



HORIZONTE

Liceísta

73
AÑOS

Formando ciudadanos de Bien!

EDITORIAL



FORMACIÓN



El foco del ser humano no solo debe estar alineado con el aprendizaje de una ciencia, habilidad o rama específica del saber, pues ha de haber algo más que le permite llegar a la cima y escalar en los andamios de una vida exitosa. Claro que es importante el saber, pues no es para menos que para poder brindarnos a la sociedad y poner a su servicio nuestras capacidades debemos aprender, pulir, fortalecer y crecer cognitivamente a favor de esa línea afín a nuestras habilidades por donde nos hemos encaminado, nuestra ocupación o nuestra carrera profesional.

Existen muchos a quienes no solo les ha bastado el conocimiento para escalar peldaños, sino que posiblemente, les ha faltado desprenderse por completo de un background perjudicial (complejo, doloroso, violento...) así como también les ha faltado cosechar buenos valores, principios y tener la determinación para permanecer y perseverar sin rendirse entre cada subida. La disciplina, el trabajo arduo, constante y eficiente, la conciencia plena en favor de hacer lo bueno y no lo malo, y otras virtudes más, pueden constituir una base firme y estable del andamio por el cual vamos a ir subiendo. Es posible que, de lo contrario, al tambalearse, flaqueen de igual manera nuestras estructuras mentales y podamos tropezar sin saber si habrá caída al vacío o si miraremos firme hacia arriba para continuar con más ahínco.

Afortunadamente, aún existen lugares, ambientes, rincones en el mundo en donde podemos resguardarnos y obtener todo aquello que le suma a nuestra formación como ser humano integral; una escuela que le apueste al conocimiento y en igual medida a la formación en valores. Un lugar con tales características es como un oasis en el desierto, buscando remar contra corriente en una sociedad absorta en las nimiedades banales que llenan a gran número de individuos y la superficialidad de una vida sin fondo. Uno de estos oasis en el desierto, cuyo fin primero es formar a seres humanos de bien que aporten a la sociedad local, nacional e internacional, está estructurado hace 73 años bajo cuatro pilares que han fundamentado el andamio en el cual se ha erigido, de ahí su trayectoria.

El Liceo Montería ha sido, durante todos esos años de trayectoria, un oasis en el desierto, pues su enfoque se ha concentrado en encaminar todas sus acciones hacia una educación integral que les permita a sus estudiantes contribuir positivamente al desarrollo de la sociedad nacional y global. A prueba de ello, no ha sido en vano que ante los ires y venires, los vientos huracanados y el sinnúmero de tropiezos que se han podido presentar en el camino, sigue luchando incesantemente por parir gente exitosa que cumple con todo lo necesario para dejar una impronta positiva en el entorno en el cual se desenvuelve.



HORIZONTE

Liceísta

73
AÑOS

Formando ciudadanos de Bien!

EDITORIAL



FORMACIÓN



En definitiva, creo que sería bueno hacer una pausa y pensar qué le falta a tu formación integral para consolidar esa base estructural del andamio que vas a escalar. ¿Estás andando por la orilla a tientas de irte al vacío?, o ¿buscas formar tu ser para que en cada situación endeble de la vida puedas simplemente mirar hacia arriba con la seguridad de que esa no será la causa de tu caída al vacío, sino que será el impulso para llegar al siguiente escalafón? Llénate de lo mínimo necesario para recorrer un camino exitoso, no para que seas el más reconocido a nivel local o internacional, o quien obtenga más likes en las redes, sino para que donde vayas ejerzas cada día tu rol de manera íntegra y, en particular, sea eso lo que baste para sentirte feliz y pleno. Los elogios, halagos, la remuneración y el reconocimiento son importantes y motivadores, pero puede que lleguen o puede que esperes más y sientas decepción, así, que no lo hagas esperando lo anterior, sino porque tu buen nombre, profesionalismo y sello personal pueden hacer más ruido y satisfacerte más que cualquier exaltación en público. Primero haz que tu trabajo te haga feliz y te satisfaga a ti, lo demás llegará por añadidura.

María Angélica Espeleta Maestre.
Bilingualism Coordinator.



73
AÑOS

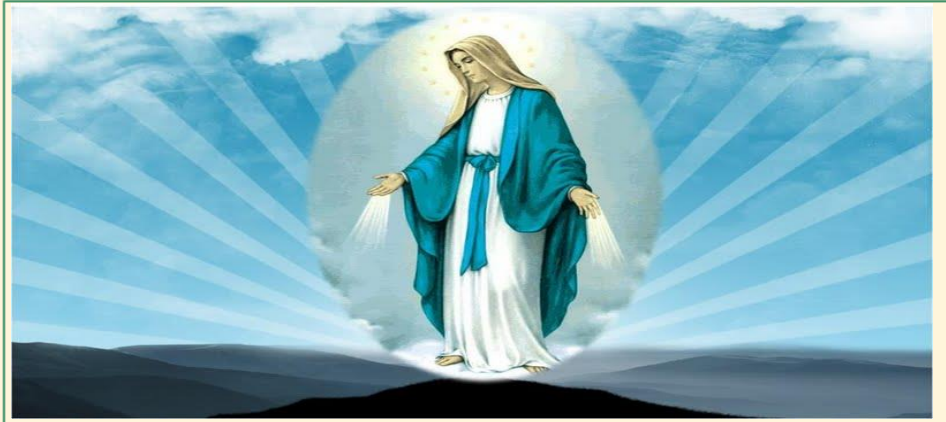
¡Formando ciudadanos de bien!



PRAYER

ORACIÓN

Prayer



Dear God,

We thank you for your love, grace, and goodness. During this special month in which we celebrate women, we are grateful for the gift of every woman you have placed in our lives: mothers, daughters, sisters, teachers, and friends. Guide them with your wisdom and fill their hearts with strength, faith, and hope. Help us to walk each day according to your will, making choices that bring kindness, justice, and compassion to the world. Forgive our mistakes and bless our work, our families, and our communities. May your light always guide our thoughts and actions.

Virgin Mary, loving Mother and faithful servant of God, we look to you as an example of courage, humility, and devotion. In this month that honors women, inspire all women to live with faith and generosity, just as you did. Embrace us with your motherly care and intercede for us before your Son. Help us grow in love, patience, and service to others.

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

Technology as the new social consumerism



Recently, the world has witnessed rapid technological development: artificial intelligence and digital platforms have redefined the way we work, learn, and interact. However, beyond progress, a social question arises: is technology simply a tool for progress, or has it become the new engine of social consumerism?

Previously, consumerism was associated with the acquisition of material goods. Today, that concept has taken on a new perspective, a new evolution. It is important to note that we not only consume physical products, but also content, digital experiences, social validation, and constant updates. Technology not only facilitates consumption: it reinvents and improves it. Each new device promises greater efficiency, each update offers “essential” improvements, and each digital trend drives the need to stay current. In this way, persistent and constant evolution creates a cycle where the new quickly displaces the recent, generating a population that is continually replacing itself.

In the digital environment, consumption also moves to the social sphere: social media. These transform attention into value and personal data into a financial exchange. Users, often unaware, participate in a system where time, preferences, and interactions feed key data that is designed to maximize retention and stimulate the desire to consume even more of the content displayed on social media. We can therefore say that the digital economy turns people's attention into a strategic resource and identity into a constructed showcase.

Likewise, the pressure to keep up to date affects people in the same way. The contemporary technological environment demands constant adaptation to new applications, new functions, and new platforms. As a result of this new strategic system, the dynamic fosters a sense of permanent obsolescence, both technological and personal. Now, for people, not keeping up to date can mean social exclusion or a disadvantage in the workplace. Thus, consumption ceases to be a free choice and becomes an implicit necessity for belonging.

Furthermore, this model has significant social and psychological consequences. Hyperconnectivity, while promising closeness, can generate anxiety about digital performance and information fatigue. The logic of “more and more” not only drives the acquisition of objects, but also the accumulation of stimuli, followers, notifications, and validation. In this context, technology acts as a catalyst for consumerism that transcends material and enters the emotional sphere. Therefore, technology as a tool has great and invaluable potential in many areas.

Consequently, the discussion should no longer focus solely on how far technology can advance, but on what kind of relationship we are building with it. Are we using innovation to improve our quality of life or participating in a system that turns our attention, identity, and time into objects of consumption? The real challenge lies in understanding the social model that surrounds it and learning how to interact with it. Only then will it be possible to transform digital consumerism into responsible use, where progress does not mean constant accumulation, but balanced and humane development.

María de los Ángeles Negrete Viloria.
Estudiante de grado 11°



73
AÑOS

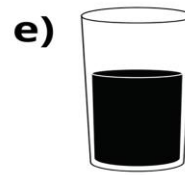
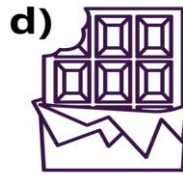
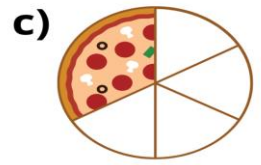
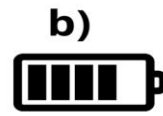
¡Formando ciudadanos de bien!



MATHEMATICS

MATEMÁTICAS

Las fracciones y su uso en la vida diaria



Las fracciones son uno de esos temas de matemáticas que, al principio, parecen complicados; sin embargo, en realidad están presentes en muchas situaciones de la vida cotidiana. Una fracción es, simplemente, una forma de expresar que algo está dividido en partes. Por ejemplo, si tienes una torta y la cortas en cuatro pedazos iguales, cada uno representa $\frac{1}{4}$ del total: así de sencillo. Lo interesante es que no se quedan solo en los libros de matemáticas, las usamos, muchas veces sin notarlo, en actividades tan comunes como cocinar, repartir alimentos, medir el tiempo o incluso en los deportes. Cuando alguien dice: “jugué media hora”, está usando una fracción: $\frac{1}{2}$ de una hora. Del mismo modo, si una receta pide $\frac{3}{4}$ de taza de harina, también se está trabajando con fracciones. En esencia, son una herramienta que permite ser más exactos y justos.

Las fracciones también ayudan a comprender mejor las situaciones de reparto. Imagina que tienes una pizza y debes compartirla entre ocho amigos. Si cada uno recibe un pedazo, entonces a cada persona le corresponde $\frac{1}{8}$ de la pizza. Esto evita discusiones y garantiza que todos obtengan la misma cantidad. En ese sentido, las fracciones permiten organizar las cosas de manera equitativa.

En la escuela, a menudo se aprende a sumar, restar o multiplicar fracciones, y esto puede parecer aburrido. Sin embargo, si lo analizamos con atención, estas operaciones tienen sentido en la vida real. Por ejemplo, si comes $\frac{1}{4}$ de una torta y luego otro $\frac{1}{4}$, en total habrás comido $\frac{2}{4}$, que equivale a $\frac{1}{2}$. Es como llevar un registro preciso de lo que ocurre.

Otro aspecto importante es que las fracciones se relacionan con los decimales y los porcentajes. Decir que algo es $\frac{1}{2}$ equivale a afirmar que es 0,5 o que representa el 50 %. Esta relación conecta las fracciones con otros temas de las matemáticas y demuestra que los distintos conceptos están vinculados entre sí. Por eso, comprenderlas bien, facilita el aprendizaje de contenidos más avanzados.

En conclusión, las fracciones no son únicamente un tema escolar que aparece en los exámenes. Constituyen una manera clara y precisa de describir la realidad, pues permiten repartir, medir y organizar mejor diferentes situaciones. Aunque al principio puedan parecer difíciles, en realidad son muy útiles y están presentes en la vida diaria más de lo que imaginamos.

María Carolina Durango Contreras.
Estudiante de grado 11°



73
AÑOS

¡Formando ciudadanos de bien!



SPORTS

DEPORTES

Juegos intercurros Liceo Montería.



El colegio Liceo Montería vivió una nueva edición de los Juegos Intercursos 2026, una de las actividades que mayor entusiasmo genera entre los estudiantes. Este evento deportivo reúne a todos los grados alrededor de la competencia sana y el trabajo en equipo. En esta ocasión, el torneo tuvo como temática la Copa Mundial de la FIFA 2026.

Como es costumbre, cada grupo contó con un espacio para presentar el país que representará durante el campeonato, entre ellos: Colombia, Brasil, Argentina, Alemania y Ecuador, entre otros de gran tradición futbolística. Este es un escenario en el que, por medio de la música, el baile y diversas expresiones artísticas, los cursos muestran su creatividad y entusiasmo ante toda la comunidad educativa. De esta manera, se presentan también las delegaciones deportivas que participarán en disciplinas como microfútbol, baloncesto y voleibol.

Asimismo, la copa liceísta cuenta con diferentes modalidades deportivas, organizadas por categorías según el número de equipos inscritos. En el caso del microfútbol, disciplina con mayor participación, se establecen dos categorías: la categoría A, que corresponde a los grados sexto a octavo, y la categoría B, que incluye a los grados noveno a undécimo. Por su parte, los estudiantes de primaria participaron en fútbol, lo que les permitió vivir la experiencia del trabajo en equipo, la emoción de los aplausos y el reconocimiento del público por sus habilidades deportivas. Además, se abrió un espacio especial para los estudiantes aficionados al tenis de mesa.

Este torneo tiene como objetivo integrar a la comunidad liceísta y fortalecer valores fundamentales como el respeto, la tolerancia, la disciplina, el compañerismo, la responsabilidad y el liderazgo, promoviendo así una formación integral.

Los padres de familia también cumplen un papel importante en esta actividad, ya que colaboran en la organización de los uniformes correspondientes al país que representa cada grupo y acompañan a sus hijos en cada encuentro, brindándoles apoyo, estrategias y motivación.

Por otra parte, los estudiantes tienen claro que no se aceptan actitudes antideportivas, pues el propósito es mantener el espíritu del evento, donde el juego limpio y la convivencia pacífica son tan importantes como la victoria. Independientemente de los resultados, todos hacen parte de la familia liceísta. De esta manera, los intercurros consolidan valores que trascienden lo deportivo y se reflejan tanto en la vida académica como en el desarrollo personal de cada estudiante.

"La disciplina es el puente entre las metas y el logro".

Jim Rohn

Samuel Hernández Cogollo.
Estudiante de grado 11°



73
AÑOS

¡Formando ciudadanos de bien!



ENGLISH

INGLÉS

The influence of english in music and cinema



English, considered a global language, allows people to connect with others from diverse cultures and backgrounds, promoting understanding and collaboration. It is not only used in academic, professional, and technological fields, but also in entertainment. Music and cinema have been two of the main ways that have driven the global expansion of English, allowing people from different cultures to connect through the same language. In the music industry, English is one of the dominant languages.

Artists such as Justin Bieber and Ariana Grande have managed to reach the top of music charts in different countries, even where English is not the native language. English allows artists to reach a wider audience around the world.

On the other hand, cinema has also contributed to the spread of English. The Hollywood film industry produces movies that are distributed globally and often become major successes. Productions such as Avatar: Fire and Ash and Zootopia 2 have been watched by millions of people around the world. Although these movies are usually dubbed into other languages, many people prefer to watch them in their original version to hear the real voices of the actors and also practice their English skills.

In addition, both cinema and music significantly influence young people. Through these media, they acquire new expressions and ways of speaking, expand their vocabulary, and improve their pronunciation without even realizing it. These forms of entertainment become useful educational tools that help people learn the language in a more enjoyable and less monotonous way.

In conclusion, music and cinema have facilitated the global spread of English. Their international reach has helped new generations come into contact with this language. Therefore, learning English is not only useful in academic contexts, but it also opens the door to enjoying different cultures.

Valentina Plaza Romero
Estudiante de grado 11°



73
AÑOS

¡Formando ciudadanos de bien!



REFLECTION

REFLEXIÓN

El valor de la empatía



¿Alguna vez has sentido que alguien te comprende sin necesidad de palabras? Probablemente sí, pues todos, en algún momento de nuestras vidas, hemos experimentado que otra persona no solo escucha lo que decimos, sino que parece captar cada una de nuestras emociones, ya sea el miedo, la tristeza o la alegría, y logra comprenderlas casi de la misma manera que nosotros. A esta capacidad se le conoce como empatía.

Desde la psicología, la empatía se define como la capacidad cognitiva de comprender, compartir y ponerse en el lugar de otra persona para entender sus sentimientos o perspectivas sin juzgarla. Sin embargo, es importante no confundirla con la simpatía, ya que esta consiste en sentir compasión o lástima por alguien desde nuestra propia perspectiva, es decir, sin hacer el esfuerzo de intentar comprender realmente su situación. La empatía, en cambio, implica tratar de entender los sentimientos del otro como si fueran propios. Por esta razón, es uno de los valores que mayor impacto tiene en nuestras relaciones. Cuando una persona se toma el tiempo de escuchar y comprender las emociones de otra, se crean lazos de confianza difíciles de romper. Por el contrario, cuando en una relación falta empatía, pueden surgir problemas, malentendidos, distancia y falta de comprensión mutua.

En la actualidad, muchas personas viven constantemente conectadas a las pantallas, y esto ha contribuido a una disminución de la empatía en las interacciones sociales. En lugar de favorecer una mejor comprensión de los demás, el uso excesivo de dispositivos digitales, en algunos casos, ha generado un retroceso. Detrás de una pantalla, cualquiera puede aparentar interés por los sentimientos de los demás sin involucrarse realmente. Además, el anonimato en internet ha facilitado que algunas personas realicen comentarios ofensivos sobre el físico o el comportamiento de otros, muchas veces sin asumir las consecuencias de sus palabras.

En conclusión, la empatía no es solo una palabra agradable o una expresión común; es la capacidad de ponerse en el lugar de otra persona y comprender sus sentimientos o perspectivas como si fueran propios. Aunque esta cualidad parece debilitarse con el aumento del uso de las pantallas y la disminución del contacto directo entre las personas, es fundamental fortalecerla conscientemente para mejorar las relaciones interpersonales y familiares.

«Si vas a escuchar a alguien, que tu corazón no esté dormido. Eso es empatía».

Martha Sialer

Gabriela Sofía Jiménez Sierra.
Estudiante de grado 11°



73
AÑOS

¡Formando ciudadanos de bien!



PHILOSOPHY

FILOSOFÍA

¿Somos realmente libres?



Ser libre es uno de los sentimientos más valorados por los seres humanos. Aspiramos a la libertad, luchamos por alcanzarla y difícilmente podríamos vivir de manera plena sin ella. Sin embargo, pocas veces nos detenemos a preguntarnos qué significa realmente ser libres. ¿Elegimos de verdad lo que queremos o, por el contrario, estamos condicionados por fuerzas que no alcanzamos a comprender?

Desde pequeños nos enseñan a tomar decisiones básicas, como elegir qué ropa usar o qué comer. Estas elecciones sencillas nos hacen sentir autónomos. No obstante, si analizamos la situación con mayor profundidad, descubrimos que muchas de nuestras decisiones están influenciadas por factores como la educación, la cultura, la situación económica e incluso las expectativas de los demás. No todas las personas cuentan con las mismas oportunidades y, en ocasiones, creemos que elegimos libremente cuando en realidad seguimos un camino previamente trazado.

Desde una perspectiva filosófica, la libertad puede entenderse de diversas maneras: como autogobierno, deber moral, elección social o incluso como una ilusión. Para Aristóteles, somos libres cuando somos causa de nuestros propios actos. Para Immanuel Kant, la libertad se manifiesta cuando obedecemos la ley moral que nuestra razón se da a sí misma. En cambio, Jean-Paul Sartre radicaliza la idea al afirmar que estamos “condenados a ser libres”, pues incluso no elegir constituye ya una forma de elección.

Por otro lado, también existe una dimensión interior de la libertad. Aunque no siempre podamos elegir nuestras circunstancias, sí podemos decidir cómo reaccionar ante ellas. Una persona puede enfrentar dificultades y, aun así, conservar la dignidad, la esperanza y la capacidad de reflexionar. Desde esta perspectiva, la libertad no depende únicamente de la ausencia de límites, sino de la posibilidad de actuar de manera consciente dentro de ellos. Tal vez el problema radica en que solemos concebir la libertad como algo absoluto, cuando en realidad puede ser relativa. No estamos completamente desligados de nuestras condiciones, pero tampoco somos únicamente el resultado de ellas. Somos seres que piensan, dudan y cuestionan; y esa capacidad de reflexión podría ser, precisamente, la forma más auténtica de libertad.

La libertad, por tanto, no consiste simplemente en hacer lo que queremos en cualquier momento. Implica comprender por qué deseamos algo y asumir la responsabilidad de las decisiones que tomamos cada día. Quizá nunca alcancemos una libertad absoluta, y mucho dependerá de la idea que tengamos sobre ella; sin embargo, el hecho de preguntarnos por su significado, de cuestionar y reflexionar profundamente sobre esta, constituye en sí mismo un ejercicio genuino de libertad.

Luciana De Filippis Guerra.
Estudiante de grado 11°



73
AÑOS

¡Formando ciudadanos de bien!



GRAMMAR

GRAMÁTICA

La actitud de los estudiantes
frente a los procesos de
lectoescritura



La lectoescritura constituye uno de los pilares fundamentales en la formación académica de los estudiantes, ya que a través de ella se desarrollan habilidades de comprensión, análisis, interpretación y expresión de ideas. Sin embargo, el éxito de estos procesos no depende únicamente de las estrategias pedagógicas empleadas por los docentes, sino también de la actitud que los estudiantes asumen frente a la lectura y la escritura. La disposición, el interés y la motivación influyen directamente en la manera en que los estudiantes se relacionan con los textos y construyen significado a partir de ellos.

En muchos contextos educativos, la lectoescritura suele percibirse como una actividad obligatoria o asociada exclusivamente con evaluaciones académicas. Esta percepción puede generar desinterés o rechazo por parte de algunos estudiantes, quienes ven la lectura y la escritura como tareas mecánicas alejadas de su realidad. No obstante, cuando estas prácticas se presentan como espacios de exploración, creatividad y expresión personal, los estudiantes pueden desarrollar una actitud más positiva y participativa frente a ellas.

En el caso particular de los textos poéticos, la actitud de los estudiantes suele ser diversa. Mientras algunos se sienten atraídos por el ritmo, las imágenes y la musicalidad del lenguaje, otros consideran que la poesía es difícil de comprender debido a su carácter simbólico y a la presencia de recursos literarios. En ocasiones, esta percepción surge porque la poesía se aborda únicamente desde el análisis técnico de figuras literarias, lo que puede limitar la experiencia estética y emocional que este tipo de textos ofrece.

Por esta razón, resulta fundamental promover estrategias que permitan a los estudiantes acercarse a la poesía de manera más libre y significativa. La lectura en voz alta, la musicalización de poemas, la escritura creativa, las dramatizaciones o la relación de los textos poéticos con experiencias personales pueden favorecer una mayor conexión con este género literario. Cuando los estudiantes descubren que la poesía también es una forma de expresar sentimientos, ideas y percepciones del mundo, su actitud frente a ella tiende a transformarse positivamente.

Asimismo, la actitud hacia la lectoescritura se fortalece cuando los estudiantes se sienten protagonistas de su propio proceso de aprendizaje. La posibilidad de elegir textos, compartir interpretaciones, escribir poemas o participar en actividades colaborativas contribuye a generar un ambiente de confianza y motivación. En este contexto, el docente cumple un papel esencial como mediador, orientando el proceso y creador de oportunidades para que los estudiantes descubran el valor del lenguaje como herramienta de pensamiento y expresión.

La actitud de los estudiantes hacia la lectoescritura, y especialmente hacia los textos poéticos, influye de manera significativa en su proceso de aprendizaje. Fomentar una relación positiva con la lectura y la escritura implica no sólo enseñar contenidos, sino también despertar la curiosidad, la sensibilidad y el gusto por el lenguaje. Cuando los estudiantes perciben la lectoescritura como una experiencia significativa y cercana a su realidad, se abren nuevas posibilidades para el desarrollo de su creatividad, su pensamiento crítico y su formación integral.

Mag. Leanis Santiago Quiñónez
Docente de Castellano



73
AÑOS

¡Formando ciudadanos de bien!



GRAMMAR

GRAMÁTICA

Iguales

= iguales

-¡Oye! ¡¿Me estás diciendo bruta?

- No, te llamé inteligente asintomática.

- ¿Por qué eres así?

- Porque no soy así, y por favor cállate y deja de quejarte, si no, te callo a bofetadas. - siendo sincero no estaba de humor para soportar el parloteo de aquella urraca cuyo único fin en esa habitación parecía ser el de hacerme enojar.

No había sido un buen día: comprobé que puedes perder educación física estando en buen estado físico, por lo menos fue 6.0 y no 5.0; también aprendí que es posible fallar en un examen con libro y cuaderno abiertos, y si saco más de 4.0 voy a hacer una fiesta. Pero todo eso dejó de importar cuando:

-Niño, tu papá te dijo que tu madre se desmayó. -Dijo la niñera. Si bien había visto a papá algo raro o más bien estresado. Sentí mi mejilla mojada, mis malas notas no importaron nada. Pero no podía simplemente quedarme llorando, no era un bebé y sabía que llorando como un estúpido no ayudaría en nada. Solo empeoraría las cosas. Si mi mamá me viera llorando...

Mi mamá estaba en un tratamiento contra un linfoma cutáneo, todo iba muy bien, de hecho lo descubrieron a tiempo y no tuvieron necesidad de hacer quimioterapia, solo fototerapia, en la última consulta determinaron que iba excelente y lo darían por terminado, así que no podía ser por eso. Fui a revisar los papeles médicos de las consultas y estaban bien. Mi madre comía bien y hacía ejercicio, ella estaba aparentemente sana, el miedo me carcomía por dentro y no aguanté, me desmoroné en el piso y lloré, lloré como nunca. Pensé en mi madre y en la forma en que todo decaía.

Decidimos llevar a mi pobre madre a consulta y en la sala de espera vi cómo un niño pequeño caminaba detrás de sus padres; llevaba un parche en el ojo y el brazo vendado, los padres llevaban varias recetas en las manos y venían diciendo que no dejarían que se acercara más al fuego sin supervisión. Se había quemado, el niño tenía cara de arrepentimiento y supe lo que decían esos ojos suplicantes, decían: "perdón". Volté a ver a mi mamá y su expresión cansada y triste decía algo parecido. Aquel niño y mamá, dos personas totalmente distintas sin nada que ver, eran iguales.

Isabella Cabarcas Hernández.
Estudiante de grado 11°



73
AÑOS

¡Formando ciudadanos de bien!



HEALTH

SALUD

La alimentación y el rendimiento escolar desde una perspectiva bioquímica



El rendimiento escolar suele relacionarse con múltiples variables, entre ellas las estrategias pedagógicas empleadas por los docentes, las técnicas de estudio utilizadas por los estudiantes, los factores motivacionales, tanto intrínsecos como extrínsecos, e incluso los componentes socioafectivos. Sin embargo, uno de los aspectos que puede resultar determinante en el proceso formativo es la alimentación. En efecto, el desempeño académico no depende únicamente de la voluntad o del esfuerzo diario de un estudiante, sino que también está estrechamente vinculado con sus hábitos.

Desde una perspectiva bioquímica, el aprendizaje implica una serie de procesos que ocurren a nivel cerebral y que requieren un adecuado suministro de energía para que la actividad neuronal se desarrolle de manera eficiente. El cerebro es uno de los órganos con mayor demanda energética en el cuerpo humano; por ello, su funcionamiento depende en gran medida de la disponibilidad de glucosa, reconocida como una de las principales fuentes de energía obtenidas a partir del metabolismo de los carbohidratos. En este contexto, el hipocampo, área fundamental para el aprendizaje y la memoria, resulta especialmente vulnerable a las interrupciones en este suministro. Así, cuando se omite el desayuno, por ejemplo, las neuronas quedan sin el combustible necesario, lo que aumenta la probabilidad de que los niveles de glucosa en sangre disminuyan y se presenten dificultades en la concentración, en el procesamiento de la información y una mayor sensación de fatiga mental.

No obstante, la glucosa no es el único elemento relevante en este complejo proceso. Los neurotransmisores, como la dopamina y la serotonina, son moléculas químicas asociadas con la regulación del estado de ánimo, la motivación, la concentración y la sensación de bienestar. Además, desempeñan un papel importante en la memoria y favorecen la creación de nuevas conexiones neuronales, base de un aprendizaje significativo. Ahora bien, ¿cuál es el origen de estas moléculas? Sus precursores son los aminoácidos esenciales derivados de las proteínas que se consumen en una dieta saludable y equilibrada. Por esta razón, el déficit de serotonina puede generar impulsividad, irritabilidad y ansiedad, mientras que la falta de dopamina puede provocar apatía, desinterés y dificultades en la memoria de trabajo.

De igual manera, las vitaminas del complejo B cumplen un papel fundamental en el rendimiento escolar de los estudiantes. Vitaminas como la B1, B6, B9 y B12 participan activamente en el metabolismo energético del cerebro y en la formación de los neurotransmisores mencionados anteriormente. Gracias a ello, favorecen la función cerebral, apoyan el desarrollo de las vías neuronales y proporcionan un impulso adicional para mejorar el desempeño cognitivo. Cabe señalar, además, que el cuerpo humano no tiene la capacidad de producir estas vitaminas de manera suficiente por sí mismo; por lo tanto, es indispensable obtenerlas a través de una alimentación adecuada que cubra las necesidades diarias del organismo.

En definitiva, alcanzar un buen rendimiento escolar no depende exclusivamente de los esfuerzos académicos. Resulta igualmente necesario promover hábitos alimentarios saludables y equilibrados, capaces de fortalecer los procesos cognitivos relacionados con el aprendizaje, la memoria y la concentración. De este modo, la nutrición se convierte en un factor clave para el desarrollo integral de los estudiantes.



73
AÑOS

¡Formando ciudadanos de bien!



CULTURE

CULTURA

El Vallenato colombiano a través de nuestra historia



El Vallenato es una pieza fundamental de nuestro patrimonio cultural colombiano. Este género musical nacido en la Región Caribe que acompaña y hace florecer nuestras festividades, representa el folclor y la tradición a través de instrumentos musicales como: el acordeón, la caja y la guacharaca. Se caracteriza por la diversidad de sus ritmos como paseo, merengue y puya.

Este mágico género musical es el resultado de la mezcla de culturas (índigena, africana y europea) y que resulta ser longevo, es decir, transforma al ser humano por su contenido, ritmo y las emociones que despierta en cada uno que las escucha. En sus inicios eran interpretadas por juglares y donde expresaban sentimientos de amor, dolor o situaciones de la vida cotidiana.

En el mundo musical se han destacado grandes cantantes que han inmortalizado el vallenato. En primer lugar, Alejo Duran, el Negro Grande del Vallenato, creó e interpretó la canción "039", una letra llena de amor y dolor por la traición del ser amado, recordando para siempre la placa del carro que se llevó el amor de su vida "039, 039, 039 se la llevó", "y es que me duele, y es que me duele, es que me duele, valgame Dios". En segundo lugar, Diomedes Díaz con su canción "Tú eres la reina", que refleja el amor absoluto, exaltando la belleza de la mujer y dándole un lugar especial en su corazón y en su vida. En la actualidad esta canción es dedicada por muchos hombres para darle la seguridad a la mujer de que es la única dueña de su amor y sellar un compromiso de lealtad hacia ella; y por último, tenemos a Rafael Escalona con una de las elegías más sentidas del Vallenato, nacida de una promesa de amistad, donde expresa el inmenso dolor de haber tenido que cumplir aquel compromiso y refleja un símbolo de amistad incondicional.

En la actualidad, el Vallenato ha tomado una gran fuerza en el mundo musical y han surgido nuevas generaciones que le han agregado otros ritmos e instrumentos musicales, pero que no han perdido la esencia de expresar los sentimientos y contar a través de la letra su historia personal, llevando al Vallenato a escenarios internacionales, con frases como:

: "Sólo el que está bajo el techo, es el que sabe dónde cae la gotera". Diomedes Díaz.

"Al árbol más grande siempre le tiran piedras". Silvestre Dangond.

"Uno es de donde lo quieren, compadre". Alejo Durán.

"Quiero aprender a volar y si tú me besas yo toco las nubes". Kaleth Morales.

Guadalupe Ruiz Buelvas.
Estudiante de grado 11°.



73
AÑOS

¡Formando ciudadanos de bien!



ECONOMY

ECONOMÍA

Educación financiera: una herramienta esencial



La educación financiera es una necesidad cotidiana de los jóvenes de primaria y secundaria, ya que, desde edades tan tempranas, deben tomar decisiones que les afectan tanto en el presente como en el futuro (Rf. Krause, 2003). Concretamente, deberes en el manejo del dinero, tomar decisiones sobre en qué gastar, ahorrar para cumplir un objetivo o conocer el mecanismo de la compra a crédito, son las situaciones que exigen criterios básicos de gestión económica. En una sociedad caracterizada por el acceso al crédito, el consumo digital y la incertidumbre laboral, saber cómo manejar los recursos de manera adecuada, es un aspecto necesario para alcanzar autonomía y estabilidad.

Desde la perspectiva académica, la educación financiera puede definirse como el conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes orientadas a la toma de decisiones económicas que consideran la responsabilidad (Rf. Quezada, 2004). Comprender el funcionamiento básico del sistema financiero implica gestionar recursos limitados, aprender a elaborar y respetar un presupuesto, a distinguir deseos de necesidades, analizar el costo de la deuda, a fijar objetivos a mediano y largo plazo. Por tales razones, no debe ser un aprendizaje teórico, sino hábitos financieros saludables y el desarrollo del pensamiento crítico.

La educación financiera mantiene conceptos importantes como la responsabilidad y la planificación. Cuando una persona joven aprende que cada decisión económica tiene sus consecuencias, aumenta su capacidad de auto dinamismo ante el consumo compulsivo y aprende a dar importancia a los objetivos importantes con respecto a los deseos de corto plazo, ayuda a tener una vida más ordenada y equilibrada. La falta de este tipo de educación puede acarrear problemas como el sobreendeudamiento, la dependencia económica, la dificultad de afrontar emergencias. Muchas veces un problema económico no proviene de tener bajos recursos, sino de tomar decisiones sin tener una planificación, de gastar sin control o una solicitud de crédito sin conocer sus detalles, puede afectar la estabilidad futura. Adicionalmente, el medio digital tiende a incidir en los hábitos económicos del consumidor, ya que el comercio electrónico, el bombardeo constante de estilos de vida idealizados en las redes sociales, por nombrar sólo algunas, incitan a tomar decisiones poco reflexivas. Por ello, hace falta fomentar la actitud crítica en relación al consumo y a los gastos innecesarios.

La preparación de los jóvenes en cuanto a criterio financiero no solo aporta beneficios para su propia planificación vital, sino que a su vez ayuda a construir sociedades más estables, productivas y a construir ciudadanos con capacidades de ahorro, gestión de recursos y de adaptación ante crisis económicas. Aprender manejar los recursos es clave en el bienestar personal y la sostenibilidad social en un mundo cada vez más complejo.

"La economía consiste en saber gastar y el ahorro en saber guardar".

Orison Swett Marden.

Nelson Andrés Parra Sánchez.
Estudiante de grado 11°



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

María Angélica Espeleta.

Docentes y Estudiantes:

María de los Ángeles Negrete Viloría.

María Carolina Durango Contreras.

Samuel Hernández Cogollo.

Valentina Plaza Romero.

Gabriela Sofía Jiménez Sierra.

Luciana De Filippis Guerra.

Leanis Santiago Quiñónez.

Isabella Cabarcas Hernández.

Luz Mábel Marzola Chaux.

Guadalupe Ruiz Buevas.

Nelson Andrés Parra Sánchez.