



# Institución Educativa Debora Arango

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763  
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395  
Sede Principal: Calle 18 103-160 Correg. Altavista. Telefón 3411386 3433654 3414251  
SEDE MANO DE DIOS Carrera 90 15-60 Correg. Altavista. Teléfono 235 0062  
Email: iedeboraarango@gmail.com - Pág. Web: [www.iedeboraarango.edu.co](http://www.iedeboraarango.edu.co)



## ACTIVIDADES DE SUPERACIÓN

<b>Nombre del estudiante:</b>	<b>Grupo:</b> 10° y 11°
<b>Área y/o asignatura y grado a superar:</b> Lengua Castellana y Plan lector	
<b>Fecha de entrega:</b>	<b>Fecha de devolución:</b>

### COMPETENCIAS DEL CICLO:

Comprende, Interpreta y relaciona con actitud crítica, formas de expresión que le permiten acceder a diversas perspectivas del mundo, asumiendo así una posición que expresará por medio de textos orales y escritos.

#### OBJETIVO DE GRADO 10°

Comprender y Analizar críticamente diversas formas de expresión del ser humano, los tipos de texto y la información de los medios de comunicación.

#### OBJETIVO GRADO 11°

Interpretar, relacionar y Producir textos literarios y de carácter argumentativo que indiquen una posición crítica, frente a su entorno y su proyección personal.

#### INDICADORES 10°

- Comprende el sentido global de diversos tipos de textos, su intención y la relación con el contexto.
- Identifica la función simbólica del ser humano a través de los diversos usos del lenguaje verbal y no verbal, inmersas en sus manifestaciones personales y culturales.
- Utiliza mecanismos de autocontrol y corrección lingüística en la producción de textos orales y escritos

#### INDICADORES 11°

- Infiere otros sentidos en cada uno de los textos que lee, relacionándolos con su sentido global y con el contexto en el cual se han producido, reconociendo rasgos sociológicos, ideológicos, científicos y culturales
- Produce textos, empleando lenguaje verbal o no verbal, para exponer sus ideas o para recrear la realidad.
- Desarrolla procesos de autocontrol y corrección lingüística en la producción de diversos tipos de textos



## ACTIVIDADES

1. Lectura del libro "Los cuatro acuerdos" de Miguel Ruíz  
(<http://www.giurfa.com/loscuatroacuerdos.pdf>)
  - a) De cada capítulo identificar las palabras desconocidas y buscar su significado.
  - b) Presentar mapas mentales de cada capítulo
  - c) Luego de la lectura total del libro, explicar: ¿cuál es la intención del autor?
  - d) ¿Cómo podemos relacionar el mensaje del autor con nuestra vida personal y familiar?
2. Leer los conceptos básicos de: Código, signo, símbolo e ícono.
  - a) Elabora un cuadro sinóptico en el que consignes estos conceptos con sus respectivos ejemplos.
3. Lee el editorial: "Orgullo por el avance y por lo mucho que falta" (anexo 1)
  - a) Explica ¿cuál es la intención del autor?
  - b) Investiga ¿Cuál es el símbolo de la comunidad (LGBTQ) y explica lo que significa?
  - c) existen otros símbolos que representan diversos grupos humanos... explica 3 de ellos (con su respectiva imagen y descripción)
  - d) Explica ¿Por qué es importante reconocer la diversidad?
4. De acuerdo a lo estudiado sobre el símbolo:
  - a) Realiza un diseño personal de tatuaje (que represente tu universo simbólico)
  - b) Selecciona una canción que te represente. Escribe la letra y explica la relación con tu identidad
5. Lee los artículos (anexo 2) identifica el tipo de estructura expositiva de cada uno y explícalas
6. Realiza un esquema de los dos artículos leídos en el que sintetices la información más importante.
7. Lee el editorial: "LA PANDEMIA NO ATENDIDA DE LA SALUD MENTAL" (anexo 3)
  - a) Identifica la tesis y los argumentos (clasifica los argumentos según el tipo)
8. Lee el editorial: "AÚN NO ES TARDE PARA CONSTRUIR LA PAZ" (anexo 4)
  - a) Identifica la tesis y los argumentos (clasifica los argumentos según el tipo)
9. Lee con atención el cuento "LAS RUINAS CIRCULARES". (Anexo 5)
  - a) Realiza el vocabulario pertinente
  - b) Consulta biografía de Jorge Luis Borges
10. Identifica las características de la literatura contemporánea en el cuento y explícalas

## ANEXO 1



# *Institución Educativa Debora Arango*

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763  
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395  
Sede Principal: Calle 18 103-160 Correg. Altavista. Telefón 3411386 3433654 3414251  
SEDE MANO DE DIOS Carrera 90 15-60 Correg. Altavista. Teléfono 235 0062  
Email: [iedeboraarango@gmail.com](mailto:iedeboraarango@gmail.com) - Pág. Web: [www.iedeboraarango.edu.co](http://www.iedeboraarango.edu.co)



## ORGULLO POR EL AVANCE Y POR LO MUCHO QUE FALTA

28 JUN. 2020 -POR: EL ESPECTADOR

El orgullo es un grito de esperanza, el mecanismo utilizado por las personas lesbianas, gais, bisexuales, trans y queer (LGBTQ) para responder a una sociedad que los persigue, los rechaza, los margina y los violenta. El orgullo ha sido la única manera de hacer valer algo que no debería estar en cuestión: que todos somos iguales, que merecemos los mismos derechos, que juzgar a alguien por su orientación sexual o su identidad de género es un acto irracional, que nadie debería esconder quién es ni a quién ama, que Colombia y el mundo son mejores lugares cuando reconocemos que los humanos somos diversos, que el amor triunfa cuando es libre, que el futuro tiene que ser incluyente.

El orgullo sigue siendo necesario. Pese a años de valientes triunfos motivados por el activismo LGBTQ, pese a una Corte Constitucional cada vez más sensata en la protección de la igualdad, pese a gobiernos más comprensivos, aunque todavía tímidos, pese a que hay espacios políticos ocupados por personas LGBTQ, el prejuicio sigue presente; el prejuicio sigue matando. Colombia es todavía un país hostil a la diversidad. Los movimientos conservadores siguen vendiendo como libertad religiosa el dogma de la discriminación y la persecución.

Una investigación de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA) encontró que una de cada cuatro personas LGBTQ en Colombia ha considerado quitarse la vida. El 72 % reporta haber sentido angustia psicológica. Más del 60 % ha dicho que ha sido víctima de violencia verbal. Una encuesta de Colombia Diversa y Sentido en colegios colombianos encontró que 67 % de los estudiantes encuestados se sienten inseguros en sus colegios, 68,9 % escucha comentarios discriminatorios siempre o casi siempre, tres de cada cuatro estudiantes han sido acosados verbalmente por su orientación sexual y cuatro de cada diez estudiantes han sido víctimas de acoso físico por su expresión de género.

La situación no para ahí. El Estado y, en particular, la Policía les han fallado a las personas LGBTQ, en particular a la población trans, que es objeto de constantes persecuciones, agresiones y estigmatización. De nada ha servido que Bogotá tenga la primera alcaldesa lesbiana del país si las personas trans siguen denunciando hostigamiento por parte de la Policía. Entre 2013 y 2019, Colombia Diversa recolectó 515 hechos de violencia policial y en lo que va de 2020 se han registrado otros cinco. Esto, en un país donde en ese mismo espacio temporal fueron asesinadas 710 personas LGBTQ. Es decir, están siendo violentadas y no tienen a quién acudir, pues la Fuerza Pública les genera desconfianza.

Ante la desoladora violencia, ante las agresiones que no cesan, la respuesta sigue siendo el orgullo. Necesitamos seguir contando las historias de las personas LGBTQ, seguir acompañando a la población trans, seguir demostrando que cuando Colombia cumple sus promesas de igualdad no llega el apocalipsis, como lo sugieren los fanáticos religiosos, sino que construimos un país más seguro, más alegre y más pacífico. Esa es la esencia. Lo único que piden las personas LGBTQ es poder existir y poder amar en paz. Lo único que piden es lo que siempre le han pedido a la sociedad: empatía y justicia. No es más. No es poco. Es lo correcto. Y seguimos en deuda.



17 DE MAYO  
DÍA NACIONAL DE LA  
**LUCHA CONTRA**  
**LA HOMOFOBIA**



# ¿QUÉ SIGNIFICA LGBTTTIQ?

Mujer que se siente atraída  
erótica y afectivamente  
por mujeres.

**L**ESBIANA

Hombre que se siente atraído  
erótica y afectivamente  
hacia otro hombre.

**G**AY

Persona que se siente atraída  
erótica y afectivamente por personas  
de ambos sexos, manteniendo relaciones  
íntimas y sexuales con ellas.

**B**ISEXUAL

Persona que se concibe y expresa como  
perteneciente al género opuesto  
al que social y culturalmente se asigna  
a su sexo de nacimiento.

**T**RANSGÉNERO

Persona que se siente y se concibe como  
perteneciente al género y sexo opuesto  
a lo que social y culturalmente se le asigna en  
función de su sexo de nacimiento  
y opta por una intervención quirúrgica.

**T**RANSEXUAL

Persona que gusta de presentar de forma  
transitoria o duradera una apariencia  
opuesta a la del género que socialmente  
se asigna a su sexo de nacimiento, me-  
diante la utilización de prendas de vestir,  
actitudes y comportamientos.

**T**RAVESTI

Persona que nace con algunas características  
biológicas que son consideradas "femeninas"  
y otras que son consideradas "masculinas".

**I**NTERSEXUAL

Personas que además de no identificarse  
y rechazar el género socialmente asignado a  
su sexo de nacimiento, tampoco se  
identifican con el otro género o  
con alguno en particular.

**Q**UEER



# Institución Educativa Debora Arango

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763  
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395  
Sede Principal: Calle 18 103-160 Correg. Altavista. Telefón 3411386 3433654 3414251  
SEDE MANO DE DIOS Carrera 90 15-60 Correg. Altavista. Telefón 235 0062  
Email: [iedeboraarango@gmail.com](mailto:iedeboraarango@gmail.com) - Pág. Web: [www.iedeboraarango.edu.co](http://www.iedeboraarango.edu.co)



## ANEXO DOS

### ARTICULO N° 1

#### EN UNA PAREJA GANA EL BUEN TRATO

"Respetar al otro es una clave fundamental para que la relación funcione en armonía, sea saludable y fluya el amor."

(Asesora: Claudia María Moreno Gómez, psicóloga, adscrita a Coomeva Medicina Prepagada)

La convivencia trae espacios maravillosos, pero también retadores, a los que una pareja debe adaptarse con la certeza de que es necesario construir un ambiente de respeto. Una palabra que sirve de cimiento para una relación sana, armoniosa, que se desarrolla en el buen trato y que sabe superar las dificultades.

Sana no quiere decir libre de conflictos, que son los que enseñan a crecer y a madurar, la clave está en cómo se abordan. "Sana quiere decir que hay una buena comunicación, que las dos personas eligen que pueden compartir, vivir y estar en una felicidad -entre comillas- diaria o cotidiana. Entre comillas, porque al mencionar felicidad estoy hablando de que los dos sepan qué es lo que quieren", afirmó Claudia María Moreno Gómez, psicóloga, magíster en psicología clínica y de familia.

Aunque haya enamoramiento, ilusiones y ganas de que las cosas funcionen, no todo es color de rosa porque no somos perfectos ni hay situaciones ideales. Y esta es una realidad que hay que enfrentar con amor. Por eso, el buen trato debe trabajarse cada día, sabiendo que es muy fácil, con el estrés laboral, las adaptaciones en la pareja, los temperamentos distintos y las presiones sociales, cruzar la peligrosa línea que lleva a irrespetar al otro con palabras, actitudes y acciones.

"Es pensar que no le hago al otro lo que no quiero que me hagan a mí. El buen trato es no agresión y hoy hablamos tanto de maltrato físico como de maltrato psicológico. El maltrato emocional a la otra persona, en la esencia de su ser, es un acto de violación a sus derechos", explicó. Se maltrata cuando se descalifica, se ignora, se manipula, cuando se cae en el chantaje emocional. (Puede ser de su interés: Parejas: entre dos se fortalece la comunicación).

#### CONSTRUIR ENTRE DOS

"Convivir no es solo compartir un mismo techo", así lo enfatizó María Victoria Álvarez Vélez, directora de Desarrollo Familiar, de la Universidad Católica Luis Amigó. Es tener claro que la pareja está integrada por seres humanos diferentes, en el sentir, en el actuar y en el pensar, pero con puntos de encuentro: que se unieron libremente, que se aman y que cada uno tiene derechos y deberes.

"La vida en pareja son tres maletas: la tuya, la mía y la nuestra. En la de los dos empaco lo que nos sirve como pareja; en la mía dejo lo que es para mí. Eso es muy sano. No fusionarme con el otro, tener mi propio proyecto de vida, permitir que el otro lo tenga, pero también que ambos tengamos uno que nos permita construir, porque la esencia de la vida de pareja es crecer desde el ser".



# Institución Educativa Debora Arango

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763  
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395  
Sede Principal: Calle 18 103-160 Correg. Altavista. Telefón 3411386 3433654 3414251  
SEDE MANO DE DIOS Carrera 90 15-60 Correg. Altavista. Teléfono 235 0062  
Email: [iedeboraarango@gmail.com](mailto:iedeboraarango@gmail.com) - Pág. Web: [www.iedeboraarango.edu.co](http://www.iedeboraarango.edu.co)



Para ese buen trato, recomendó a las parejas que se vean desde lo positivo, convirtiendo lo negativo en insumo para resignificar, desaprender para aprender y una oportunidad para crear.

"Eso evitará que empiece a aparecer la llamada violencia sutil, traducida en expresiones que se hacen, supuestamente, en nombre del amor por el otro y que no somos tan conscientes de ellas, pero que destruyen y afectan la autoestima, "como esos 'te ves como gordita', 'ya se te ven los añitos, mi amor', 'ella es como brutica, tan linda'. De ahí que sea tan importante el buen trato desde la palabra, desde el cuerpo, desde los sentimientos", indicó María Victoria. Esos comportamientos de violencia sutil pueden tomar fuerza con los años y afectar la convivencia.

Es importante, recordó Moreno Gómez, que las dos personas caigan en la cuenta de que están irrespetándose. "La dificultad es que, a veces, pueden tratar mal al otro, pero no ser conscientes. Eso genera mucha indisposición. Puedes encontrar que uno diga, 'es que me estás gritando', y el otro le responda, '¡es que así hablo!' Entender que hay algo que está fallando".

Al reconocer el hecho, se pueden buscar soluciones como hablar con un terapeuta, decidir si se quiere o no seguir con esa persona, pues una pareja no es aquella que resuelve los problemas y vacíos del otro; tampoco es una posesión. "Si siento que no quiero estar con alguien vale la pena manifestarlo y no aparentar, porque así maltrato no solo al otro, sino a mí mismo", concluyó

## PAUTAS PARA VIVIR EN EQUILIBRIO

**MANTENER LA ADMIRACIÓN Y EL AMOR.** Siempre reconocer qué le aporta la pareja. El día en que no se admire a la pareja, que comience a molestar lo que el otro hace, fácilmente se pasa a maltratarlo.

**COMUNICACIÓN AFECTIVA, EFECTIVA Y OPORTUNA.** Es el hilo conductor para cualquier construcción. Muy importante la libertad de ser, de sentir, de pensar, de actuar y de construir con el otro y desde el otro, sin perderse a sí mismo.

**SABER ESCUCHAR.** Que sea activa, porque somos seres diferentes. Construir y comunicarnos con el otro desde la diferencia.

**LA CONQUISTA PERMANENTE.** Porque la rutina afecta significativamente la pareja. Ser creativos, crear para la vida en pareja.

**NO IDEALIZAR.** Dejar de construir una imagen de la otra persona que no es cierta o pensar que, al casarse, el novio o la novia, va a cambiar esos rasgos que tanto disgustaron en la etapa del noviazgo.

## ARTICULO N° 2

### DISFRUTAR LA VIDA EN PAREJA

Isabel Castrillón (Psicóloga)

Después de años de vivencia y aprendizaje juntos, una pareja puede encarar una crisis por cuenta de la monotonía. Conozca como enfrentarla.

La rutina puede terminar con los sueños e ilusiones de una pareja. Sin importar el tiempo que lleven juntos, puede aparecer en cualquier momento.



# Institución Educativa Debora Arango

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763  
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395  
Sede Principal: Calle 18 103-160 Correg. Altavista. Telefón 3411386 3433654 3414251  
SEDE MANO DE DIOS Carrera 90 15-60 Correg. Altavista. Teléfono 235 0062  
Email: [iedeboraarango@gmail.com](mailto:iedeboraarango@gmail.com) - Pág. Web: [www.iedeboraarango.edu.co](http://www.iedeboraarango.edu.co)



Para revitalizar la relación y evitar que se termine o golpee con una serie de altibajos, es importante volver al origen y sorprender al otro con detalles emotivos y demostraciones de afecto.

Fomentar el sentido del humor, crear nuevos rituales y practicar actividades distintas, son acciones con las que se puede comenzar a combatir la monotonía.

"Cuando se ama a una persona, es importante demostrarlo. El vínculo se fortalece si se manifiesta respeto, se trabaja en la comunicación y se comparten actividades y gustos que permitan revitalizar la relación, compartiendo también espacios sociales, familiares y de ocio", señala la psicóloga Isabel Castrillón.

A veces los seres humanos tienden a culpar a su pareja, si se presentan problemáticas relacionadas con el tedio y la monotonía. Es importante reconocer que estos hechos dependen de los dos y que es responsabilidad de ambos sostener la relación.

## TRABAJO EN EQUIPO

Por eso, una buena comunicación permite evitar desacuerdos y consolidar una perspectiva de aceptación con la que se logra el reconocimiento de espacios particulares y libertades individuales.

Una pareja que dialoga, elige, escucha y comprende, enfrenta mejor los episodios de monotonía y encuentra soluciones de una forma más rápida y precisa.

La forma de intercambiar información de una pareja, su capacidad para discutir con diplomacia y la facilidad para comprender a los demás, son aspectos que también se pueden ajustar para salvar la relación.

Para Castrillón, aprender a hacer algo juntos es un mecanismo que ayuda en gran medida a enfrentar la monotonía. Es una oportunidad para demostrarle al otro cuánto se ama y hasta dónde se puede llegar por su felicidad.

Además, es un espacio para compartir y redescubrir capacidades y emociones. Es una forma de aprender en pareja y construir perspectivas de vida con un aire renovado. Por otro lado, el sexo no debe ser un simple tabú o un asunto homogéneo. Para recobrar la energía de la relación, se deben consolidar acuerdos según gustos y perspectivas de vida, para finalmente trabajar fuerte en la generación de confianza en el otro. El erotismo y la sensualidad son fieles aliados de momentos únicos en pareja. No es una opción ponerse límites o minimizarse por vergüenza.

Una relación sin comunicación ni detalles no va por un buen camino. Para recuperarla, es necesario demostrarle al otro por qué es único, por qué vale la pena continuar.

Basta con buscar alternativas para salvar la relación y darle un aire renovado. No es algo sencillo. Es cuestión de trabajar en pareja y darle todo por comprender y corresponderle al otro.

## ETAPAS DE LAS RELACIONES AMOROSAS

Las parejas pasan por diferentes fases o etapas, de acuerdo con el tiempo que llevan juntos y la calidad de los momentos vividos. Estas son:

- Enamoramiento: primeros meses de la relación. Esta etapa tiene un alto componente de seducción e idealización.
- Amor Pasional: se presenta después de los seis meses de relación, hasta más o menos los cuatro años. Se destaca porque hay un mayor conocimiento del otro y se fortalece el vínculo.



# Institución Educativa Debora Arango

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763  
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395  
Sede Principal: Calle 18 103-160 Correg. Altavista. Telefax 3411386 3433654 3414251  
SEDE MANO DE DIOS Carrera 90 15-60 Correg. Altavista. Teléfono 235 0062  
Email: [iedeboraarango@gmail.com](mailto:iedeboraarango@gmail.com) - Pág. Web: [www.iedeboraarango.edu.co](http://www.iedeboraarango.edu.co)



- Amor compañero: hace referencia a las uniones de más de cuatro años, que por lo general, tienen un proyecto de vida definido. Para enfrentar esta fase, es importante saber que la reducción de la pasión es algo inevitable.

## ACABAR CON EL ABURRIMIENTO

Para acabar con la rutina se pueden poner en práctica las siguientes recomendaciones:

- Sorprender a la pareja y motivar su sentido de curiosidad
- Planificar cosas diferentes
- Velar por la creatividad
- Cultivar aficiones de los dos
- Arriesgarse a vivir experiencias nuevas
- No temerle a la sensualidad y al erotismo

## ANEXO 3

### LA PANDEMIA NO ATENDIDA DE LA SALUD MENTAL

Por El Espectador 1 dic 2021

Estamos más deprimidos y estamos más ansiosos, y lo peor es que, como siempre, incluso desde antes de la pandemia, no tenemos las herramientas adecuadas y necesarias para enfrentar esas dos realidades. Un estudio de la revista médica *The Lancet* comprueba lo que ya hemos visto en distintos aspectos de la vida colombiana: el COVID-19, con sus tragedias, sus crisis de desempleo, sus confinamientos y sus cierres de escuelas y universidades, empeoró nuestra salud mental. La pandemia no atendida es la de la salud mental y seguirá cobrando vidas hasta que haya cambios estructurales en nuestra sociedad.

Las cifras son abrumadoras. Ya veníamos cargando una crisis de trastornos depresivos y de ansiedad. Los cálculos "normales", con esas comillas gigantes debido a lo absurdo de toda la situación, indican que en el mundo en 2020 hubiésemos tenido 193 millones de casos de trastorno depresivo. En cambio, por la pandemia, tuvimos 246 millones de casos de depresión. Lo mismo pasó con la ansiedad: esperábamos 298 millones de casos, pero se reportaron por lo menos 347 millones. Con un añadido angustiante: es probable que esas cifras sean una subestimación del problema, dado que la abrumadora mayoría de los trastornos se sufren en silencio, escondidos, y pasan sin ser diagnosticados.

Las raíces de la ansiedad y la depresión son complejas, pero parten de algunas certezas. Sabemos, por ejemplo, que ciertos eventos vitales, como perder el trabajo, no tener medios de subsistencia o pasar mucho tiempo encerrados son detonantes de trastornos. También entendemos que a veces las razones no son tan aparentes y responden a aspectos biológicos, a situaciones personales de antaño y a la dificultad para enfrentar ciertas situaciones. Por eso, era de esperarse que los confinamientos, la crisis económica y todo lo que vino con el COVID-19 empeorara la situación.

Las mujeres fueron las más afectadas, porque sobre ellas recayó lo peor de la pandemia: fueron las que más empleos perdieron y no se han recuperado, se vieron encerradas en sus casas con parejas maltratadoras, tuvieron que encargarse de sus hijos que no podían ir al



# *Institución Educativa Debora Arango*

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763  
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395  
Sede Principal: Calle 18 103-160 Correg. Altavista. Telefón 3411386 3433654 3414251  
SEDE MANO DE DIOS Carrera 90 15-60 Correg. Altavista. Teléfono 235 0062  
Email: [iedeboraarango@gmail.com](mailto:iedeboraarango@gmail.com) - Pág. Web: [www.iedeboraarango.edu.co](http://www.iedeboraarango.edu.co)



colegio y, además, sobrellevaron todas las tareas típicas de cuidado que vienen con las enfermedades. Se reportaron 52 millones de casos adicionales de ansiedad y 35 millones de depresión mayor diagnosticadas, en comparación con 2019. En Colombia, por cierto, la tasa de desempleo en mujeres sigue siendo el doble de aquella en hombres.

Después les siguen los jóvenes. Los picos de estos trastornos alcanzaron su punto máximo entre las personas de 20 a 24 años: 1.118 casos adicionales de trastorno depresivo mayor por cada 100.000 habitantes, y 1.331 casos adicionales de trastornos de ansiedad por cada 100.000 habitantes. Cerrar universidades y puestos de trabajo fue una fórmula letal para ellos.

Lo más angustiante es que todas estas personas no tienen a dónde acudir. En Colombia hay un supuesto cubrimiento en salud mental con el sistema de salud, pero la realidad es mucho más compleja. Los profesionales de la salud se quejan de malos pagos y jornadas insuficientes para atender problemas complejos; los pacientes reclaman citas en tiempos irracionales ante un sistema hostil; la educación emocional en colegios, universidades y espacios laborales es casi nula, y los prejuicios siguen llevando a que las personas no busquen ayuda. Esas fallas son estructurales. Estamos en mora de encontrar la vacuna para esa pandemia.

## **ANEXO 4**

### **AÚN NO ES TARDE PARA CONSTRUIR LA PAZ** El Espectador 28 nov 2021

A menudo la bruma que produce el ruido político nos hace perder de vista la esencia. Es lo que ha ocurrido con el Acuerdo de Paz. Se cumplieron cinco años del pacto entre el Estado y las Farc, que le puso fin a una guerra de décadas, le valió a un presidente colombiano el Premio Nobel de Paz, motivó celebraciones desde orillas tan distintas como Rusia y Estados Unidos, y puso a nuestro país en los reflectores internacionales por ser un motivo de esperanza para el mundo, una muestra de que, a pesar de las dificultades, el diálogo muestra un camino. Y aun así, seguimos dudando, tropezándonos. Nos perdemos en la política menor, en las rencillas individualistas. Olvidamos lo básico: apostarle a la paz es el mejor y el único proyecto de país que puede ser capaz de unirnos. Si lo permitimos, si no olvidamos la esencia.

Tal vez sirva la mirada internacional. Debería servir. En su visita a nuestro país, António Guterres, secretario general de la Organización de Naciones Unidas (ONU), escribió: "Para un mundo marcado por conflictos, muchos de ellos sin un final a la vista, Colombia envía un mensaje claro: este es el momento de invertir en la paz". También nos usó como referente para otra tragedia contemporánea: "El proceso de paz aquí en Colombia me inspira a hacer un llamado urgente a los protagonistas del conflicto en Etiopía a un cese al fuego incondicional e inmediato para salvar al país". Finalmente, concluyó: "Como amigo y aliado de Colombia, tengo un mensaje muy sencillo: tenemos que aprovechar la oportunidad histórica del Acuerdo de Paz y no dar un paso atrás".



# *Institución Educativa Debora Arango*

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763  
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395  
Sede Principal: Calle 18 103-160 Correg. Altavista. Telefax 3411386 3433654 3414251  
SEDE MANO DE DIOS Carrera 90 15-60 Correg. Altavista. Teléfono 235 0062  
Email: [iedeboraarango@gmail.com](mailto:iedeboraarango@gmail.com) - Pág. Web: [www.iedeboraarango.edu.co](http://www.iedeboraarango.edu.co)



Estamos de acuerdo con el secretario general. Un quinquenio ha sido suficiente para superar los resentimientos que dejaron vivos el plebiscito y la politización del Acuerdo de Paz. Es hora de retomar lo pactado como una oportunidad unificadora y un momento para suplir los vacíos históricos de nuestra frágil democracia.

Estos cinco años nos han dejado certezas y diagnósticos. Ya sabemos que algunos traicionaron lo pactado y regresaron a las armas, a la violencia irracional. Ante ellos, el Estado debe ser fuerte. Pero también hemos visto el compromiso inquebrantable de los excombatientes que, a pesar de ser perseguidos y asesinados, y ser censurados en el debate público, han seguido insistiendo en cumplir las promesas. Por ellos ha valido la pena todo este esfuerzo; por ellos, también, se justifica persistir.

Pero las bondades del Acuerdo van mucho más allá. En últimas, lo que se prometió en el Teatro Colón es lo que durante años hemos sabido que necesita el país. Seguimos en deuda de una reforma agraria, mejorar la representación política, llegar con el Estado a los territorios abandonados y cambiar el paradigma de la guerra contra las drogas. Esos objetivos no tienen apellidos, son espacios que podrían servir para consensos, pues lo que está en juego es el bienestar del país, de nuestra democracia, de nuestras instituciones.

Colombia es inspiración para el mundo. La paz debería ser, también, inspiración para los colombianos. Ya desafiamos todas las probabilidades y nos sentamos a hablar. No olvidemos que un día fuimos un país sin futuro y ahora nos hemos labrado una nueva oportunidad. Retomemos la paz como proyecto nacional. No es tarde. Nunca es tarde para la paz.

## **ANEXO 5**

### **LAS RUINAS CIRCULARES – Jorge Luis Borges – Ficciones- 1944**

Nadie lo vio desembarcar en la unánime noche, nadie vio la canoa de bambú sumiéndose en el fango sagrado, pero a los pocos días nadie ignoraba que el hombre taciturno venía del Sur y que su patria era una de las infinitas aldeas que están aguas arriba, en el flanco violento de la montaña, donde el idioma zend no está contaminado de griego y donde es infrecuente la lepra. Lo cierto es que el hombre gris besó el fango, repechó la ribera sin apartar (probablemente, sin sentir) las cortaderas que le dilaceraban las carnes y se arrastró, mareado y ensangrentado, hasta el recinto circular que corona un tigre o caballo de piedra, que tuvo alguna vez el color del fuego y ahora el de la ceniza. Ese redondel es un templo que devoraron los incendios antiguos, que la selva palúdica ha profanado y cuyo dios no recibe honor de los hombres. El forastero se tendió bajo el pedestal. Lo despertó el sol alto. Comprobó sin asombro que las heridas habían cicatrizado; cerró los ojos pálidos y durmió, no por flaqueza de la carne sino por determinación de la voluntad. Sabía que ese templo era el lugar que requería su invencible propósito; sabía que los árboles incesantes no habían logrado estrangular, río abajo, las ruinas de otro templo propicio, también de dioses incendiados y muertos; sabía que su inmediata obligación era el sueño. Hacia la medianoche lo despertó el grito inconsolable de un pájaro. Rastros de pies descalzos, unos



# *Institución Educativa Debora Arango*

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763  
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395  
Sede Principal: Calle 18 103-160 Correg. Altavista. Telefax 3411386 3433654 3414251  
SEDE MANO DE DIOS Carrera 90 15-60 Correg. Altavista. Teléfono 235 0062  
Email: [iedeboraarango@gmail.com](mailto:iedeboraarango@gmail.com) - Pág. Web: [www.iedeboraarango.edu.co](http://www.iedeboraarango.edu.co)



higos y un cántaro le advirtieron que los hombres de la región habían espiado con respeto su sueño y solicitaban su amparo o temían su magia. Sintió el frío del miedo y buscó en la muralla dilapidada un nicho sepulcral y se tapó con hojas desconocidas.

El propósito que lo guiaba no era imposible, aunque sí sobrenatural. Quería soñar un hombre: quería soñarlo con integridad minuciosa e imponerlo a la realidad. Ese proyecto mágico había agotado el espacio entero de su alma; si alguien le hubiera preguntado su propio nombre o cualquier rasgo de su vida anterior, no habría acertado a responder. Le convenía el templo inhabitado y despedazado, porque era un mínimo de mundo visible; la cercanía de los leñadores también, porque éstos se encargaban de subvenir a sus necesidades frugales. El arroz y las frutas de su tributo eran pábulo suficiente para su cuerpo, consagrado a la única tarea de dormir y soñar.

Al principio, los sueños eran caóticos; poco después, fueron de naturaleza dialéctica. El forastero se soñaba en el centro de un anfiteatro circular que era de algún modo el templo incendiado: nubes de alumnos taciturnos fatigaban las gradas; las caras de los últimos pendían a muchos siglos de distancia y a una altura estelar, pero eran del todo precisas. El hombre les dictaba lecciones de anatomía, de cosmografía, de magia: los rostros escuchaban con ansiedad y procuraban responder con entendimiento, como si adivinaran la importancia de aquel examen, que redimiría a uno de ellos de su condición de vana apariencia y lo interpolaría en el mundo real. El hombre, en el sueño y en la vigilia, consideraba las respuestas de sus fantasmas, no se dejaba embaucar por los impostores, adivinaba en ciertas perplejidades una inteligencia creciente. Buscaba un alma que mereciera participar en el universo.

A las nueve o diez noches comprendió con alguna amargura que nada podía esperar de aquellos alumnos que aceptaban con pasividad su doctrina y sí de aquellos que arriesgaban, a veces, una contradicción razonable. Los primeros, aunque dignos de amor y de buen afecto, no podían ascender a individuos; los últimos preexistían un poco más. Una tarde (ahora también las tardes eran tributarias del sueño, ahora no velaba sino un par de horas en el amanecer) licenció para siempre el vasto colegio ilusorio y se quedó con un solo alumno. Era un muchacho taciturno, cetrino, díscolo a veces, de rasgos afilados que repetían los de su soñador. No lo desconcertó por mucho tiempo la brusca eliminación de los condiscípulos; su progreso, al cabo de unas pocas lecciones particulares, pudo maravillar al maestro. Sin embargo, la catástrofe sobrevino. El hombre, un día, emergió del sueño como de un desierto viscoso, miró la vana luz de la tarde que al pronto confundió con la aurora y comprendió que no había soñado. Toda esa noche y todo el día, la intolerable lucidez del insomnio se abatió contra él. Quiso explorar la selva, extenuarse; apenas alcanzó entre la cicuta unas rachas de sueño débil, veteadas fugazmente de visiones de tipo rudimental: inservibles. Quiso congregarse el colegio y apenas hubo articulado unas breves palabras de exhortación, éste se deformó, se borró. En la casi perpetua vigilia, lágrimas de ira le quemaban los viejos ojos.

Comprendió que el empeño de modelar la materia incoherente y vertiginosa de que se componen los sueños es el más arduo que puede acometer un varón, aunque penetre todos los enigmas del orden superior y del inferior: mucho más arduo que tejer una cuerda de arena o que amonedar el viento sin cara. Comprendió que un fracaso inicial era inevitable. Juró



# Institución Educativa Debora Arango

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763  
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395  
Sede Principal: Calle 18 103-160 Correg. Altavista. Teléfax 3411386 3433654 3414251  
SEDE MANO DE DIOS Carrera 90 15-60 Correg. Altavista. Teléfono 235 0062  
Email: [iedeboraarango@gmail.com](mailto:iedeboraarango@gmail.com) - Pág. Web: [www.iedeboraarango.edu.co](http://www.iedeboraarango.edu.co)



olvidar la enorme alucinación que lo había desviado al principio y buscó otro método de trabajo. Antes de ejercitarlo, dedicó un mes a la reposición de las fuerzas que había malgastado el delirio. Abandonó toda premeditación de soñar y casi acto continuo logró dormir un trecho razonable del día. Las raras veces que soñó durante ese período, no reparó en los sueños. Para reanudar la tarea, esperó que el disco de la luna fuera perfecto. Luego, en la tarde, se purificó en las aguas del río, adoró los dioses planetarios, pronunció las sílabas lícitas de un nombre poderoso y durmió. Casi inmediatamente, soñó con un corazón que latía.

Lo soñó activo, caluroso, secreto, del grandor de un puño cerrado, color granate en la penumbra de un cuerpo humano aun sin cara ni sexo; con minucioso amor lo soñó, durante catorce lúcidas noches. Cada noche, lo percibía con mayor evidencia. No lo tocaba: se limitaba a atestiguarlo, a observarlo, tal vez a corregirlo con la mirada. Lo percibía, lo vivía, desde muchas distancias y muchos ángulos. La noche catorcena rozó la arteria pulmonar con el índice y luego todo el corazón, desde afuera y adentro. El examen lo satisfizo. Deliberadamente no soñó durante una noche: luego retomó el corazón, invocó el nombre de un planeta y emprendió la visión de otro de los órganos principales. Antes de un año llegó al esqueleto, a los párpados. El pelo innumerable fue tal vez la tarea más difícil. Soñó un hombre íntegro, un mancebo, pero éste no se incorporaba ni hablaba ni podía abrir los ojos. Noche tras noche, el hombre lo soñaba dormido.

En las cosmogonías gnósticas, los demiurgos amasan un rojo Adán que no logra ponerse de pie; tan inhábil y rudo y elemental como ese Adán de polvo era el Adán de sueño que las noches del mago habían fabricado. Una tarde, el hombre casi destruyó toda su obra, pero se arrepintió. (Más le hubiera valido destruirla.) Agotados los votos a los númenes de la tierra y del río, se arrojó a los pies de la efigie que tal vez era un tigre y tal vez un potro, e imploró su desconocido socorro. Ese crepúsculo, soñó con la estatua. La soñó viva, trémula: no era un atroz bastardo de tigre y potro, sino a la vez esas dos criaturas vehementes y también un toro, una rosa, una tempestad. Ese múltiple dios le reveló que su nombre terrenal era Fuego, que en ese templo circular (y en otros iguales) le habían rendido sacrificios y culto y que mágicamente animaría al fantasma soñado, de suerte que todas las criaturas, excepto el Fuego mismo y el soñador, lo pensarán un hombre de carne y hueso. Le ordenó que una vez instruido en los ritos, lo enviaría al otro templo despedazado cuyas pirámides persisten aguas abajo, para que alguna voz lo glorificara en aquel edificio desierto. En el sueño del hombre que soñaba, el soñado se despertó.

El mago ejecutó esas órdenes. Consagró un plazo (que finalmente abarcó dos años) a descubrirle los arcanos del universo y del culto del fuego. Íntimamente, le dolía apartarse de él. Con el pretexto de la necesidad pedagógica, dilataba cada día las horas dedicadas al sueño. También rehizo el hombro derecho, acaso deficiente. A veces, lo inquietaba una impresión de que ya todo eso había acontecido... En general, sus días eran felices; al cerrar los ojos pensaba: *Ahora estaré con mi hijo. O, más raramente: El hijo que he engendrado me espera y no existirá si no voy.*

Gradualmente, lo fue acostumbrando a la realidad. Una vez le ordenó que embanderara una cumbre lejana. Al otro día, flameaba la bandera en la cumbre. Ensayó otros experimentos análogos, cada vez más audaces. Comprendió con cierta amargura que su hijo estaba listo



# *Institución Educativa Debora Arango*

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763  
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395  
Sede Principal: Calle 18 103-160 Correg. Altavista. Telefón 3411386 3433654 3414251  
SEDE MANO DE DIOS Carrera 90 15-60 Correg. Altavista. Teléfono 235 0062  
Email: [iedeboraarango@gmail.com](mailto:iedeboraarango@gmail.com) - Pág. Web: [www.iedeboraarango.edu.co](http://www.iedeboraarango.edu.co)



para nacer -y tal vez impaciente. Esa noche lo besó por primera vez y lo envió al otro templo cuyos despojos blanqueaban río abajo, a muchas leguas de inextricable selva y de ciénaga. Antes (para que no supiera nunca que era un fantasma, para que se creyera un hombre como los otros) le infundió el olvido total de sus años de aprendizaje.

Su victoria y su paz quedaron empañadas de hastío. En los crepúsculos de la tarde y del alba, se prosternaba ante la figura de piedra, tal vez imaginando que su hijo irreal ejecutaba idénticos ritos, en otras ruinas circulares, aguas abajo; de noche no soñaba, o soñaba como lo hacen todos los hombres. Percibía con cierta palidez los sonidos y formas del universo: el hijo ausente se nutría de esas disminuciones de su alma. El propósito de su vida estaba colmado; el hombre persistió en una suerte de éxtasis. Al cabo de un tiempo que ciertos narradores de su historia prefieren computar en años y otros en lustros, lo despertaron dos remeros a medianoche: no pudo ver sus caras, pero le hablaron de un hombre mágico en un templo del Norte, capaz de hollar el fuego y de no quemarse. El mago recordó bruscamente las palabras del dios. Recordó que de todas las criaturas que componen el orbe, el fuego era la única que sabía que su hijo era un fantasma. Ese recuerdo, apaciguador al principio, acabó por atormentarlo. Temió que su hijo meditara en ese privilegio anormal y descubriera de algún modo su condición de mero simulacro. No ser un hombre, ser la proyección del sueño de otro hombre ¡qué humillación incomparable, qué vértigo! A todo padre le interesan los hijos que ha procreado (que ha permitido) en una mera confusión o felicidad; es natural que el mago temiera por el porvenir de aquel hijo, pensado entraña por entraña y rasgo por rasgo, en mil y una noches secretas.

El término de sus cavilaciones fue brusco, pero lo prometieron algunos signos. Primero (al cabo de una larga sequía) una remota nube en un cerro, liviana como un pájaro; luego, hacia el Sur, el cielo que tenía el color rosado de la encía de los leopardos; luego las humaredas que herrumbraron el metal de las noches; después la fuga pánica de las bestias. Porque se repitió lo acontecido hace muchos siglos. Las ruinas del santuario del dios del fuego fueron destruidas por el fuego. En un alba sin pájaros el mago vio cernirse contra los muros el incendio concéntrico. Por un instante, pensó refugiarse en las aguas, pero luego comprendió que la muerte venía a coronar su vejez y a absolverlo de sus trabajos. Caminó contra los jirones de fuego. Éstos no mordieron su carne, éstos lo acariciaron y lo inundaron sin calor y sin combustión. Con alivio, con humillación, con terror, comprendió que él también era una apariencia, que otro estaba soñándolo. FIN

<https://ciudadseva.com/texto/las-ruinas-circulares/>