



# ADN

Revista Digital No.5- Año 1, Septiembre - Octubre 2021- ISSN: 2710-771X

Comunicación Interna de  
Recursos Humanos - UNACHI

## RRHH UNACHI



# OCTUBRE

MES DE LA CINTA

ROSADA Y CELESTE

*“Yo soy y voy a”*

## AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

### • Rectora

Mgtr. Efelvina 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  
vraadministrativa@unachi.ac.pa

### • Vicerrector de Asuntos Estudiantiles

Mgtr. Jorge Bonilla  
asuntosestudiantiles@unachi.ac.pa

### • Vicerrector de Extensión

Dr. José Victoria  
viex@unachi.ac.pa

### • Secretaria 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 Cordoba  
aurelio.cordoba@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

### • Reclutamiento y Selección

Lcda. Sandra Caballero  
reclutamientoyseleccion@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  
accionespersonal docente@unachi.ac.pa

### • Archivo

Mgtr. Gabriel Chong  
archivorrh@unachi.ac.pa



ISSN 2710-771X

## EDITORIAL

### • Directora Editorial

Indira Candanedo

### • Asistente Editorial

Ilianova Olmos  
adn@unachi.ac.pa

### • Redacción

Ilianova Olmos  
Noelia Aparicio  
Fanny Hernández  
Wilmor Candanedo  
César O. González Carrera  
Mara Pérez  
Hernán Perén

### • Diseño y Diagramación

10.07.2021

### • Número

Año 1 - número 5,  
septiembre - octubre 2021

### • Ficha Técnica

27.94 cm  
39 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** Símbolo de la lucha contra el cáncer. Área de jardines de la UNACHI como fotografía de fondo.

• **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



**12** **OPINIÓN**  
Lecciones aprendidas  
Experiencias con pacientes de  
Cáncer



**20** **TENDENCIAS**  
40° C hace calor  
La Calidad en el ADN  
de las organizaciones

**de BUENA FUENTE**  
Cumpleaños  
Papás



**OBSERVATORIO DE LA CULTURA**  
El Ferrocarril de Chiriquí



**37** **COMUNICACIÓN VISUAL**  
Conozca algo más

¡Loca Yo!  
Breve reseña de  
una reina



**4** **EDITORIAL**  
Sobre la portada de la Revista

**5** **DEL ESCRITORIO DE LA EDITORA**  
¡Todo va estar bien!

**8** **CALIDAD**  
Reacreditación Institucional,  
conoce más sobre el proceso

**16** **ENFOQUE HUMANO**  
Nudos en el cordel  
Una herramienta de intervención  
psicoterapéutica en crisis de  
ansiedad, autolesión e intentos de  
suicidio.

**32**

**36**

# Sobre la portada

Octubre es el mes de la lucha contra el cáncer en Panamá, esta iniciativa es global y une a todo el mundo para darle una visibilidad al cáncer de forma positiva e inspiradora. Liderado por la Unión Internacional Contra el Cáncer (UICC), esta campaña busca evitar la muerte innecesaria de millones de personas por medio de concienciar y educar sobre la enfermedad, además de instar a los gobiernos, instituciones y personas a que tomen medidas preventivas.

La campaña mundial contra el Cáncer en el 2021, esta centrado en el lema "Yo soy y voy a" una motivadora llamada, al compromiso personal que representa el poder que tiene las medidas que tomamos para reducir el creciente impacto del cáncer.

La Revista ADN, te invita hacer conciencia y prevención para que ¡Juntos luchemos contra el cáncer! En el marco de este año 2021 y del #OctubreRosa, nos unimos a esta campaña con el objetivo de concienciar sobre el papel que desempeña cada ser humano en esta afectación y la responsabilidad para con su salud. En este número compartimos las experiencias de quienes han aprendido, crecido y valorado el tiempo, con la presencia del cáncer directa e indirectamente en sus vidas.



# ¡Todo va estar bien!

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

**H**oy escribo este editorial con el corazón partido, quizás expresando en estas líneas los sentimientos mas profundos de mi ser. Es muy difícil describir lo que se siente cuando llegas a ese punto en donde vez sufrir a esa persona que amas profundamente, tu héroe, tu amor, cuando llega ese momento en que uno, en su plegaria le pide a Dios: ¡Dios mío, que se haga tu voluntad, que descanse! En ese preciso instante, descubres que el verdadero amor va mas allá de lo que a nosotros nos pueda hacer felices. Mi padre, un hombre fuerte, honesto, inteligente, noble y con un corazón lleno de amor por su familia se apagaba día a día, se hizo preso de la desesperanza. Verlo así y pedirle a Dios que descansara no significaba que quisiera que se muriera. Significaba comprender que alguien como él no merecía un final así.

Poco a poco, se fue apagando, sus ojos bellos ya no brillaban, se percibía el cansancio de su cuerpo, a duras penas se tenía en pie, su tierna sonrisa era una súplica para que lo dejáramos ir. Cuando a mi padre le diagnostican cáncer, inicia una etapa distinta y difícil en nuestra familia. Todos éramos optimistas y esperanzadores, apostábamos a que mi padre siempre había sido un hombre sano, que se alimentaba bien, hacía ejercicio, no tomaba licor, no fumaba, todo esto seria favorable para él. Luego fue sometido a dos cirugías para después empezar la radioterapia. Me parece

escuchar en aquel momento al médico decir que, si el cáncer no aparecía en 10 años, el moriría de un resfriado, pero no de cáncer. Y en el año nueve aparece nuevamente esa maldita enfermedad. En esta ocasión mas agresiva.

Cuando esto sucede, encontramos manos amigas que nos ayudaron a la consecución de un medicamento costosísimo que lo puso en pie nuevamente. Nos devolvió la esperanza por unos meses más. Volví a ver su sonrisa y esa paz cuando asentaba con

la cabeza demostrando con ese gesto que estaba preparado, que aceptaba su carga en paz. Un 25 de julio dejó su ropa terrenal y se fue al cielo. Hoy me duele su muerte, pero más me duele su ausencia, más que todo su ausencia. Esa que hace falta cuando tienes algo bueno que contar, una meta, un logro, un triunfo o simplemente para decirme: "todo va a estar bien".

Él no tenerlo me hizo fuerte, sí, me hizo mas humana, pero en el contexto de lo que

en realidad vale la pena. Quienes hemos experimentado desde el inicio, con el diagnóstico de un cáncer en cada etapa de la mano de ese ser amado, hemos experimentado la duda, la incertidumbre, la impotencia de no saber como luchar contra el cáncer y a la vez como un sistema burocrático que denota los grados de corrupción que hay en Panamá, donde existe dinero a manos llenas para que roben, y donde no hay para comprar medicamentos. Es luchar contra la indiferencia de una



© Autorretrato de Leonardo da Vinci



sociedad masacrada por la ignorancia, pero no por no poseer títulos académicos, sino por ser cómplices estudiados de la desigualdad.

Cuando llegas al Instituto Oncológico Nacional (ION) y te despierte el perfume de la muerte, cuando vez el color grisáceo de los pacientes confundirse con las paredes, un lugar en donde todos suplican bondad, donde esas personas vestidas de blanco son en realidad ángeles en la tierra por su vocación de servicio, en ese lugar frío pero cargado de esperanza por quienes dan gracias por vivir un día más. Es allí donde descubrimos que nuestros problemas son

nada en comparación con aquellos para quienes día a día les toca luchar contra esta enfermedad y contra el sistema que no es la mejor opción, pero en la mayoría de los casos no existe nada más que hacer.

Esa incertidumbre que ha generado esta enfermedad desde todos los tiempos se ha vuelto cotidiana hoy es muy común que la mayoría de la población padezca el cáncer, o un familiar, un amigo o un conocido.

El cáncer nos hace vulnerables, pero a su vez no nos brinda otro camino que el de la resiliencia esa que

nos permita rescatar lo mejor de lo peor, caerse y levantarse, morir para vivir, esta enfermedad nos invita a vivir disfrutando “el hoy”, como lo que es el “presente”. Quienes padecen de manera directa o indirecta esta enfermedad aprendemos a vivir, a reír, soñar, cantar y porqué no a llorar recordando siempre que también se llora de alegría.



# EACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

## Conoce más del Proceso

### GRUPOS DE INTERÉS

- DOCENTES
- ESTUDIANTES
- ADMINISTRATIVOS
- GRADUADOS
- EGRESADOS
- EMPLEADORES
- INVESTIGADORES
- COMUNIDAD EN GENERAL

### DATOS

4	FACTORES
103	INDICADORES
50	BÁSICOS

## FASES DEL PROCESO

### 1- FASE DE AUTOEVALUACIÓN INSTITUCIONAL

Fase de autoevaluación institucional: proceso mediante el cual una institución de educación superior universitaria asume la responsabilidad de evaluarse como un todo, para hacer un informe final que incluya los logros y los aspectos críticos de su funcionamiento, con el fin de elaborar planes de mejoramiento, tomando como referencia su declaración de misión, visión, los objetivos institucionales, así como los criterios e indicadores de calidad aprobados por el CONEAUPA.

El proceso de acreditación es obligatorio por mandato de ley 52.

### 2- FASE DE EVALUACIÓN EXTERNA

Fase de evaluación externa: proceso de verificación que será realizado por un grupo de especialistas, denominados pares académicos externos, con base en el contenido del informe de autoevaluación institucional, del plan de mejoramiento y de las condiciones internas de operación de la institución, el cual concluye con el informe final.

CONEAUPA selecciona de tres a cinco pares.

### 3- FASE DE ACREDITACIÓN

Procedimiento mediante el cual un organismo autorizado reconoce formalmente que una institución de educación superior universitaria realiza las funciones esenciales de docencia, investigación, extensión y gestión con calidad, según los estándares establecidos en el modelo de evaluación y acreditación de Panamá.

## CRONOGRAMA FASE DE AUTOEVALUACIÓN



## MATRIZ DE AUTOEVALUACIÓN PARA REACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

### Gaceta Oficial 29 194

FACTORES			
PROYECTO INSTITUCIONAL	PROYECTO ACADÉMICO	COMUNIDAD UNIVERSITARIA	INFRAESTRUCTURA
<b>Componentes / subcomponentes</b>			
1. filosofía institucional	4. Fundamentos académicos, según modalidad de enseñanza - aprendizaje	10. Recursos Humanos	1. Infraestructura física y tecnológica.
1. Políticas y normativas para el desarrollo institucional	6. Modelo Curricular	18. Funciones, reclutamiento y selección y desarrollo.	23. Políticas
2. Aseguramiento de la calidad	7. Planes de estudio y programas	19. Permanencia en el cargo.	24. Habilitación de espacios académicos.
	8. Estrategias de enseñanza y aprendizaje		25. Laboratorios.
2. Identidad y comunicación	5. Políticas y Gestión de la investigación, desarrollo e innovación (I+D+i)	11. Personal docente.	26. Biblioteca.
3. Comunicación	9. Gestión de la investigación, desarrollo e innovación (I+D+i)	20. Idoneidad y competencias	27. Cafetería
	6. Organización de la investigación, desarrollo e innovación (I+D+i)	12. Estudiantes	28. Servicios de Salud.
	10. Fomento y vinculación de la actividad investigativa con la docencia, extensión, gestión y desarrollo sostenible.	21. Admisión, permanencia y promoción.	29. Servicios de apoyo académico.
	11. Dotación de Recursos	22. Vida universitaria y servicios de apoyo estudiantil.	
	12. Capacitación		
3. Gestión financiera	7. Vinculación con el medio		
4. Sostenibilidad y proyección	13. Organización y planificación de la vinculación en el medio		
5. Control y previsiones	14. Planes, programas, proyectos y actividades de extensión y servicios.		
	8. Relaciones con instituciones externas nacionales e internacionales.		
	15. Vínculos		
	9. Graduados		
	16. Vinculación de la universidad con los graduados.		
	17. Aportes a la sociedad		

Fuente: Fundamentos del modelo de evaluación con fines de Acreditación Institucional. CONEAUPA, 2020

Tabla 3. Indicadores por factor según categoría de la Matriz de Evaluación y Reacreditación Institucional Universitaria de Panamá

Indicadores	Factor				Total
	Proyecto Institucional	Proyecto Académico	Comunidad Universitaria	Infraestructura	
Básicos	14	16	9	11	50
Secundarios	8	31	7	7	53
Total	22	47	16	18	103

Calidad. Modelo de Autoevaluación con fines de Acreditación Institucional  
Gaceta Oficial No.28977

**IMPORTANCIA DE VALOR EL ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD**

El aseguramiento de la calidad comprende los procesos que conducen a la mejora de la calidad en las instituciones de Educación Superior (IES). Esta debe ser valorada porque:

- Promueve la planificación estratégica y la gestión académico - administrativa.
- Impacta en las competencias profesionales de los egresados como agentes de cambio en la sociedad.
- Promueve el mejoramiento continuo.
- Promueve la internacionalización y movilidad de los diferentes estamentos de las universidades.
- Promueve el desarrollo de la investigación y la innovación.
- Promueve la pertinencia y la vinculación con el medio.
- Contribuye a fortalecer la competitividad de las IES como agente de desarrollo Nacional e Internacional.

**CALIDAD COMO ATRIBUTO**

La calidad es un conjunto de atributos comparables con estándares internacionales que garantizan el cumplimiento de la misión, visión y objetivos de una institución de educación superior universitaria.

**CALIDAD COMO PROCESO**

La calidad es un proceso permanente y planificado a través del cual las instituciones de educación superior universitaria cumplen con estándares definidos que garantizan la formación de un egresado que responda a las exigencias del desarrollo nacional, regional y global.

**CALIDAD COMO SATISFACCIÓN**

El nivel de satisfacción de las necesidades educativas del estudiante del nivel superior universitario que propicia su crecimiento individual y profesional para aportar responsablemente al desarrollo profesional.

**PARA CONOCER MÁS SOBRE EL PROCESO**

[www.unachi.ac.pa/articulo/291](http://www.unachi.ac.pa/articulo/291)

Dirección de Evaluación y Acreditación de la Educación Superior  
Vicerrectoría Académica - UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIRIQUÍ



# Lecciones aprendidas

Experiencias con pacientes de cáncer

Por: Fray Wilmo Candanedo - Fraile Dominicano

[wilmo.candanedo@unachi.ac.pa](mailto:wilmo.candanedo@unachi.ac.pa)

La espiritualidad puede afectar la calidad de vida del paciente de cáncer y su adaptación al proporcionar un contexto donde pueda renacer la esperanza y significado de la vida. Un diagnóstico de cáncer, como con cualquier enfermedad grave, desencadena profundas preguntas

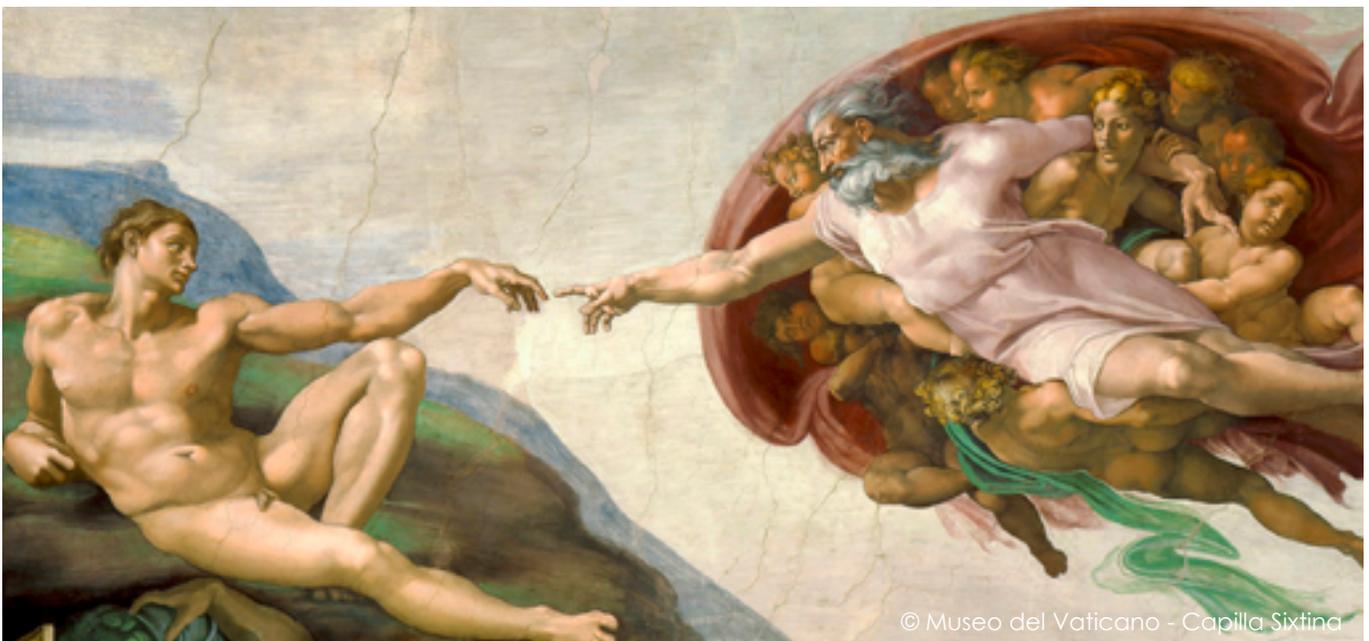
existenciales en nuestros seres queridos diagnosticados con esta enfermedad: ¿Por qué yo? ¿Por qué ahora? ¿Por qué Dios permite que llegue a sufrir de esta manera? Las respuestas a estas preguntas no son inmediatas ni obvias. Pero con Dios y nuestro apoyo, los pacientes pueden reformular una experiencia dolorosa e impredecible en una con un significado potencialmente vivificador.

Los pacientes de cáncer que he acompañado pastoralmente han descubierto en su lucha contra esta enfermedad una oportunidad para ver la vida de una manera diferente, quizás más significativa, más profunda, y más humana. No es raro que las personas con cáncer realicen cambios importantes en sus vidas a

medida que comienzan a priorizar lo que es importante frente a lo que podría ser una enfermedad terminal. Los pacientes que he conocido me han enseñado mucho sobre la vida en general y más sobre la fe. Me gustaría compartiros de las lecciones más conmovedoras que he aprendido de ellos hasta ahora.

Primero, después del duro golpe al escuchar la diagnosis, los pacientes de cáncer empiezan a vivir un duelo. Este se torna en una depresión y ataques de ansiedad inesperados. Pero más aún, empiezan a cuestionar el sentido de la vida, y hasta a Dios mismo. Muchos se enojan con Dios. Y esto es espiritualmente funcional porque solamente nos enojamos o entristecemos

profundamente con aquellos que amamos, aquellos que son realmente importantes para nosotros. Paulatinamente, de la rebelión contra Dios, empieza a renacer en ellos una relación con Dios nunca experimentada: más profunda, paternal y maternal simultáneamente, y llena de cariño. De la rebeldía y el enojo, lo que realmente necesitan saber los pacientes de cáncer es que sus vidas, sus sueños, y sus miedos son importantes para Dios. “No entiendo Señor por qué tengo cáncer. Sólo quiero saber, que mi vida, mi dolor, mis incertidumbres, mis lágrimas te importan.” La primera lección que aprendí de los pacientes de cáncer es: todo lo que somos, todo lo que nos duele, todo lo que nos da esperanza y alegría le





importa profundamente a Dios. Dios nunca podrá ser indiferente.

Segundo, los pacientes de cáncer que redescubren a un Dios que le importa lo que les pasa, descubren paulatinamente lo que dice el profeta Isaías (41:13) “porque yo, el Señor, tu Dios, sostendré tu mano derecha y te diré: ‘No temas, yo te ayudaré’”. Después de cada quimioterapia, cada radiación, de cada efecto secundario, de cada revisión de su diagnóstico, de cada evaluación de sus oncólogos, piden a Dios que los tome de la mano como hijos e hijas que son. Piden a Dios que los guíe a través de los misterios de una enfermedad que es tan impenetrable y difícil de manejar por uno mismo. “He sentido en incontables ocasiones que Dios toma mi mano a través de cada etapa de esta enfermedad y me guía a través de ella.” Esta certeza espiritual la conocen los pacientes de cáncer con cada fibra de su ser. La segunda lección que sigo aprendiendo de los pacientes de cáncer es la siguiente. Para ellos, sentir la mano de Dios tocando las suyas significa fundamentalmente no rendirse ante el cáncer, e igualmente poder confiar en Él, el Todopoderoso, el Dios de la paz, el Dios que toma el control del miedo. Poco a poco, confiar en Dios significa que lo único que se puede saber con respecto al mañana de esta enfermedad es que Dios va a estar con ellos, sosteniendo sus manos con un

amor incondicional e inequívoco.

Finalmente, hay infinitas lecciones que los pacientes del cáncer nos pueden enseñar sobre el sentido de la vida y la resiliencia ante la adversidad. Escuchemos sus voces, caminemos con ellos la incertidumbre y el dolor que esta enfermedad conlleva. Estemos enteramente presentes en sus vidas. Celebremos cada segundo, cada día junto a ellos como un regalo de Dios. Hagámosles sentirse amados con lo más perfecto de nuestro amor. Sostengamos sus manos como Dios sabe sostenerlas y recordémosles que no están solos en esta lucha. No nos cansemos de decirles que, así como sus vidas y sueños son importantes para Dios, también lo son para nosotros. **No desaprovechemos nunca la ocasión de decirles `te amo´ con toda la fuerza de nuestro corazón.**



©Imagen de Mohamed Chermiti en Pixabay

Una herramienta de intervención psicoterapéutica en crisis de ansiedad, autolesión e intentos de suicidio



# Nudos en el cordel



©Imagen de Kranich17 en Pixabay

por: **César Omar González Carrera**

Psicólogo Clínico/  
psicoterapeuta Integrativo  
Psicólogo de la Vicerrectoría  
de asuntos estudiantiles UNACHI  
cesar.gonzalez1@unachi.ac.pa  
psicologocesaromar@gmail.com

## Resumen

Las conductas autodestructivas, la ansiedad y la falta de control en la ira, es energía mal canalizada que busca la forma de salir del inconsciente. Nuestra técnica está orientada en canalizar esa energía acumulada a nivel psíquica y corporal. Cada situación que causa placer y displacer es almacenada

en nuestro inconsciente, y saldrá en algún momento de nuestras vidas, tal vez el mismo año, o muchos años después, también hay que considerar que no saldrá de la misma forma en como entro a nuestra vida psíquica.

Pero mientras que esa energía acumulada en nuestro ser, se manifiesta y trata de salir en forma de neurosis, las personas experimentarán cualquiera de sus expresiones y se verán angustiadas y desesperadas por poder sentir alivio. Muchos terapeutas utilizarán técnicas que van orientadas a poder mejorar la sintomatología, mediante aprendizajes y formas de desaprender algunas conductas, que son respuestas de las herramientas que ha adquirido el paciente a lo largo de su vida. Pero en momentos de crisis, es necesario poder tener una herramienta que actúe y consiga resultados inmediatos.

Al ser una técnica que se le brindará al paciente la cual se le enseñará su sencillo y práctico manejo, será de mucha ayuda para prevenir y evitar daños a nivel corporal evitando incluso el suicidio.

Es una técnica práctica que toma lo mejor de diferentes corrientes psicoterapéuticas, para obtener resultados inmediatos.

**Palabras clave:** ansiedad, auto lesión, técnica, psicoterapia.

### **¿Que separa las angustias inconscientes de lo tangible de la consciencia?**

La piel es la frontera de lo tangible que existe como barrera permitiendo la contención del mundo inconsciente que lucha junto a las defensas psicológicas para controlar las pulsiones de muerte o de thanatos que quieren salir al campo físico, en forma de conductas dañinas, los impulsos angustiosos que se producen por liberar la energía causada por malestares psíquicos siempre

trataran de escapar y manifestarse en la vida consciente.

Como científico he puesto en práctica los conocimientos adquiridos en mi formación continua como psicólogo, y la experiencia ha sido de gran ayuda para poder contribuir a mejorar los episodios cargados de ansiedad de mis pacientes, es por ello que hemos pensado o ideado algunas técnicas prácticas y auto aplicadas, para canalizar la energía o sintomatología de tan terrible malestar.

La psicoterapia busca proporcionar un espacio de escucha e intervención, brindando herramientas y técnicas que ayudan a disminuir o a mejorar las molestias psíquicas, emocionales que se transforman en conductas o comportamientos dañinos.

Existen diversas corrientes psicoterapéuticas para el abordaje de muchos malestares psicológicos, cada una de estas corrientes contemplan sus propias técnicas de intervención.

Hemos tomado como base y fundamento para desarrollo de nuestra técnica propuesta, la psicoterapia psicodinámica y la psicoterapia Gestalt.

En algunas ocasiones he escuchado a personas hablar de los fantasmas y como estos causan espanto asombro y tormentos. El pensamiento mágico y la cultura propician creencias y explicaciones místicas a lo que muchas veces nos sucede en nuestra vida consciente. Pero si se puede confirmar la existencia de los fantasmas, los fantasmas son las huellas de todo acontecimiento guardado como recuerdo, o recuerdo deformado por el transcurrir de los años, por el tiempo que brinda experiencias cargadas de placer y displacer.



Podríamos decir que esas angustias guardadas, alimentadas por temores y contribuciones de aprendizajes sociales, culturales causan dolor que se acumula y debe salir, pero es responsabilidad del paciente buscar alternativas y formas de querer superar lo que le causa temor o dolor.

Como también es responsabilidad de cada psicoterapeuta, buscar técnicas y medios que contribuyan con la mejoría de la sintomatología que atormenta y debilita a la persona con el transcurrir del tiempo.

Es por eso que presentamos y compartimos el diseño junto a el método de aplicación de una técnica que bien empleada, brindara resultados inmediatos.

### **Materiales y Métodos**

El material que se requiere es un cordel de máximo un metro de largo y como mínimo medio metro.

La técnica desarrollada va dirigida a canalizar los síntomas de ansiedad y de los impulsos autodestructivos.

Se le brindan las instrucciones al paciente en consulta, explicándole el porqué de la técnica y los beneficios

inmediatos.

Se debe considerar y tomar en cuenta que el lugar donde se realice la técnica debe estar privado de ruido.

Debe contar con buena iluminación y ventilación. (Un lugar oscuro, cerrado, desordenado no contribuirá con la mejoría y un sentimiento de bienestar).

Tomará el cordel y va a realizar un nudo en el extremo, lo va apretar lo más fuerte que pueda, alrededor de 10 segundos, lo ideal es que en el momento que se encuentre apretando el nudo, no piense en el problema, en lo que lo hace sentirse triste, frustrado o

enojado.

Mientras aprieta el nudo en el cordel se debe concentrar en su respiración, como entra y como sale el aire de su cuerpo, cuando han pasado los 10 segundos de apretar los nudos de manera fuerte, abrirá de manera lenta sus manos, estirando sus dedos para liberar la energía, que se produce al realizar el ejercicio.

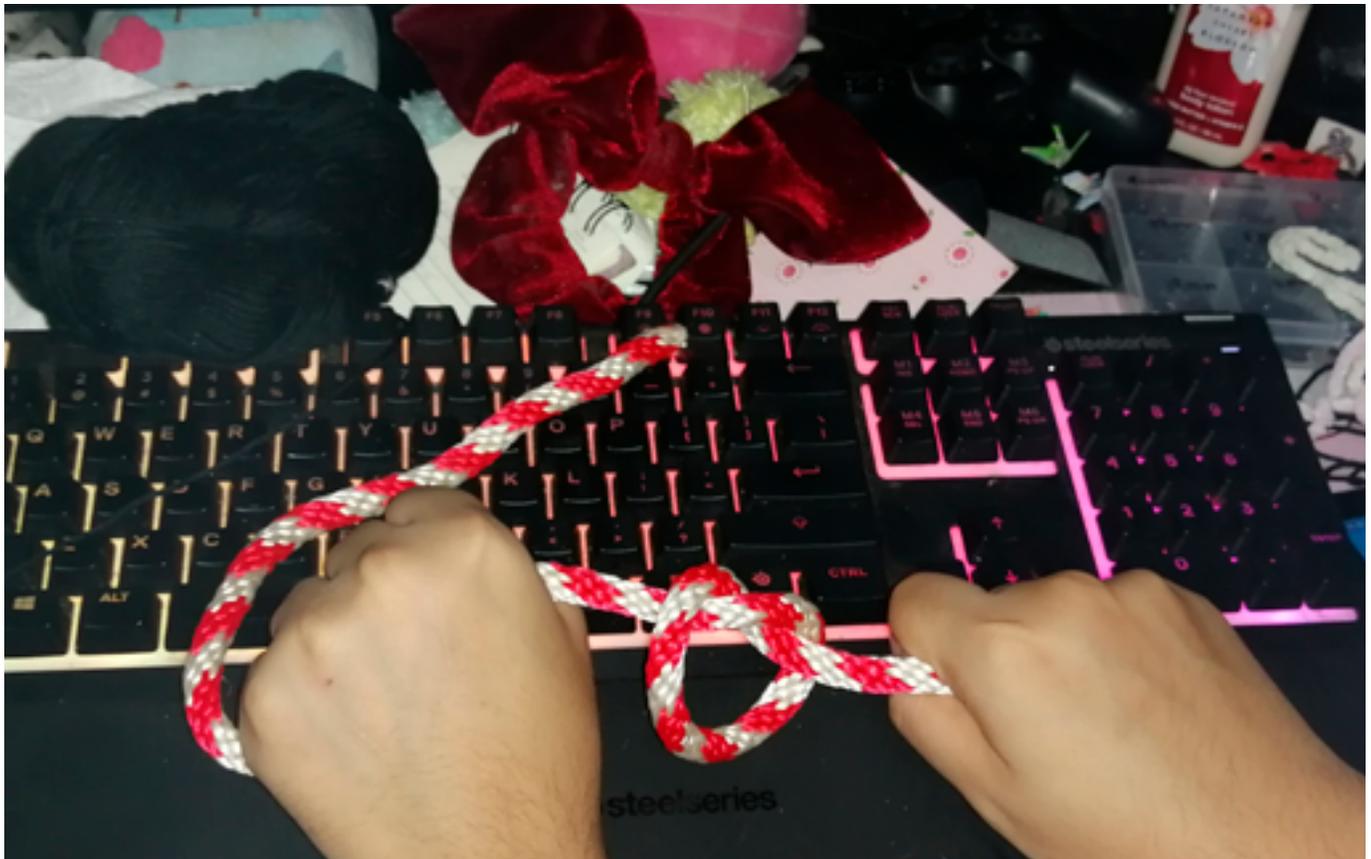
Este ejercicio se realizará hasta que se consiga disminuir o hacer desaparecer los síntomas que hacen que uno sienta mal, o hasta que desaparezca el pensamiento fijo y recurrente que se hace daño.

### Resultados

Se tomó una muestra de 10 pacientes, a los cuales se les brindó la técnica y se le dieron las instrucciones para poder realizar

el ejercicio en casa, o en el lugar donde se encontrarán y surjan los síntomas que llevan a experimentar la manifestación del pensamiento angustiante y generador del malestar psíquico.

Con la recopilación de la información generada, podemos entender que la técnica brindada disminuye el sentimiento de malestar, llegando a impedir que algunos de los pacientes que recurrieron a ellas evitaran autolesionarse y evitar los pensamientos auto destructivos.





©Imagen de Gerd Altmann en Pixabay

## 40° C hace calor

### La Calidad en el ADN de las organizaciones

por: Mara Pérez - Master en Administración de Empresas  
 mara.perez@unachi.ac.pa

**E**l termómetro puede marcar 40 ° C, solo nos indica que hace mucho calor, pero no hace nada al respecto, dice que hay un problema. Pero realmente conoces el problema, sabes cómo identificarlo y abordarlo...

Aquel mundo, aquella realidad añorada, la de antes del 2020, irremisiblemente quedo atrás, estamos de vuelta, pero no en el mismo lugar, en el medio el sabor amargo que nos deja la tragedia y a la luz de esta realidad, irrumpe un nuevo milenio donde lo único seguro es el cambio. Ante este escenario sin precedentes, las organizaciones hoy más

que nunca, deben apostar por modelos que mejoren la productividad presente en productos y servicios, con proyectos basados en el liderazgo de la calidad. Y es ahí donde debes preguntarte entonces ¿Estoy trabajando en la productividad o en cosas medibles? Y es que mucho hablamos de productividad, considerando sólo cifras visibles, dando poco o ninguna consideración a las cifras que son desconocidas. Efecto multiplicador de un cliente feliz ... por ejemplo.

La tecnología está creciendo de manera exponencial, en un ámbito disruptivo y en esa misma línea se requiere la transformación

de las organizaciones, en todas las áreas de gobierno y gestión; mediante una reingeniería de sus sistemas que les permita afrontar el presente y el futuro de una manera sólida y resiliente. Este nuevo modelo de trabajo los lleva a producir justo lo que se requiere y con los recursos necesarios, caracterizado por la colaboración y centrado en la mejora continua (Filosofía Kaizen); esforzándose día a día en la mejora de todo lo que hace. Ello nos lleva a recordar la famosa frase de la teoría Darwinista; "No es la especie más fuerte la que sobrevive, ni la más inteligente, sino la que responde mejor al cambio". Desde este escenario, solo nos queda entender la necesidad absoluta de avanzar en la gestión de la información y en el levantamiento de sistemas estandarizados de Calidad, que velan por dirigir la organización con éxito.

En nuestra investigación encontramos algunas de las principales limitaciones para gerenciar la transformación hacia la calidad total, sin embargo, desde nuestra perspectiva, apostamos a Deming, quien nos señala algunas enfermedades claves.

Una de ellas la podemos evidenciar en la obra clásica de Alicia en el País de las Maravillas de Lewis Carroll, hay un pasaje muy conocido en el cual Alicia al encontrarse en una encrucijada pregunta al Gato Cheshire- "Te importaría decirme, por favor, ¿qué camino debo tomar? - Eso depende en gran medida de adónde quieres ir, - dijo el Gato. Añadiendo: ¡Cualquiera que tomes está bien...! - No me importa mucho el sitio... - dijo Alicia. - Entonces tampoco importa mucho el camino que tomes- dijo el Gato."



©Imagen de Willgard Krause en Pixabay

A muchos empresarios les pasa igual que Alicia; ésta, es la clave de todos los problemas la falta de planificación ejecutable, de constancia en el propósito, dejar de pensar a corto plazo.

Por otro lado, rinden culto al dividendo trimestral, sacrificando el crecimiento a largo plazo de la compañía; ganancias a corto plazo. Es devastador no planificar, permanecer en el negocio mejorando la calidad de productos y servicios.

El tercer problema el sistema de evaluación anual del desempeño del personal: sistema de méritos, conocida como gerencia por objetivos o logros. El sistema de méritos fomenta el desempeño a corto plazo, aniquila la planificación a largo plazo y el trabajo en equipo. Es un sistema arbitrario injusto, desmoraliza a los empleados y estimula el temor.

La movilidad de la gerencia no tiene raíces en la compañía, no la conoce, no entiende sus problemas.

Y por último el uso de solo cifras visibles en la gerencia; no usan cifras desconocidas, por ejemplo, ¿Cuántos negocios produce un cliente feliz durante el año? ¿Nadie lo sabe y un cliente no feliz? ...No enseñan la transformación, enseñan el uso de cifras visibles. Se enfocan en el dividendo trimestral.

Ante esta dinámica que transitan muchas empresas y organizaciones existen diversas herramientas además de las normas que les pueden ayudar en la gestión; una de ella con excelentes resultados es la metodología, aplicada inicialmente por los japoneses; ellos no tienen la evaluación anual, no tienen movilidad de la gerencia, poseen constancia en el negocio, no tienen robo de personal, la gerencia y todos tienen una meta común, la

calidad. ¡Es hora de despertar!

Hasta el momento hemos valorado la calidad desde la perspectiva empresarial en el contexto de la productividad; Demos ahora un giro de 360°, para analizarla desde el punto de vista de la Competitividad.

Para tener una empresa de calidad, una familia, una institución, un país de calidad lo primero que debemos empezar es con nosotros mismos y con nuestra gente. La calidad es el ADN, el alma central de toda la compañía. Según Ishikawa la calidad empieza con la educación y finaliza con la educación.

Es por lo que se necesita formar hombres y mujeres de calidad total y para ello identificamos 4 pasos:

**El bien ser;** ser honesto, ser puntual, ser disciplinado; si un maestro en su clase tiene treinta (30) alumnos y empieza la clase diez (10) minutos tarde, eso es igual a trescientos (300) minutos, entre sesenta (60) minutos que tiene cada hora, se pierden cinco (5) horas de clases. ¿Sabes cuándo se vuelve a recuperar cada hora? Nunca más en la vida, por eso el ser puntual es de vital importancia.

**El bien hacer;** todo lo que haga, hágalo bien desde el principio; si se va a levantar, hágalo bien; si va a trabajar hágalo bien, si va a estudiar o jugar fútbol, hágalo bien. Si damos más de lo que recibimos a los alumnos, proveedores, clientes, hijos, compañeros de trabajo, en fin; va a sentir el tercer (3) paso.

**El bien estar;** llegar al bienestar es sinónimo de felicidad. Dar lo mejor de sí, a todas las personas con las que tuvo contacto, como resultado se llega al cuarto paso.

**Bien tener;** No busquen el bien tener rápido y fácil. Nada se logra de la noche a la mañana

hay que tener mucha perseverancia, mucho coraje, espíritu y disciplina.

Los valores hacen a un país, una familia, una empresa, una institución ser de calidad. Pasar de ser un hombre y mujer ordinario a ser un hombre y mujer extraordinario; por eso encienda la chispa a su gente para que sean hombres y mujeres de calidad total.

# Cumpleaños de Septiembre

**1** VIELKA E ALVARADO R  
ROSA ELENA CABALLERO  
JENNY K. SAMUDIO ARAUZ  
GISSELLE G. GONZALEZ C.  
EDUARDO BEITIA  
EDITH DEL C RIVERA R

**2** YERIZIELK E. PEREZ J.  
YARIELIS I GARCIA M  
RODERICK O ESPINOSA D  
OVIDIO ARAUZ M

**3** MARIELA DEL C MORALES  
MAYTE V. CONCEPCION V.  
LOURDES D. SERRANO S.

**4** KAREL A. GUEVARA C.  
MARLENIS GONZALEZ  
JULIO C SANJUR F  
JAVIER R. GORDON ROJAS  
AMETH M. SALDAÑA NUÑEZ

**5** LIDEMIS ORTIZ R  
JUSTINIANO ABREGO  
ALFONSO O. GOMEZ M.

**6** DANILO MORALES G  
CRISTIAN A NIETO G  
VICTOR G SMITH  
EMMA E. GRAJALES ATENCIO  
ELEUTERIA G DE MARTINEZ

**7** CESAR A SANTOS P  
PORFIRIO NAVARRO J  
PAQUITA HERRERA S

**8** ODILIO AYALA R  
MARTIN E FUENTES  
MANUEL A. TEJADA A.  
LOURDES R. MARCIAGA D.

ALEXIS FLORES F  
IRIS M QUINTERO P  
HEHOFILIO GONZALEZ  
ELIDIA DEL C CASTILLO G  
LUISA BEITIA

**9** YARIELA E. BOSQUEZ  
MARJORIE A VERNAZA L  
JORGE S LAU L  
HERNAN R PEREN A

**10** YALANY A. ATENCIO C.  
LUIS I DELGADO R  
LUIS A. BARRIA S.  
ELISA I CERRUD S  
ARNULFO GONZALEZ M

**11** ROGER CORELLA  
ALFONSO ZHANG MOU TSE

**12** VERONICA I. TAYLOR  
HERIBERTO BARRIA P  
ELIO M ARAUZ A

- 13** VIVIANA M. PITY VEGA  
TAMARA FUENTES  
STALIN O ACOSTA  
ELISABEL DEL C MERCADO C.  
DAVID A VALDES R  
CARLOS I ARAUZ G
- 14** WILFREDO RIOS  
THILCIA SANTOS  
RAFAEL GUTIERREZ H.  
MIGUEL A RIVERA G  
LILIBETH DEL C MIRANDA S  
JOSE M VASQUEZ S
- 15** PAOLA B. URRIOLA C.  
LINETH L MURGAS G  
DORIAN A MIRANDA C  
DAVIS E. SANJUR DE MONDOLIS
- 16** MILAGRO CANDANEDO G  
ALDRIS D. AYALA G.  
ALEXIS A. ABREGO R.  
FRANKLIN E. CORDOBA A.  
EINAR J. VILLAVICENCIO R.  
CORNELIO FRANCO GONZALEZ  
ARIEL A CEDENO R
- 17** MIGUEL A. GONZALEZ V.  
LUIS A TORRES  
JOSEPH RODRIGUEZ RIOS  
JOSE D GONZALEZ G
- 18** RODRIGO O SERRANO S  
ADRIANA V RODRIGUEZ H  
NADER A. PINZON M.  
FABIO SALDANA L
- 19** LUIS G MONTERO S  
JORGE G CONTRERAS C  
EVERARDO DEL ROSARIO  
YESSIKA Y CABALLERO G  
YARA M EUGENIO R  
SONIA M ARAUZ DE GONZALEZ  
MIRNA E. MURGAS DE LEON  
JOSE A. ALVARADO Q.  
ALIETHY RODRIGUEZ S.  
HILDA LEZCANO  
HAMIRA GONZALEZ
- 20** RUBEN A. SAMUDIO M.  
ENRIQUE I CABALLERO M  
ELLEN O. GONZALEZ G.  
DIXIANA Y SANTAMARIA V  
DAYIBETH D APARICIO  
BELKIS L CACERES DE GRACIA
- 21** KIOMARA I GARCIA CH  
EDISON I SANCHEZ V  
ANEL E CASTILLO G
- 22** VIRGINIO CORELLA M  
NORA I GOMEZ O  
MARIA DEL C MONTENEGRO V
- 23**

24 DIANA I. ARAUZ DE MORALES  
FRANCIS M. JURADO C.

ANA V. DIAZ C.

DORIS M. ARAUZ R.

DAYRA A. RIOS GUERRA

CARLOS I. CABALLERO

25 YEINI M. LEZCANO MARTINEZ

LUZ D. SAN MARTIN J.

JOSE M. SERRANO

HAYDEE M. GONZALEZ MOLINA

AMAEL E. MONTES M.

DIAMANTINA ROVIRA M.

26 RICARDO SERRACIN

MARLENYS Y. VILLARREAL

GUILLERMO R. VICTORIA A.

GUADALUPE MORENO H.

FANNY E. ROJAS P.

ELIZABETH C. DE APARICIO

ARGELIA Y. SANTAMARIA

27 YOLANDA DEL C. AIZPURUA

NITZIA APARICIO

JORGE L. ATENCIO

IRVING D. MADRID T.

28 YENIFER Y. VILLARREAL M.

MARIA DEL P. HORNA

ITZEL Y. CONCEPCION

ALLEN AMET ARIAS BEITIA

ELIXA DE DE GRACIA

EDWARD A. GUERRERO M.

EDGAR O. QUIROZ M.

DERECK A. CABALLERO S.

29 YIRA Z. DE GRACIA

XIOMARA C. VILLARREAL G.

LEYSON SANTAMARIA

JESSICA OF DE WING

ALFREDO BARAHONA A

GISELA Y. CANO

ARNULFO CEDEÑO M.

30 MARIA O. CACERES M.

MANUEL QUIEL DE LEON

MABELIS MIRANDA M.

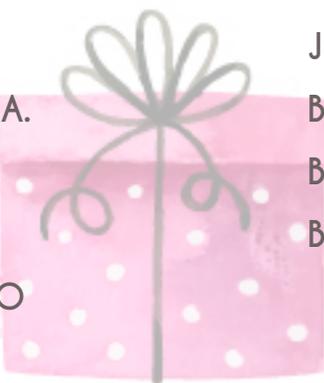
JOSE A CANDANEDO

BENEDICTO VALDES

BELKIS A. GUERRA P.

BALTAZAR APARICIO

*feliz*



# Cumpleaños de Octubre

- 
- 1** LUIS GONZALEZ G  
LINNETH M MORALES P  
ARALIS BIRMINGHAM V
- 2** TERESA DEL C ALVARADO M  
ROBERTO A. OLMOS T.  
ORLANDO A CACERES M  
NELSON E MONFANTE R  
JOSE A VILLALAZ M  
JOSE A GALLARDO A  
JORGE A QUIROZ C  
EDUARDO A. COREAS R.  
DORIS I. SILVERA A.
- 3** WANDA E CASTILLO  
ADELA QUIROZ L.  
ROSA M ROSAS  
LUIS D GUTIERREZ P  
JORGE WONG N  
EDGARDO LOO B
- 4** ROLANDO F RODRIGUEZ C  
MIRZA PALACIOS  
EDSON VALLEJOS  
DIOGENES A PATIÑO S
- 5** TAMARA DEL C ROMERO R  
OSCAR E RODRIGUEZ M  
HIGINIO SALINAS J  
DEIDAMIA DE SANCHEZ
- 6** VIRGILIO A OLMOS T  
VICTOR M CACERES M  
SANDRA Y. CABALLERO N.  
RAMSES A. ANGUIZOLA S.  
RAMIRO JIMENEZ G  
MIRTHA SALDANA B  
GABRIEL E GRAJALES G  
FELIX G RODRIGUEZ M  
DELITZA SAMUDIO  
CLAUDIO BARRIA B
- 7** SUGEY D. DE LA TORRE C.  
RICARDO QUIROZ G  
MARTIN RODRIGUEZ R  
MARIA CASTILLO R.  
MARCELINO HERRERA  
IRIS B QUINTERO Q  
ORLANDO R. GUERRA C.  
MONICA IRENE PITTI VENCE  
MARTIR A VILLARREAL  
LELY MIRANDA P  
JUAN E VARGAS R  
JOYDETH G. MELENDEZ R.
- 8**
- 9** ABEL M FERNANDEZ B  
MASSIEL DEL R SANCHEZ C  
ITZEIRA O CAMARGO R  
EVELIA R ATENCIO DE RICHARD

- CRISTELA E. CABALLERO R.  
ARIS L. ESPINOSA M.
- 10** LURIES O. MIRANDA  
JOICE G. RAMOS SANJUR  
JAIRO DEL C. DIAZ C.  
IVONNE DEL C. OVIEDO E.
- 11** VIRGILIO ESPINOZA VILLARREAL  
RITA E. ROVIRA P.  
MARIA F MORENO DE SEVILLA  
JOSEFINA I. SALAZAR O.  
ALVARO E. SANTAMARIA S.  
JORGE R ESPINOZA R  
BERLY M GONZALEZ E
- 12** VICTOR A. SERRANO G.  
PABLO GARCIA GARCIA  
MIRIAM M. COLATO D.  
MARIO L. CHAVARRIA  
JULIA Y LEZCANO DE C.  
JAVIER DE GRACIA  
GERARDO A. BLANCO O.  
EUGENIA V. SERRANO G.
- 13** ADAIR QUIROZ A.  
LUIS CARLOS OLMOS S.  
IVAN A. MONTENEGRO V.  
GERMAIN RIVERA OVALLE  
FATIMA A. PITTI ARAUZ  
CELEDONIA SANCHEZ L.
- 14** VIELKA C. URETA J.

- ROSEMARY CABALLERO S.  
LENIS DEL C. ATENCIO C.  
ANA I. GOMEZ A.  
CESAR E. SAMUDIO C.  
ARQUIMEDES N. GOMEZ A.
- 15** MAIRA G ESTRIBI V
- 16** MARCO A. FU CHUNG  
JULIAN A PITTI A  
DALYS M. GONZALEZ M.
- 17** PABLO M. WEIGANDT B.  
JOSE E. RIVERA A.  
INES ESQUIVEL C.  
DIOSELINA QUIROZ M.  
BIPSANIA M. BARRANTES H.
- 18** THIANYS Y. DE GRACIA C.  
ROBERTH O. OLMOS M.  
LUZ MORALES C.
- 19** ZORAIDA ROVIRA RIOS  
VIELKA J. ANGUIZOLA  
RAFAEL R. RINCON G.  
OMAR E. ROBLETO E.  
MARYLIN R. SALDAÑA F.  
LEYDA SANCHEZ  
DENIA A. MELAS C.  
AURELIO CASTILLO M
- 20** YOLANDA TEM  
ABIUD J. CANO S.  
SULENNIS M. SANTOS M.

- RENAN A. GUERRA C.  
MARIBEL L. MOLINA S.  
JILMA LEDEZMA
- 21** ROSALIN RIOS DE CENTENO  
EIRA GONZALEZ DE RODRIGUE  
ANGELICA M RODRIGUEZ C.  
DARYELIS GRACIA DE NUÑEZ  
COLOMBINA PINEDA C
- 22** SANTANA MENDOZA P.  
MARIA GONZALEZ DE CABALLER  
ALMA EDITH GUERRA BOTELLO  
JOSE A. SUIRA MONTENEGRO  
ESTEBAN QUIEL H.  
EDNA M. CARRERA  
CRISTINA I. LEZCANO G.
- 23** SEYNAR D SAMUDIO N.
- 24** VIELKA RIVERA B.  
IRVING M. GUERRA O.  
ELMER E. CERRUD G.  
EIRA L. SALDAÑA M.
- 25** TINA ANTJE HOFMANN  
IVAN ENRIQUE SERRACIN S  
AURA I. SAMANIEGO L.
- 26** SEBASTIAN JORDAN  
MARIA M ATENCIO  
JOSE J. QUIEL J.  
JENNIFER L ESPINOSA C.  
EVARISTO E PEREZ M
- EDILBERTO B. CABALLERO  
ANTONIO RIOS R.  
BRIGIDA K. QUINTERO V.
- 27** YINETTE GAITAN DE LESCURE  
IBETH C DE GONZALEZ
- 28** YAMILETH QUINTERO DE LEON  
RAMON RODRIGUEZ C.  
CAMILO LOPEZ V.
- 29** NARCISO MONTENEGRO C.  
MAGALY J. MARQUINEZ P.  
LUIS L. LEZCANO C.  
DENIS H. CAZASOLA R.  
DAGOBERTO GUTIERREZ M.
- 30** ROSARIO A. CASTILLO V.  
ALEX A. BOYES  
LURDY E. CHAVEZ A.  
LIONEL SANTO PALACIO  
AMADA M. VELASQUEZ S.  
AMPARO DEL R CASTILLO V.  
EUGENIA ELENA CUBILLA  
BEVERLY D. ROJAS R.
- 31** SONIA DE PRIETO  
NIDIA MIRANDA  
NICOLAS A. BOUTET V.  
MELVIS E. SALDAÑA C.  
MANUEL T. DIXON P.  
EDEISY HERNANDEZ V.  
BRAYAN E. DELGADO H.

## Mario Fonseca

La bendición que representa la llegada de tu niña se extienda para siempre. Que cada día sea una montaña de felicidad y amor para ti, tu hermosa niña y toda la familia.

# Felicidades!



# Felicidades!

**Rodrigo Montes,**  
que Dios te dé la sabiduría necesaria para criar a tu niña,  
Que te llene de mucha felicidad y bendiciones en la familia.

# Felicidades

a los estudiantes de la Facultad de Medicina que realizarán práctica en tiempos de Covid - 19.

Es conocido por todos que las prácticas de los estudiantes, de carreras de la salud, se han visto afectadas por el tema de la pandemia.

A pesar de las condiciones y tomando todas las medidas de bioseguridad, la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Chiriquí, hizo los esfuerzos necesarios para que estudiantes del Curso de medicina preventiva, pudieran realizar una jornada de práctica clínica con la asistencia del médico de la Clínica Universitaria el Dr. Luis Lezcano, con el objetivo de fortalecer el aprendizaje, sobre todo de habilidades clínicas, como la atención al paciente, manejo y destreza de la entrevista en la consulta, actividades que refuerzan las competencias esencial en la relación médico - paciente en nuestros futuros doctores de la UNACHI.





# El Ferrocarril de Chiriquí

## Precursor de la Identidad Regional

por: Hernán R. Perén - Profesor TC Facultad de Educación CRUTA  
[hernan.peren@unachi.ac.pa](mailto:hernan.peren@unachi.ac.pa)

**E**l Ferrocarril de la Provincia de Chiriquí, inaugurado el 22 de abril de 1916, contaba con cuatro ramales que salían desde la estación central de David hacia Boquete, potrerillos, Pedregal y La Concepción, con

una extensión de 81 kilómetros. Para 1928, se prolongó la vía desde La Concepción a Puerto Armuelles, alcanzando en esta época su máximo auge. Son múltiples los factores que con el transcurso del tiempo marcan la

identidad de una región.

En este viaje histórico, “El Ferrocarril de Chiriquí” es un catalizador importante de la identidad chiricana. Para hacer esta deducción nos enfocamos en resolver esta interrogante, ¿Qué acontecimientos históricos marcaron la conducta social de la población Chiricana?

Uno de los principales hitos históricos que nos despiertan ese sentimiento de pertenencia a esta colectividad cultural es El Ferrocarril de Chiriquí. La principal razón de su construcción fue la búsqueda del desarrollo social, económico y cultural de la región occidental del país, apartada de las urbes de desarrollo nacional como eran Panamá y Colón. Importante señalar que, con la construcción y puesta en marcha del ferrocarril, se da una dinámica social como es la migración interna, la formación de asentamientos informales, ubicados cerca de la vía férrea, dando origen al intercambio comercial entre estos pequeños poblados, surgen diferentes oportunidades laborales relacionados con la operación del tren.



Foto de la pequeña ceremonia celebrada como acto de inauguración del Ferrocarril de Chiriquí.

### Panorama Histórico:

“El costo de esta obra, según datos del Museo de Obaldía, fue de B/. 1, 670,000 e incluía: talleres, líneas telegráficas y teléfono, locomotoras y carros. Se exime aquí el tramo de Bugaba a Puerto Armuelles”.

Como se aprecia en la fotografía de la ceremonia como acto de inauguración, la participación popular era numerosa, en este tipo de eventos al aire libre.

Muchas fueron las razones para extender el ramal hasta Puerto Armuelles, una de las principales causas fue el movimiento económico generado en esta región bananera en la provincia.



Oficinas en la ciudad de Puerto Armuelles, observe el tipo de construcción, casas de madera de dos plantas sumamente frescas, en contraste con el clima de la zona bananera.

Hablar de la arquitectura, de la región, es resaltar la combinación de estas estructuras de madera finamente trabajadas, que daban un ambiente agradable y diseñado para formar pequeños emporios para los trabajadores de la empresa bananera, estos eran los famosos "campos". El mantenimiento que se les ofrecía incluía pintura y la adecuación permanente de las áreas verdes.



Una de las locomotoras usadas por la Chiriquí Land Company en el transporte de banano, para ser llevado al muelle. El equipo era de la mejor calidad usada en la época. Al

extenderse el Ferrocarril, se compartían las vías férreas y se controlaba el tráfico por un eficiente sistema de radio comunicación.



Este pequeño bólido de acero era el encargado de la asistencia técnica al tren, cuando se presentaba algún daño. En poco tiempo llegaba al lugar donde se reportaba la dificultad, contaba con los mecánicos especializados que ponían a funcionar el tren nuevamente.

Por muchos años se ofreció este servicio de forma oportuna al ferrocarril y su trabajo era considerado como uno de los servicios más rápidos y eficientes del ferrocarril de Chiriquí.

Uno de los colosales barcos que transportaban el banano producido por la compañía hacia Europa. En este periodo la llegada de unos de estos barcos al muelle era motivo de movimiento económico y los trabajadores que descargaban la fruta eran de los mejores pagados en la región. Estos gigantes llegaban de forma periódica al Puerto Fiscal a cargar el famoso "oro verde".





La faena de corte de fruta, un trabajo realmente difícil, donde el obrero debía llevar la fruta sobre sus hombros hasta el motorcito que las transportaba. Se laboraba por pares, el cortador y el que cargaba, por la exigencia física debían rotar de función.

El cambio de vagones era una actividad que se daba en cada viaje, se hacía de forma ordenada y en poco tiempo, la población tenía la cultura de esperar y no empujarse.



*Referencia Bibliográfica:*

1. <https://www.elinformedavid.com/ferrocarril-nacional-de-chiriqui-un-legado-que-seperdio-en-el-ayer/>



©Johanna die Wahnsinnige (1473-1555)

Un 6 de noviembre nació Juana I de Castilla, una reina que fue llamada loca, pero ¡nunca lo estuvo! Fue reina de Castilla de 1504 a 1555 y de Aragón y Navarra desde 1516 hasta 1555, pero desde 1506 no ejerció ningún poder, vivió encerrada en Tordesillas, por orden de su padre y luego por orden de su hijo Carlos I.

La tercera hija de Fernando II de Aragón y de Isabel I de Castilla, nació en Toledo en 1479, se casó a los 17 años con su primo tercero Felipe el Hermoso, archiduque de Austria, duque de Borgoña, Brabante y conde de Flandes. Desde el primer día de la boda, el Hermoso se benefició de todas las damas de la corte, situación que enojaba mucho a Juana por el irrespeto que esto representaba.

# ¡Loca Yo!

## Breve reseña de una reina

por: Ilianova Olmos - Comunicadora visual

ilianova.olmos@unachi.ac.pa

Felipe no la respetaba como mujer, ni como reina, ni como esposa, por ello la llamaban la loca. Cuando este murió, Juana reivindicó el trono de reina de Castilla que a ella estaba destinado.

Sin embargo, el Rey Fernando, padre de Juana, no quería que esta reinara, por lo que decidió ratificar la poca cordura y salud mental de Juana, fue encerrada para apartarla del trono. Juana era joven y bella, por lo que el Rey temía que volviera a casarse.

La supuesta incapacidad mental, era favorable para legitimar el trono castellano, primero en su padre Fernando y después en su hijo, Carlos I. De ahí que la locura de Juana se convertía en pieza clave para mantener el trono en manos de los caballeros.

La condición de la salud mental de Juana se ha mantenido hasta el siglo XX, pero se ha revisado la historia y a raíz de estudios realizados por investigadoras estadounidense Bethany Aram y de los españoles Segura Graiño y Zalama, han sacado nuevos datos a la luz de Juana.

Juana de Castilla una mujer culta, que hablaba latín y escribía poesías, es una de las tantas mujeres que la redacción de la historia le ha negado su voz y su verdad.

El recuerdo de Juana se fue desvaneciendo con el paso del tiempo, pero su ejemplo sirvió para afirmar que cuando quieres silenciar o desprestigiar a una mujer, simplemente la llamas ¡loca!

# Conozca algo más:


**RAE**   
 @RAEinforma

**#PalabraDelDía** | emoji

Aunque «emoticono» o «emotición» se usan también para referirse a los emojis, en rigor son elementos distintos. Mientras que el emoji es una pequeña imagen o icono digital, el emoticono se forma con los signos del teclado.



Consultas de la semana | ¿La «y» es consonante o vocal?

La «y» tiene dos valores: uno consonántico, cuando representa el fonema palatal /y/ («yo, ayer»), y otro vocálico («y, rey»). Así, puede decirse que la letra «y» en ciertas palabras es una consonante y en otras una vocal.



## Palabras con clase:

Cagalindes: Cobarde

Fantoche: Ridículo, grotesco

Carcunda: De ideas retrógradas

Zascandil: Que va de un lado a otro sin hacer nada de provecho

Crapuloso: Sinvergüenza

Zurumbático: Lelo, atontado, Lento

Mangurrián: Poco civilizado

Verriondo: Que está en celo (dicho de un animal, especialmente de un cerdo)

Petimetre: Que se preocupa mucho en seguir las modas

# 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 [adn@unachi.ac.pa](mailto:adn@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