



HORIZONTE

Liceísta

73
AÑOS

Formando ciudadanos de bien!

EDITORIAL



CALIDAD
(Mejoramiento e innovación)



La calidad ha sido un concepto que inició en los hornos de los principios administrativos de eficiencia y eficacia, pero que traspasó las fronteras hacia otros ámbitos humanos, entre los que resalta el gran aporte en la educación en los todos niveles, e incluso a tener aplicabilidad práctica como medidor de indicadores de mejoramiento en los ministerios educativos de los países, y dentro del aula, en las tipologías de la evaluación de las competencias estudiantiles. Colombia no se quedó atrás desde la implementación de este indicador. Varias escalas surgieron para medir la calidad educativa, v.gr. las pruebas Icfes (Saber 11°, 9°, 5°, 3°), el Índice Sintético de la Calidad, con corta existencia hasta antes de la pandemia porque como muchas políticas educativas dependen de los planes decenales o de los gobiernos de turno.

En la mirada interior de una institución educativa es claro que la calidad es un eje funcional muy importante; es real y evidente que las empresas mundiales certificadoras de calidad aportan herramientas para que se apliquen caminos claramente diseñados, parametrización de la gestión, los procesos subyacentes para promover y alcanzar una cultura de calidad en empresas e instituciones. Por su parte el Liceo Montería desde el 2008 es una institución educativa reconocida por la calidad de Icontec, durante 17 años ha demostrado madurez en su ejecución, autoevaluándose en su dinámica organizacional y políticas de calidad acorde a la misión y visión liceísta en el ámbito formativo integral de sus educandos.

Durante los 73 años de existencia del Liceo Montería, bajo el liderazgo de los dos rectores: Gabriel Rey Cárdenas (fundador) y la Dra. Laura Catalina Rey Figueroa, sumado a la madurez de los procesos de gestión, convirtieron esta institución en un baluarte académico e intelectual, y hay que decirlo, en un patrimonio cultural-educativo de la ciudad de Montería, estando posicionado entre los mejores colegios del país. Con los años, la ciencia aumentó sus saberes con la investigación constante, fue necesario la implementación de las nuevas tecnologías educativas, los docentes fueron fortaleciendo sus competencias para su quehacer, pero la ruta y meta de formación se mantuvo ajustada a una escala sólida de los valores fundamentales a nivel personal y social para formar ciudadanos de bien. Gracias al derrotero del Manual de Convivencia se ha posibilitado preservar la estabilización de las relaciones interpersonales y grupales en el plantel, dentro de la dignidad humana propia de los procesos de humanización-valga la redundancia- de la persona en formación. Luego el ser testigos de las promociones de egresados liceístas, se convierte en el aliciente del deber cumplido, de los esfuerzos mancomunados para continuar abonando el terreno de semillas de vidas, talentos, sueños y proyectos.



HORIZONTE

Liceísta

73
AÑOS

Formando ciudadanos de bien!

EDITORIAL



CALIDAD
(Mejoramiento e innovación)



Reconocemos que las complejidades de los cambios sociales van abriendo espacios de interconexión constante en la vida escolar. Nuestra comunidad de docentes, estudiantes y padres de familia tienen una dinámica articulada que conforma un triángulo fortalecido en aras de alcanzar los objetivos futuros para el acceso de nuestros egresados a la educación universitaria de calidad. Por ello, este 2026 está lleno de nuevos retos, pues, así como la vida, las instituciones educativas abrazan oportunidades del cambio cuando se puede mejorar, en este caso, a favor de los estudiantes para facilitar sus aprendizajes y a la toma de decisiones de los docentes para preparar sus clases mediante procesos de innovación pedagógica, didáctica y tecnológica; esto se traduce en la selección de nuevas plataformas educativas con mayor robustez de herramientas de aprendizajes y evaluación (Blinklearning, Pearson), blindando a nuestros niños, niñas y adolescentes –NNA- de la navegación descontrolada en las redes internauticas, que puede abrir portales a información dañina o no propia de sus edades. Así mismo, se ajustan los textos personalizados, se mejoran los ambientes de aula, se proyectan las convivencias grupales y de padres para fortalecer la alianza familia-escuela sin la cual no podríamos llegar a puerto seguro.

Esta unión fue evidente al inicio del año lectivo, pues inesperadamente nos enfrentamos como humanidad de cara a la crisis de nuestro territorio. No contábamos con que la problemática ambiental mundial iba a cobrarnos con las inundaciones de nuestro río que se desbordó gritándonos que debemos cambiar nuestra forma de interactuar con el entorno, pero también nos recordó que siempre debemos unirnos para enfrentar los riesgos y problemas de diversa índole en medio de momentos calamitosos como el que estamos atravesando los cordobeses. Por ello, deseo agradecer a todos los miembros de la comunidad liceísta que ha participado donando para apoyar a las familias que salieron de sus hogares, aportando el grano de arena para que la condición de los afectados mejore. Esto también es formación de calidad y humana. Tenemos fe que todo va a mejorar.

Celia Kerguelén de la Barrera.
Rectora del Liceo Montería.



**73
AÑOS**

¡Formando ciudadanos de bien!



PRAYER

ORACIÓN

Prayer



Dear God,

We appreciate your grace, goodness, and benevolence. We ask for your protection and for you to guide us every day of our lives as we navigate the world and our daily journeys. Please allow us to see things clearly and to make the best choices for ourselves and for those around us.

Forgive our wrongdoings, and bless all our endeavors. May your wisdom guide our thoughts and actions in your likeness, and may your blessed light drive away all darkness from our lives and hearts.

Virgin Mary, Our Lady of Health, pleads for us in heaven and embraces our hearts with your motherly love and care. Holy Mother, intercede for all your children and obtain for us health of soul and body. We pray to follow your teachings and to place our spirit at the service of others, hoping to become as willing and respectful as you were in accepting the plans of Our Father.

Holy Mary, Mother of God, pray for us, now and always.

Glory be to the Father, and to the Son, and to the Holy Spirit; as it was in the beginning, is now, and ever shall be, world without end.

Amen.



**73
AÑOS**

¡Formando ciudadanos de bien!



TECHNOLOGY

TECNOLOGÍA

The Benefits of Modern Technology in These Times



One of the greatest benefits of our time is that we have access to modern technology, which has a crucial impact on how people and societies operate. Because it provides instant access to large amounts of information, smooth communication, and cutting-edge tools that improve health, education, and economic development, it has become an indispensable part of our lives, as it facilitates much human work.

Digital platforms have democratized learning by making knowledge instantly accessible, enabling professionals and students worldwide to access resources previously available only at prestigious institutions. This privilege promotes better growth opportunities and allows people to make informed decisions.

As real-time cross-border interaction is made possible by digital networks, communication has also changed, fostering cross-cultural dialogue and international collaboration. Through online courses, virtual classrooms, and interactive applications, technology in education offers effective learning experiences that can be flexible and individualized.

In the healthcare industry, telemedicine and digital diagnostics improve the effectiveness and accessibility of medical services not only in urban areas, but also in some rural regions. On the other hand, remote work and international marketplaces are increasing opportunities for inclusion and innovation, which is very positive because they benefit the economy of our country.

To conclude, the benefits of contemporary technology are found not only in its capacity to make tasks easier, but also in its potential to build a more equitable, sustainable, and connected world. All countries should use technology sensibly to fully benefit from these advantages, making sure that they reach all communities and help advance society.

**Francisco J. Causil Guzmán.
Docente de inglés.**



73
AÑOS

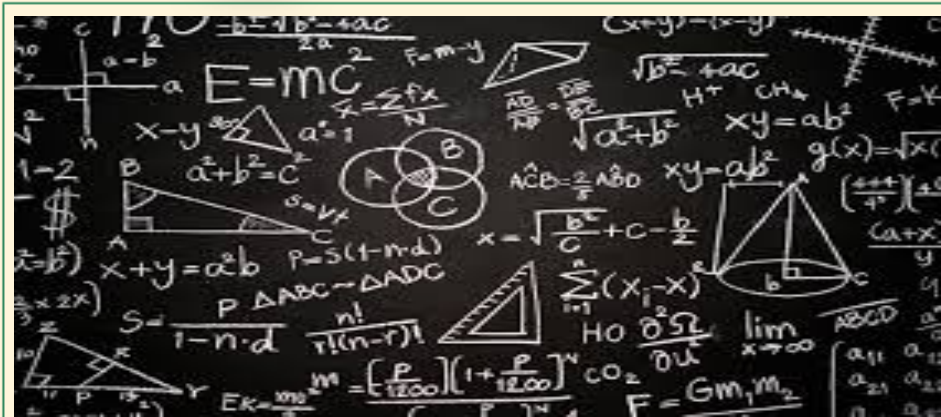
¡Formando ciudadanos de bien!



MATHEMATICS

MATEMÁTICAS

Más allá de ecuaciones,
¿para qué sirve aprender
matemática?



Muchas veces, cuando pensamos en la matemática, surge una pregunta recurrente: ¿para qué sirve en la vida real? Especialmente en los grados superiores, al enfrentarnos a niveles elevados de abstracción, como las razones trigonométricas o ciertos teoremas, es común cuestionar su utilidad en la cotidianidad. La inquietud es válida. No siempre aplicaremos de manera directa una fórmula o un teorema mientras hacemos compras, organizamos nuestro tiempo libre o preparamos alimentos.

Sin embargo, el aprendizaje de estos contenidos posee un valor más profundo: transforma nuestra manera de razonar y fortalece habilidades fundamentales para cualquier ámbito de la vida. Al resolver problemas matemáticos no solo buscamos una respuesta correcta, aprendemos a analizar, descomponer situaciones complejas, identificar patrones y tomar decisiones fundamentadas. Este proceso constituye lo que en educación se denomina pensamiento lógico o crítico. Diversas investigaciones señalan que el estudio de la matemática fomenta el orden mental, la rigurosidad y la capacidad de proponer soluciones sustentadas en evidencia, más allá de la intuición o la mera subjetividad.

Asimismo, numerosos estudios indican que esta disciplina estimula el cerebro como un entrenamiento constante, fortalece la memoria de trabajo, la concentración y la flexibilidad cognitiva, competencias necesarias para afrontar situaciones nuevas o desafiantes. No se trata únicamente de resolver ejercicios en un cuaderno, sino de aprender a pensar con mayor claridad y estructura.

En este sentido, la experiencia docente confirma que, con el paso del tiempo, tanto estudiantes como profesores desarrollan mayor organización, seguridad y criterio para enfrentar problemas cotidianos.

Por ello, mi postura es clara: “Las matemáticas no solo enseña fórmulas, sino que forma el pensamiento. Su mayor aporte radica en el desarrollo de habilidades mentales que nos acompañan, incluso cuando no estamos frente a una ecuación”.

Libardo Zabala Olivera.
Docente de matemáticas.



73
AÑOS

¡Formando ciudadanos de bien!



SPORTS

DEPORTES

**La educación Física como
pilar de la formación integral
en el Liceo Montería**



La educación física ha sido históricamente un componente esencial del sistema educativo colombiano, al reconocer el movimiento y la actividad corporal como pilares del desarrollo integral de los estudiantes. Esta concepción se consolida en la Ley 115 de 1994, que establece esta área como obligatoria en todos los niveles de formación escolar.

Dicha normativa destaca su importancia desde la primera infancia hasta la educación media. En el nivel preescolar, se prioriza el desarrollo armónico, la motricidad y la adquisición de hábitos saludables; en la básica primaria, el conocimiento y cuidado del cuerpo; y en la secundaria, el aprovechamiento del tiempo libre mediante la recreación y el deporte. Estos lineamientos evidencian que no se trata de un complemento curricular, sino de un componente estructural del proceso formativo.

En el contexto del Liceo Montería, esta disciplina contribuye de manera significativa a la formación integral del estudiantado. A través de la práctica corporal, niños y jóvenes fortalecen sus habilidades motrices, consolidan la autoestima y aprenden a relacionarse con respeto, lo que favorece su bienestar físico y emocional.

En síntesis, potenciar la educación física en el Liceo Montería implica apostar por una formación coherente con las demandas actuales. Más que promover cuerpos activos, esta área contribuye a la construcción de personas autónomas, solidarias y preparadas para afrontar los desafíos del presente y del futuro.

Gustavo Ruiz Seña
Docente de Educación física.



73
AÑOS

¡Formando ciudadanos de bien!



ENGLISH

INGLÉS

The Significance of English



English ranks among the most spoken languages globally and serves a crucial purpose in communication, education, and employment. Today, it functions as a universal language that enables individuals from various nations and backgrounds to connect, exchange ideas, and cooperate in many aspects of everyday life. In the field of education, the role of English is particularly vital, as a large number of textbooks, scholarly articles, research documents, and online materials are written in English, making access to current and high-quality information easier. Moreover, many universities offer international programs conducted in English, which shows that proficiency in the language opens opportunities for studying abroad and cultural exchange.

Within the workplace, English has emerged as a standard requirement across numerous careers. International companies adopt it as their main language of communication, and being fluent in English increases the likelihood of securing desirable positions and higher salaries. It also enables collaboration with individuals from different nations and helps professionals adapt to a labor market that is becoming increasingly global. Additionally, English plays a significant role in technology and entertainment, as a large amount of online content—including websites, applications, social media platforms, films, music, and video games—is produced in English.

Understanding the language allows people to enjoy this content without relying on translations and supports the development of new technological skills. Ultimately, mastering English contributes to personal growth. It improves memory, encourages analytical thinking, and helps individuals understand diverse cultures and perspectives. Furthermore, it boosts confidence when communicating in international settings, whether while traveling or participating in global events. In summary, improving English proficiency is essential in our modern, interconnected world, as it not only promotes effective communication but also expands educational, professional, and cultural horizons, enabling individuals to take a more active role in contemporary society.

Cendy M. Jiménez Machado
Docente de Inglés.



**73
AÑOS**

¡Formando ciudadanos de bien!



REFLECTION

REFLEXIÓN

Una ola de empatía



Una inmensa ola de agua y viento atraviesa las calles fértiles y alegres de la Villa. Hoy el río parece eterno, como la resiliencia de quienes lo miran de frente, reconocen su furia y, aun así, no temen habitar sus orillas. Algunos árboles han cedido ante la fuerza de la corriente; no obstante, permanece firme la empatía de quienes, desde la montaña, descienden al valle para contemplar la realidad desde otra perspectiva, sentir el dolor ajeno y ofrecer abrigo en medio del frío que arruga la piel, pero no la voluntad de entregarse a los demás.

El canto de las aves ya no acompaña la jornada. En su lugar, resuena el impulso de ayudar, abrazar y sostener manos temblorosas; de mirar con atención el rostro del otro para descifrar lo que calla. Las distracciones que hace una semana ocupaban nuestros días han perdido relevancia. Ahora prevalece la necesidad de escuchar y validar las lágrimas que narran aquello que parece perdido. Pero, ¿realmente todo lo está? Existen bienes que ninguna adversidad puede arrebatarnos: aquello que nos define como seres humanos y que, en circunstancias como esta, despierta incluso la admiración colectiva.

El mundo contemporáneo, acelerado, consumista, hiperconectado y, a la vez, diverso, creativo y sensible a lo emocional, encuentra en esta ciudad a sus habitantes de pie, aunque desde realidades distintas. Una situación puede ser más favorable que otra; sin embargo, el sentimiento es común. Una misma energía moviliza recursos por las vías y sostiene la esperanza como fuerza compartida.

Las habilidades socioemocionales que hoy se promueven en la escuela, así como los valores que resisten en los hogares pese a la crisis ética y moral, se han plasmado en el lienzo urbano como un escudo colectivo. En este contexto emerge la empatía: la capacidad de comprender lo que el otro siente, asumir su experiencia y actuar en consecuencia. Esta disposición se forja desde la infancia, a partir de vínculos seguros con los cuidadores; cuando las necesidades son atendidas con oportunidad, cuando la mirada es compasiva y no juzga, cuando la corrección orienta sin herir, cuando se valida la emoción y se ofrece ejemplo coherente.

Gracias a ella podemos abrazar y propiciar el contacto humano que favorece el bienestar y reduce el estrés. Permite el desahogo emocional, alivia el dolor y fortalece la sensación de pertenencia y seguridad frente a la catástrofe. También impulsa actos de bondad cuyo beneficio no siempre es visible, pero sí profundamente sentido.

¿Todo esto sin costo alguno? Tal vez el interés individual, que con frecuencia domina en los ámbitos político, económico y social, ha cedido espacio ante el bien común. La empatía se ha convertido en el recurso psicológico más valioso para afrontar la adversidad y construir puentes de resiliencia.

Es necesario recuperar la capacidad de reconocer humanidad en los demás y recordar que compartimos algo esencial: la facultad de sentir. Como toda habilidad, esta también requiere práctica constante. Hoy comprendemos cuán indispensable resulta.

María Fernanda Martínez Burgos.
Psico-orientador Junior



73
AÑOS

¡Formando ciudadanos de bien!



PHILOSOPHY

FILOSOFÍA

Una sociedad sin Nietzsche



Actualmente, pareciera que habitamos un desierto marcado por la ausencia de criterio y empatía, donde el individuo asume el capitalismo y la globalización como únicos medios de supervivencia. ¿Cómo hemos permitido que las dinámicas sociales condicionen nuestra manera de pensar, de interpretar el mundo e incluso de distinguir entre lo bueno y lo malo? En gran medida, nuestras creencias han sido moldeadas por la cultura y los preceptos del entorno en que vivimos. Surge entonces una inquietud legítima: ¿es posible apartarse de las ideas preconcebidas y construir una vida auténticamente libre?

En palabras de Friedrich Nietzsche, para que la humanidad pueda encontrarse y superarse debe asumir el camino del creador. En su obra *Así habló Zaratustra*, el filósofo propone la figura del superhombre como símbolo de autosuperación y autonomía. Este ideal representa al individuo capaz de liberarse de ataduras morales impuestas, asumir su voluntad y transformar su existencia con responsabilidad.

El concepto se relaciona, además, con la célebre afirmación “Dios ha muerto”, mediante la cual Nietzsche expresa la crisis de los valores absolutos en la modernidad. Al desaparecer esa referencia trascendente, el ser humano asume el desafío de crear sus propios principios y sostenerlos con fortaleza de carácter, independencia y conciencia crítica. No se trata de exaltar la superioridad física o el dominio sobre otros, sino de afirmar la capacidad creadora y la responsabilidad individual.

Llevar a la práctica este pensamiento implicaría aspirar a una sociedad fundada en la autosuperación y la construcción consciente de valores. Para Nietzsche, la libertad no es un estado dado, sino una conquista permanente: exige voluntad y responsabilidad. Ser libre implica asumir las consecuencias de las propias decisiones y no delegar en otros la definición del sentido de la vida.

No obstante, interpretar su propuesta como un llamado al aislamiento absoluto sería simplificarla. Más que negar la sociedad o rechazarse a sí mismo, el filósofo invita a cuestionar los valores heredados y a examinar críticamente aquello que aceptamos sin reflexión. Solo así es posible descubrir convicciones auténticas y elaborar juicios propios.

¿Es posible alcanzar la plenitud? ¿Debemos amar nuestra vida? ¿Podemos aspirar a la felicidad? Desde una perspectiva nietzscheana, la respuesta depende de la capacidad individual para desprenderse de imposiciones externas y afirmar la propia voluntad. Su pensamiento constituye, en esencia, una invitación a vivir con autenticidad, a asumir la responsabilidad de existir y a valorar la vida como una creación personal y constante.

María Camila Galván Escobar.
Docente de Filosofía



73
AÑOS

¡Formando ciudadanos de bien!



GRAMMAR

GRAMÁTICA

Leer para Crecer



En un tiempo en el que la inmediatez parece imponerse sobre la reflexión y las pantallas compiten constantemente por la atención de niños y jóvenes, volver a la lectura es un acto formativo profundamente transformador. Leer no solo fortalece habilidades académicas esenciales como la comprensión, la ortografía o la producción escrita; leer amplía la mirada, agudiza el pensamiento crítico, desarrolla la sensibilidad y construye criterio. Por eso resulta especialmente significativo que el Liceo Montería haya retomado la actividad “Leer para crecer”, cuyas jornadas iniciaron nuevamente el pasado jueves 19 de febrero, reafirmando su compromiso con la formación integral de los estudiantes.

La lectura es una herramienta silenciosa, pero poderosa. Cuando un estudiante se sumerge en un libro, no sólo descifra palabras: interpreta contextos, comprende emociones, analiza conflictos y establece relaciones entre lo leído y su propia realidad. Cada texto se convierte en una oportunidad para pensar más allá de lo evidente, para cuestionar, imaginar y construir argumentos. En este sentido, iniciativas como “Leer para crecer” no son simplemente espacios escolares, sino apuestas pedagógicas que fortalecen la autonomía intelectual y el hábito lector, dos pilares fundamentales para el éxito académico y personal.

Además, la lectura constante mejora la concentración y la disciplina mental. En un entorno saturado de estímulos rápidos, dedicar tiempo a leer implica ejercitar la paciencia, la atención sostenida y la capacidad de profundizar. Estas habilidades, cultivadas a través de jornadas sistemáticas de lectura, impactan positivamente todas las áreas del conocimiento. Un buen lector comprende mejor los problemas matemáticos, interpreta con mayor precisión los fenómenos científicos y analiza con mayor rigor los procesos históricos y sociales. Leer, en consecuencia, no es una actividad aislada del currículo, sino un eje transversal que potencia todo el aprendizaje.

“Leer para crecer” también tiene una dimensión humana invaluable. A través de la literatura, los estudiantes conocen otras culturas, épocas y formas de pensar; desarrollan empatía al ponerse en el lugar de los personajes y amplían su horizonte emocional. La lectura les permite entender que el mundo es diverso, complejo y lleno de matices. En tiempos donde se hace urgente formar ciudadanos críticos, respetuosos y capaces de dialogar, la lectura se convierte en una herramienta ética y social.

El reinicio de estas jornadas el 19 de febrero no solo marca el comienzo de una actividad institucional, sino la renovación de un compromiso con el pensamiento, la imaginación y el crecimiento intelectual. Cada página leída es una semilla sembrada en la mente de los estudiantes; cada historia compartida es una oportunidad de diálogo y construcción colectiva. Cuando una institución educativa decide dedicar tiempo estructurado a la lectura, está invirtiendo en la formación de líderes capaces de argumentar, analizar y transformar su entorno.

“Leer para crecer” no es solo un lema: es una convicción pedagógica. Significa entender que el verdadero progreso académico y humano comienza en el encuentro entre el lector y el texto. Significa reconocer que el conocimiento no se impone, se descubre; no se memoriza, se comprende. Y en esa comprensión profunda se encuentra la base de una educación sólida y trascendente.

Mag. Leanis Santiago Quiñónez
Docente de castellano



73
AÑOS

¡Formando ciudadanos de bien!



HEALTH

SALUD

Salud escolar: la Ciencia del bienestar



¿Sabías que cuidar tu salud implica usar fórmulas matemáticas y leyes de la física?

En este artículo descubriremos cómo tu cuerpo es un laboratorio donde la biología, la química y las matemáticas trabajan juntas para que seas un estudiante brillante.

La Química del Pensamiento

Tu cerebro es un reactor electroquímico. Para que las neuronas se comuniquen necesitan sustancias llamadas neurotransmisores. Por ejemplo, la dopamina actúa como el combustible de la motivación. Desde la química orgánica, sabemos que sin una hidratación adecuada, H₂O, el intercambio de iones de sodio y potasio en tus células se ralentiza. Esto provoca que el “procesamiento de datos” en tu mente sea más lento, similar a una computadora con poca batería.

La Física de tu Cuerpo.

La salud escolar también estudia la “biomecánica”, que es la física aplicada a los seres vivos. Tu cuerpo sigue las leyes de Newton:

- **Palancas y Postura:** Tu columna funciona como un sistema de soporte. Si inclinas mucho la cabeza al usar el celular, el “brazo de palanca” aumenta, haciendo que un peso de 5 kg se sienta como 25 kg en tu cuello.
- **Óptica Geométrica:** El ojo es una lente. Pasar mucho tiempo enfocando de cerca altera la elasticidad del cristalino, lo que físicamente desplaza el punto de enfoque, causando miopía.

Las Matemáticas del Bienestar

La salud se puede medir y predecir mediante el análisis de datos:

- **El Índice de Masa Corporal (IMC):**

$$IMC = \frac{masa(kg)}{estatura^2(m)}$$

Nos permite modelar estadísticamente si nuestro crecimiento es saludable.

- **Probabilidad Académica:** Los estudios estadísticos demuestran que un estudiante con 9 horas de sueño tiene un 35% más de probabilidad de resolver problemas de lógica que uno privado de sueño.

Tabla de Variables Científicas

La siguiente tabla muestra cómo las ciencias exactas se cruzan con tu rendimiento:

Variable	Ciencia	Impacto Académico
Hidratación	Química	Conductividad eléctrica.
Postura	Física	Presión sobre vértebras.
Sueño	Matemática	Ciclos de 90 min (T).
Nutrición	Termodinámica	Energía metabólica (J).

El Sistema Perfecto

La salud escolar no es solo “no enfermarse”. Es mantener una máquina física en equilibrio, una química cerebral activa y unas estadísticas positivas. Al entender las leyes de la ciencia que rigen tu cuerpo, dejas de ser un espectador y te conviertes en el científico de tu propia vida.

UNESCO (2022). Salud y nutrición escolar.
Tipler, P. (2010). Física y Biomecánica.
OMS (2021). Estándares de Escuelas Saludables

Fredy Luis Díaz Ruiz.
Docente de Física.



73
AÑOS

¡Formando ciudadanos de bien!



HEALTH

SALUD

De la tradición a la ciencia:
el poder ancestral de las
plantas medicinales

Antibióticos de la Madre Naturaleza



Desde siempre se ha relacionado a nuestros abuelos con distintos remedios caseros elaborados a base de especies vegetales muy útiles para aliviar, prevenir o incluso sanar algún tipo de afección física como si se tratara casi de una tradición ancestral con raíces que se remontan a la iatroquímica, sin embargo, más allá de las creencias populares, ¿sabías que en la actualidad el uso de las plantas medicinales cuenta con un sólido respaldo científico?

Cada una de las plantas contiene sustancias químicas que reciben el nombre de metabolitos secundarios, los cuales son compuestos orgánicos y que en su estructura poseen carbonos que cumplen diferentes funciones como defensa, protección y adaptación en la planta. Lo realmente deslumbrante de estas moléculas es que algunas de ellas interactúan con nuestro organismo. Por ejemplo, la Sábila (Aloe vera) contiene polisacáridos y flavonoides que ayuda a la cicatrización de heridas, favorece el alivio de quemaduras y actúan como agentes antimicrobianos. El Origanum vulgare conocido como Orégano, es rico en fitoquímicos que le otorgan potentes capacidades antiinflamatorias y antioxidantes. La Manzanilla (Matricaria chamomilla) actúa aliviando espasmos e inflamaciones y ayuda conciliar el sueño debido a la presencia de flavonoides y aceites esenciales.

Los efectos medicinales conocidos de estas plantas no ocurren al azar y mucho menos debido a poderes ocultos heredados de generación en generación. La ciencia nos enseña que muchas de estas propiedades cicatrizantes, antiespasmódicas, antiinflamatorias, antimicrobianas y antioxidantes tienen explicaciones ajustadas totalmente a la realidad y que se deben precisamente a los átomos que conforman la estructura de estos metabolitos y a la manera en la que se encuentran organizados o enlazados dentro de la molécula, es decir, no implica creencias sin fundamentos, sino de interacciones de especies vegetales con organismos biológicos. Solo se trata de tener curiosidad y capacidad de asombro para investigar las posibles causas de cada uno de los fenómenos que ocurren a nuestro alrededor.

En resumen, resulta fascinante conocer el “detrás de cámaras” del poder ancestral de las llamadas plantas medicinales, y más aún cuando se logra enriquecer y validar aplicando con rigor el método científico. No obstante, que las distintas especies vegetales se encuentren disponibles de manera natural en nuestro entorno, no significa que se debe hacer un uso indiscriminado de estas, recordando que, si bien desde la química y la biología se puede explicar sus aplicaciones medicinales, debido a esta misma razón se hace necesario un respaldo científico y manos profesionales para establecer dosis seguras de manera responsable.

Referencias

Arcila-Lozano, C. C., Loarca-Piña, G., Lecona-Urbe, S., & González de Mejía, E. (2004). El orégano: propiedades, composición y actividad biológica de sus componentes. Archivos Latinoamericanos de Nutrición, 54(1), 100- 111. [ve.scielo.org](https://doi.org/10.15446/aln.54.1.100)

Reyes-Pérez, J. J., Enríquez-Acosta, E. A., Ramírez-Arrebató, M. A., Rodríguez- Pedroso, A. T., & Lara-Capistrán, L. (2020). Sábila (Aloe vera): propiedades, usos y problemas. Ciencia UANL, 23(97). <https://cienciauanl.uanl.mx/?p=9681>

Poma, M. A. (2015). La manzanilla y sus propiedades medicinales. Revista de Investigación e Información en Salud, 10(23), 54-58. revistas.univalle.edu

Mag. Luz Mabel Marzola Chaux



73
AÑOS

¡Formando ciudadanos de bien!



CULTURE

CULTURA

Córdoba: tierra de fiestas, tradición y cultura viva



El departamento de Córdoba se distingue por ser un territorio donde la cultura se manifiesta cotidianamente: en las calles, en los versos improvisados y en los bailes que siguen el ritmo del porro, el fandango y la cumbia. Sus celebraciones trascienden el simple festejo, pues constituyen espacios de preservación de la memoria colectiva, fortalecimiento de la identidad y afirmación de una herencia indígena, africana y española que define su riqueza social y artística.

Durante el mes de enero adquieren especial relevancia las festividades que se llevan a cabo en esta época. Entre ellas destacan las corralejas en municipios como Ciénaga de Oro, realizadas en la primera semana, así como los preparativos para la celebración de la Virgen de la Candelaria. En estos encuentros predominan las bandas que interpretan porros y fandangos, acompañadas de gastronomía típica y actividades recreativas en escenarios como la Ronda del Sinú.

De igual manera, en distintos municipios se desarrollan fiestas patronales en las que la fe se entrelaza con expresiones populares. Son ejemplo de ello las celebraciones en honor a San Jerónimo, en Montería, o a San José en otras localidades. Estas jornadas incluyen procesiones, eucaristías, danzas, música tradicional, ferias artesanales y encuentros comunitarios, convirtiéndose en escenarios de integración social donde religión y cultura confluyen como manifestaciones vivas del patrimonio inmaterial.

Cabe resaltar que estas tradiciones no se limitan al entretenimiento. Cumplen, además, una función formativa al propiciar la transmisión de valores, saberes y costumbres. A través de la música, la danza, la gastronomía y la oralidad, el pueblo cordobés salvaguarda su historia y proyecta su legado hacia el porvenir. Celebrar en esta región es, en esencia, exaltar la vida, el territorio y la memoria de una comunidad que encuentra en la fiesta una forma de resistir, aprender y soñar.

Sandy Pérez Hoyos.
Docente de música.



73
AÑOS

¡Formando ciudadanos de bien!



ECONOMY

ECONOMÍA

El mundo de la Economía



A diario recibimos a través de redes sociales y medios de comunicación, información sobre el presupuesto nacional, el salario mínimo o la inflación. Estos asuntos no son cifras aisladas: inciden directamente en la calidad de vida, el poder adquisitivo de las familias y el rumbo del desarrollo del país. De allí surgen preguntas esenciales: ¿comprendemos cómo funciona la economía?, ¿qué la impulsa?, ¿quiénes intervienen en ella?

Para entender su dinámica, es fundamental reconocer el papel del poder adquisitivo, es decir, la capacidad de los hogares para convertir sus ingresos en bienes y servicios. Este factor resulta decisivo porque el consumo interno representa más del 60 % del PIB; en consecuencia, buena parte de la actividad económica depende de lo que compren las familias. Cuando aumenta la capacidad de compra, se activa un círculo virtuoso: mayor consumo, más producción, generación de empleo, incremento de ingresos y bienestar. Si disminuye, ocurre lo contrario: cae el consumo, se reduce la producción, aumenta el desempleo y se profundiza la pobreza.

El poder adquisitivo está determinado, principalmente, por tres elementos. Primero, la inflación, cuyo aumento reduce la capacidad de compra, especialmente en los sectores más vulnerables; segundo, los salarios reales, que deben crecer por encima del alza de precios para generar un beneficio efectivo; tercero, las políticas públicas, subsidios, inversión social, infraestructura y ajustes salariales, que influyen directamente en el ingreso disponible de los ciudadanos.

Asimismo, la economía cobra vida a través de sus agentes. Los hogares dinamizan el consumo; las empresas producen bienes y servicios y generan empleo; el Estado regula, redistribuye y orienta la actividad económica mediante impuestos y gasto público; y el sector externo vincula al país con el comercio internacional, incidiendo en la estabilidad y el crecimiento.

La economía no es un fenómeno abstracto, sino una realidad construida diariamente por la interacción de estos actores. El poder adquisitivo constituye su eje central, pues determina si el sistema avanza hacia el bienestar o hacia el deterioro social. Comprender su funcionamiento no es solo un ejercicio académico, sino una responsabilidad ciudadana: el conocimiento crítico permite exigir políticas responsables, salarios justos y medidas que protejan a los más vulnerables.

Lauren De la Hoz Calderón.
Docente de Ciencias Sociales y Economía.



73
AÑOS

¡Formando ciudadanos de bien!

EDITORIAL BOARD

COMITÉ EDITORIAL



Rectora:

Celia Kerguelén De la Barrera

Directora Académica:

Mayra Izquierdo

Coordinador Horizonte Liceísta:

Arleth Gutiérrez Ramírez

Editorial

Celia Kerguelén De la Barrera

Docentes:

Francisco J. Causil Guzmán

Libardo Zabala Olivera

Gustavo Ruiz Seña

Cendy M. Jiménez Machado

María Fernanda Martínez Burgos

María Camila Galván Escobar

Leanis Santiago Quiñónez

Fredy Luis Díaz Ruiz

Luz Mábel Marzola Chaux

Sandy Pérez Hoyos

Lauren De la Hoz Calderón