

La cultura constituye uno de los pilares fundamentales en la Pedagogía Salesiana; Don Bosco consideraba oportuno y necesario integrar a la formación de los jóvenes distintas manifestaciones artísticas, que eran la base de la alegría juvenil. Quienes se educaban en las casas salesianas tenían la oportunidad de expresarse a través de dichas manifestaciones: el teatro, la música, los juegos populares, las bandas juveniles y cuanta iniciativa despertaba en ellos la sensibilidad por el arte y la cultura.

**VIERNES
CULTURAL**

Salesiano

Blas Garzón Vera

Desde que nace la Universidad Politécnica Salesiana, en 1994, en cada Sede, se han ido conformando los diferentes grupos culturales, constituyéndose en verdaderos espacios formativos en donde los miembros de la Comunidad Universitaria tienen la posibilidad de manifestar sus habilidades de distintas maneras artístico-culturales que son parte fundamental de su formación integral. Objetivos que se han alcanzado gracias al apoyo de las autoridades, quienes han adoptado como política institucional la gestión, promoción y difusión de la cultura, en concordancia con lo que se hace referencia nuestra Carta de Navegación.

La Universidad Politécnica Salesiana cuenta con excelentes escenarios que serán aprovechados para la difusión del trabajo artístico tanto de grupos internos como externos. Uno de los escenarios símbolo de la institución, es el remodelado Teatro Universitario "Carlos Crespi", que reúne condiciones óptimas en sonido, iluminación, escenografía, acústica y servicios adicionales que permitirán difundir todas las propuestas culturales que formen parte del presente Proyecto de vinculación con la Colectividad.

La Dirección Técnica de Comunicación y Cultura de la Sede Cuenca, conjuntamente con la

convertirá en el espacio que reúna, visibilice, dinamice y complemente la actividad cultural de la institución y la ciudad. Los últimos viernes de cada mes, se pondrá en escena distintas propuestas artísticas, existiendo meses especiales, en donde se presentará más de un evento espectáculo.



Es en este contexto, surge el presente Proyecto que pretende vincular a la Universidad Politécnica Salesiana con la sociedad cuencana, regional y nacional, a través de una Agenda Cultural con espectáculos de calidad. Se presentarán agrupaciones institucionales, de ex alumnos salesianos, así como propuestas de otras instituciones.

Este espacio permitirá el fortalecimiento institucional y una eficiente interrelación de la UPS con la sociedad.

Secretaría Técnica de Comunicación y Cultura, han diseñado una Agenda del "Viernes Cultural Salesiano", que será puesta a consideración de la ciudadanía cuencana y regional, con el propósito de contribuir al desarrollo de las artes y la cultura de Cuenca, ciudad Patrimonio Cultural de la Humanidad. El Teatro Universitario "Carlos Crespi" se

Las obras serán de entrada libre, con el fin de fortalecer los vínculos con las organizaciones barriales, instituciones afines y la sociedad en su conjunto. Una de las maneras de acercamiento a la esencia de un pueblo, de una colectividad, es a través de su cultura. La universidad desarrollará las artes en todas sus expresiones posibles, de forma particular se pondrá énfasis en la puesta en valor de aquellas manifestaciones artístico-culturales no tradicionales conocidas como cultura popular; sin descuidar el resto de manifestaciones en las áreas de la música, la danza, las artes escénicas, la plástica, la literatura, entre otras.

La UPS a través de sus instancias respectivas pondrá a disposición del presente Proyecto todos los recursos humanos, técnicos y artísticos, sumada la experiencia de muchos años de ejecutar espectáculos artísticos. Se utilizarán las mejores estrategias para rescatar, promover y difundir diversas propuestas, tales como musicales, festivales, conciertos y concursos de diversos géneros artísticos. Todos estamos invitados a disfrutar de los diecisiete espectáculos que conforman la Agenda "Viernes Cultural Salesiano" UPS, 2010.

EMOCIONALMENTE INTELIGENTE?

Si tú eres madre o padre, si eres estudiante, si eres profesional, si trabajas en una organización, si estudias en una institución, etcétera y todos los días te relacionas con otras personas, si eres una persona que, día a día, busca mejorar su calidad de vida, entonces debes preguntarte qué tan inteligente eres a nivel emocional...

Hoy en día no es raro escuchar esta frase 'Inteligencia Emocional', pero ¿qué es esto?... es la habilidad que tenemos las personas de tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, manejar las presiones y frustraciones (laborales, académicas, personales, entre otras) y acentuar el trabajo en equipo¹.

Todos los seres humanos, podemos y debemos desarrollarla, y para lograrlo se puede trabajar en

algunas estrategias que son muy sencillas y muy complejas al mismo tiempo, la connotación que tengan sólo depende de ti, de tu fuerza de voluntad para en primer lugar poder identificar tu realidad emocional, segundo para aceptarla y tercero para trabajar en su modificación si es necesario.

Si tú eres una persona que creas relaciones sociales agradables no sólo para ti, sino que los demás perciben que es agradable estar contigo; si explotas todo tu potencial y lo utilizas para bien propio y de los demás, si aprendes a reconocer tus fortalezas y debilidades trabajas para mejorar, si eres empático; es decir, si eres capaz de ponerte en el lugar de los demás, si eres tolerante ante las frustraciones y canalizas adecuadamente tus reacciones, entre otros... entonces eres un 'Inteligente Emocional'...

si después de leer este párrafo te das cuenta de que hay puntos en los que deberías trabajar, no te preocupes, este es el momento justo para empezar.

Hablar del tema de la 'Inteligencia Emocional' es tan amplio como importante y real, todos poseemos este tipo de inteligencia, lo que pasa es que no sabemos trabajarla, a continuación te presento un breve test que te puede ayudar a identificar rápidamente que tan inteligente eres a nivel emocional...

Encierra en un círculo la respuesta que más se acerque a tu comportamiento y responde utilizando la siguiente clave:

0 Nunca
1 A veces
2 No
3 Si

TEST INTELIGENCIA EMOCIONAL

(Tomado del Manual de Inteligencia Emocional, 1998)

1. Puedo ser capaz de conocer mis sentimientos _____
2. He aprendido mucho de mi escuchando mis sentimientos _____
3. Soy consciente de mis sentimientos la mayor parte del tiempo _____
4. Sé cuando me estoy alterando _____
5. Sé por qué estoy triste _____
6. Me juzgo a mi mismo por la manera como creo que los demás me ven _____
7. Gozo de mi vida emocional _____
8. Me asustan las personas que demuestran fuertes emociones _____
9. A veces quisiera ser otra persona _____
10. Presto atención a mi estado físico para entender mis sentimientos _____
11. Acepto mis sentimientos como propios _____

Suma los puntajes y guíate en esta clave de corrección:

De 0 a 18:

ten precaución debes trabajar en conocerte mejor a ti mismo.

De 19 a 23:

eres una persona muy vulnerable, en ocasiones crees conocerte muy bien y otras veces dudas realmente lo logras.

De 24 a 28:

Te conoces bien pero sigue adelante siempre hay más por conocer de ti mismo.

De 29 a 33:

Te conoces muy bien y siempre trabajas para seguirte conociendo.



de los **Poder** **PENSAMIENTOS** y las **PALABRAS**

“
 Nuestro poder está en las palabras, si nos estancamos en pensar y culpar a los demás sobre lo que somos, nos cerramos y quedamos trabados en nuestros problemas de depresión, introversión o baja autoestima.
 ”

Toda palabra, sentencia o juicio que emitimos o pronunciamos no es más que la extensión de lo que pensamos o sentimos. Los pensamientos son creadores y las palabras que decimos afectan directamente en nuestra vida, pues lo que yo doy, retorna a mí, por algo Jesús dijo: “traten a los demás, como quieran ser tratados”.

Palabras, palabras, palabras..., las soltamos a veces casi sin pensar. Cuando niños aprendemos las palabras que escuchamos y muchas de ellas son palabras hirientes o desmotivadoras como: tonto, no vales, bruto, ojalá no hubieras nacido, entre tantas; así también, las palabras condicionantes: si arreglas la casa, eres bueno/a, si tienes la cama, si ayudas, si haces todo lo que te digo vales y te amo.

Cristina Andrade C.

Y aunque nuestros padres o quienes han estado a nuestro cuidado, no nos dicen lo contrario, el inconsciente está asumiendo que si no lo hago, no me amarán; más lo que necesitamos oír desde que nacemos hasta el último día de nuestra vida, es que ‘nos aman por lo que somos’, que somos importantes, que reconocen nuestra profunda valía interior.

Estos primeros mensajes contribuyen a nuestro diálogo interior. La forma cómo pensamos de nosotros mismos es muy importante, pues se convierte en la base de lo que luego decimos y de lo que somos. Si nos menospreciamos, la vida nos puede parecer una carga, pero si nos amamos, la vida significará alegría y una gran oportunidad; todo depende de nosotros.

Nuestro poder está en las palabras, si nos estancamos en pensar y culpar a los demás sobre lo que somos, nos cerramos y quedamos trabados en nuestros problemas de depresión, introversión o baja autoestima.

Es necesario vivir la aventura de aprender a cambiar la manera de pensar y de hablar, para ello, es importante estudiar, abrir nuestro conocimiento, ya que el conocimiento destierra la duda, evitar ser un ser autocompasivo, y darse ánimo cada vez que encontremos un obstáculo, tener confianza en uno mismo, dejar de culparse, evitar el rencor y amarnos por sobre todo.

Crear que se podemos alcanzar nuestros sueños por más lejanos que parezcan es de suma importancia. Afirmar diariamente frente al espejo, que estoy dando un paso más hacia mi objetivo, que valgo mucho, que soy único/a, que la vida es hermosa y que soy protagonista de una gran historia, son solo algunos tips, para alcanzar el éxito. El perdón a los demás y el auto-perdón son elementos muy importantes para sentirnos libres, con salud y entusiasmo, ya que la falta de éste afecta nuestro progreso.



El inconsciente no tiene sentido del humor, por ello acepta todo, sea bueno o malo. Por tanto es preciso evitar tener pensamientos de pobreza o hacerse chistes despectivos de sí mismo.

Si conocemos hasta qué punto pueden afectarnos nuestros pensamientos y palabras, controlaremos nuestros pensamientos negativos y nuestras palabras de desaliento, convirtiéndolas en palabras optimistas y aliadas para nuestro progreso. Tú puedes lograrlo. Comienza ahora mismo.

Breve Crónica de un soñador...

52

“Quizás esta chispa llegue a incendio. Es una semilla no más, que busca la tierra, la tierra de la multiplicación en el morir primero...” (José María Vélaz s.i., fundador de Fe y Alegría)

José María, buenos días. Cuéntanos: ¿dónde naciste, cómo fue tu niñez...?

Bueno, nací en un bello pueblito, incrustado en los andes chilenos, Rancagua. A los cinco años perdí a mi padre, me marcó profundamente. Nuestra madre asumió la responsabilidad de cuidarnos, educarnos a mis hermanos y a mí. Yo soy el mayor de cuatro...

Desde entonces admiro y respeto profundamente a toda mujer que se acerca en mi vida... "Recuerdo que en Chile tenía en pequeñas torres, apilados los cuentos de callejas. Compraba todos los que encontraba. Hoy desearía leerlos de nuevo, para averiguar dónde estaban las semillas, que he visto crecer a lo largo de mi vida..."

Y, ¿tu juventud, dónde y cómo fue?

Sintiendo la situación crítica de pobreza y desamparo nos fuimos a vivir en España. Ahí me tienes estudiando en Tudela (Navarra) en el colegio de los jesuitas.

¿Qué te gustaba leer en esa época?

Leía siglos de las Misiones al que estaba suscrito durante siete años que permanecí ahí... "¿Qué tiene que ver mi gran afición a la lectura y en especial la que más me hacía gozar, que versaba sobre épocas y Países lejanos, con Fe y Alegría?, y te respondo que aquí está con seguridad su raíz más honda. Fe y Alegría es un sueño más, que va a caballo de grandes nubes de ensueños pasados y de bellas fantasmagorías, que por otra parte han sido muy realistas..."

No nos desviemos de tu crónica. ¿Cómo conociste a los grandes soñadores de la Compañía de Jesús?

En Tudela, mis maestros, casi todos eran jesuitas con imaginación y creatividad... Ahí comencé a conocer a los grandes soñadores realistas: Ignacio, Francisco Javier, Pedro Fabro, José de Anchieta, Mateo Ricci... ¿Cómo así jesuita? Estudiaba abogacía y no encontraba sentido en mi vida, y seguía soñando en lo imposible y me determiné hacerme jesuita... Mi gran ideal era irme de misionero a China, pero los vientos cambiaron y me desviaron a Venezuela contra mi voluntad...

En Venezuela, ¿adónde fuiste a parar?

Al Colegio "San Ignacio" de Caracas. Ahí me tienes organizando a los jóvenes en brigadas, en catequesis, visitando a los barrios pobres... Y, después? Me destinaron a ser rector del Colegio "San José" de Mérida. Ahí tenía un proyecto: formar una gran liga, una red educativa... para todas las aldeas de mis hermanos analfabetos... ¿Por qué no lo realizaste? Me destinaron a la Universidad "Andrés Bello" de Caracas. Ahí me tienes otra vez...

¿Ahí, sí se prende la chispa?

Así es. Con alumnos, alumnas de la Universidad visitábamos los barrios más empobrecidos y lejanos de Caracas. Llegamos a un barrio, muy pobre "Los Flores de Catia": niñas, niños descalzos, desnutridos con sus estómagos abultados, muy vulnerables, y les preparamos para la primera comunión. Pero sentimos y detectamos que no sabían ni sus nombres: eran analfabetos de corazón y mente, la peor desgracia y miseria y vulnerabilidad humana... ¿Entonces? Decidimos acompañarles en Educación desde su realidad: desde su vida para la vida de dignificación...

¿Más concretamente?

Un señor, solidario, que había venido del campo: Abraham Reyes nos cedió su ranchito desmantelado y comenzó Fe y Alegría: sentados en el suelo, en adobes, en sillas desvencijadas, pizarrones de madera, llenos de polvo..., pocas maestras... "Ensueños de Bien y de Servicio encarnados en proyectos reales, más mucho atrevimiento e ideal tesonero en medio de la pobreza de los instrumentos para realizarlos..." Un fósforo que prendió muchos fuegos, una chispa que ha provocado muchos incendios, una gotita que va construyendo muchos ríos en América Latina y hemos dado un salto inmenso al Chad, (África)

¿Cómo sintetizas: teoría y praxis...?

...digo que mis sueños nunca han sido tan vanos, que no hayan arrastrado a grandes personas y a buenas obras y acciones creadoras. En su génesis hay apretados lazos entre la inspiración y la acción consecuente... Digo esto porque muchos me miran todavía, como un Quijote descabalgado por molinos de viento y porque los que así piensan, son con mucha frecuencia asesinos de sueños y no saben que matan sueños ajenos y realizaciones..."

¿Qué es lo que más te preocupa de Fe y Alegría: la burocratización, la mediocridad, perder la perspectiva, la óptica de los pobres, la globalización, el consumismo...?

"Cada vez pienso que la Pedagogía está cautiva del leguleyismo, del academicismo, encadenada por una permanente conspiración de pigmeos derrotistas..."

¿Qué hacer? "

... parir escuelas con simientes de ensueños y vientres de realismo y actualidad..."

¿Cuáles son tus sueños, tu utopía para Fe y Alegría...?

Sueño con "hombres y mujeres a quines les atraiga esta vocación esforzada, frente a los Millones de Lázaros amontonados y moribundos ante la Riqueza de un mundo sin entrañas. Rebelión justiciera ante una Sociedad Consumista, que da con asco las espaldas al llamamiento fraterno de los más Pobres, aunque les suplquen en nombre e Cristo..."

Muchas gracias José María, hasta pronto. Tu panita, Aurelio.



53

Los riesgos de mezclar el ALCOHOL con la CONDUCCION

El piloto de automovilismo y conductor de televisión de programas de Fórmula Uno, Jean Pierre Michelet disertó la conferencia sobre el "Conductor Elegido", evento que se cumplió en el Teatro Universitario Carlos Crespi y que contó con la presencia de los estudiantes de las distintas carreras de la UPS Sede Cuenca.

Aclaró que el 80% de la población ecuatoriana tiene problemas con el alcohol, ya sea de manera directa o indirecta, los que después se ven traducidos en accidentes de tránsito y en las tragedias que se viven como efecto de que la gente conduce en estado de ebriedad.

Señaló además que es en los jóvenes donde esto se presenta con mayor frecuencia, que son los muchachos los más vulnerables a caer en esta mala práctica, pero los adultos también incurrir en el tema del alcohol, la gente adulta, gente mayor, madura también consume licor cuando conduce.

Frente a estas situaciones nos preguntamos ¿Por qué caemos en este vicio, que puede marcar trágicamente nuestra vida y cambiar nuestro destino de manera negativa?

Jean Pierre dice rechazar tácitamente tal actitud, pero ello no quiere decir que no fue tentado por este vicio; como todo joven lo hizo, dejándose llevar de sus amigos, pero lo único que recuerda es el papelón que a nadie le gusta contar, pero, afortunadamente, se dio cuenta a tiempo y que su cuerpo lo rechazaba; no solamente para suerte de él, sino también para sus padres, puesto que son ellos los que más sufren, insistió, cuando a partir del jueves, viernes o sábado los hijos no llegan a tiempo en la madrugada a sus casas, de hecho que los padres no pegan los ojos, no pueden dormir tranquilos hasta saber que sus hijos han llegado sanos y salvos a casa, y hoy por hoy este problema se ha agudizado.

Más allá de la intranquilidad que ocasiona a los padres el consumo del alcohol, hay que pensar que

los alcohólicos son las principales víctimas de la violencia, puesto que en estas horas de la madrugada aprovechan los delincuentes para sus fechorías.

Mas surge la interrogante de saber, por qué caemos en estos vicios, en estos excesos, tenemos que darnos cuenta que se convierten en problemas sociales. Razones fundamentales que tenemos que analizar:

La primera de ellas es porque nosotros como jóvenes hemos buscado de todas las maneras crecer rápidamente, ser y actuar como adultos, y los culpables han sido los medios masivos, recordó alguna de las campañas que utilizaron las tabacaleras y las licorerías cuando se pretendió restringir su venta. "tomar o fumar es decisión de adultos". Esto es un mensaje subliminal que dice al joven que si fumas o bebes eres adulto, y eso es lo que queremos: 'Ser adultos'.

Lamentablemente, la presión social obliga y nos hace sentir vergüenza por no caer en el vicio, entonces surgen los calificativos como 'zanahorias', 'norios' y no es precisamente por tales calificativos que tenemos que asumir algo que no queremos, pero a veces no tenemos la personalidad suficiente para mantenernos en nuestra posición porque los amigos pueden más, porque el círculo donde nos movemos nos mueve más.

Y en realidad el joven debe sentirse orgulloso de decir al alcohol no, "el alcohol no va conmigo". Recordemos que con cada trago que vamos ingiriendo nuestro comportamiento va variando y el problema es que con la ingestión de alcohol el comportamiento es opuesto a lo racional, y para muestra de ello, basta un botón; intente quitar las llaves del auto a un 'borracho' vaya que dificultad y desde allí comienza la perversidad del alcohol.

Lamentablemente en nuestro país el alcohol está permitido y **cuando el consumo del alcohol se lo mezcla con la conducción se vuelve un arma mortal.**

Revisemos algunas de las estadísticas que fueron presentadas sobre el consumo del alcohol mezclado con el volante en nuestro Ecuador.

Los accidentes de tránsito son la primera causa de muerte en el distrito metropolitano de Quito con un porcentaje del 37%, estando este valor muy relacionado al consumo del alcohol.

Cuenca está considerada como la segunda ciudad per cápita en el mundo donde más se consume licor.

La embriaguez del conductor es la tercera causa de los accidentes de tránsito en Ecuador.

Los accidentes de tránsito son la primera causa de mortalidad entre los jóvenes de 18 a 25 años y se estima que, entre el 45 y 50% de accidentes mortales y entre el 30 y 35% que dejan heridos graves están relacionados directamente con el consumo de alcohol.

También se dijo que en el Ecuador, por un parque automotor de 880.000 autos circulando en las calles, se registran 1.450 muertos por accidentes de tránsito.

España por cada millón de autos circulando en las calle, tiene 200 muertos por accidentes de tránsito.

En Chile por el millón de autos circulando en la calles, 450 muertos por accidentes de tránsito. Argentina registra 600. Estadísticas injustas que llevan a pensar la falta de madurez y de prevención en nuestros conductores. Estimados jóvenes, estimados amigos, estamos a tiempo, reflexiona, tu decisión salva vidas

Kléber Zuna Serrano



disciplina y esfuerzo

“Con disciplina y voluntad podemos lograr nuestros objetivos, pues para todo existe tiempo, sólo debemos ser organizados”, estas son las palabras de Carlos Homero Quizhpilema, de 23 años de edad, oriundo del cantón Cañar y graduado como Ingeniero Automotriz de la Universidad Politécnica Salesiana, sede Cuenca.

Homero es un joven fisiculturista, ha participado en varios torneos tanto a nivel local como nacional en representación de la universidad, obteniendo, hasta el momento, varios triunfos y, hoy ya es ex alumno de la UPS, sin embargo dice que no dejará de representarla, pues la considera su segundo hogar, además que es donde concluyó sus estudios con éxito.

Comenta que desde pequeño le gustaban los deportes y que se inclinó por el atletismo; señala que cada vez más cantidad de personas se dedican a esta disciplina; hace cuatro años decidió retirarse de la pista para dedicarse al gimnasio ha practicar el fisiculturismo, luego de mucha preparación y disciplina alcanzó un buen físico recibiendo el impulso de sus amigos y entrenando para participar en los eventos que se organizan en esta rama, su actuación en esta disciplina ha sido destacada lo que le ha llevado a triunfar en varias de sus actuaciones.

Participaciones

Se inició compitiendo en el Mr. Cuenca en abril del año pasado en la categoría de setenta kilos, y en la absoluta como novato, fue seleccionado para representar a la provincia del Azuay en la competencia nacional que se realizó en Guayaquil, nos comenta que esta competencia fue muy reñida, mas se ubicó en el cuarto lugar.

En noviembre pasado participó en Mr. Azuay triunfó en su categoría y en la absoluta quedó en segundo lugar, otra de sus exitosas actuaciones fue en Mr. Músculo competencia realizada a nivel nacional obteniendo también el primer lugar, mientras que en la absoluta quedó segundo. En tres participaciones más obtuvo el primer puesto: Mr. Carnaval, que se llevó a cabo en los cantones Gualaceo, Chordeleg y Cuenca.

Con satisfacción, Homero señala que pese a que los premios no son económicos, es importante recibir un buen trofeo y su respectiva medalla, además de las proteínas que ayudan al organismo a mantenerse en forma junto con una hora diaria de entrenamiento en el gimnasio y la alimentación apropiada.

Entrenamiento

Homero Quizhpilema, añade que toda su definición muscular se debe a su esfuerzo físico, al entrenamiento y trabajo diario, rechaza totalmente el uso de esteroides y otra sustancias químicas; “cada día realizo ejercicios específicos para una parte del cuerpo, un día, para la espalda, otro para las piernas, abdomen y otras y de esta forma he logrado una buena preparación física”, añade.

Sin embargo, dice que lo más duro del fisiculturismo es la dieta ya que un mes antes de la precompetencia no puede consumir ningún producto que contenga carbohidratos ni grasas, sino sólo proteínas que se encuentran en

el pollo, pescado, atún, huevos, cuenta que consumir los mismos alimentos todos los días durante un mes es difícil y requiere mucha voluntad pero, indica que al final vale la pena.

Agradece a la universidad por su apoyo en facilitarle el gimnasio para su entrenamiento en forma gratuita, pero le gustaría que la entidad esté presente también en otros aspectos como el económico, pese a que no se requiere mucho dinero para la preparación; indica que es importante que los proyectos que se presenten a las autoridades al respecto tengan respuestas positivas ya que esto es también un incentivo

para continuar en este deporte. Al momento su preparación tiene como meta la competencia de Mr. Cuenca que se realizará en abril y comenta que es de gran importancia puesto que los ganadores participarán en el Mr. Ecuador a realizarse en el mes de agosto en el Azuay.

“Los estudios son importantes en nuestras vidas pero son necesarios también el deporte pues gracias a ello logramos un mejor estilo de vida, sin dejar de lado la diversión, para todo existe tiempo y debemos aprovecharlo mientras pasamos por la vida universitaria y gocemos de juventud”, dice Quizhpilema.

Quizhpilema durante el entrenamiento en el gimnasio

