

# VOICES

CIENCIA + TECNOLOGÍA + DISEÑO Julio /2021



*revista institucional*

# Ricardo Manzur



EDICIÓN  
ESPECIAL

# Las Voces de la Generación

Este agradecimiento va dirigido a todos aquellos que con esfuerzo, dedicación y sobretodo mucho amor, inspiraron y llenaron de voz esta nueva edición.

*Primeramente gracias al INSTITUTO RICARDO MANZUR por brindarnos la oportunidad de estudiar, desarrollar nuestros pensamientos y expresar nuestros sentimientos sanamente forjando unas personas íntegras y completas de las cuales puedo asegurarles se sentirán orgullosos. Gracias a la Dra. Diana Loaiza por su infinita comprensión y acompañamiento en todo este maravilloso proceso, por ser una excelente guía y consejera. Un agradecimiento muy especial para nuestra coordinadora académica Dra. Isabel Cortina, quien no solo confió en nosotros sino que también nos brindó los recursos necesarios para sacar adelante este proyecto que hoy día ha logrado hacer partícipe a muchos más estudiantes de la institución, a los cuales también tenemos la dicha de agradecerles y el honor de celebrar junto a ellos esta nueva edición llamada VOICES dedicada a aquellos que se animaron a romper la barrera del silencio dejando fluir sus talentos. Finalmente gracias a todo el equipo de trabajo por todo su compromiso y entrega, por la labor que realizan diariamente para obtener los mejores resultados llegando a cada persona con sus palabras, a ustedes una y mil ¡gracias!*

# VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

La violencia en el noviazgo y sus consecuencias es una problemática que se está abordando alrededor del mundo, en países como España y México se han realizado investigaciones con resultados que invitan a la acción preventiva por las graves consecuencias que trae a corto y largo plazo. Entre estas consecuencias están: conductas inapropiadas para el control del peso, intento e ideación suicida y baja autoestima.

En Chile se realizó un estudio que demostró que existe relación significativa entre la violencia en el noviazgo adolescente y consumo de drogas, bajo rendimiento escolar y depresión (Saldivia y Viscarra 2012) mientras que en Colombia Anacona (2008) reportó que el 82.6 % de jóvenes manifiesta haber sido víctima al menos una vez de violencia por parte de su novio o novia.



**Por Diana Loaiza**  
**Psicóloga**



## la violencia en el noviazgo es definida como:

“Todos aquellos actos que lastiman a la otra persona en una relación donde existe atracción y en la que los miembros de la pareja salen juntos. Esta manifestación de la violencia incluye acciones, actitudes y expresiones que dañan o tienen el potencial de dañar física, emocional o sexualmente a la pareja con quien se comparte una relación afectiva sin vínculo marital (Castro y Casique, 2010 citado por Hernández, moreno y castillo) Morato, Fernández y Terrazas afirman que, la violencia en el noviazgo es un problema de salud pública que afecta tanto a hombres como a mujeres y se distinguen tres tipos: violencia psicológica, física y sexual. Lo lamentable, es que muchos de los adolescentes no saben que son agresores o que están siendo agredidos, por confundir las agresiones con demostraciones de cariño.

El Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses -INMLCF- (2018) reporto que en Colombia hubo 1.556 casos de violencia en parejas entre los jóvenes de 10 a 19 años en el periodo de Enero a Mayo de 2018, lo que es grave porque la violencia de pareja tiene consecuencias directa o indirecta sobre la víctima ya que puede ocasionar no solo daños físicos sino “Trastornos como Depresión, baja autoestima, intento de suicidio y estrés post-traumático” como lo refiere Borda y Tuesca (2003)

Por otra parte, la violencia durante el noviazgo (dating violence) es definida como “todo ataque intencional de tipo sexual, físico o psíquico, de un miembro de la pareja contra el otro en una relación de pareja integrada por jóvenes o adolescentes” (Health Canadá, 1995 citado en Gómez, Delgado, Hernández 2014) la violencia puede ser de tipo físico, emocional, psicológico, sexual y autores como López y Quesada (2015) mencionan un tipo de violencia cibernética.

Por Diana Loaiza  
Psicóloga

La violencia en los noviazgos adolescentes es tres veces más frecuente que en las parejas casadas y suele aparecer en todos los estratos sociales, razas, y edades (Gómez, 2007) sin embargo la buscar la OPS y la OMS no han dado una definición específica para esta problemática, lo cual es preocupante porque el adolescente suele confundir están agresiones con manifestaciones de amor (Pasos, Oliva y Hernando).

Con respecto a la violencia en las relaciones de noviazgos se relacionan 5 tipos de violencia, violencia física, violencia emocional, violencia psicológica, violencia sexual y violencia cibernética.



# tipificación de la violencia

La violencia en adolescente se diferencia por el tipo de violencia que se usa para dominar o coaccionar al otro. Dentro de los tipos de violencia en la relación de parejas adolescentes se pueden mencionar las siguientes:

**Violencia física:** Cualquier acción dirigida al cuerpo de la persona, que le produce daño o dolor (patadas, cachetadas, pellizcos, intento de estrangulamiento, etc.)

**Violencia psicológica:** Cualquier conducta dirigida a: controlar, restringir los movimientos o vigilar a la otra persona; desvalorizarla, denigrarla, humillarla o hacerla sentir mal consigo misma, hacer que otros se pongan en su contra, acusarla falsamente o culparla por situaciones negativas, etc.

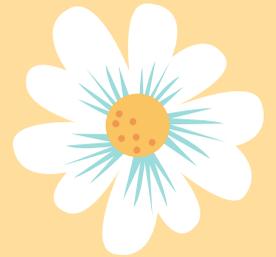
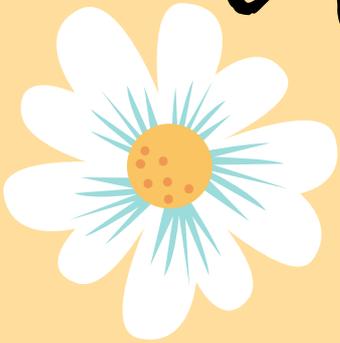
**Violencia sexual:** es el uso de la intimidación, amenazas, para obtener contacto sexual o simplemente la imposición para mantener relaciones sexuales o realizar conductas sexuales que la pareja no desea.

**Violencia cibernética:** es la violencia ejercida en un espacio virtual de manera pública o privada donde uno de los miembros de la pareja vigila, controla, transgrede la privacidad del otro, tiene manifestaciones de celo, publica información privada de la pareja sin su consentimiento, lo excluye de grupos virtuales, le hace bullying, lo acosas sexualmente, exige prácticas sexuales que la otra persona no desea, revisa correos y redes sociales sin autorización, solicitud del uso de GPS entre otros comportamientos.

Es pertinente que los jóvenes revisen con lupa sus noviazgos ya que como se mencionó estas conductas pueden estar presentes y ser pasadas por alto, de esta manera podrán tomar decisiones acertadas sobre su relación.



# Ponte una flor en el pelo y sé feliz

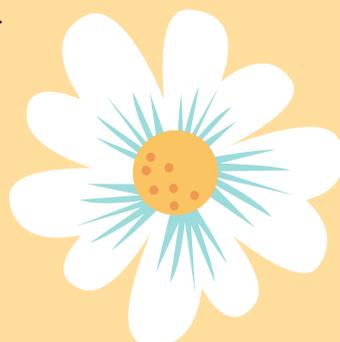


**POR YAYZA MUÑOZ**

Cuando nació después de que mi madre estuviera 24 horas en trabajo de parto varios estudios clínicos determinaron que tenía problemas con mis pulmones más concretamente asma a lo largo de mi infancia sufrí de bronquitis aguda, bronquiectasias, neumonía, rinitis, resfriado común, rinosinusitis, no sin contar todas las gripas anuales entre otros. En algunas de mis idas y venidas de hospitales para controlar infecciones y tratarlas me colocaron penicilina lo que generó aparte de todo un rechazo a los antibióticos que casi me mata por lo que cada vez se hizo más difícil tratar mi situación y claro! dirán que mi madre no tenía el debido cuidado ya que me enfermaba tanto y en eso cualquiera que lo piense no estaría más alejado de la realidad, en primera instancia mi madre no podía tener hijos ya que nunca menstruo para poder hacerlo tenía que inyectarse lo que le causaba mucho dolor y hemorragias incontrolables por lo que decidí no hacerlo más aunque el médico le advirtió que si no lo hacía no podría ser madre lo que ella tomo con calma y resignación junto con mi padre, a dos años de estar casados mi mamá empieza a tener reflujos va al médico descubriendo que tiene un aproximado de 5 meses de embarazo, como comprenderán me cuidaba demasiado, de manera que no culparemos más que a la genética de mis problemas pulmonares, los mismos que se fueron aplacando con el tiempo hasta quedar una alergia a la vida como suelo llamarle.

Entonces cómo colocarme una flor en el pelo y ser feliz? Si soy alérgica a ellas! Pues esto es algo con lo que tengo que vivir entonces no está dicho que la flor deba ser natural puedo ponerme una artificial, mi vida es está no tengo otra no la puedo cambiar lo que si puedo cambiar es la perspectiva bajo la cual me miró, yo como todas las personas tengo dos caminos puedo quedarme mirando lo negativo de mi vida y lamentarme con ello lo cual me parece una situación cómoda sencilla y confortable o por el contrario mirar lo positivo de mi vida, yo durante mucho tiempo decidí tomar el lado negativo hasta que me di cuenta que con eso no progresaba y tome mi lado positivo no hace mucho pero mi vida aunque sea un campo de tulipanes artificiales cada mañana tomo uno lo pongo en mi cabello y soy feliz.

Comparto una de las reflexiones de una persona que sin conocerme ha sido parte importante de mi cambio y que admiro muchísimo María Cristina de Giácomi o Cris Morena es una actriz, conductora, compositora musical, empresaria, directora y productora de televisión argentina, cito: "El verdadero cambio es sutil, empieza lento, silencioso. Pero lentamente se va volviendo sólido, el que es cambiado pasa a ser el cambio. Cambiar no es solo importante para uno mismo sino que tu cambio contribuirá al cambio de otros. Al principio cambiar es frustrante, incómodo y difícil, como manejar un viejo hábito que te enferma. Pero una vez que el cambio ocurrió ya no se vuelve atrás porque lo que cambia es la mirada. Y una vez que pudiste ver ya no se vuelve atrás y ya sos parte del cambio. Sos cambio que ayuda a cambiar, sos conciencia que despierta conciencia. El cambio es contagioso es inspirador. Llega directo a tu corazón, toca tus pensamientos, cambia tu alma. El cambio es esa respuesta que estuviste buscando siempre. Son esos ojos enamorados por lo que siempre quisiste ser cambiado. Y ese cambio, que ayuda a cambiar, esos ojos, que abren otros ojos, se empieza a multiplicarse. El cambio se propaga como un virus saludable. Uno cuantos locos al principio, poco a poco, van haciendo multitud. Más y más almas, se van plegando a la nueva conciencia creciendo en número hasta formar una masa crítica. El salto se produjo, la semilla del cambio produjo sus frutos. El brote se hizo fruto, el quijote solitario hoy es multitud".





**POR YAYZA MUÑOZ.**

**DE AMOR NO SE VIVE UNA REFLEXIÓN  
PARA LA JUVENTUD  
NO ES LO MISMO UN NOVIAZGO, QUE  
VIVIR JUNTOS Y MUCHO MENOS JUNTO A  
UNA PERSONA QUE NO TIENE LA  
MADUREZ SUFICIENTE COMO PARA  
FORMAR UNA FAMILIA.**

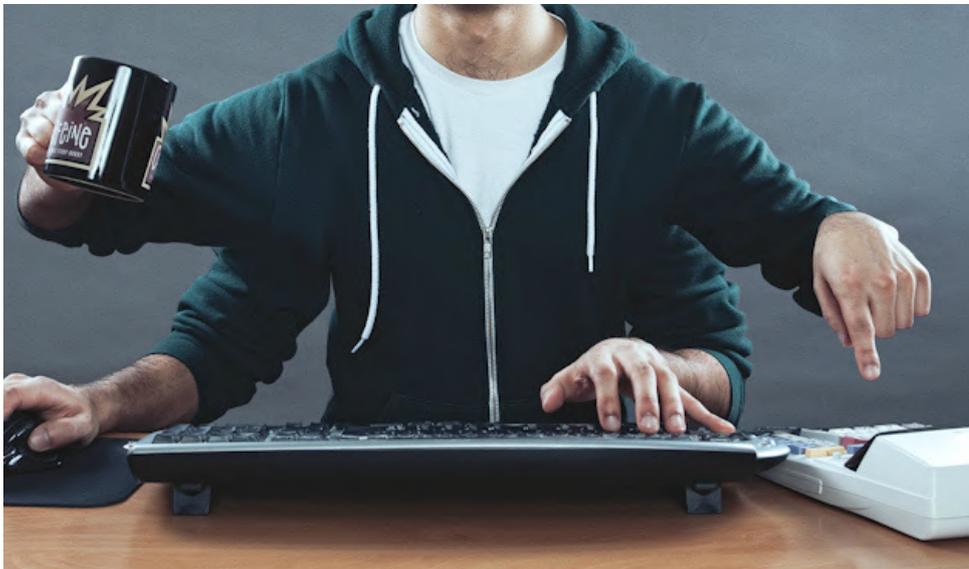
**"DE AMOR NO SE VIVE", UN DICHO MUY  
BUENO. QUIZÁS EN LOS PRIMEROS  
MESES LO DISFRUTES PERO CONFORME  
PASE EL TIEMPO, TÚ PARAÍSO PODRÍA  
DERRUMBARSE.**

**NO ES BUENO "JUNTARSE" A TEMPRANA  
EDAD Y MENOS DARLE UN HIJO A  
ALGUIEN QUE APENAS Y PUEDE  
MANTENERSE ASÍ MISMO.**

**TU JUVENTUD Y LIBERTAD VALEN MUCHO.  
MERECE TANTO AMOR Y FELICIDAD  
COMO SEA POSIBLE, PERO NO QUIERAS  
VOLAR TAN RÁPIDO, TODAS LAS COSAS  
A SU TIEMPO.**

# VIDA, TRABAJO Y ESTUDIO.

*Tres puntos muy diferentes pero que se chocan siempre...*



Como sabemos nuestra vida laboral tiene un comienzo el cual son los estudios, una fase en donde somos preparados para un puesto de trabajo el cual nos dará sustento día a día y nos convertiremos en la dicha frase que la mayoría suele decir "quiero ser alguien en la vida".

Sabemos que para llegar a esto muchas veces y en vidas distintas no es tan fácil, ya que a la mayoría les toca trabajar y estudiar al mismo tiempo, un esfuerzo que hacemos para lograr nuestras metas. Todo trabajo y estudio suele mezclarse en varias ocasiones con nuestra vida personal, ya que no todas las personas sabemos controlar cada emoción de nuestro existir, solemos descuidar lo que tenemos llevándonos a un punto de desesperación y frustración que nos desvía de donde queremos llegar en base a nuestro futuro.

Ahora, quiero centrarme un poco más en mi instituto en donde sabemos que tenemos docentes increíbles, llenos de mucho potencial y con ellos va su historia, nunca profundizaron absolutamente nada entorno a su vida, pero si dejaron ciertas señales las cuales entendemos.

A una gran mayoría le toco trabajar mucho por lo que ahora son, hicieron de todo un poco solos o junto a su familia y les puedo asegurar que no se avergüenzan de ello, todas esas batallas fueron recompensados con todo lo que Dios les permite tener en sus manos hoy en día, así como están ellos también estamos nosotros con el gran título de estudiantes, con hambre de aprender cada día y dejándonos guiar de personas que sabemos tienen experiencia, algunos también están pasando por el proceso que nuestros docentes ya caminaron, pero tenemos presente que también conseguirán su resultado positivo, y es aquí donde entra nuestra vida personal, aparte de ser profesionales, estudiantes y todo lo anterior, somos seres humanos, personas con alma y sentimientos, con ciertas emociones que nos llegan a tumbar, pero y aquí va esta otra frase "no debes mezclar tu trabajo o estudio con tu vida personal", tratamos de aplicarlo pero es una de las partes más difíciles para nosotros.

El punto de este escrito es enseñarles y ayudarlos a darse cuenta de que se merecen el mundo entero por cada esfuerzo, lagrima y momento de desespero que pasaron, es para decirles que valió la pena todo ese trabajo que les costó tanto y también agradecer por cada experiencia vivida en este caminar.

A las personas que apenas estamos caminando les brindo un "estoy orgulloso de ti, sigue adelante", porque a pesar de los tropiezos de la vida aquí seguimos luchando por obtener un título. Sigán, no paren y agradezcan.

Para terminar, les dejare un ensayo que hicimos hace un tiempo con el profesor Johan, el cual nos permitió expresar un poco como vemos la vida, y sé que les servirá escuchar cada palabra de este, gracias...



Sabemos que para llegar a esto muchas veces y en vidas distintas no es tan fácil, ya que a la mayoría les toca trabajar y estudiar al mismo tiempo, un esfuerzo que hacemos para lograr nuestras metas. Todo trabajo y estudio suele mezclarse en varias ocasiones con nuestra vida personal, ya que no todas las personas sabemos controlar cada emoción de nuestro existir, solemos descuidar lo que tenemos llevándonos a un punto de desesperación y frustración que nos desvía de donde queremos llegar en base a nuestro futuro.

flor en  
el pelo

y sé

feliz. -

Barbara Johnson



@Friendship

## PONTE UNA FLOR EN PELO Y SÉ FELIZ

Doy inicio con un poco de investigación acerca de este gran libro, fue creado por la autora Bárbara Johnson, la cual elaboro un escrito basado en todos los eventos trágicos de su vida que la golpearon tanto a ella como a su familia. Gran parte de la fuerza del libro está en su realismo que reconoce dos cosas: Primera, que las tormentas en la vida son inevitables, y segunda, que de nuestra actitud ante la vida depende el sobrevivir y, aun mas, ser enriquecidos.

Este es un libro que, enfocándolo en mi vida, me enseña cosas que quizás ya sé, pero muchas veces no coloco en práctica, ya sea por desesperación o por millones de cosas que pasan en ciertos momentos de mi existir, me enseña que a pesar de todas las batallas que tenga día a día, tengo que mirar el mundo con optimismo y mucha esperanza.

Tenemos presente que una de las cosas más difíciles es el vivir, también es complicado el ser paciente y tener mucha fe cuando nos vemos en lugares oscuros, pero también sabemos que en nuestras manos está el quedarnos viendo como nuestro mundo se desmorona y no hacer nada, o levantarnos y demostrar que el dolor no es infelicidad, que la angustia no nos impide mostrar una sonrisa y que toda dificultad nos obliga a accionar y así sacar todo lo bueno que no sabemos que tenemos dentro.

Debo entender también que no puedo evitar el dolor pues, aunque no lo quiera aceptar es algo natural además de necesario en nuestras vidas, y lo dejo ser porque tengo la certeza y creo que todos aquí sabemos que el dolor y la presión nos empuja a salir de nuestra zona de confort y a mostrarnos que somos más de lo que creemos. Todos somos y también me considero un ser de luz, con muchas ganas de salir adelante y de estar orgullosa de mi misma, y sé que para lograrlo debo tener en cuenta todo lo dicho y puesto en esta obra.

Para culminar les dejare estas palabras que encontré en un resumen y que las considero muy inspiradoras para nuestro caminar: "tal vez no siempre es tan sencillo, pero hay que empezar por algún lado a buscar la alegría y el gozo, y sé que se empieza con una actitud positiva.", "El dolor es inevitable pero el sentirse miserable es opcional".

# VACUNA JANSSEN

En los próximos meses llegará la nueva vacuna a Colombia la cual ayudará a disminuir el riesgo de contagios en el país le daremos detalladamente su descripción y como funciona para que se informe y acuda a la jornada de vacunación para proteger su salud sin pensar en los mitos.



## LO QUE DEBEMOS SABER DE LA VACUNA JANSSEN

**Nombre:** JNJ-78436735 fabricada por: Janssen pharmaceuticals of Johnson y Johnson.

·cantidad de Dosis 1

·terminología vector viral

·temperatura de almacenamiento 2°C a 8°C  
3 meses -20°C dos años

Su eficacia es de 100% para prevenir la enfermedad grave y la muerte y el 66,3% para prevenir contagios de covid.

Por Jazmín Villa y  
Darcy Escalante

### ¿Cómo funciona?

Consiste en inocular un adenovirus, al que se llama vector que lleva en su interior, en vez de su ARN, original uno modificado con la proteína S o espiga Del virus del Coronavirus.

Al aplicarse, las células al cuerpo sintetizan las proteínas del Coronavirus, que al ser reconocida por las defensas, producen anticuerpo con esta proteína.

El adenovirus no causa enfermedad porque no es reconocido como extraño, e induce respuesta contra el coronavirus.

Ante un futuro contacto con el virus, el organismo ya tiene los anticuerpos para evitar que se desarrolle la enfermedad.

# NUNCA TE RINDAS

A VECES LA ULTIMA LLAVE ES LA QUE ABRE LA PUERTA



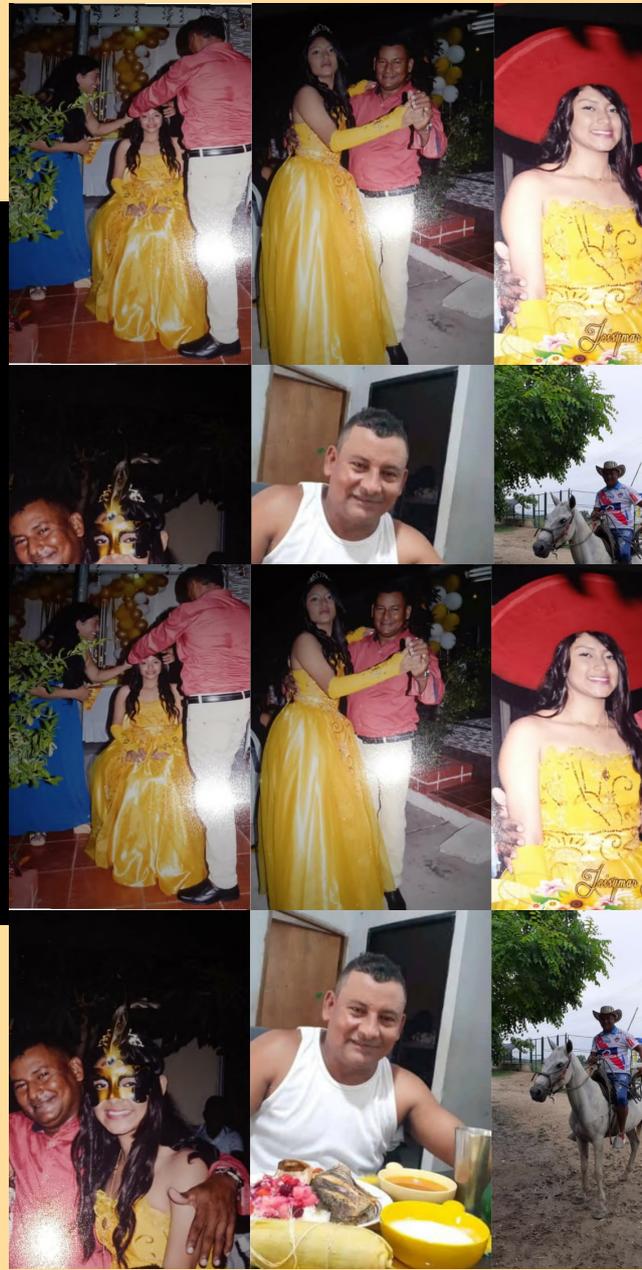
NADA ES FÁCIL EN ESTA VIDA PERO SI TE LO PROPONES NO SERÁ IMPOSIBLE EN EL CASO DE SER PADRES Y QUERER SALIR ADELANTE ES ALGO MUY COMPLEJO ESCOGER ENTRE COMPRAR UNA LIBRETA O UN PAÑO DESECHABLE, O ESCOGER ENTRE COMPRAR EL UNIFORME DE LA INSTITUCIÓN O COMPRAR UN POTE DE LECHE SIN EMBARGO ES MÁS COMPLICADO QUEDARTE SIN HACER NADA POR TUS PROPÓSITOS COMIENZA!! HOY MISMO TU LUCHA CON TIGO MISMO ENFÓCATE EN TUS METAS SORPRÉNDETE Y SORPRENDERÁS A LOS DEMÁS, SACA ESE BUEN SER QUE TIENES POR DENTRO... “LOS HIJOS SON ESAS RAZONES POR LAS CUALES TENEMOS QUE SALIR ADELANTE NO LA EXCUSA POR CUAL NO HACERLO “ INICIA, AL INICIAR TE DARÁS CUENTA QUE ESE INICIO ERA LA LLAVE QUE TE ABRÍA TODAS LAS PUERTAS.

Por Melissa Navarro

# PAPÁ

"No me cabe concebir ninguna necesidad tan importante durante la infancia de una persona, que la necesidad de sentirse protegido por un padre."  
Sigmund Freud.

Primero que todo, le doy gracias a papito Dios por haberme dado un padre como él que tengo, ese padre que desde que estoy pequeña, era y sigue siendo mi protector. Recuerdo que en mi infancia yo no solía salir casi, porque en ese entonces para pedirle permiso a mi padre, la pensaba una y mil veces, me acostumbré a jugar sola en la casa, me sentaba en la terraza o en la sala jugando a las Barbie, lo que más me gustaba. Desde niña siempre he sido una gran soñadora, sin ponerle límite a mis sueños, aunque no salía casi de casa, como lo hacían mis amiguitos. Siempre estaré agradecida por el padre que me tocó, lo admiro demasiado, por su sabiduría, por todo lo que se esmera para sacarnos adelante, a mí familia y a mí, siempre desde pequeña lo he llamado mi héroe favorito. Quizá no tengo la libertad de expresarme con él, pero sé que cuando esté necesitando ayuda, él me la brindará. Lo amo infinitamente y le agradezco a Dios y a la vida, por habérmelo puesto como padre. Quiero llegar tan lejos, tan lejos, qué primero yo me sienta orgullosa de mí y segundo que mis padres estén orgullosos de mí, decir no fue fácil, pero lo logré.



# Amor por el arte

"TODO LO QUE VIVIDAMENTE IMAGINAMOS, ARDIENTEMENTE DESEAMOS, SINCERAMENTE CREEMOS Y CON ENTUSIASMO EMPRENDEMOS, INEVITABLEMENTE SUCEDERÁ"  
- PAUL J. MEYER

**ES HORA  
DE  
AMARSE+.**

"SI NO VES TU PROPIO VALOR ELEGIRÁS A PERSONAS QUE TAMPOCO LO VERAN".

Justina cervantes.



Lo  
que decides  
**HACER**  
asegúrate que te haga  
**FELIZ**



REVISTA  
INSTITUCIONAL  
RICARDO  
MANZUR

# CONTACTANOS

Si tienes  
peticiones o  
sugerencias  
puedes escribirnos  
al correo:  
revistaricardomanz  
ur@gmail.com ó  
a los WhatsApp  
3022138851-  
3013669802

## EDICIÓN:

Orlando Valencia  
Angélica Bermejo  
Yayza Muñoz  
Allison Ramirez

Escanea nuestro código QR

