

INTERSTICIO

The background of the entire page is a solid, vibrant red. Overlaid on this background are two hands, palms facing forward, reaching upwards. The hands are positioned on the right side of the frame, with the fingers spread. The lighting creates a soft glow around the hands, making them stand out against the red background. The overall composition is minimalist and evocative, suggesting themes of reaching, hope, or perhaps a plea for help.

Edición 01. Diciembre 2025

LA IMPRECISIÓN
DE LOS DATOS EN LA
CANDELARIA

HUELLAS QUE
SANAN

LAS HERIDAS
QUE NO
SE VEN

HERIDAS QUE HABLAN

Pregrado en Comunicación Social-Periodismo



Excelencia

es comunicar con propósito para
comprender el mundo, transformar
realidades y construir futuro.

6 años

Acreditación nacional (CNA)
(2022-2028)

10 años

Acreditación internacional
(2018-2028)

Calle 12 # 1-17 Este, Bogotá, Colombia
Teléfonos: 317755757570 (+57)(601)341 9900,ext. 1459
faccomunicacion@uexternado.edu.co

uexternado.edu.co

Diseño y Redacción

*Luisa Fernanda
Angarita Celis*

*Juan Esteban
Garay Nuncira*

*María Paula
González Rubiano*

*Nicolás Forero
Almanza*

*Juan Nicolás
León Melo*

Asesor Editorial
Victor Alfonso Ballestas Uribarren

Asesores Gráficos
Orlando Valencia Sarmiento
Jairo Iván Orozco Arias

Foto portada
Freepik

EDITORIAL

En un mundo donde tantas verdades permanecen ocultas, Intersticio nace de la necesidad urgente de darle voz a aquello que se silencia. Surge para iluminar lo que ocurre fuera de la vista, en los márgenes, en los vacíos donde el abuso se oculta y se perpetúa. Nace también del miedo de las víctimas, del peso de lo no dicho y de la resistencia de una sociedad que muchas veces prefiere no mirar. Esta revista existe para nombrar lo que incomoda, lo que hiere, pero que no puede seguir siendo ignorado.

Cada edición abre un espacio de reflexión y denuncia sobre distintas formas de violencia que afectan a personas, animales y comunidades enteras. Abordamos temas como el abuso emocional, el abuso sexual, el abuso en el ámbito deportivo, el maltrato animal y la extorsión, realidades que persisten en silencio sostenidas por el miedo, la normalización o la impunidad. Con investigaciones rigurosas, testimonios reales, entrevistas con especialistas y análisis en profundidad, buscamos comprender la magnitud de estas problemáticas y exponer las estructuras que las mantienen vivas.

Sin embargo, no nos limitamos a informar. Intersticio aspira a provocar cuestionamientos, a movilizar la conciencia colectiva y a exigir justicia. Queremos acompañar a quienes han sido vulnerados, brindar herramientas para reconocer las señales del abuso y ofrecer perspectivas que contribuyan a la transformación social.

Bienvenidos a Intersticio, ese espacio mínimo, casi oculto, donde puede nacer, esconderse y filtrarse el abuso, pero también donde puede comenzar a revelarse. Una revista que se despliega justamente en ese umbral, para mirar lo que otros no se atreven a ver y para dar voz a quienes han sido silenciados.

Editorial

Juan Esteban Garay Nuncira

Universidad
Externado
de Colombia

FACULTAD DE COMUNICACIÓN
SOCIAL-PERIODISMO

Las opiniones de los autores no representan la visión o ideología de la Universidad Externado de Colombia. Prohibida su reproducción total o parcial, así como su traducción a cualquier idioma sin autorización escrita de su titular.

VIGILADA MINEDUCACIÓN

ÍNDICE

06

LAS HERIDAS
QUE NO SE VEN

10

HUELLAS
QUE SAN

14

LA BATALLA ENTRE LOS
ESTIGMAS Y LA PASIÓN

18

LA LUCHA DE LA IMPRECISIÓN
DE LOS DATOS EN LA CANDELARIA

21

LA OTRA CARA
DEL BALÓN

26

ENFRENTAR
EL DOLOR Y SANAR



▶
VISÍTANOS EN
NUESTRA
PÁGINA WEB
PARA MÁS CONTENIDO:



- ♦ EXTORSIÓN EN EL ATLÁNTICO
- ♦ ABUSO EMOCIONAL
- ♦ EN EL MODELAJE WEBCAMING
- ♦ HOMBRÍA Y PATERNIDAD
- ♦ LA LUCHA SILENCIOSA
- ♦ POR LOS ANIMALES

Maestría en Comunicación Política



Excelencia

Consolidada en una
década de liderazgo y
comunicación política.

Modalidad
presencial
4 semestres

Horario:
Quincenal, viernes de 1:00 p.m. a 9:00 p.m.
y los sábados de 7:00 p.m. a 5:00 p.m.
BOGOTÁ, COLOMBIA

Inscripciones abiertas

Calle 12 # 1-17 Este, Bogotá, Colombia
Teléfonos: 3177557570 (+57)(601)341 9900, ext. 1459
faccomunicacion@uexternado.edu.co

uexternado.edu.co

A portrait of a woman with long, wavy, light brown hair, smiling. She is wearing a black top and gold hoop earrings. The background is a dark, solid color.

LAS HERIDAS QUE NO SE VEN

La historia de
Ana María Vélez
y el abuso emocional

DICIEMBRE 2025 | 6

INTER
TICIO



Por: Luisa Angarita Celis
@luluisaa.18

En una sociedad que aún normaliza ciertas formas de violencia, Ana María Vélez, periodista y presentadora, rompe el silencio y relata cómo vivió el abuso emocional dentro de una relación que marcó su vida, pero no definió su destino.

Cuando hablamos de violencia, solemos pensar en golpes, gritos o agresiones visibles. Sin embargo, existen heridas silenciosas que duelen más que cualquier golpe. Son las que deja el abuso emocional, un tipo de maltrato que afecta profundamente la autoestima, la estabilidad mental y la percepción de uno mismo.

En esta ocasión, tuve la oportunidad de conversar con Ana María Vélez Rodríguez, una mujer valiente que decidió compartir su experiencia con el fin de dar luz sobre una realidad que muchas veces se esconde detrás de sonrisas y apariencias.

Una relación que se transformó en dolor

Ana María recuerda que todo comenzó en el año 2014, cuando inició una relación con quien entonces era su pareja sentimental, un hombre cercano al medio en el que trabajaba. Al principio, como ocurre en muchas historias, todo parecía normal. Compartían su vida con cariño y proyectos en común, pero con el tiempo empezó a notar señales de control, manipulación y desvalorización emocional.

Al inicio de la relación ya había surgido una serie de comportamientos que no eran sanos.

Relata con serenidad, pero con la voz que deja entrever las cicatrices de esa etapa. Lo que comenzó con comentarios hirientes o actitudes posesivas, se fue convirtiendo en una constante. Su pareja empezó a aislarla, a cuestionar sus decisiones, a minimizar sus logros y a hacerla sentir insuficiente.

Cada gesto de afecto venía acompañado de una crítica; cada logro profesional era opacado por una palabra de desprecio.

El abuso emocional, como explica Ana María, no siempre deja marcas visibles, pero va desgastando el alma. Ella misma reconoce que tardó en identificarlo como violencia, porque la manipulación estaba disfrazada de amor o preocupación.

Fotos: Cortesía Archivo, Ana María Vélez



“El abuso emocional no deja morados en la piel, pero sí en el alma. Y esos, si no se atienden, pueden durar toda la vida”.

El peso del silencio y la valentía de salir

Para ella, como víctima, lo más difícil no fue soportar los momentos de agresión verbal o psicológica, sino reconocer que estaba viviendo una forma de abuso. Durante años, creyó que podía cambiar las cosas, que con amor o paciencia su pareja dejaría de humillarla. Pero llegó el momento en que entendió que callar solo le daba más poder al agresor.

Es importante señalar que cuando se trata de abuso emocional, en el caso de las mujeres, esto se enmarca dentro de lo que se consideran las violencias basadas en género. Hoy en día, es la forma correcta de hacer alusión a cualquier tema que tenga que ver con ese tipo de violencia

ejercida contra la mujer por el hecho de serlo.

Su reflexión invita a comprender que el abuso emocional no es una simple “pelea de pareja”, sino una manifestación de violencia de género que tiene consecuencias psicológicas profundas.

Ana María decidió alejarse de él, de su victimario, recuperar su voz y reconstruir su vida personal y profesional. Desde entonces, ha enfocado su energía en proyectos periodísticos y de comunicación, demostrando que el dolor puede transformarse en fortaleza.

Más allá del dolor, una lección de vida

Hoy es una mujer fuerte, profesional y comprometida con su carrera. Se dedica a la asesoría

de prensa y acompañamiento mediático de figuras políticas, un reflejo de su resiliencia y capacidad para reinventarse.

“Los sueños se pueden cumplir —me dijo al final con una sonrisa—, lo importante es tener pasión y disfrutar lo que uno hace”.

El testimonio de Ana María Vélez no solo evidencia la crudeza del abuso emocional, sino también la importancia de reconocerlo, denunciarlo y superarlo. Su historia nos recuerda que el amor nunca debe doler, ni disminuir, ni controlar. Las cicatrices emocionales no se ven, pero hablar de ellas es el primer paso para sanarlas. 🎙️

“El abuso emocional, como explica Ana María, no siempre deja marcas visibles, pero va desgastando el alma. Ella misma reconoce que tardó en identificarlo como violencia, porque la manipulación estaba disfrazada de amor o preocupación”.

Fotos: Cortesía Archivo. Ana María Vélez

Universidad
Externado
de Colombia



Excelencia

140 años convirtiendo sueños
en proyectos y estudiantes en
agentes de cambio.

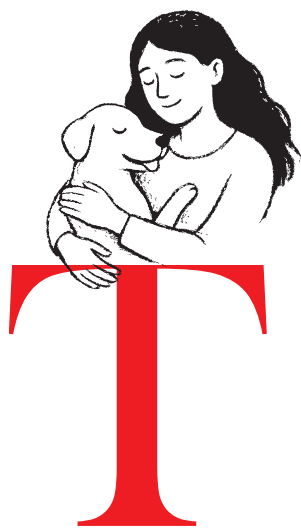
Calle 12 # 1-17 Este, Bogotá, Colombia
Teléfonos: 317755757570 (+57)(601)341 9900,ext. 1459
faccomunicacion@uexternado.edu.co

uexternado.edu.co



“Capi, el pitbull que sobrevivió a la crueldad y encontró un hogar”

HUELLAS QUE SANAN



Por: Juan Nicolás León Melo
@nicolasleon15

Todo comenzó con una publicación en Instagram. Una pareja pedía ayuda para un perro mestizo pitbull el cual ellos tenían porque su vivienda funciona como hogar de paso. En la foto, su cuerpo estaba cubierto de cicatrices, pero sus ojos, profundos, todavía guardaban una chispa de vida. Fue esa mirada la que detuvo a Camila, una joven bogotana que no pudo ignorar lo que veía.

Se comunicó con la pareja y se ofreció a adoptarlo. Ocho días después, acordaron encontrarse en las afueras del centro comercial Titán Plaza. Lo que Camila vio esa tarde la dejó sin palabras.

-Cuando vi por primera vez la publicación, Capi tenía muchas cicatrices, pero se veía estable.

Sin embargo, cuando se lo entregaron ocho días después, tenía un ojo supremamente inflamado, como si lo hubieran golpeado. Era una imagen que dolía ver.

La pareja que lo tenía le aseguró que el perro se había caído dentro del bus durante el traslado. Pero Camila no les creyó del todo. Era un golpe muy fuerte, no parecía una simple caída.

-Yo creo que alguien lo agredió, tal vez alguno de sus antiguos dueños.

Ese día ella supo que Capi venía de un pasado más oscuro de lo que imaginaba.

Capi llegó a la vida de Camila justo cuando ella atravesaba un momento difícil. Meses antes, había perdido a su primer perro, una pérdida que la dejó con un vacío enorme. No quería tener otro perro por el momento.

-Sentía que no podría pasar por ese dolor otra vez.

Pero cuando vio la publicación de Capi, algo en ella se encendió.

-Sentí que él también necesitaba sanar, igual que yo.



Con ayuda de algunos vecinos y donaciones reunidas en redes sociales, logró llevarlo al veterinario. El diagnóstico fue contundente: infección ocular, inflamación intestinal y signos evidentes de maltrato ya que en su pasado fue usado como perro de pelea y también tenía sus dientes limados para así no poder defenderse. Las primeras semanas pensó que serían duras, pero por lo contrario, Capi le dio una enorme sorpresa. Desde el minuto uno, él parecía que siempre hubiera pertenecido a esa casa, se llevaba muy bien con la familia de Camila y ella notó un cambio extremo en él.

El miedo que aún no se va

Aunque su cuerpo se recuperó, las heridas emocionales siguen ahí. Capi es un perro reactivo: no puede jugar con otros perros y se tensa ante cualquier amenaza. En casa es un ángel, dice Camila.

—Con nosotros él es el ser más noble y amoroso. Pero afuera, su miedo se convierte en defensa.

Camila siempre lo saca con bozal por seguridad, pero los paseos no son fáciles. Una vez, una persona se acercó demasiado y Capi la mordió.

—Esa persona me exigió dinero y me amenazó con denunciar para que lo durmieran. Me dolió mucho porque muchos me dijeron que debía hacerlo, que era lo

correcto. Pero no puedo. Dormirlo no es una opción.

La historia de Capi refleja una realidad que va más allá de su caso: una sociedad que castiga antes de entender. Aunque la Ley 1774 de 2016 reconoce a los animales como seres sintientes, las denuncias de maltrato siguen siendo constantes, y las condenas, escasas o sin peso alguno.

Una lección de vida

Hoy, Capi vive tranquilo junto a la familia que lo adoptó. Aunque aún tiene problemas de comportamiento con otros perros y sigue lidiando con sus traumas gracias a su pasado ahora tiene lo que antes nunca tuvo: seguridad, amor y un hogar.

Su historia es un recordatorio de que el amor no cura de la noche a la mañana, pero puede transformar lo más roto.

Capi llegó cuando Camila más lo necesitaba.

—Me enseñó que rescatar también es sanar. Que el amor verdadero no se da solo cuando todo es fácil, sino cuando decides quedarte incluso si no va a ser fácil. Porque dormir no debería ser una solución, y porque detrás de cada perro marcado por la violencia hay una historia que aún puede reescribirse.

Porque en cada rescate una vida salvada demuestra que siempre existe una segunda oportunidad. 🐾

“
A veces, los que llegan
para ser salvados terminan
siendo quienes
nos salvan a nosotros
”

Fotos: Cortesía Archivo, Camila Guzman



No pesques
ideas
de otros

NADA

con las tuyas



REVISTA
INTER
TICIO

▶
Síguenos en:





LA BATALLA ENTRE LOS ESTIGMAS, Y LA PASIÓN



Por: María Paula González Rubiano
@mapu_2607

El fútbol femenino en Colombia, y particularmente en Bogotá, no nació con estadios llenos ni bajo la mirada mediática. Surgió en canchas improvisadas, en parques y en horarios nocturnos después del trabajo. La historia del fútbol femenino bogotano es la historia de mujeres que abrieron camino sin permiso, que entrenaron con hombres porque no tenían otras alternativas, aquellas que enfrentaron burlas, estigmas y desigualdades estructurales, pero aun así construyeron equipos, clubes, sueños y selecciones que transformaron progresivamente el panorama deportivo del país.

Ana María Goretti- Entrenadora de Real Academia

INTERS
TICIO



Partido selección femenina
Universidad Externado de Colombia vs
Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud

Ana María Goretti, una jugadora, entrenadora y dirigente que, desde comienzos de los años 2000, ha sido testigo clave de cómo Bogotá pasó de no tener muchos espacios para las mujeres futbolistas a contar con clubes, torneos, escuelas y asociaciones que sostienen un movimiento que hoy exige la visibilidad, igualdad y reconocimiento que merece.

Su llegada a Bogotá se convirtió para ella como para muchas mujeres en el inicio de una búsqueda incansable por un espacio donde cumplir sus sueños. Sin escuelas femeninas disponibles, su única

alternativa era jugar con equipos masculinos, especialmente en entornos laborales. Fue en esos escenarios repentinos donde varias futuras dirigentes y entrenadoras descubrieron no solo su talento, sino también su pasión por este deporte.

A partir de estos encuentros surgieron vínculos fundamentales. Uno de los más importantes fue con la Escuela de Fútbol Vida, dirigida por el profesor Ramiro Alfaro y la profesora Miriam Guerrero, histórica capitana de la Selección Colombia. Desde allí también surgieron figuras como

Rafael Robayo, lo que evidencia que estos espacios eran semilleros para hombres y mujeres, aunque sin las mismas condiciones para ambos.

Con el tiempo aparecieron proyectos aliados como Coinder, dirigido por el profesor Fernando Polanía. Estas organizaciones, aunque pequeñas, fueron decisivas: ofrecían entrenamientos, formaciones y programas que permitieron a las mujeres comenzar a organizarse y a proyectarse a sí mismas como parte de un cambio en la historia del deporte en Colombia.

“El fútbol femenino merece existir, ser visible y, sobre todo, ser respetado”.

Después de años de aprendizaje en asambleas, capacitaciones y entrenamientos compartidos, en 2004 se conformó un club femenino propio: la Real Academia Colombiana de Fútbol. Este proyecto surge directamente del conocimiento adquirido en Escuela de Fútbol Vida y Coinder, y representó un paso histórico: por primera vez, un grupo de mujeres creaba y administraba su propio espacio deportivo.

El club creció rápidamente, convirtiéndose en un referente competitivo en Bogotá y obteniendo campeonatos consecutivos. Su creación inspiró la fundación de nuevos equipos que comenzaron a fortalecer la escena local, entre ellos Gol star, impulsado por la exseleccionada Patricia Vanegas, jugadoras que luego integrarían selecciones juveniles del país.

Cada iniciativa surgida en esa época fue una base clave para lo que hoy se conoce como la estructura del fútbol femenino bogotano.

Sin embargo, el camino no fue fácil, ya que entrenar implicaba sacrificios personales y enfrentar jornadas laborales sin apoyo.

Muchas jugadoras (incluyendo a María) salían del trabajo directo a las canchas, sin tiempo para descansar, sin transporte cubierto, sin uniformes adecuados y sin instalaciones dignas. A falta de recursos, cada jugadora llevaba sus propios implementos.

Entrenaban en parques como: Normandía, Chigüiros, El Encanto o Jugo California, lugares donde el fútbol femenino no era bien visto y donde aún persistían prejuicios como: *“eso es para hombres”, “son marimachas” o “las mujeres no deberían jugar fútbol”. La violencia verbal era constante, especialmente en escenarios masculinizados como los estadios.

Sin embargo, esa misma precariedad generó comunidad. Muchas jugadoras encontraron en el equipo un espacio para sobrellevar dificultades familiares, económicas o emocionales, y con el tiempo, los entrenamientos se convirtieron en redes de apoyo y resistencia frente a un sistema que no les dejaba su propio espacio.

Con el aumento del interés por el fútbol femenino, la Liga de Fútbol de Bogotá empezó a habilitar nuevos escenarios como el complejo deportivo La Morena, lo que permitió trasladar torneos, abrir categorías y ampliar la participación. Miles de jugadoras comenzaron a llegar desde distintas localidades, impulsando el crecimiento del deporte.

En este proceso también evidenciaron desigualdades: pocas familias apoyaban a las niñas futbolistas y muchas crecieron entrenando prácticamente solas; debido a la ausencia de acompañamiento afectaba no solo su desarrollo deportivo, sino también su salud mental y bienestar social. Pese a esto, la expansión del fútbol femenino en Bogotá permitió la creación de espacios seguros, donde se incentiva a las niñas que están iniciando, a continuar en el deporte pese a las barreras culturales actuales.

Gracias a las pioneras que entrenaron sin recursos, que crearon clubes y asociaciones, el fútbol femenino en Bogotá no solo existe: crece, inspira y transforma. Mientras tanto, el futuro del deporte depende de toda la sociedad y las diferentes luchas que las mujeres están dispuestas a atravesar con tal de no dejar de lado su amor por el fútbol, así que sí, el fútbol femenino merece existir, ser visible, y sobre todo, ser respetado. 



INTERS
TICIO

“TRAS LAS REJAS DEL OLVIDO”

Tommy pasó su vida en una jaula, marcado por el abandono. Aunque tenía cicatrices, mantenía la esperanza y seguía moviendo la cola, esperando que alguien viera más allá de sus heridas y le diera el amor que merecía.

INTERS
TICIO



Síguenos en:



LA LUCHA DE LA IMPRECISION DE LOS DATOS EN LA CANDELARIA

Ilustración: Cortesía Archivo, Alcaldía Local de la Candelaria



Por: Nicolás Forero Almanza
foreron3003@gmail.com

Durante 2024, la extorsión se consolidó como una de las principales amenazas a la seguridad ciudadana en Bogotá. Según cifras distritales, los casos aumentaron un **63,5 %** frente al año anterior, pasando de **1.527** a **2.497** denuncias. Hay subregistros porque mucha gente no se somete a todo lo que implica radicar una denuncia. Dentro de este panorama, la localidad La Candelaria registró uno de los incrementos más significativos: un **108 %** más de casos, ubicándose entre las tres zonas más afectadas de la ciudad, junto con Santa Fe y Los Mártires.

Angélica Angarita, alcaldesa de La Candelaria, explicó que los principales focos delictivos se concentran en el sector comercial, un sector importante del centro de la ciudad.

Donde más se han presentado casos es en el comercio.

El objetivo, añadió, es fortalecer la cultura de la denuncia y reducir el miedo de los ciudadanos que impide una respuesta más efectiva de las autoridades. Sin embargo, la gestión de las cifras constituye uno de los principales desafíos estructurales.

En la Candelaria pasa algo, y es en el CAI que hay en El Rosario, que recibe un gran número de denuncias que, si bien no tienen ocurrencia dentro de la localidad, sí quedan registradas dentro de la localidad. Este fenómeno distorsiona los datos oficiales y puede generar una interpretación errónea sobre los focos reales de criminalidad.

La existencia de registros cruzados y posibles errores geográficos en la denuncia, evidenciaría la necesidad de una coordinación más precisa entre las entidades responsables de la información: Policía Metropolitana, Secretaría de Seguridad y GAULA. De acuerdo con lo expresado por la mandataria local, estos organismos realizan filtros y verificaciones constantes para determinar la localización real de los hechos; sin embargo, la limitación de recursos humanos y tecnológicos dificulta la depuración total de los datos.

“En la Candelaria pasa algo, y es en el CAI que hay en El Rosario, que recibe un gran número de denuncias que, si bien no tienen ocurrencia dentro de la localidad, sí quedan registradas dentro de la localidad. Este fenómeno distorsiona los datos oficiales y puede generar una interpretación errónea sobre los focos reales de criminalidad”.

En La Candelaria la extorsión creció un **108 %**





Alcaldesa local La Candelaria
Angélica Angarita.

“El análisis estadístico y estructural de la extorsión en La Candelaria revela que la precisión en la información es un factor tan determinante como la capacidad operativa”.

Fotos: Cortesía Archivo,
Alcaldía Local de la Candelaria

La situación actual de la localidad La Candelaria.

A pesar de las dificultades metodológicas, la alcaldía ha logrado avances en la articulación institucional. En coordinación con el GAULA, se han identificado las modalidades predominantes: la extorsión carcelaria y la cibernética, que superan la mitad de los casos reportados.

La información recolectada se utiliza para enfocar patrullajes y campañas de prevención, así como para establecer planes de seguridad específicos en zonas de comercio y universidades.

El análisis estadístico y estructural de la extorsión en La Candelaria revela que la precisión en la información es un factor tan determinante de la misma manera

que la capacidad operativa. La mejora en la calidad de los datos no solo permite dimensionar correctamente el fenómeno, sino también fortalecer las estrategias de prevención y respuesta institucional que puedan utilizar desde la alcaldía en coordinación con otras entidades, en una de las localidades más sensibles del centro de Bogotá.



SDS 02

HAMBRE CERO

El objetivo 2 busca un mundo libre de hambre para 2030. Desde 2015, el hambre y la inseguridad alimentaria han aumentado debido a la pandemia, conflictos, cambio climático y desigualdades. En 2022, 735 millones de personas padecían hambre crónica y 2400 millones enfrentaban inseguridad alimentaria, incluyendo 148 millones de niños con retraso en el crecimiento. El hambre y la malnutrición obstaculizan el desarrollo sostenible y afectan la salud, productividad y medios de vida, por lo que requieren una acción global urgente.

El hambre ha vuelto a niveles no vistos desde 2005, debido a conflictos, crisis climática, altos precios de alimentos, inseguridad civil y menor producción agrícola. Invertir en agricultura es clave para reducir el hambre y la pobreza, mejorar la seguridad alimentaria, generar empleo y aumentar la resiliencia ante crisis.

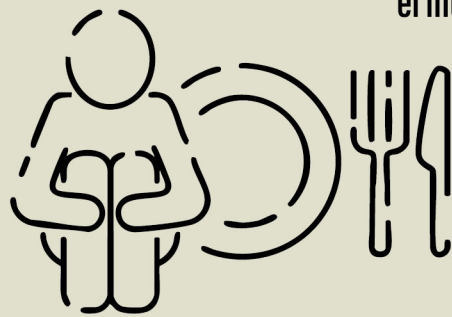
PARA LOGRAR EL HAMBRE CERO SE NECESITA UN ENFOQUE INTEGRAL QUE INCLUYA:

- ◆ Protección social para garantizar alimentos seguros y nutritivos, sobre todo para los niños.
- ◆ Transformación de los sistemas alimentarios hacia modelos más inclusivos y sostenibles.
- ◆ Inversión en zonas rurales y urbanas para mejorar los medios de vida y asegurar el acceso a los alimentos de las personas más pobres.



¿POR QUE TE DEBE IMPORTAR?

Debería importarte porque acabar con el hambre beneficia a todos: mejora la salud, la educación, la igualdad y el desarrollo social, fortaleciendo las economías y garantizando un futuro mejor. Además, sin eliminar el hambre no se pueden alcanzar otros objetivos de desarrollo sostenible, ya que limita el progreso humano.



Se proyectan que más de 600 millones de personas en el mundo **SUFRAN DE HAMBRE EN 2030.**



Retraso del crecimiento.
140 Millones



Emaciación.
45 Millones

Datos



281 millones de personas padecieron hambre aguda en 2023.

Entre los años **2015** y **2021**, el apoyo total a la agricultura en los países en desarrollo aumentó un **14,6 %** de **12.800** a **14.200** millones de dólares.



En 2024, se estimaba que el **8,2 %** ¹ de cada 12 personas de la población mundial padecía hambre y que alrededor del **28%** casi 2.300 millones de personas sufría inseguridad alimentaria moderada o grave.



En 2022, el **22,3 %** de los niños menores de 5 años (148 millones) sufrían de retraso en el crecimiento, frente al **26,3 %** de **2012**.

La malnutrición persiste en todo el mundo, poniendo en peligro **El bienestar y el Desarrollo futuro de los niños.**

Tomado de: Objetivos de Desarrollo Sostenible con Diseño: Luisa Fernanda Argentea Celis, María Paula González Hubiano. Las opiniones son responsabilidad de los autores y no se reproducen ni traducen este contenido sin autorización.

Podemos ayudar al hambre cero adoptando hábitos sostenibles, apoyando a agricultores y mercados locales, promoviendo la buena nutrición y evitando el desperdicio de alimentos. Además, como consumidores y ciudadanos, podemos exigir a empresas y gobiernos acciones efectivas y participar activamente en nuestras comunidades y en redes sociales.

LA OTRA CARA DEL BALÓN



Por: María Paula González Rubiano
@mapu_2607

Fútbol, un simple deporte, una palabra muy sencilla que lleva mucho por delante y detrás; reúne a muchas personas y sentimientos, pero: ¿qué pasa con las personas detrás del deporte?

En los últimos diez años el fútbol profesional colombiano ha atravesado momentos difíciles y de cambios radicales. Sólo hasta el año 2017 se decidió incluir la liga profesional femenina. Su implementación causó el surgimiento de opiniones tanto positivas como negativas provenientes de la audiencia en general. A la fecha, los problemas de desarrollo que la liga ha tenido son bastantes y van desde el aspecto salarial hasta el mediático, dificultades que también se encuentran presentes en el fútbol masculino.

Las denuncias que conocimos

Algunos clubes del fútbol profesional colombiano (FPP) tienen diferentes inconvenientes a la hora del desembolso salarial o los beneficios económicos que los deportistas necesitan a la hora de desarrollar sus actividades. Sin estos ingresos, vivir del deporte es muy complejo.

La Asociación Colombiana de Futbolistas Profesionales (ACOLFUTPRO) ha presentado nuevas denuncias ante el Ministerio de Trabajo, con el objetivo de visibilizar las condiciones laborales que enfrentan los jugadores del Fútbol Profesional Colombiano. A través de su director ejecutivo, Carlos González Puche, la organización solicitó la realización de visitas integrales a distintos equipos de ambas categorías del torneo. En total, catorce clubes presentan irregularidades en el pago de nómina, una problemática

que afecta tanto a los planteles masculinos como femeninos. Entre los casos más graves se encuentran los clubes Deportivo Pasto, Alianza y Deportivo Cali, donde se reportan condiciones precarias de hospedaje durante las competencias y retrasos salariales que se arrastran desde hace más de tres años.

Recientemente, se radicó una denuncia formal contra el club Deportivo Pasto por el incumplimiento en el pago de los aportes de los jugadores afiliados a ACOL-FUTPRO, el endeudamiento de salarios durante los últimos tres años y la falta de liquidaciones al equipo femenino este año. A pesar de los intentos por establecer comunicación con González Puche para obtener declaraciones sobre el caso, no se obtuvo respuesta.

Los medios y su influencia

El poco respaldo mediático y de patrocinios que el fútbol practicado por mujeres tiene actualmente hace que la equidad salarial sea una de las problemáticas más frecuentes a la hora del desarrollo de este deporte en Colombia. La desigualdad comienza desde la base: al no contar con la misma cantidad de visibilidad, transmisiones o espacios en los medios que el fútbol masculino, los ingresos generados son considerablemente menores. Es una operación matemática básica: menos exposición equivale a menos inversión, y menos inversión implica menos oportunidades, salarios más bajos y un desarrollo profesional limitado.

La falta de una presencia mediática no solo afecta el reconocimiento de las jugadoras, sino también la manera en que el público llega a percibir el deporte. Cuando los partidos no se transmiten, cuando sus historias no se cuentan y cuando las marcas no se interesan en apoyar la liga, se crea un círculo vicioso donde el fútbol femenino lucha constantemente por demostrar su valor. A pesar de los avances y del creciente interés de nuevas generaciones, la brecha persiste. La inversión continúa siendo insuficiente y los esfuerzos por dignificar las condiciones laborales siguen enfrentándose a un sistema que no ofrece igualdad

“En Deportivo Pasto, Deportivo Cali y Alianza FC se reportan retrasos salariales y condiciones precarias desde hace más de tres años”.

de oportunidades desde el arranque. En otras palabras, el fútbol femenino no parte del mismo punto de llegada, porque tampoco parte del mismo punto de partida.

Los estereotipos

A esto se suma otra problemática igual de profunda: los estereotipos sociales que, aunque parezcan antiguos, siguen vigentes y frenan el desarrollo del fútbol femenino en el país. El machismo continúa manifestándose en expresiones cotidianas que desvalorizan la participación de las mujeres en este deporte. Frases como “el fútbol es solo para hombres, quédense en la casa” o “eso es para las que se creen marimachas” no solo se escuchan en las gradas, sino también en espacios familiares, escolares y comunitarios. Estos comentarios, aparentemente simples, revelan prejuicios arraigados que afectan directamente la decisión de muchas niñas y jóvenes de practicar fútbol.

Cuando el entorno social cuestiona la presencia de una mujer en la cancha, se limita no solo su desarrollo deportivo, sino su derecho a disfrutar de un espacio que debería ser inclusivo por naturaleza. Estos estigmas generan barreras psicológicas, reducen la participación femenina y perpetúan la idea de que el fútbol femenino es un “subproducto” del masculino. Además, estas ideas erróneas tienen un impacto directo en la forma en que los medios y patrocinadores valoran (o desvaloran) el deporte practicado por mujeres.

En última instancia, este panorama deja una reflexión clara: el fútbol femenino no debería considerarse una categoría aparte, porque en esencia, el fútbol es uno solo. Lo que cambia no es el deporte, sino las oportunidades que se ofrecen. En una sociedad que busca equidad, resulta indispensable reconocer que la cancha debe ser un lugar donde todas y todos puedan jugar con las mismas condiciones, sin prejuicios ni limitaciones impuestas por una cultura que aún debe evolucionar. Sólo así el fútbol femenino podrá ocupar el lugar que merece en Colombia: no como una variante, sino como una parte fundamental del deporte nacional. 

El abuso no es sólo físico



INTERS
TICIO

Síguenos en:



ENFRENTAR EL DOLOR Y SANAR

T

Por: Juan Esteban Garay Nuncira
@juanes.garay.2006@gmail.com

Tenía apenas seis años cuando fue abusada sexualmente por un joven, también menor de edad, cercano a su familia. Doce años después, recuerda lo ocurrido con serenidad. Ya no es algo que la persiga todos los días ni que determine su vida. Durante mucho tiempo no tuvo presente lo sucedido: su mente lo bloqueó por completo. Sólo hace unos cinco años, el recuerdo regresó sin previo aviso, trayendo consigo confusión, miedo y preguntas sin respuesta.

La memoria había estado dormida, escondida en algún rincón de su mente. Cuando volvió, lo hizo de golpe, como una imagen que había estado esperando salir a la luz.

Yo lo había reprimido; no me acordé de eso hasta hace años.

En ese momento comprendió que lo que vivió no era un juego ni algo normal, como le había hecho creer su abusador. Él le decía que lo que ocurría era “algo romántico”, y eso aumentó el desconcierto y la culpa que la acompañaron durante años.

Por miedo a causar daño o romper vínculos familiares, decidió guardar silencio. Temía que contar la verdad terminara destruyendo algo más. Aun así, reconoce que callar fue difícil, y que el peso del secreto comenzó a afectar su manera de relacionarse con los demás.

Con el tiempo, aprendió a enfrentar el dolor y a sanar. Asegura que, si lo hubiera recordado toda su vida, quizá todo habría sido distinto, pero encontró la manera de seguir adelante. Hoy dice haberlo superado, aunque sabe que es algo con lo que convivirá siempre. No se trata de olvidar, sino de aceptar. Para ella, superar el abuso no significa borrar el pasado, sino aprender a vivir con él sin permitir que siga doliendo de la misma manera.

Uno vive con eso todos los días, pero también puede aprender a estar en paz.

Hablar de lo que pasó no fue sencillo. Durante años evitó el tema, temiendo ser juzgada o que no le creyeran. Cuando finalmente se atrevió a contarlo a personas de confianza, sintió alivio. Fue entonces cuando entendió que compartir su historia no la hacía débil, sino libre.

Si lo hubiera guardado más tiempo, creo que me habría hecho daño.

Ahora mira hacia atrás sin rencor. Sanar fue un proceso lento, a veces doloroso, pero necesario. Aprendió a apoyarse en personas que escuchan sin juzgar y a reconocer su propia fortaleza. También entendió que hablar del abuso con respeto y empatía puede ayudar a otros.

“Ya lo superé,
pero vivo con eso
todos los días”.

Carta al lector.

Querido lector,

A veces pensar en el solo hecho de vivir, es complicado. Porque uno no sabe si es lo mejor, ya sea para no dar una familia y no una cualquiera, la propia, o para tener alguna clase de paz.

Lo que me sucedió a mí fue un caso de preferir salir por uno y mi motivos. Sé que no es lo mejor a ojos de extraños o terceros, pero es mi decisión y no la pienso cambiar, sin embargo eso es con mi familia. Actualmente hay diversas personas que saben del hecho y me han apoyado, lo cual es bueno.

Pese a todo si pudiera devolver el tiempo hay una probabilidad un poco más grande de contactarlo. En este instante está lo en haber conocido (para mí) porque me lidiado y aceptado tanta mi hecho y sus consecuencias. Soy amada y amo a suficiente.

Aunque, querido lector, siempre es mejor hablar una vida en silencio por culpa de otra persona, no es justo.

Si se hace desde el respeto, se puede ayudar a mucha gente.

Hoy encuentra consuelo en las pequeñas cosas: dibujar, escribir o simplemente disfrutar del silencio. Sabe que su testimonio, aunque anónimo, puede ser un faro para quienes aún viven en la oscuridad del miedo. Su historia no busca despertar lástima, sino esperanza. Es la voz de alguien que decidió transformar el dolor en fuerza, y el silencio en palabras que pueden sanar.

Porque, al final, como ella misma repite con firmeza, “ya lo superé, pero vivo con eso todos los días”. 🚫

CONEXIÓN
Externado



TU **VOZ**, NUESTRA CONEXIÓN

TRADICIÓN Y FÚTBOL, EL CORAZÓN DE JENESANO.



SIMBIOSIS, EL ÚLTIMO LATIDO DEL AMAZONAS.



ÉXTASIS DE UN ENJAMBRE SECRETO



Visítanos en:



Universidad
Externado
de Colombia

FACULTAD DE COMUNICACIÓN
SOCIAL-PERIODISMO

Medio avalado por:



SOCIEDAD
INTERAMERICANA
DE PRENSA

@conexionuexternado