



A S O P E N

Boletín

No. 41 / Julio de 2019 / Asociación de Pensionados ASOPEN

VI Encuentro de Integración Nacional ASOPEN 2019



¡Tu bienestar es nuestra razón de ser!

Publicación oficial de la Asociación de Pensionados ASOPEN

Elaboración: Comité de Comunicaciones

Coordinador: Álvaro Jiménez Guzmán

Presidente: José Alberto López Acevedo

Impresión: Artes & Rayados Periodicidad: Semestral

www.asopen.com.co

Sede Nacional Medellín, carrera 30 No. 10C-280 transversal inferior ISAGEN piso 7

Teléfonos: (4) 366 85 24 - 325 6945 e-mail: asopen@asopen.com.co

Subdirectiva Bogotá, Subestación Torca calle 200 carreras 7 y 8

Teléfono: (1) 676 70 00 Ext. 71543 e-mail: asopenbog@outlook.com

Subdirectiva Manizales, calle 22 No. 21-40 oficina 204 Ed. Jaramillo Plaza de Bolívar,

Teléfono: (6) 873 33 03 e-mail: asopenmani@une.net.co

Contenido

EDITORIAL 3

NOTICIAS ASOPEN 7

ACTIVIDADES DE BIENESTAR 21

COLUMNA DEL ASOCIADO 28

ARTE Y LITERATURA 38

INVITADO ESPECIAL 41

RINCÓN DE LA HISTORIA 47

GESTIÓN GREMIAL 48

ASOPEN TE CUENTA 52

HUMOR 57

VARIEDADES 58

*Es necesario
que volvamos
a conectarnos
con la
naturaleza*



Los artículos contenidos en este Boletín son de la absoluta responsabilidad de sus autores.

Este Boletín se distribuye gratuitamente a todos los pensionados de:

ISA - ISAGEN - INTERCOLOMBIA - CHIVOR - XM - INTERNEXA - COCIER - CIDET - FEISA,
es el órgano de difusión de la asociación.

Tiene por objeto informar a sus asociados asuntos de interés que permitan mantener la unidad, la solidaridad y el trabajo en equipo en busca de beneficios para todos los pensionados. Su dirección, diseño y edición está a cargo de la Junta Directiva de ASOPEN. Si algún asociado desea publicar por este medio algún artículo de interés para pensionados, puede enviarlo a la Junta Directiva o al correo electrónico: asopen@asopen.com.co.



ASOPEN



EDITORIAL

Con gran armonía y participación se realizó nuestra tradicional Asamblea, el pasado 15 de marzo del presente año, con la asistencia de 122 asociados.

Los principales puntos tratados fueron los siguientes:

- **Informes de Gestión de las actividades administrativas,** socio recreativas y gremiales realizadas en el año 2018 por parte de la Subdirectivas de Bogotá y Manizales, y el informe de gestión de la Junta Directiva Nacional con los logros obtenidos en los indicadores de ASOPEN en Cifras, ASOPEN en Redes y en las Actividades de Bienestar.
- **Aprobación de los Estados Financieros,** a diciembre 31 de 2018, y Presupuesto de ingresos y egresos para el año 2019.
- **Ratificación de la cuota de sostenimiento** correspondiente al 0.5% de la mesada pensional.
- **Asignación de recursos adicionales** para el VI Encuentro de Integración Nacional ASOPEN 2019 por un monto de \$23.000.000
- **Socialización del instructivo “UNA MANO EXTENDIDA,** una ayuda serena”, que agrupa la información relevante necesaria para tomar decisiones rápidas, seguras y oportunas en temas de emergencias de salud, hogar y vehículos.

De las cifras que se presentaron de la gestión realizada en el año 2018 resaltamos particularmente el importante incremento de las actividades de bienestar, en cuanto a cantidad de horas, personas que asistieron y total de actividades programadas, tal como se puede apreciar en el siguiente cuadro:



Incremento de las Actividades de Bienestar

Año 2017 vs. Año 2018

	2017	2018	Incremento (%)
 HORAS (#)	294	418	42% ↑
 PERSONAS TOTAL (#)	1.414	1.817	22% ↑
 ACTIVIDADES REALIZADAS (#)	115	171	33% ↑

Esperamos seguir contando con su entusiasta participación en las actividades que estamos desarrollando en el presente año, especialmente los Ciclos de Cine sobre la filmografía de Marilyn Monroe, los conversatorios sobre la Historia de Colombia, con motivo del Bicentenario de la Independencia de nuestro país, y el VI Encuentro de Integración Nacional ASOPEN 2019 a realizarse en Decamerón Panaca el próximo mes de septiembre.

¡Tu bienestar es nuestra razón de ser!

José Alberto López Acevedo
Presidente

Comunicado de ASOPEN sobre la venta de isa

Alarma nos produce la propuesta del Gobierno Nacional de vender a ISA. Como empleados que fuimos de esa empresa madre, transparente y rentable del Estado colombiano, estamos en profundo desacuerdo con su venta, tal como lo manifestamos cuando el Gobierno de Juan Manuel Santos vendió a ISAGEN, otra de las joyas de la corona.

Las características y condiciones del hoy Grupo ISA, son tan relevantes que, con solo mirar su vasta gestión, da para formar un frente común en contra de su enajenación. (Las acciones de la nación son el 51.41%). Es una empresa de interés estratégico por su ubicación geográfica, por ser la única red de transmisión eléctrica de cobertura nacional y proyección internacional. Mientras el Estado tenga el control de la compañía se podrá llegar con el servicio eléctrico a cualquier rincón de país. Es una fuente de riqueza y de recursos para el Gobierno Nacional.

capacidad efectiva neta-. Controla la movilidad de Medellín y sus corregimientos. Opera en fibra óptica 49.500 kilómetros. Tiene 3.857 empleados, entre los cuales, 25% de sus directivos son mujeres. Miembro del DOW JONES SUSTAINABILITY INDEX por cuatro años consecutivos. Ostenta el sello de calidad de la Bolsa de Valores de Colombia por su transparencia, gobierno corporativo y compromiso con el mercado de valores, por seis años consecutivos. Entre otras cifras relevantes en relación con el Servicio, Trabajo Social, Derechos Humanos, Gestión Legal Ambiental, Concesiones Viales, Tecnologías de la Información y Telecomunicaciones, y Estrategia al 2020, ISA ostenta hoy una grandeza hecha con los esfuerzos de la nación.

Con una utilidad neta de \$1.529.155 millones a 2018, su resultado económico es el de un crecimiento rentable. Es el resultado de la aplicación de buenas prácticas, que garantiza retornos financieros adecuados y oportunos para sus grupos de interés.

CIFRAS PARA DESTACAR

Son 43 empresas filiales y subsidiarias, que operan en 7 países. Su infraestructura de transmisión es de 45.142 kilómetros y 90.821 MVA, y están en proceso de construcción 7.249 kilómetros y 19.860 MVA. Coordina la operación del sistema eléctrico colombiano—69.121 GWh de demanda de energía, 17.313 MW de





UN ATENTADO CONTRA LA SOBERANÍA NACIONAL

Por lo expuesto, la venta de ISA es un atentado contra la soberanía y seguridad nacionales, por ser un monopolio natural. Sería ceder una posición estratégica del país para la expansión del sector eléctrico y de servicios de telecomunicaciones en el continente americano, indispensable para interconectar el norte y el sur de América.

Es atentar contra el patrimonio público, y quedaríamos dependiendo del capital privado extranjero con consecuencias incalculables para el país. Se pondría en peligro lo que las empresas de ISA enfrentan

a futuro: la innovación, la transformación digital, el compromiso con la protección del planeta, la mitigación y adaptación al cambio climático, el desarrollo de programas que generen impacto positivo al medio ambiente, y la calidad, confiabilidad y disponibilidad de los servicios públicos.

Como Grupo, ISA ha trascendido el acto físico de conectar un punto con otro para conectar personas haciendo de cada conexión un acto inspirador. Una industria distribuida, digitalizada, descarbonizada, integrada e incluyente, con una sociedad más participativa.

(fuentes: informe de gestión ISA 2018, SINTRAISA, Revista Semana No. 1936).



Asamblea General

ASOPEN aprobó por unanimidad el siguiente Presupuesto de ingresos y egresos para el año 2019:

Concepto	Valor (\$)
Ingresos	\$ 137.503.620
Gastos de personal	\$ 23.950.488
Gastos de funcionamiento	\$ 60.992.320
Inversión Social	\$ 52.560.812

Este presupuesto se aplicará en la Directiva de Medellín y en las Subdirectivas de Bogotá y Manizales para desarrollar las actividades de Bienestar, Solidaridad, Gestión Gremial, Salud y Comunicaciones.





Instructivo Una Mano Extendida

ASOPEN en su constante búsqueda del bienestar de sus asociados y la realización de actividades que apunten a su calidad de vida y la de sus familias, realizó el pasado 22 de mayo de 2019, en una actividad acogedora y reflexiva, la entrega del instructivo **“Una Mano Extendida, una ayuda serena”** con la intervención del Psicólogo de Familia Juan de Dios Higueta.

Este instructivo, preparado por el Comité de Solidaridad, fue ideado para ofrecer una ayuda serena en los momentos de crisis, donde regularmente las personas se bloquean y no saben qué hacer. Es deseable por lo tanto que esta guía sea socializada e interiorizada por todos los miembros del grupo familiar, para evitar que no haya información desconocida y que datos como: ¿Con qué recursos se cuenta (auxilios, beneficios, pólizas, ahorros?) y ¿Qué deudas se tienen? estén identificados. Así mismo se indica a dónde se debe acudir cuando se presente la urgencia.



Nuevos Asociados



Les damos la más cordial bienvenida a nuestros nuevos asociados



José Wilson Flores Buitrago
ISA Manizales



Fernando León Agudelo Agudelo
INTERCOLOMBIA Medellín



Inés Garzón Mera
Intercolombia Medellín



María Lucelia Álvarez Gálvez
*Pensión sustituta
ISA Manizales*



Margarita Gutiérrez de Maya
*Pensión sustituta
ISAGEN Medellín*



Jorge Eliécer Márquez Rodríguez
XM Medellín



Rito Antonio Rodríguez Abella
ISA Bogotá



Francisco Pinzón Bedoya
ISAGEN Medellín



María de los Ángeles Barbosa de Narváez
Pensión sustituta ISA Manizales



Clara Bello Guzmán
*Pensión sustituta
Bogotá*



Jorge Rodríguez Ortiz
ISA Medellín



Luz Helena Ramírez García
FEISA Medellín



Ricardo Logreira
ISA Bogotá

Convenio ASOPEN Más Vida Senior

ASOPEN suscribió un convenio con la empresa MÁS VIDA SENIOR, que suministra importantes productos y servicios para adultos mayores de 55 años tales como Gimnasia, Yoga, Musicoterapia, Hidrogimnasia y servicios de salud.

Recientemente, en asocio con Platinum Home MAS VIDA SENIOR entró a operar una casa club en el sector del estadio en Medellín con servicios habitacionales personalizados.

Los beneficios acordados para asociados de ASOPEN son los siguientes:

PRODUCTO O SERVICIO	BENEFICIO PARA ASOCIADOS ASOPEN
<ul style="list-style-type: none"> • Servicio de acompañamiento en domicilios y clínicas: Cuidados a personas mayores (Acompañamiento en casa, acompañamiento en diligencias) • Servicio de salud en el domicilio: Enfermería, fisioterapia y nutrición. • Gerontogimnasia personalizada: Baile, Pilates, Yoga y Gimnasia. • Asesoría y valoración Gerontológica • Intervención familiar • Diseño de ambientes: Adecuación de espacios y entornos saludables • Talleres de estimulación cognitiva • Turismo senior 	<p>Descuentos entre el 8 y 20 % según aplique en cuidados, actividades de enfermería y gerontogimnasia personalizada en el domicilio</p>

Más vida seniors
más servicios, más beneficios, bienestar integral

Programas y Servicios para **MAYORES de 50 años** GRUPALES O PERSONALIZADOS

Valoración Gerontológica
Acompañamiento en Clínicas, Hospitales y en tu domicilio
Estimulación Cognitiva
Gimnasia Personalizada

www.masvidaseniors.com

Más vida seniors
más servicios, más beneficios, bienestar integral

Atención Integral y Personalizada

Descuentos especiales para asociados a ASOPEN

CUIDADOS y ACOMPAÑAMIENTO a Personas Mayores
Sanas - Con Dependencia Física - Demencias

Servicios
FISIOTERAPIA, ENFERMERIA y NUTRICIÓN
en su domicilio y en clínicas
Habilitados por MIN. SALUD - DIRECCIÓN SECCIONAL DE SALUD DE ANTIOQUIA

(54) 448 2741 - 321 705 13 49
www.masvidaseniors.com

f t i y

Convenio ASOPEN Habitatat

ASOPEN suscribió un convenio con el Centro Integral de Salud HABILAT que cuenta con soluciones residenciales acogedoras en sus tres sedes de Medellín, ubicadas en Suramérica, Los Balsos y Los Bernal, y servicios de atención diaria y asistencia en casa para el adulto mayor.

Los beneficios acordados para asociados de ASOPEN son los siguientes:

PRODUCTO O SERVICIO	BENEFICIO PARA ASOCIADOS ASOPEN
<p>Servicio de Residencia permanente:</p> <p>Disponible en las sedes de HABILAT (Sede Suramérica, Sede Los Balsos y Sede Los Bernal) que incluye:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alojamiento en casas o apartamentos desde 28.5 metros cuadrados • Alimentación con seis comidas al día • Cuidados médicos • Actividades de bienestar • Aseo y lavandería • Servicios públicos 	<p>Descuentos del 25 % en la primera mensualidad y descuento del 3% en la mensualidad por todo el tiempo de duración del contrato.</p>
<p>Servicio de Centro día:</p> <p>Atención integral durante el día en los centros de HABILAT (lunes a viernes de 9:00 a.m. a 5 p.m.)</p>	<p>Descuento del 20%</p>
<p>Servicio de asistencia en casa</p>	<p>Descuento según el tipo y duración del acompañamiento.</p>



Un centro integral del adulto mayor diseñado para vivir activo y pleno.

¿Por qué elegirnos?



Calidad de vida e independencia



Promovemos tu funcionalidad como filosofía de bienestar



Contamos con ambientes acogedores y tranquilos



Equipo profesional con calidad humana

Asesoría personalizada

LLÁMANOS: (57) 316 520 0345

SURAMÉRICA



LOS BALSOS



LOS BERNAL



www.tuhabitat.co / comercial@tuhabitat.co

Creación de entidad solidaria



Desde hace varios años existía gran interés de conformar una nueva asociación de la economía cooperativa con propósito solidario. Para hacer realidad y canalizar esta iniciativa, el FEISA aprobó el suministro de recursos económicos que permitieran iniciar el respectivo estudio de la viabilidad jurídica, financiera, de mercado, administrativa y aspectos de carácter primario de la nueva asociación.

Como resultado de lo anterior, en el año 2018 se conformó un grupo de 13 personas (con vínculo FEISA) en representación de pensionados, asociados, beneficiarios, de permanencia, trabajadores y contratistas, quienes comenzaron a darle forma a esta dinámica social con propósito mencionado.

El grupo de gestores mediante comités internos avanzó en las temáticas de mercadeo, financieras y jurídicas. Con estos insumos elaboró un borrador del modelo de negocio de la futura entidad solidaria.

En el presente año el grupo gestor ha desarrollado las siguientes acciones:

- Aprobación del modelo de negocio
- Identificación de la imagen de la entidad
- Elaboración de los estatutos
- Análisis exploratorio de la viabilidad financiera
- Escogencia de mutual, como el tipo de organización para la asociación solidaria.

¿Qué es una Mutual?

La asociación mutual es una organización privada sin ánimo de lucro que está constituida para fomentar la ayuda recíproca entre sus miembros, satisfaciendo sus necesidades mediante la prestación de servicios que contribuyen al mejoramiento de su calidad de vida. La asociación mutual se rige por el decreto 1480 de 1989, la ley 454 de 1998 y demás normas aplicables a su condición de empresa privada.

¿Qué personas podrán pertenecer a la nueva asociación mutual y qué beneficios tendrán?

Pueden pertenecer a ella, los asociados al FEISA y sus familias, trabajadores contratistas de las empresas que tienen relación con el FEISA. Se tendrán beneficios similares a los que se tienen con el FEISA.

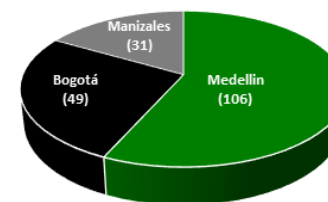
¿Qué sigue?

Se estima que la nueva asociación mutual inicie su operación en el segundo semestre del presente año.

VI Encuentro de Integración Nacional ASOPEN 2019

Extraordinaria acogida ha tenido el VI Encuentro de Integración Nacional ASOPEN 2019, que se llevará a cabo del 25 al 28 de septiembre, del presente año, en el Hotel Decameron Panaca. A la fecha, se encuentran inscritas 186 personas de las sedes de Bogotá, Medellín y Manizales distribuidas de la siguiente forma:

Distribución de participantes por sede



La programación de este importante evento incluye actividades culturales, recreativas y de turismo que nos permitirán reencontrarnos, compartir nuestros talentos, deleitarnos con los hermosos paisajes de la zona cafetera de nuestro país y disfrutar los servicios del primer hotel temático agropecuario del mundo.



Programación general

	Miércoles 25 de septiembre	Jueves 26 de septiembre	Viernes 27 de septiembre	Sábado 28 de septiembre
Mañana	Check in y almuerzo	Visita al Parque Panaca	Día libre	Desayuno y check out
Tarde	Show sorpresa ASOPEN			
Noche	Show hotel	Noche del artista ASOPEN	Fiesta de integración ASOPEN	

Actualmente, cada sede está preparando las presentaciones que harán de la Noche del Artista ASOPEN una experiencia memorable.

Contamos con su activa participación.





ASOPEN en cifras:



Los resultados de los indicadores de ASOPEN en cifras con corte a 30 de junio de 2019 en las perspectivas Financiera, Procesos Internos, Formación y Crecimiento y Clientes son los siguientes:



PERSPECTIVA FINANCIERA	META A DICIEMBRE DE 2019	VALOR A JUNIO DE 2019
• Ejecución presupuestal (Pto ejecutado año 2019 / Pto aprobado año 2019) X 100%	90% a 100%	38%
• Cartera morosa (Total cartera vencida / Total ingresos cuotas asociados) X 100%	Menor o igual 8%	3%
• Incremento afiliados [(# Asociados 2019 - # Asociados 2018) / # Asociados 2018] X 100%	2%	2%



PERSPECTIVA PROCESOS INTERNOS	META A DICIEMBRE DE 2019	VALOR A JUNIO DE 2019
• Cumplimiento eventos de bienestar exclusivos ASOPEN (# Actividades realizadas / # Actividades programadas) X 100%	Mayor a 60%	75%
• Cumplimiento eventos de bienestar conjuntos ASOPEN - Feisa (# Actividades realizadas / # Actividades programadas) X 100%	Mayor a 60%	63%
• Visitas a la pagina WEB y redes sociales de ASOPEN [(# de visitas a dic 2019 - # de visitas a dic de 2018) / # de visitas a dic 2018] X 100%	Mayor a 80%	50%

PERSPECTIVA FORMACIÓN Y CRECIMIENTO	META A DICIEMBRE DE 2019	VALOR A JUNIO DE 2019
Capacitación a colaboradores de ASOPEN (# Capacitaciones realizadas Asistente Administrativa / # Capacitaciones programadas Asistente Administrativa) X 100%	80%	54%



PERSPECTIVA CLIENTES	META A DICIEMBRE DE 2019	VALOR A JUNIO DE 2019
• Asistencia a actividades de bienestar exclusivos ASOPEN (# Asistentes reales / # Asistentes estimados) X 100%	Mayor a 60%	41%
• Asistencia a actividades de bienestar conjuntos ASOPEN-Feisa (# Asistentes reales / # Asistentes estimados) X 100%	Mayor a 60%	34%
• Oportunidad atención necesidades asociados (# Requerimientos atendidos / # Requerimientos solicitados) X 100%	80%	100%

Como se puede apreciar, todos los indicadores que estamos monitoreando en ASOPEN en cifras están cumpliendo con la meta establecida.

BIENESTAR en cifras:

Con corte a 30 de Junio de 2019





ASOPEN en redes:



Continúa consolidándose la página WEB de ASOPEN, en la cual nuestros asociados encuentran permanentemente la información actualizada de las principales noticias, las actividades de bienestar que se tienen programadas y las actividades del Día Cultural ASOPEN. Actualmente, contamos con un promedio de 30 visitas por mes que significa un incremento del 50% en relación con el segundo semestre del año 2018.



- INICIO
- ¿QUÉ NOS SOMOS?
- ¿CÓMO AFILIARSE?
- PUBLICACIONES
- CONVENIOS
- CONTACTAR NOS
- POLÍTICA DE PRIVACIDAD



Facebook ha posibilitado comunicarnos con nuestros asociados de una forma rápida y efectiva. Se comparte al igual que en la página WEB fotos e información de las actividades realizadas y la invitación a participar en la programación que el Comité de Bienestar pone a disposición de los asociados. Contamos con un promedio de 53 visitas al mes que significa un incremento del 152 % en relación con la medición realizada en el segundo semestre del año 2018.



Estamos colocando en YouTube las principales conferencias de las actividades culturales que realizamos en Medellín para que puedan ser visitadas por nuestros asociados de todo el país. Ya está disponible la conferencia del Psicólogo de Familia Juan de Dios Higueta, realizada con motivo del lanzamiento del instructivo "Una Mano Extendida, una ayuda serena". Los invitamos a acceder a este importante canal de comunicación.





CICLO DE HISTORIA DE LA INDEPENDENCIA DE COLOMBIA

Como parte del DÍA CULTURAL ASOPEN y con motivo del BICENTENARIO de nuestra independencia, ASOPEN presentará a partir del 14 de agosto un ciclo de seis conferencias titulado "Historia de la independencia de Colombia, el Bicentenario 1819-2019"

Las conferencias serán dictadas, sin costo para nuestros asociados, por reconocidos profesores y/o doctores en Historia de la Universidad de Antioquia.

Los invitamos a participar en tan importante evento en la sede de ISAGEN.

El programa a desarrollarse es el siguiente:

DÍA CULTURAL ASOPEN 2019	
HISTORIA DE LA INDEPENDENCIA DE COLOMBIA EL BICENTENARIO 1819-2019	
Programación	Conferencista
1. "La carta de Jamaica y su incidencia en la Independencia de Colombia"	Luis Efraín Mosquera R. Magister en Historia Miércoles 14 de agosto
2. ¿Hacen las revoluciones las ideas o las ideas propician las revoluciones? la emancipación en Colombia en los espejos de América Latina, 1792-1819	Rafael Rubiano Muñoz Doctor en Literatura Miércoles 21 de agosto
3. "Antonio Nariño en la historiografía colombiana. Evolución de la imagen de un héroe: de las versiones clásicas de la Independencia a la Nueva Historia".	Andrés López Bermúdez Doctor en Historia Miércoles 28 de agosto
4. "¿Fueron decisivos los legionarios extranjeros en las batallas de Boyacá y el Pantano de Vargas hace doscientos años?"	Rodrigo de J. García Estrada Doctor en Historia Miércoles 4 de septiembre
5. "Inventando la nación. 1910-2010. La conmemoración de dos centenarios de la independencia nacional"	Giovanni Restrepo Orrego Magister en Ciencias Sociales y Doctor en Filosofía Miércoles 11 de septiembre
6. "Francisco José de Caldes. El botánico"	Álvaro Cogollo Pacheco Biólogo - Botánico Miércoles 18 de septiembre

Lugar: ISAGEN piso 7 sala 7 C Hora: 2:00pm
Favor confirmar asistencia a los telefonos: 3668524- 3256945 o al correo asopen@asopen.com.co



Actividades de BIENESTAR

120 películas del Club de Cine



Como parte del tradicional DÍA CULTURAL ASOPEN se vienen presentando en el Club de Cine, de los días miércoles, un ciclo con las mejores películas de Marilyn Monroe, actividad en la que están participando un promedio de 18 personas. El 17 de julio llegamos a la cifra especial de 120 películas presentadas y comentadas por José Ángel Suárez, a quien reconocemos su gran dedicación y profesionalismo.





A continuación,
se presenta una muestra
de las principales películas
que hemos tenido
la oportunidad de apreciar.





Día de Sol en Santa fe de Antioquia

Como parte de la programación de las actividades de bienestar, el 4 de abril se realizó un Día de Sol, con asistencia de 40 personas, que disfrutaron con sus familias momentos de sana armonía y esparcimiento.



Tertulia ASOPEN Bogotá

La Subdirectiva de Bogotá realizó el viernes 10 de mayo, una tertulia en la que participaron 12 personas para compartir entre amigos y recordar agradables anécdotas.



Día de la Madre ASOPEN Manizales

La Subdirectiva de Manizales celebró el 24 de mayo el día de la madre para homenajearlas y compartir con ellas los sentimientos de gratitud y afecto. A la actividad asistieron 50 personas



Programa de Salud y Bienestar

Continúa realizándose con mucho éxito y asistencia de 20 personas, el Programa de Salud y Bienestar ASOPEN-FEISA, para los asociados, que buscan mejorar y mantener la condición física optimizando su calidad de vida.

Los invitamos a inscribirse y participar de esta actividad, realizada en Comfenalco Medellín.





Día de Sol ASOPEN Bogotá

El sábado 15 de junio la Subdirectiva Bogotá realizó la actividad Día de Sol en la localidad de Tobía, Nocaima, con la participación de 42 personas.

Grafitour Medellín

El excelente programa del Grafitour, realizado el 27 de junio en la comuna 13 de Medellín, colmó las expectativas de los 38 participantes de este novedoso evento. Durante el recorrido se pudieron apreciar las innovadoras escaleras eléctricas, fruto del talento y pujanza de los antioqueños.



Fiesta XXIII Aniversario ASOPEN



El 12 de julio se realizó la Fiesta de integración Pensionados Antioquia ASOPEN - FEISA y el Aniversario XXIII de ASOPEN, con la participación de 245 personas que disfrutaron de la reunión con gran alegría y fraternidad. Se contó con la asistencia de Paola Galves, nueva Gerente del FEISA a quien le dimos nuestra más cordial bienvenida.





Conversar en Familia Gestiona la Vida

Por Nury Bedoya Mesa



“Hablemos de los dos con la emoción sincera del que oye al corazón sin ocultarle nada...”

Imagino que en algún momento has escuchado esta canción, la recuerdo en la voz de Alfonso Ortiz Tirado. Buen punto, pues también se expande a hablar, conversar con el grupo familiar.

Cada familia, tiene su propia historia: mandatos y mensajes que marcan el comportamiento de sus miembros e inciden en el relacionamiento de estos, al interior de la misma familia y con personas ajenas al círculo familiar. ¿Cuántas personas contienen la expresión de sentimientos o el desahogo, o simplemente se abstienen de socializar su historia personal, que bien podría ayudarles a sanar, por un “no confíes en nadie”? Apariencias y caretas que a la larga pueden causar daño a las personas que las adoptan por el solo hecho de no aceptarse vulnerables.

Son muchas las situaciones que se presentan en la familia, y lo ideal es ventilarlas abiertamente en casa y en privado, sin involucrar a extraños. La claridad es la protección de nuestra propia vida, nuestra salud emocional y si en algún momento es necesaria la intervención de personas externas objetivas, solicitarla y permitirla.

Suele suceder en la familia, posiblemente en la tuya ¿no?, que manejamos casi que inconscientemente una lista de temas tabú,

por ejemplo el tema de la muerte, que a casi todos nos afecta y del que apenas hablamos. Parece como si, al no nombrarla, ésta no existiera. Hasta que llega el día (tarde o temprano, es ley de vida), en el que pasa lo suficientemente cerca de nosotros como para dejarnos claro lo que habíamos preferido ignorar: que esta vida, la nuestra también, la de nuestros seres amados, tiene un final.

Algunas personas dirán, “qué horror, qué pesimismo, para qué ventilar estos temas”; porque nos atrae la ilusión, ¿a quién no? La vida es bella y está en tus manos saborearla, vivirla con pasión, con encanto y en todo esto encaja la realidad, “nadie es eterno en el mundo”. Evadir, huir de la realidad, es la razón de nuestro sufrimiento.

Y no solo este tema, la muerte, cuántos más temas tabú: la enfermedad, la depresión, el suicidio, la sexualidad, la precariedad, una quiebra, la diversidad sexual, temas que a muchos casi que enferma, porque se cree, que conversarlos es atraerla. No, la atracción exige otras condiciones. Temas que no tratamos por: miedo, suspicacia (que no se enteren que cuento con estos beneficios por ejemplo), temor a no tocar susceptibilidades, o por considerarlos conjetura.

Algunas familias por protegerse y a través de distintos medios y estrategias, casi que sellan una promesa de encubierta. Pienso que esta especie de "ley del silencio" no es conveniente.

Y no se trata tampoco de vivir obsesionados, sin embargo creo que eventualmente perdemos la oportunidad de pensar serenamente cómo queremos vivir, teniendo en cuenta que no vamos a estar siempre aquí. Cuando nos permitimos conversar de estas cosas solemos darnos cuenta de cómo todo es relativo, podemos resituar nuestras prioridades, y nos damos cuenta de que le estamos dando mucha importancia a cosas que no la tenían tanto. Y viceversa.

¿Creas tú las situaciones que te incomodan y no encuentras eco entre los tuyos?, ¿Oxigenas vivencias insondables?, ¿En tu hogar, dulce hogar, se permite expresar sentimientos, equivocarse, fluir, pedir, dar y recibir ayuda?

Conversar en familia es fomentar una relación de confianza y seguridad entre sus miembros. Las oportunidades para conversar en familia quedan, en ocasiones, relegadas a un segundo plano por la falta de tiempo, las preocupaciones del día a día, el cansancio al final de la jornada y los temas tabú.

En familia, ¡ese es el espacio!, está permitido hablar de todo, con todos. Es el momento de espabilar y liberarnos de falsas y congelantes creencias irracionales.

¿Qué compartir en familia?

- Proyectos, miedos e historias (estas sí que son importantes en la dinámica familiar), liberadoras, sanadoras: “Quién olvida su historia está condenado a repetirla”, frase del poeta y filósofo español Jorge Agustín Nicolás Ruiz de Santayana; todo para crear la relación de familiaridad con el otro.
- Todo tipo de pérdidas, por insignificantes que parezcan, el duelo se gestiona: expresando los sentimientos, conversando, conversando, conversando...
- Todo incita a crear lazos afectivos y compartir en familia ratos agradables.

- La idea es mantener abierta la comunicación y no quedar ajeno a lo que ocurre con tus seres queridos, por eso es importante estar atentos, aquí y ahora.

Todos deseamos estados armónicos y gratificantes, por consiguiente, resulta vital interiorizar y socializar oportunamente con nuestro grupo familiar los recursos que tenemos disponibles para enfrentar cualquier situación adversa.

El instructivo “UNA MANO EXTENDIDA, una ayuda serena” entregado recientemente es un valioso instrumento para conversar en familia, un recurso inmediato frente a una emergencia, que invita a mantener la comunicación con nuestros seres queridos donde el contenido se imagina claro, completo, transparente. Los hábitos se crean por repetición y adquirir el hábito de comunicar desde el corazón y hacia la prevención hace parte de la invitación de la Junta de ASOPEN y su Comité de Solidaridad:

NO DEJES PROBLEMAS, GESTIONA SOLUCIONES, AQUÍ Y AHORA



El Bicentenario de nuestra Independencia

La Carta de Jamaica

Por Luis Efraín Mosquera Rúa



Con motivo del Bicentenario de Independencia de nuestro país, es bueno recordar algunas ideas de la carta casi profética que escribió el Libertador Simón Bolívar, el 6 de septiembre de 1815 a don Henry Cullen, comerciante inglés residente en Jamaica y que posteriormente fue conocida como “La Carta de Jamaica”.

El Libertador se encontraba en Kinston, luego de haberse exiliado de manera necesaria y voluntaria, cuando la Segunda República de Venezuela había caído en manos de las tropas del rey Fernando VII, comandadas por el general Pablo Morillo.

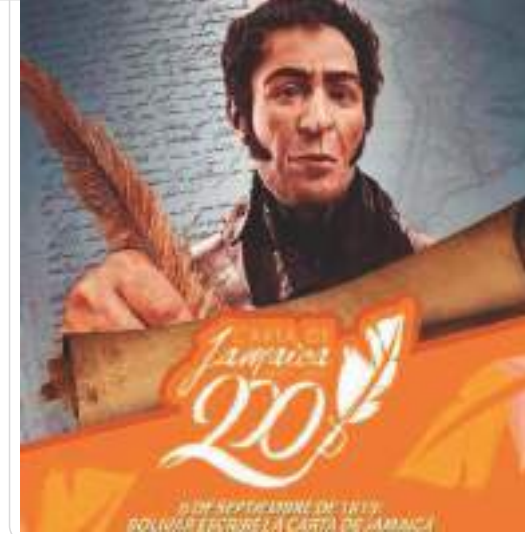
Bolívar se encontraba en un momento crucial de su vida. Su propuesta libertaria había sufrido un grave revés, cuando en Úrica, una población venezolana, José Tomás Boves destruyó literalmente al Ejército Libertador, que estaba bajo el mando de José Francisco Bermúdez y José Félix Ribas. Allí Boves perdió la vida a manos de un lancero llanero, pero luego, el 11 de diciembre de 1814, en la batalla de Maturín, el general español Francisco Tomás Morales, recuperó para los realistas el mando sobre la Capitanía de Venezuela.

Era el momento de repensar nuevas estrategias para lograr la ansiada liberación

del dominio de España y eliminar tantos siglos de un torpe manejo cultural, económico, social y político de dicho imperio, que se encontraba intentando resurgir luego de haber sufrido la invasión francesa dirigida por Napoleón Bonaparte.

En su famosa carta, Bolívar explica al señor Cullen de manera narrativa y hasta pedagógica, cuáles eran las condiciones de la América hispana y el estado de desigualdad que mantenía a la población criolla, por parte de un gobierno completamente despótico. En ella hace comentarios, refiriéndose a la manera cómo actuaba el decadente imperio hispano sobre nuestra población y explicando cómo esas “..barbaridades que la presente edad ha rechazado como fabulosas, porque parecen superiores a la perversidad humana; jamás serían creídas por los críticos modernos...”

Claro, había pasado un momento de la denominada “Guerra a muerte”, donde poblaciones enteras fueron masacradas por los dos bandos, generando un panorama desolador a lo largo de la Capitanía. Ah, la historia, y eventos que parecen similares a otros ocurridos en nuestro amado país, y los olvidamos tan fácilmente. ¿Será que los colombianos somos amnésicos? O, como decía Bolívar en una de sus cartas a Santander “...el sur no gusta del norte, las costas no gustan de la sierra, Venezuela no gusta de Cundinamarca, Cundinamarca



sufre de los desórdenes de Venezuela...[...]... El mal será irremediable, pero no será nuestro, será de los principios, será de los legisladores, será de los filósofos, será del mismo pueblo...”

En su carta Bolívar se quejaba de la falta de unidad, y por ella habíamos perdido momentos maravillosos, que nos hubieran permitido una mejor condición como nación libre.

Planteaba una nación fuerte con el antiguo Virreinato de la Nueva Granada, la Capitanía de Venezuela y la presidencia de Quito, unidas en una sola nación llamada Colombia. Y una confederación andina, con Colombia, Perú y el Alto Perú, juntos.

Todo ese ideario, no pudo cumplirse, pues los intereses regionales, la poca visión de futuro y un pobre interés por el pueblo, rompieron un sueño, que pudo ser maravilloso.

¿Será que aún estamos en las mismas condiciones?





Efectos Naturales

Por Ramiro Vargas Jurado



No olvidemos cuidar la Naturaleza. Es muy gratificante y saludable estar a la sombra de los árboles y respirar aire puro y apreciar las diferentes clases de Aves de todos los colores, que llegan a comer plátano al comedero: Canario amarillo, el Azulejo, la Mirla de ojos amarillos, la Soledad (que es hermoso de diferentes colores), la Pava de Monte, la Guacharaca, al igual que las ardillas (hay dos: una negra y otra mona) que comen corozos, aunque algunas veces se comen la cosecha de maíz.

Yo he sembrado varios árboles en el bosque, y tengo organizado un sendero de Siete Cueros florecidos, muy bonito para bajar al bosque, que lo llamamos EL SENDERO DEL AMOR Y LA AMISTAD, porque todos los amigos que lo conocen quedan enamorados.

Pero los efectos naturales también nos castigan: hace quince días cayó tremendo aguacero, con huracán muy fuerte, y tumbó todo cerrando el sendero. Ahora estoy pensando cómo organizarlo nuevamente, o sea que tengo trabajo para varios fines de semana.



Un gran vacío en el alma

Por Jairo de Jesús Beltrán Morales



En esta oportunidad quiero referirme al gran vacío que se siente cuando la partida repentina de un gran amigo hacia su última morada es inocultable.

La vida debe vivirse con pasión y entrega a cada instante, porque esta es muy corta y dura lo que una canción o mucho menos. Ha llegado el día en que debemos dar el último adiós a un excelente hermano y amigo; al cual nuestro PADRE TODO PODEROSO ha determinado llevarlo al cielo con Él.

No contar con su presencia física nos sumerge en un inmenso dolor y tristeza; sin embargo, debemos tener la esperanza de que ahora su alma se encuentra en el reino de DIOS. Un lugar donde existe paz, donde no hay maldad, donde puede descansar gozando del paraíso celestial.

Hemos perdido un amigo muy valioso, una persona llena de valores, generoso, trabajador, detallista; que siempre nos entregó toda su comprensión, amor, respeto y ternura. Como hijo, hermano, padre, esposo, abuelo y amigo invaluable quiero manifestarle a: Carolina, Ana María y Leonardo, sus hijos; a Clarita, su esposa y compañera, y demás familiares, que los acompañamos en su momento de dolor y angustia, por el fallecimiento de su padre, esposo y amigo.



Nos queda el consuelo de que nuestro amigo **Manuel Antonio Bustos Medina**

ya descansa en paz y que algún día podremos encontrarnos con él, ya que todos llegaremos al mismo lugar cuando culmine nuestra vida terrenal. Por lo tanto, no es un adiós, es un hasta pronto.

PAZ EN SU TUMBA

Recomendaciones para conductores *En caso de accidente vial con herido mortal*

Por Javier Emilio Franco Roldán*



Si un conductor atropella a un peatón y este muere, hay que esperar a que el Tránsito llegue a levantar el croquis;

pero a veces dichos croquis son modificados para inculparlo más. Si Ud. cree que el croquis no corresponde con la escena original, aunque le parezca extraño, **NO SE NIEGUE A FIRMARLO**, pues ante su negativa, un testigo (por lo general miembro de la banda o familiar o a ruego) firma el croquis, el cual no se podrá cambiar después. Lo correcto es firmarlo y en la parte que dice **OBSERVACIONES** escribir que usted no está de acuerdo, que el croquis está cambiado, etc. No le pida permiso ni le diga al Agente de Tránsito que usted va a escribir en Observaciones, pues él lo puede intimidar con cosas como irrespeto a la autoridad, etc. Simplemente hágalo.

Ese espacio es para su uso, así que hágalo sin decirle nada a él, es su derecho. Si tiene la posibilidad de tomar fotos, ¡hágalo! **UTILICE LA CAMARA DE SU CELULAR**. Si el peatón queda herido, lo ideal es esperar a que llegue una ambulancia, pero usted no debe hacer un juicio y valorar el estado de la persona, porque si la persona muere mientras la ambulancia llega, usted va a ser inculcado(a) por no prestar ayuda. De manera que si usted cree que la persona necesita ayuda inmediata y la ambulancia no llega, debe llevarlo(a) a la clínica más cercana. Allí siempre habrá un Guarda de Tránsito para elaborar el respectivo reporte.

Si en este caso la persona llegare a morir en su automóvil, no se detenga en ningún CAI o estación de policía, pues usted puede ser inculcado(a) por homicidio y el cuerpo de la persona se constituye en prueba.

Debe seguir hasta el hospital o clínica y allí los médicos determinarán que la persona murió en un accidente de tránsito; o aún mejor, podría llegar con vida.

A su vez, al hospital llegará un policía de tránsito que en ese momento se convierte en Policía Judicial (ya que él recoge todas las pruebas y testimonios que va a entregar a un fiscal) y le pedirá a usted como conductor(a), una versión libre de lo sucedido.

POR NINGUNA RAZON DIGA QUE LE DIÓ, LO ATROPELLÓ, LO COGIÓ, etc., porque usando esa terminología usted estaría aceptando la culpa y dándole la razón a los que lo quieren estafar. Diga que usted iba por la vía 'x' a velocidad 'x' y la persona se atravesó y se presentó un ACCIDENTE.

El policía de tránsito le va a preguntar con qué parte del carro golpeó al peatón. No caiga en su trampa, diga que la persona se atravesó y ella fue quien golpeó el carro en la parte de adelante...**NO responda que UD. LO GOLPEO CON 'X' PARTE**, porque está aceptando la responsabilidad.

El próximo paso es que a usted lo lleven a Medicina Legal, y le hagan 2 pruebas que son



muy diferentes: prueba de embriaguez y prueba de sangre.

La de embriaguez es en la que lo ponen a caminar en línea recta, mirar fijamente un dedo, etc. Si usted da negativo(a) en esta prueba **NO** deje que le hagan la prueba de sangre; no está obligado y esta última puede salir positiva así usted esté sobrio. Esto debido a que, si ha ingerido licor con antelación, no olvide que el alcohol permanece por algunos días en la sangre.

Así que, si ha bebido licor en días anteriores, **INSISTO**, la prueba puede salir positiva así esté en sus cabales. Pero si la prueba de embriaguez da positiva no se puede oponer a la de sangre, pues es para confirmar. En este caso **NO ACEPTE** jeringas que no sean abiertas delante de usted. De allí será llevado a una URI (Unidad de Reacción Inmediata) de la Fiscalía, y será detenido por 72 horas y su carro será llevado a Los Patios.

Si usted sospecha que está siendo víctima de un montaje, dígalos, pida que se investigue, contacte a un abogado; no deje que estos delincuentes se salgan con la suya. Por lo general, estas personas demandan a los 8 -10 días después del accidente, y cuando se



presentan demandas tan rápido... ¡sospeche! El 90% de ellas son arregladas, y oscilan entre los valores de \$80 a \$390 millones, amparados bajo dictámenes por Peritos de Medicina Legal, quienes son cómplices y dicen que la persona tiene incapacidad de 9 ó 10 meses, cuando en realidad la incapacidad es de 20 días, y el tiempo de incapacidad es determinante para que el juez dicte el precio que hay que pagar.

Usted puede pedir un segundo aval de otro perito, si tiene sospechas, y salvar de esta manera su patrimonio. Si un segundo perito difiere enormemente del primero, éste último quedará al descubierto y pagará con cárcel y perderá su tarjeta profesional, y se descubrirá que usted ha sido víctima de un montaje.

No se trata de pensar que los verdaderos accidentes no ocurren, pero es bueno estar informados de todo esto, ya que la estadística es grande. Así que, por favor, tomemos precauciones y cuidémonos.

Solicite asesoría a su compañía de seguros y recuerde no caer en el juego de palabras que pueden terminar inculpándolo así usted no tenga la culpa.

*Experto en Seguridad Vial



Luna

Por Álvaro Jiménez Guzmán



La palabra Luna procede del latín, que significa “*luminosa*”, “*la que ilumina*”. Varios

mecanismos han sido propuestos para explicar la formación de la Luna hace 4527 millones de años. Esa edad se ha calculado según la datación del isótopo de las rocas lunares entre 30 y 50 millones de años luego del origen del sistema solar. La hipótesis general hoy es que el sistema Tierra-Luna se formó como resultado de un gran impacto: un cuerpo celeste del tamaño de Marte colisionó con la joven tierra, volando material en órbita alrededor de esta, que se fusionó para formar la Luna.

La primera misión privada a la Luna este año fue de ISRAEL, el 21 de febrero. Un nuevo jugador en la conquista de mundos vecinos. El mandato del actual gobierno americano para la NASA es enfocarse más en retornar a la Luna. Un satélite que hoy cuenta con una misión activa: la china Chang'e, en el lado oculto. Pero el impulso israelí con su nave BERESHEET, misión que también tiene fondos públicos, podría cambiar el NEGOCIO hacia uno en el cual las EMPRESAS PRIVADAS cumplan tareas de entrega de carga en el suelo lunar. Hay otras

cinco firmas privadas que planean lanzar misiones a final del 2021.

En medio de ese creciente interés privado, la NASA y la Agencia Europea analizan financiar firmas que embarquen material científico a la superficie del satélite. La NASA lanzó un programa de 2.600 millones de dólares a 10 años, y seleccionó nueve consorcios que podrían llevar sus equipos a la Luna.

Esa efervescencia se extiende a Tokio con ISPACE, y a India, con TEAMINDUS. Esta planea misiones en los próximos tres a cinco años. Y la agencia espacial india también espera posar este año su nave CHANDRAYA 2 en ese destino. Y entre las empresas que desarrollan proyectos figura la alemana PTScientists, que trabajará con la NASA y la Agencia Espacial Europea. Cambia el panorama para la exploración tanto de la Luna como de Marte, con más países y empresas en acción que acelerarán la conquista de esos dos mundos.

Pero en relación con la Luna, nuestro cercano vecino, me surgen varias inquietudes. Dado que la Luna es el

único satélite de la Tierra, y que sin ella hubiera sido imposible que se dieran las condiciones para la vida en nuestro planeta, hollar su suelo más allá de lo que su naturaleza pueda soportar, ¿no será pernicioso para su estabilidad ambiental? Una cosa es hacer estudios para conocerla más, y otra, explorarla para posiblemente explotarla.

La Luna es esencial para que las mareas sean posibles. Cuando la Tierra atrae a la Luna, ésta también nos atrae, creando un efecto de estiramiento del planeta, **abundando**, lo que produce la subida y la bajada de la marea dos veces al día. Está demostrado, además, que la Luna se aleja de la Tierra de forma imperceptible 3.8 centímetros al año. Lo significativo de esto es que, si la Luna estuviera mucho más cerca, como era miles de millones de años, las subidas o bajadas de mareas podrían ser de kilómetros. La Luna también mantiene la estabilidad del clima en nuestro planeta y el ciclo de estaciones. Además, si no tuviéramos satélite, si la Luna no estuviera presente en la noche y nos atrajera, la Tierra tardaría solo 8 horas en dar una vuelta completa sobre sí misma, lo que afectaría a varias cosas: vientos más violentos, una atmósfera con más oxígeno, mayor campo magnético, y el año solo tendría 1.095 días. Es decir, sin su influjo, la Tierra no existiría como la conocemos.

¿Qué le ocurrirá a la Luna si aumenta de masa por efectos de una mayor carga artificial, transportada por el hombre? O al revés, ¿si disminuye de masa porque decidan convertir su suelo lunar en explotación minera?

(FUENTES: El Colombiano, varios números, Wikipedia, y el Físico Luis Castellanos, con su Anexo físico-matemático).



La fuerza entre dos masas es una fuerza atractiva. Es decir se atraen con una intensidad dada por la Ley de atracción universal de Newton. Para mayor facilidad de entendimiento **imaginemos que las dos masas son iguales**, entonces según Newton la fuerza de atracción sería:

$$F_0 = \frac{Gm \times m}{R^2} \text{ es decir, } F_0 = \frac{Gm^2}{R^2} \quad (1)$$

G es una constante de proporcionalidad llamada de Cavendish en honor al físico Inglés que la midió. m son las masas y R es la distancia de separación entre ellas.

Realizamos ahora la idea de llevar (quitarle) masa a una de ellas y agregársela a la otra. Escribamos la Fuerza de atracción antes y después de realizar la operación para ver qué sucede, para ello propongamos quitarle 1/4 de la masa a una de ellas y se lo agregamos a la otra, es decir **una de ellas queda con 3/4m y la otra queda con 5/4m**

Entonces:

Antes: $F_0 = \frac{Gm^2}{R^2}$

Después: $F = \frac{G(3m/4)(5m/4)}{R^2} = \frac{15}{16} \frac{Gm^2}{R^2} = \frac{15}{16} F_0$

Note que según la ecuación (1)

$$F = \frac{15}{16} F_0 \quad (2)$$

Es decir, La fuerza de atracción disminuye y como consecuencia la distancia entre ellas o radio de la órbita debe aumentar para mantener la situación de equilibrio orbital, de manera que las dos masas se alejan una de otra con las consecuencias que eso tiene.

Es lo que ocurre cuando uno le quita masa a un cuerpo para agregarla a otro cuerpo cuando los dos están en órbita y uno de ellos gira alrededor de otro. Son sistemas ligados. Una de las masas es la Tierra, y la otra, la Luna, y ocurrirá o explicado.



La espera

Por Francisco Pinzón Bedoya*



Espero que llegues y contigo la alegría. Estoy vestido de lino beige con mis mejores gafas porque ya casi no veo bien. Miro al piso y mis zapatos relucen. Es como si quisiera presentarte mi mejor cara: “¿Para qué?”, alguien lanza la pregunta desde el fondo. No me he movido de estas baldosas que ya he gastado. Son las mismas en que jugábamos aquella noche que desapareciste dejando sólo esa carta que me leyó mamá. Jurabas que volverías, que no te buscara y que traerías este día exacto a las once en punto el tesoro que habías ido a descubrir.

He repasado tu carta y sí, éste es el día. He crecido tanto que ya parezco un niño viejo, así dice mi hermano, pero no le hago caso. Miro el reloj y no entiendo por qué gira tan lento. Mi madre es la única que quiso acompañarme a recibirte, mis hermanos no quisieron, dicen que ya están cansados y que no volverás porque te fuiste muy niña. No los escucho porque no los entiendo, es decir, si tú eres mi mejor amiga. Sigo yendo al colegio y hace un mes me celebraron mi cumpleaños con un cuatro y un cero medio torcido, ya no me ponen muchas velitas.

El reloj de la pared sigue su tic tac sin descanso. Me pongo nervioso. Mi mamá me ha peinado, así como a ti te gusta. Ella está

triste y no sé por qué. Veo que se cansa mucho últimamente, y ya no me hace todo como antes, sobre todo amarrarme los zapatos. Cada que se acerca esta fecha y me entusiasmo con tu llegada, ella se llena de lágrimas. ¿Sabes? Al esperarte ya no me siento tan diferente como a veces he oído que me dicen las maestras. Pero sigo contándoles que creo que eso que vas a traer es el amor que nos juramos cuando jugábamos en esta misma sala.

Diez y cincuenta y ocho, grita alguien. Viene corriendo mi nana y Edi, nuestro amigo de la sonrisa, el de la casa del frente. Somos cuatro. Empiezan a sonar los campanazos, son tan bellos siempre que el sol entra por esa puerta. Se me acelera el corazón, cada sonido anuncia tu llegada. Veo una silueta antes de que terminen y sean las once en punto, pero es la misma que vi el año pasado y otro año también. Es la de los sueños, pero no eres tú. Nadie pasa la puerta. Otra vez, no llegaste.

Todos me miran y lloran: les digo sonriendo que está bien. ¿Será que mi hermana tiene razón? Ella siempre me ha dicho: ¡La carta no tiene el año!

**Poeta nacido en el Líbano, Tolima. Jubilado de ISAGEN. Parte de sus escritos y libros de poesía han sido publicados en la revista “Letralia” y en otras publicaciones extranjeras. En 1999 publicó su libro “Encuentros”, y su último libro de poesía lo publicó en 2017: “Sentires en mi menor”.*



Albert Einstein, Wolfgang Amadeus Mozart, Aristóteles, Isaac Newton, Julio Verne, Ludwig Van Beethoven, Marie Cure, Pablo Picasso, Steve Jobs, Vincent Van Gogh, William Shakespeare... La lista de mentes brillantes es larga, pero ninguna se parece a la de Leonardo Da Vinci.

“Era cien hombres en uno, el genio más creativo en la historia de la humanidad”: así lo describe el biógrafo de genios Walter Isaacson. Veía al mundo de forma diferente con un asombro inigualable.

Su lista de tareas diarias incluía construir lentes para ver la luna más grande, describir la causa del bostezo y diseccionar el rostro humano para descubrir cada músculo y nervio que mueve los labios.

Quería entenderlo todo, por eso iba como un ave inquieta escarbando en todos los campos del conocimiento. De hecho, una de sus obsesiones era estudiar al detalle el vuelo de los pájaros y su lengua, en especial, la de los carpinteros.

La riqueza de sus manuscritos y dibujos desvela su genio. Dibujó músculos, el corazón y el sistema vascular humano. Incluso, hizo uno de los primeros dibujos científicos de un feto en el útero.

Sus notas también contienen bosquejos de máquinas para volar, incluido un aparato parecido a un helicóptero que, de haberse construido, no habría despegado ni un centímetro del suelo. El genio también tenía dificultades: sus prototipos de ingeniería e hidráulica o bien fallaban o ni siquiera eran desarrollados.

En el arte se atribuyen unas quince pinturas terminadas, una cada dos años. La obra más famosa que dejó es La Mona Lisa: una de las pinturas más debatida de la historia. Aún hoy los científicos se devanan los sesos para descifrar si la mujer está triste o feliz y millones de turistas al año hacen fila en el Museo de Louvre para tomarse una selfie con ella.

Leonardo es tan enigmático que ha inspirado miles de productos culturales, entre ellos el libro El Código Da Vinci, de Dan Brown, con más de 80 millones de ejemplares vendidos, traducidos a 44 idiomas y con versión cinematográfica.

500 años después de su muerte, la mente de Leonardo sigue provocando más preguntas que respuestas, tal como él hubiera querido. Este recorrido es para acompañarlo a hacer muchas más.

(FUENTE: EL COLOMBIANO, mayo 5, 2019).

Premios Platinos de Cine

Colaborador Álvaro Jiménez Guzmán

Aunque fueron más quienes tuvieron una gran noche en la sexta edición de los Premios Platinos de cine iberoamericano, celebrado en La Riviera, México: la película colombiana Pájaros de Verano, de los directores Cristina Gallego y Ciro Guerra, obtuvo el premio a mejor dirección artística. La cinta relata el ascenso y caída social de la familia tradicional Wayúu en los años setenta debido al entonces naciente negocio del narcotráfico.

La estatuilla fue recibida por la encargada de esta área, Angélica Perea, quien comentó: “Necesitábamos mostrar cómo una familia, que hasta hace unos días, solo tenía animales, lograba manejar la opulencia, y a la vez fracasaba en el intento. La casa lujosa de la familia, construida en medio del desierto, recién convertida en millonaria, era el paisaje necesario para mostrar esos dos conceptos”.

Pero la ganadora más notoria de la noche fue la película del director mexicano Alfonso Cuarón, que consiguió 4 distinciones: mejor director, mejor dirección de fotografía, mejor guión y mejor sonido.

Los Platinos ratificaron a “Roma” como una de las mejores películas de 2018. La historia de Cuarón, enfocada en Cleo, una empleada doméstica de Ciudad de México en los setenta, ya se había destacado en los Oscar, al recibir tres premios y diez nominaciones.

Yaritza Aparicio, la actriz que interpreta a Cleo, no resultó premiada, pero protagonizó uno de los momentos más emotivos de la noche al invitar a los asistentes a tomarse de las manos como símbolo de unión.

(FUENTE: EL COLOMBIANO, MAYO 14, 2019. RESUMEN).



Invitado

ESPECIAL

El “arte” en los primeros asentamientos humanos

Por Juan G. Herrera Soto *



Darle categoría de obra de arte a aquellas primeras manifestaciones del hombre encontradas en las cavernas o descubiertas en las antiguas ciudades de oriente medio, sólo es posible por nuestra relación contemporánea con la estética.

Para los primeros asentamientos humanos, el tallar la figura de una mujer sentada en un trono flanqueado por leonas, era un asunto de intrincadas construcciones simbólicas que los acercaban a la divinidad.

Eran representaciones de deidades a las que se les atribuía poderes divinos tales como la protección de las cosechas, la fertilidad, el alivio de enfermedades desconocidas, entre otras creencias. Representar una deidad era un asunto serio que implicaba lo ritual, lo mágico y lo mitológico.

Al ver hoy en día exhibidas en los museos estas representaciones, lo menos que podemos sentir es admiración por el manejo técnico de los materiales, por la simplicidad de sus formas, por el color en algunas de ellas y que nos generan un goce estético desligado de una visión cosmogónica que debieron cumplir en su momento y en sus

comunidades. Su valor (el dado por las civilizaciones de origen) no se medía en términos museísticos o de galería de arte, su valor era un valor ligado a lo religioso, a lo mágico, a lo divino.

Sorprende que el valor estético que le damos a algunas piezas cerámicas, metalúrgicas o de otros materiales de las antiguas civilizaciones haya dado lugar a situarlas en su categoría de obras de arte.

De alguna manera, la producción de un universo simbólico, que es inherente a la producción humana en tanto que expresión de un contexto sociocultural, ha dado pie a considerar estas piezas como obras de arte. Un ejemplo perfecto es la Venus de Willendorf que, con sus senos y vientre prominentes, es símbolo de fertilidad asociada a la naturaleza y al ser humano como tal.

La Venus de Willendorf es una venus paleolítica datada entre 28.000 y 25.000 a.c.

*Diseñador Gráfico y Magíster en Diseño del Paisaje U.P.B



Cibertertulias desde la diáspora,

o esa infinita sensación de domingo por la tarde

Por Jairo Gallego



Durante esta segunda década del Siglo XXI se han ausentado varios renombrados artistas del olimpo poetico-musical de las letras hispanas, quienes hicieron vibrar nuestras emociones durante varias décadas, o utilizando el híbrido lenguaje de la actualidad, fueron verdaderos “influencers” de épocas doradas. Han partido los cantores inolvidables, han callado los canta-autores a los años juveniles y a la patria de los sueños de siempre, los cantores a los amigos, al perro callejero y al pobre gorrión, a la bohemia feliz, a quienes “soñábamos con la gloria conseguir”, que también cantaron a las memorias de las viejas canciones, todos siguieron la partida anticipada del viejo histórico que no engrasaba los ejes.

Ante esa realidad inevitable, decidí seguir el ejemplo de José Ángel Suárez, con sus tertulias que periódicamente organiza con los asociados de ASOPEN, y como una forma de catarsis individual. Aprovechando de alguna manera el retiro iniciado en tierras septentrionales, el conjuro de los recuerdos se hizo posible con el respaldo de la gran plataforma que permite el acceso a videos musicales de generaciones atrás, de tal manera que se inició todo un ejercicio necesariamente cargado de la consabida nostalgia por las tierras del ayer, por las tierras del alma.

Las llamas de aquella catedral legendaria en el corazón de Paris hicieron que la primera canción en insinuarse fuera nada menos que la ópera prima de la máquina del tiempo, representada por “Bohemia”, del armenio-francés Charles Aznavour, para recordar que una vez fuimos felices e indocumentados, como diría nuestro Nobel. Entre tanto, desde el sur, el primer soplo del viento transportaba una canción que, en los primeros años de iniciado en la diáspora, erizaba nuestra piel con esas notas del “Paisaje colombiano”, que un dueto argentino le había dedicado a la tierra del “claro fulgor”.

El carrusel de vida y de música, continuó con dos canciones de los años 70's relacionadas con el proceso migratorio, de dos compositores colombianos, a quienes no apreciamos lo suficiente en su debido tiempo: el barranquillero Luis Gabriel (todavía activo, aunque un poco olvidado), con su “Adios del emigrante” y “sus nuevas fronteras por buscar”, y la canta-autora provinciana que triunfó en la capital, la inefable Vicky, quien ambicionaba unir las “cuatro estaciones de la vida” en una sola primavera, que con su versión de “el emigrante” nos llevó a “sembrar trigo en otro trigal”. Por supuesto que también se asomó al ritmo de trompetas y tambores aquel “Emigrante latino”, que se quedó con “los abrazos sin calor”, como si fueran del “Hijo ausente”, ahora que había partido para siempre el indio Pastor López.

Como el “alfarero de la fantasía” se había ido hacía pocas semanas, el formidable.

cantor-poeta del sur, Alberto Cortez, era imposible no incluir en la lista aquella historia de “El abuelo un día”, que se había ido de Galicia en una emigración, que había roto la tendencia tradicional y fue cuando se produjo en algún recodo el caribe tropical y mágico, el fugaz encuentro de la carta fugitiva que nunca llegó, porque al parecer venía en ese “barco frágil de papel”, que es la amistad y la aspiración convertida en brisa de aquel abuelo alejado de su Galicia natal, a la que tanto extrañaba desde el sur. Desde esas mismas coordenadas meridionales, y puesto que de cantores se trataba, surgió en la evocación de tarde dominguera, el viejo Guaraní, quien se hizo sentir con aquella inolvidable canción, “Si se calla el cantor”, o qué decir de “las memorias de una vieja canción”, que nos remontan a viejos puertos y eternos otoños. Por fortuna la discípula preferida del viejo Guaraní continúa activa, con su energía contagiosa, con canciones como “Potrerito de la infancia”.

Había discurrido rápido la vida, al ritmo de tantos cambios tecnológicos sin estaciones y sin pausa, y durante ese transcurrir vital se habían cruzado estupendas primaveras de ingenuidad juvenil, tibios veranos de sonrisas a flor de piel, áridos inviernos de dificultades esporádicas y desconcertantes otoños de los tiempos idos.

Entonces al mirar por la ventana en la fría tarde del norte, observaba cómo el viento arreciaba y el rumor distante de esas voces y notas inolvidables, se quedó suspendido en una noche estrellada, después de pasar el caribe legendario, e igual que ese sepia que lo iba devorando todo, casi todas esas voces se fueron desvaneciendo en cada murmullo lejano, en cada correo electrónico que devolvía el servidor, en cada metáfora trunca, en cada silbido del viento que



empezaba a arreciar en las montañas cercanas. Definitivamente ese alegórico “Viaje”, que describe la caribeña Conchita Valdés y que interpreta magistralmente otra dama de la canción, también recientemente desaparecida, María Martha Serra Lima, se ajustaba en cada nota a esa línea del tiempo que ahora se habría de disolver en el infinito, cuando el soplo del viento se llevaría el aliento... era precisamente por eso que no quería que se callara el cantor, porque “si se calla el cantor, calla la vida”.

Para evadir ese soplo del viento, cierre la ventana, aunque quería que ese torrente de sueños se prolongara esa tarde de Domingo; de repente se escuchó otro éxito tropical de los años idos que lo llevaba a “Casa de Fernando”, solo que tendría que ser a “casa de Luis Angel”, pero allí estaba esa enorme brecha de tiempo y distancia, un corazón de distancia, de aquellos textos del maestro Cortez.

Quiso pensar entonces cómo el eterno optimista Facundo Cabral, que mañana llegaría “Un nuevo día”, y a manera de consuelo intuyó que vendrían otras primaveras, y durante los inviernos la nieve y la tenue lluvia crearían más páginas de vida que habrían de discurrir en el otoño como las hojas de los árboles que empujan siempre la esperanza...y por supuesto que también vendrían otros veranos de trópico con ese tibio y dulce olor de vida, de fruta exuberante, de amistad esculpida en cada gesto amable que se recordaba...

El Poder Interior

Por Luis Hernán González Montoya*

"Hasta que el inconsciente no se haga consciente, el subconsciente seguirá dirigiendo tu vida y tú lo llamarás destino"
Carl Jung.

Cuando nos vemos enfrentados con alguna dificultad, con mucha frecuencia pensamos que una solución es imposible. Con la idea de lo imposible hemos crecido porque nos han enseñado a tener un pensamiento limitado y prejuicado. Tenemos que liberar la conciencia de sentimientos negativos, de resentimiento y antagonismo, odio y semejantes reacciones emocionales hacia los demás. Esta clase de pensamientos nos impiden pensar con rectitud y tener una perspectiva adecuada hacia nosotros mismos y hacia los demás, impiden nuestro progreso y evitan que el poder creador que tenemos actúe en forma adecuada.

Debemos vencer los efectos que el pensamiento erróneo ha producido, pero para ello tenemos que obtener control emocional, tenemos que aprender a descansar físicamente, a mantener pasiva la mente y a imaginar claramente lo que deseamos. Tenemos que aprender a liberarnos de los malos efectos que los errores del pasado han tenido sobre nosotros.

Las cosas semejantes se atraen, lo bueno atrae lo bueno, y lo malo, lo malo. No podemos encauzar nuestra vida sin enfrentarnos con el pasado. No se trata de olvidar el pasado, sino de reconocer cuales fueron las enseñanzas respecto a estas experiencias, para cambiarlas ahora teniendo como base el reconocimiento, la resolución y la voluntad para lograrlo.

El poder creador es la parte más importante de la mente. Démosle una imagen fuerte y clara de lo que queremos y ese poder creador comienza a actuar atrayendo hacia nosotros las cosas, recursos, oportunidades e incluso las personas que necesitamos para que suceda lo que hemos imaginado.

¿No es así? Pensemos en nuestra vida, recordemos las veces que hemos temido que ocurriera algo y que finalmente ha ocurrido, quizás no nos dimos cuenta pero esas imágenes de temor impresionaron de tal modo que atrajeron las circunstancias adversas haciéndonos susceptibles a lo que temíamos.

El poder interior no razona, sencillamente produce lo que se le pide en forma de imagen mental cuando estamos apoyados por fuertes temores o deseos. Entonces podemos entender cómo nos han ocurrido ciertas cosas buenas o malas en la vida. Los resultados obtenidos han dependido de la clase de imágenes mentales que le hemos presentado. Con esta base, ¿cuál es el resultado de nuestra vida? ¿Hemos tenido hasta ahora tantas experiencias dichas como infelices? En tal caso debemos aprender a cambiar y podemos cambiar inmediatamente, venciendo los miedos y preocupaciones y reemplazándolos con un pensamiento positivo, confianza y valentía. No hay duda alguna acerca de que la persona es lo que imagina ser.



Debemos dominar el pensamiento, contenernos siempre que nos alteremos mental y emocionalmente, así mismo cuando en la memoria se creen imágenes destructoras e infelices. ¿Queremos esas imágenes para que las active el poder interior? ¿Deseamos que nuestros temores o deseos se queden para que atraigan experiencias similares? Si no es así abandonemos inmediatamente esas imágenes, cambiémoslas por otras mejores. Dejemos todos los sentimientos de miedo o resentimiento, de envidia u odio, cualesquiera que sean y los sustituimos por sentimientos y actitudes mentales convenientes y entonces nos disponemos a imaginar con fe y confianza la realización de las cosas buenas.

La fe da energía al poder creador, cualquier cosa que necesitemos según nuestros deseos será atraída por el poder interior si persistimos en imaginarlos día tras día y dedicamos todos nuestros esfuerzos a apoyar el deseo del corazón.

Hay una frase frecuentemente repetida: "soñar no cuesta nada", pero esta exclamación la usamos generalmente como si no tuviéramos fe en que nuestros sueños se harán realidad.

En realidad, el que se atreve a soñar y cree en sus sueños es el creador hasta cierto punto de su porvenir. Muy pocos de nosotros tenemos visión, no vemos más allá del momento presente. Estamos tan sumergidos en nuestros problemas y dificultades ordinarias que no podemos concebir una salida.

Los sueños son un medio de escape al futuro, un medio de crear oportunidades y mejoras. Hay que mirar hacia adelante nunca hacia



atrás, han aconsejado los sabios. Ellos sabían que lo pasado no guarda nada pero que hay una promesa en el presente.

La relación entre la conciencia y el subconsciente o mente subjetiva es muy estrecha. Todos los que estudian el tema saben lo que puede lograrse poniéndose en contacto definitivamente con el subconsciente. Cuando se tiene una imagen detallada, específica en la mente consciente y se hace funcionar la mente subconsciente se dispone de un poder asombroso. Es importante conservar la idea. Hay que repetirla una y otra vez. La fe puede mover montañas... las montañas del miedo, la duda y la preocupación.

La fe en uno mismo, la fe en el poder interior puede producir resultados asombrosos. Somos la suma de todo cuanto creemos, lo que hemos aceptado en la mente y actuamos como resultado de nuestras creencias. Cuando nuestras creencias cambien, nuestra vida cambiará con ellas, pues la vida se basa realmente en la fe.

**Médico cirujano U. de A.
Coach y conferencista en temas relacionados
con la salud vista desde la verdadera
naturaleza del ser humano*

Tumbas en oferta

Por Juan David Escobar Valencia*



“Luego pensé en todo el montón de ellos enterrándome en el condenado cementerio y poniendo una lápida con mi nombre y todo. Dejándome rodeado de muertos. Cuando uno muere sí que lo arreglan. Tengo la esperanza de que cuando muera alguien tenga suficiente sentido común para arrojarme al río o algo así. Cualquier cosa antes que ser enterrado en un maldito cementerio y que la gente venga los domingos a ponerle a uno un cochino ramo de flores sobre el estómago. ¿A quién puede importarle las flores una vez que está muerto? A nadie.” de J.D. Salinger.

Antes de que el cristianismo fuese la creencia dominante en Occidente, el lugar para quienes se habían negado definitivamente a seguir vivos, voluntariamente o no, era la “necropsia”, que significa: “ciudad de los muertos”. Pero al imponerse la idea cristiana que la muerte no es el fin de todo sino una escala técnica entre el momento en que uno devuelve el envase en el más acá y resucita en el más allá, dicho tránsito era más parecido a una siesta, y por eso optamos por usar la palabra “cementerio” que significa: “lugar donde dormir o dormitorio”.

No soy quién para decir que indiscutiblemente estamos en otro tránsito conceptual, entre la creencia que tenemos otra “vida” después de esta, y la idea que el siguiente capítulo de nuestra existencia no existe y la película se termina cuando respirar ya ni siquiera es un acto involuntario y dejamos el aire completamente a

disposición de los que siguen insistiendo que tienen una vida, así sea miserable.

¿Será que la incredulidad en otra etapa luego de la muerte es la explicación a una noticia que hace unos días escuché en la televisión española? Resulta que el cementerio de Bilbao está sufriendo de lo mismo que cualquier empresa tiene que sobrellevar en algún momento, “falta de clientes”, a causa de cambios en los comportamientos del consumidor o por la idea popularizada por Schumpeter de la “destrucción creativa” en las economías de mercado, en las que los nuevos productos y modelos de negocio mandan al cementerio a los viejos.

Ya sea porque a la gente en Bilbao le está dando pereza morirse, porque se ha vuelto muy caro el ritual de volver a ser polvo, o porque todavía los defensores del cambio climático no han puesto en la mira a los hornos crematorios, el cementerio de Bilbao está, como cualquier establecimiento comercial luego de la temporada navideña, en feria de “rebajas.” El panteón que antes costaba 30.000 euros ahora puede adquirirse por 18.000 y te dan hasta 60 meses para cancelar. Pague ahora como pueda y muérase después como quiera.

Esperemos que no lleguen al extremo de promociones 2x1, de descuentos por llevar un referido vivo o muerto, que por una suma adicional te “agranden” el ataúd, o que te garanticen que los gusanos que te comerán tienen pedigrí.

*Director de Centro de estudios Estratégicos de Eafit.



Rincón de la HISTORIA

Colaborador José Ángel Suárez Ruiz



**TOMADO DE INTERNOTICIAS
AGOSTO DE 1990 N° 126**

CREADA ASISTENCIA DE LA GERENCIA DE OPERACION



José Alberto López A.

La Empresa creó a partir del mes de junio la Asistencia de la Gerencia de Operación y nombró en dicho cargo al ingeniero electricista José Alberto López A.

López A. tiene como principal responsabilidad procesar, analizar y disponer la información para la toma de decisiones de la Gerencia, coordinar trabajos con otras áreas, representar al Gerente de Operación en comités y subcomités para los cuales sea delegado y coordinar actividades orientadas a la optimización de procesos relacionados con sistematización de la información, consolidaciones y ejecuciones presupuestales, requerimiento de materiales y equipos, entre otros.

Desde su ingreso a ISA en 1980 José Alberto López, se ha desempeñado como Ingeniero de Coordinación de Mantenimiento en Torca; ocupó las jefaturas de Protección de Medidas y de Servicios Técnicos en la Regional Noroccidental y fue jefe de esta regional. Antes de su nombramiento como asistente a la Gerencia de Operación estuvo al frente del área de programación, Control y Estadística de la División Generación.

**TOMADO DE INTERNOTICIAS
NOVIEMBRE DE 1990 N° 129**

José Vicente Camargo Nuevo Coordinador Técnico Internacional del SOMSE/CIER.



José Vicente Camargo

El ingeniero José Vicente Camargo H., jefe de la División Operación del Sistema Interconectado Nacional fue nombrado Coordinador Técnico Internacional del Subcomité de Operación y Mantenimiento de Sistemas Eléctricos de la Comisión de Integración Eléctrica Regional SOMSE-CIER para el bienio 91-92.

Su nombramiento es un reconocimiento por sus aportes a la entidad iberoamericana como autor de trabajos, delegado por ISA ante ese organismo y, desde 1986, Coordinador Técnico Nacional por Colombia.

Es la segunda ocasión en que Colombia es escogida para liderar este Subcomité. La primera vez correspondió al ingeniero Hernán Romero Q., en el bienio 81-82; entonces Gerente de Operación de ISA.



Asamblea General Ordinaria de Fempa

Por Gabriel Jaime Vélez



El pasado 29 de marzo se llevó a cabo la Asamblea General Ordinaria de la Federación Mixta de Pensionados de Antioquia, FEMPA, con la asistencia de la mayoría de asociados. Por considerarlo de interés para nuestros asociados les compartiré algunos aspectos relevantes de los diferentes informes presentados en dicha Asamblea.

Para comenzar, el presidente del Comité Ejecutivo de FEMPA, Sr. Carlos A. Cañas hizo un llamado de atención por la crisis humanitaria que actualmente pasamos y que sólo con la unidad, organización, movilización y lucha podremos salir adelante. He aquí algunos de los datos obtenidos de fuentes oficiales: según la Comisión Europea, Colombia es el país con mayor riesgo de crisis humanitaria por encima de Honduras, Guatemala, México y Venezuela. Uno de cada diez niños en Colombia sufre de desnutrición crónica. De 2012 a 2016 murieron en el territorio Nacional 1562 niños por desnutrición crónica, y uno de cada tres niños en

Colombia está sometido a condiciones de pobreza multidimensional, (UNICEF). Colombia ocupa en 175 países el tercer puesto con la tasa más alta de homicidio infantil, según informe de la ONG, "Save the Children". De acuerdo con el informe de la Defensoría del Pueblo, en los últimos once meses han asesinado 162 defensores de Derechos Humanos y Líderes Sociales en 99 municipios de Colombia. Así mismo, según informe del alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR), Colombia sigue siendo el país con mayor número de desplazados internos con 7.7 millones. Y conforme al informe de la Contraloría General de la Nación, la corrupción le cuesta al país US\$ 18.400 millones anuales.

Se hizo un recuento de las actividades que permanentemente se realizan en defensa del legítimo y fundamental derecho a la seguridad social integral y las pensiones públicas, que seguirán siendo la prioridad, así como actividades en la exigencia a una atención más humanitaria, integral y oportuna de la salud. Participación en movilizaciones, mítines, plantones y en la

mesa por la salud, en la Secretaría de Solidaridad y Derechos Humanos de la CUT.

Otro informe presentado en dicha Asamblea fue el del Representante de la Confederación de Pensionados de Colombia –CPC-- Sr. Augusto Alfonso Ovalle, quien manifiesta que nosotros, los pensionados y adultos mayores, nos encontramos en el siguiente panorama gris: de 22.6 millones de trabajadores solo cotizan para pensión 8.6 millones, el resto, 14 millones, no tienen ningún amparo para su vejez. Más grave aún, si tenemos en cuenta que solo 6.7 millones cotizan a Colpensiones y los demás corresponden a otros sectores, y aún así, el total de pensionados escasamente llegan a los 2 millones, de donde se deriva que la cobertura de pensionados muestra que de cada diez personas que están en edad de cobrar pensión, solo dos la obtienen de 8 millones de adultos mayores. Y eso debido al programa de privatización generalizada de las pensiones, lo que hace que sean los gobiernos, responsables del desempleo, informalidad y muchos jóvenes con trabajo precario. Aun así, se viene anunciando la necesidad de una reforma pensional, que

tiene como objetivo entre otros, marchitar a Colpensiones que corresponde al régimen de prima media para que el sistema privado solucione su crisis de iliquidez, dado el escaso margen de ganancia y sostenibilidad que viene arrojando.

El pasado 27 y 28 de febrero se llevó a cabo en Bogotá, el II Congreso Mundial de la Unión Internacional Sindical de Pensionados y Jubilados de la Federación Sindical Mundial (UISP&J de la FSM), con la participación, de además de los delegados de la CPC, de otros 52 delegados internacionales, 99 delegados de organizaciones sindicales y de 3 organizaciones pensionales. La consigna era hacer realidad el lema de la organización: "Larga y digna vida para los pensionados y Jubilados". La agenda se suscribió al tratamiento de cinco puntos: agua potable en la casa, alimentos sanos y suficientes, vivienda habitable y digna; sanidad, transporte y cultura de cercanías públicos, y jubilación a los sesenta años de edad, con una pensión que permita disfrutar de estos objetivos mínimos.



Evolución del Sistema pensional Colombiano

Con el fin de contextualizar los aspectos básicos de la situación pensional colombiana, relacionamos a continuación un resumen de comunicados, boletines y columnas de opinión emitidos por las principales centrales obreras, sindicatos, federaciones y movimientos gremiales en general, en los que participa ASOPEN:

La Historia de los pensionados en Colombia:

El paralelo de la situación pensional de los años 80 comparada con la situación actual es el siguiente:

CONCEPTO	AÑOS 80	ACTUALMENTE
Edad para pensionarse	20 años de trabajo y cualquier edad	62 años los Hombres y 57 años las mujeres.
Semanas mínimas de cotización para acceder a pensión.	500 semanas Mínimo	1300 semanas
Porcentaje de cotización	75 % y con incremento	Máximo 75% y con decremento
Aporte a la salud	4 %	12,5 % (Trabajadores 4% y Empresa 8,5%)

En Colombia actualmente hay más de 6 millones de adultos mayores de los cuales solo 2,1 millones han podido alcanzar la pensión, es decir, menos de un 30%. (1,3 millones pertenecen a Colpensiones, 700 mil entre policías, maestros senadores y magistrados y 130 mil de los Fondos Privados).

Los afiliados a los Fondos Privados son más de 14 millones, recaudan anualmente 19 billones de pesos y pagan pensiones muy por debajo de Colpensiones. La mayoría de

las personas jóvenes están inscritas en los Fondos Privados.

Las AFP o Administradoras de Fondos de Pensiones hoy gozan de un acumulado de 270 billones de pesos en 25 años de funcionamiento (El 85% se concentran en los Fondos Porvenir y Protección del Grupo Aval y el Grupo empresarial antioqueño GEA).

Estadísticamente, la cotización al sistema pensional es apenas del 30% debido a la alta informalidad laboral, que es superior al 60% en la ciudad y 82% en el campo.



Denuncias generalizadas al sistema pensional:

Las principales denuncias que se están presentando al sistema pensional basado en la Ley 50 y Ley 100 que cumplen 29 y 26 años son:

- Tercerización laboral generalizada
- Contratos a término mediante cooperativas y/o empresas temporales sin garantías laborales
- Pérdida de los derechos adquiridos en salud y educación.
- Pérdida del poder adquisitivo de los jubilados y pensionados.
- Discriminación salarial de la mujer.
- Subida indiscriminada de impuestos.
- Carencia de educación gratuita digna y de calidad.
- Eliminación de la pensión del sobreviviente.
- Desmante de los subsidios de los servicios públicos.

Acciones a seguir

Las centrales obreras, los sindicatos, las Federaciones y Confederaciones y el movimiento Gremial en general, desde los distintos congresos y asambleas proponen:

- Defender el sistema público de seguridad social en pensiones y todos los de régimen de prima media.
- Impulsar la propuesta de ajustar las mesadas pensionales de acuerdo con los principios de favorabilidad contenido en el código sustantivo del trabajo, es decir, no aplicando el IPC sino con el aumento salario mínimo legal.
- Exigir igualdad de oportunidades para los trabajadores, estabilidad en el empleo, garantía a la seguridad social, capacitación y descanso necesario, propio del trabajo digno como lo denomina la OIT.
- Insistir en la disminución de los aportes de salud. En la mayoría de los países del mundo los pensionados no aportan a salud por considerar que ya aportaron durante todo el tiempo que fueron activos.

Finalmente, a pesar del decremento paulatino de las condiciones pensionales, es aún un privilegio poder tener una pensión y por tanto debemos luchar porque estas condiciones actuales se mantengan en el tiempo.



Campo Elías Ávila



Edilberto Quintana

Confederados de ASOPEN ante CPC



Beneficiarios del FEISA

Para efectos de la utilización de los beneficios que ofrece el FEISA a sus asociados, les compartimos para su información los apartes del reglamento del FEISA que especifican las personas que pueden acceder a ellos:

Beneficiarios: Se consideran beneficiarios del asociado del FEISA

Asociado casado o en unión libre:

- Cónyuge o compañero (a) permanente.
- Los padres del asociado, siempre y cuando el asociado no tenga hijos.
- Hijos del asociado, del conyugue o compañero(a) permanente.
- Los asociados casados que no tengan hijos o padres podrán llevar un sobrino o un hermano.

Asociado soltero:

- Hijos del asociado.
- Los padres del asociado.
- Los asociados solteros que no tengan hijos o padres podrán tener dos cupos entre sobrinos y/o hermanos.



De acuerdo con el tipo de actividad, los cupos serán limitados.

La calidad de asociado y beneficiario no es delegable.

Compañero (a) permanente:

- Se entiende como Compañero (a) permanente la persona que demuestre convivencia continua con el asociado(a) de dos (2) o más años, la cual será demostrada por medio de declaración extra-proceso o sentencia judicial debidamente ejecutoriada.

Cualquier duda relacionada con las anteriores definiciones deberán ser aclaradas directamente con el FEISA.

SOLUCION CRUCIGRAMA
 HORIZONTALES: 1 Feisa. 6 Casta. 11 Escombros. 12 AM. 13 CTU. 14 IB. 15 Lo. 16 UE. 17 Plan. 19 Sir. 20 Nr. 21 Arito. 22 Mi. 23 To. 24 Amo. 26 As. 28 Ruina. 29 At. 30 Rolo. 32 Oi. 33 Ane. 34 Po. 36 Tee. 37 Agarra. 38 Ser.
 VERTICALES: 1 Fecundar. 2 Ester. 3 Uci. 4 SO. 5 Ambar. 6 Criptonita. 7 Boa. 8 S. 9 Talisman. 10 Amor. 17 Nairo. 18 Litio. 25 Otear. 27 Sopa 31 Gol. 32 Sea. 35 Ar.



ANÉCDOTA

El Computador

Por William Siekavizza Chica



Cuando llegaron los primeros computadores a La Esmeralda, le enseñé a Jairo Mejía, que era vigilante en ese entonces, a jugar. El descansador de pantalla, era un aviso alusivo a la Subestación. Entonces yo le cambié el aviso que decía: "Ojo acaba de borrarle todos los datos a este computador". Y se lo programé para un minuto. Cuando el hombre se paró y volvió a seguir jugando, encontró el aviso. Se puso pálido y se fue a buscarme. Yo le dije que lo había dañado. Me recomendó que no le contara a Alirio, el jefe. Después le dije que lo había arreglado, pero el hombre no volvió a jugar.



Obituarios



Lamentamos el fallecimiento de nuestros asociados:

William Siekavizza Chica
 Carlos Julio Narváez
 Hernán Hernández Posada
 Manuel Antonio Bustos Medina
 Martín Joaquín Fernández

Diciembre 1 2018 Manizales
 Enero 25 de 2019 Manizales
 Abril 6 de 2019 Medellín
 Abril 17 de 2019 Bogotá
 Mayo 20 de 2019 Bogotá

Acompañamos a nuestros asociados en el fallecimiento de sus familiares:

Clara Rosa Arroyave
 Ligia Yara
 María Josefa Reyes

Madre de Camilo Henao - Febrero 19 de 2019 Medellín
 Hermana de Margarita Yara - Mayo 10 2019 Medellín
 Madre de Francisco Reyes - Junio 12 de 2019

Acompañar un duelo

Para el médico Jorge Gómez, terapeuta neural formado en duelo, la muerte debe ser vista como algo amoroso, no como nuestra enemiga, pues no le entregas tu vida ni la de tus seres queridos a un enemigo. Hablamos con él sobre el duelo, la manera de afrontarlo y de acompañarlo.

¿Qué es el duelo?

Es el proceso de elaboración de una pérdida, no solo de muerte, sino de algo o de alguien significativo. Esa pérdida involucra todos sus componentes del ser humano: lo emocional, físico, mental, familiar y espiritual, por eso la persona que la sufre siente que su mundo se derrumba. El duelo es volver a reconstruir ese mundo, eso implica aprender a vivir sin el otro y con uno mismo.

¿Por qué le tenemos tanto miedo a la pérdida?

Porque vivimos en relación con los otros y, cuando pierdes un otro, tienes que mirarte hacia adentro y aprender a manejar ese sentimiento solo.

Pero, ¿puede afrontarse un duelo solo?

No. El duelo es un acto de intimidad, pero a la vez se requiere de acompañamiento para elaborarlo. De lo contrario, la persona corre

el riesgo de terminar en una tristeza muy profunda, pensando que la vida lo traicionó.

¿Qué hacer con el amor que sentíamos por el que se fue?

Nos han enseñado que las relaciones se basan en el tener, entonces el no tener ese sujeto de amor pensamos que perdimos el amor, pero resulta que el duelo es precisamente reintegrar ese amor a la cotidianidad y ofrecérselo de nuevo a la vida. Lo primero es volverse a amar a uno mismo y tras eso aparece la pregunta: ¿cómo honro al que ya no está?, imaginando que ve la vida a través de mis ojos y pensando en qué vida le voy a mostrar. Yo a eso lo llamo traer el cielo cerquita, ubicarlo en el corazón.

El dolor del duelo es directamente proporcional al amor que tuvimos: a más amor, más dolor. Por eso nos da tanto miedo volver a amar, pero contrario a lo que se cree, eso es lo que deberíamos hacer, amar a los otros a través de cada una de las cosas que hacemos.

¿Cómo enfrentar y acompañar un duelo?

Es un proceso diferente en cada uno, pero lo primero es tratar de invitar a la persona a descubrir cuál es la emoción que tiene para que se conecte con ella y la transite, por ejemplo, con la muerte llega la frustración por los sueños que no se van a cumplir, la tristeza y el dolor. Esas emociones no se deben juzgar, por el contrario, hay que reconocerle al otro su derecho a la tristeza, al llanto, a la ira, y al silencio.

También hay que ser completamente honesto con él diciéndole que uno no tiene ni idea por lo que está pasando, pero que se está ahí, ofreciéndole un consejo en silencio, acompañándolo en lo que quiere hacer, ayudándolo con las actividades cotidianas, cuidándolo y escuchándolo hablar del ser que ya no está.

Escribir las emociones y releerlas, hablarle a la foto del ser querido sobre las actividades del día a día, tener un pequeño altar con luz y alguna ofrenda, salir a caminar, tocar árboles, tener espacios de silencio y dormir y comer bien, son algunas buenas ideas para atravesar un duelo.

¿Tener una nueva visión sobre la muerte puede ayudarnos a vivir mejor?

Los japoneses dicen que el que le tiene miedo a la muerte realmente le tiene miedo a la vida. Si tengo tanto miedo de morir es porque estoy viviendo maluco, en cambio, si llevo una vida buena y tranquila no tendré problemas con la muerte. La herencia más grande que podemos dejar a los otros es morir en gratitud, pero para poder morir en gratitud tienes que haber vivido en gratitud.

¿Cómo educarnos frente a este tema?

No hay que pensar que la muerte es la enemiga de la vida y eso hay que empezar a estructurarlo desde chiquitos, desde los colegios. Debemos entender que la muerte es algo que inevitablemente va a ocurrir, si desde niño tenemos herramientas para las pérdidas no vamos a frustrarnos cuando esto llegue.

(TOMADO DE LA REVISTA COMFAMA. JUNIO/JULIO DE 2019. LEMA: "CONTRA LA MUERTE, COROS DE ALEGRIA", DE PORFIRIO BARBA JACOB).

¡Conéctate con ASOPEN!



🎯 Nuevo horario de atención de la Póliza de Salud de SURA

Como parte de los cambios en los procesos, SURA informa que a partir del lunes 22 de julio, el servicio de asesoría de la Póliza de Salud en la sede Medellín se prestará de lunes a viernes, entre las 8:00 a.m. y las 12:00 del mediodía.

Recuerda que para hacer uso de los servicios de la Póliza con SURA, están disponibles los siguientes canales:

- App de Sura y página Web: para reembolsos, autorizaciones y citas médicas con remisión de médico general.
- #888: línea de atención permanente de Suramericana en la que puedes consultar todos los servicios de la póliza
- Favor escribir directamente al correo electrónico: contratistadelima@isagen.com.co

🎯 Premio Guinness Records

Nuestro asociado José Edil Garzón Gaviria nos comparte el premio Guinness Records de la **tasa de café mas grande del mundo**, otorgado recientemente a Chinchina-Caldas, Colombia



Humor





Variedades

Por Marino Matías



A menudo nos vemos bombardeados por consejos bien intencionados sobre la seguridad en línea: Que no se deben dejar escritas las claves, que precaución con repartir datos personales por las redes sociales, en fin, una gran cantidad de recomendaciones, advertencias, listados de peligros reales o imaginarios, ejemplos de trabajos de hacker que a veces confunden. Seguir todos los consejos es agobiante y necesario, más aún cuando nos inventamos un sistema de construir claves contra fallos, excepto por el fallo de nuestra propia memoria, no en vano tenemos recelos con el uso de la internet para actividades como pagos o compras. Pero hay detalles que sorprenden. Una publicación seria y reciente indica que los marcapasos (mencionan el fabricante) son susceptibles de ser jaqueados y víctimas de ataques cibernéticos, aunque desde una distancia física corta lo que conlleva dificultades para los usuarios de estos artefactos. Pronto aparecerá en Youtube, canal que le cabe de todo lo divino y lo humano, que esta situación fue una predicción de la serie de dibujos animados los Simpson, cuando en uno de sus episodios presentaba la caricatura de la fiebre del cambio de siglo y el marcapasos de uno de sus personajes siendo afectado ¿Qué seguirá?

Caricatura



ADN Abril 6 de 2019

Pasa Ratos

ASOPENGRAMA

1	2	3	4	5		6	7	8	9	10
11								12		
13						14			15	
16			17		18			19		
20			21							
		22	l		23			24		25
26	27		28						29	
30		31			32			33		
	34			35		36				
	37							38		

ASOPENGRAMA Colaboración: Jairo Cardona Álvarez

HORIZONTALES.

1. Nuestro paño de lágrimas financiero. 6. Linaje. 11. Material que queda de la demolición de edificios. 12. Antes Meridiano. 13. Central de Técnicos en Uranio . 14. Irma Barros. 15. Artículo neutro 16. Unión Europea. 17. Mediante un se logran los Objetivos empresariales (Inv). 19. Título honorífico de la Corona Inglesa. 20. Nota de la Redacción. 21. Sinónimo de arete pequeño. 22. Nota musical. 23. La mitad de Toto. 24. Quiero. 26. Carta de la baraja. 28. Sinónimo de quiebra. 29. Preposición inglesa. 30. Bogotano. 32 Escuché. 32. Asociación Nacional de Electricistas. 34. Importante rio de Italia 36. Tulio Elías Echeverri). 37. Toma de la mano. 38. Ente.

VERTICALES.

1. Reproducir. 2. Nombre femenino. 3. Unión Ciclista Internacional (Inv). 4. Suroeste. 5. Resina fósil translúcida amarilla. 6. Le quita la fuerza a Superman. 7. Serpiente constrictora (Inv). 8. Símbolo del azufre. 9. Objeto supuestamente dotado de poderes sobrenaturales. 10. Salud, dinero y 17. Magnífico ciclista colombiano. 18. Elemento químico. 25. Mirar desde lo alto. 27. caldo. 31. Suceso máximo en un partido de fútbol (Inv). 33. Mar en inglés (Inv). 35. Orden militar.

Relacionamiento ASOPEN - COMFAMA

COMFAMA esta ofreciendo a todos sus afiliados servicios de talleres, cursos, clases dirigidas, créditos, salud, recreación y viajes. Los pensionados podemos obtener la tarjeta de afiliado por haber estado durante 25 años cotizando a una caja de compensación familiar. Para atender requerimientos de los pensionados COMFAMA estableció línea directa (4)360 70 80.

En reuniones realizadas ASOPEN-COMFAMA acordamos que COMFAMA procederá a compartir periódicamente toda la información de cursos y actividades de bienestar para difundirlos en ASOPEN y realizaremos jornadas de inscripción para los asociados que estén interesados en afiliarse.



Parques Comfama



Tiempo para aprender lo que me gusta

Afiliate y disfruta
como pensionado en Comfama
www.comfama.com/afiliaciones

- Huertos medicinales
- Música
- Inglés
- Yoga



También puedes **afiliarte en cualquiera de nuestras sedes** o **llamarnos al 360 70 80** para más información.



www.comfama.com

comfama

Si trabajaste como empleado más de 25 años o te pensionaste con más de 1.300 semanas cotizadas, **gúdate afiliarte a la caja sin costo**. El acceso a los servicios depende de tu modalidad de afiliación, consulta más información en www.comfama.com



- * **Enfermería 24 horas.**
- * **Guardería diurna y nocturna.**
- * **Estadías permanentes.**
- * **Administración de medicamentos.**
- * **Alimentación balanceada (6 veces al día).**
- * **Espacios pensados para la familia.**
- * **Actividades lúdicas.**

☎ 497-52-76 📞 305-324-45-49
Carrera 73# 45F - 40 Barrio Florida Nueva
hogarlasmarias2019@gmail.com

VISITA NUESTRO PUNTO DE VENTA *Aguacatala*

Calle 12 sur #50E-20 Medellín Tel 3614511



Bolsos Dama



Cinturones



Billeteras
Dama



Billeteras
Hombre



Maletas



Portafolios



Neceseres



Sillas de vaquería



Aperos y correajes de monturas

Mesacé
1910

- **Linea Marroquinería**
Para hombre y dama
- **Linea Maletas de viaje**
Maletines, neceseres y maletas
- **Linea Equina**
Monturas, accesorios y suplementos

www.mesace.co

www.mesaceregalos.com

Una Mano Extendida

Una ayuda serena



ASOPEN
Asociación de Pensionados

Los hábitos se crean por repetición. Adquirir la costumbre de comunicar desde el corazón y hacia la prevención hace parte de nuestra invitación, por tal motivo te invitamos a reflexionar respondiéndote las siguientes preguntas:

- ¿Cuánto tiempo dedicas a conversar con tu familia?
- ¿De qué conversan?
- ¿Sabes cómo te sientes, qué disfrutas, a qué le temes, cuánto los amas?
- ¿Conocen tus desaciertos, tus logros, tus planes? ¿Participan en ellos?
- ¿Están enterados de los recursos con los que cuentas?
- ¿Identifican dónde y a quién acudir cuando tú faltes?
- ¿Ya consultaste el instructivo Una Mano Extendida entregado por ASOPEN?

***Es en la adversidad donde se manifiesta la integridad familiar
y su relacionamiento auténtico, amoroso, transparente y fidedigno.***

***No dejes problemas,
gestiona soluciones aquí y ahora.***