



CHAMPA INFORMATIVE

2025

No.24 Edition, August 19th.

REFLECTION

El camino de las expectativas

Uno de los caminos más enrevesados que nos toca recorrer alguna vez es el de las expectativas. **Por una parte, está lo que uno mismo espera de otros.** A menudo te descubres ilusionado, anhelante, deseoso. Esperas que otros actúen de una manera determinada, tal vez un gesto, una llamada, una palabra, una mirada... Interpretas eso que ha de ocurrir. En tu imaginación es señal de afecto, de aprecio, de valoración. Y por eso mismo, si no llega, empiezas a agobiarte pensando que para esos otros tú no vales, no importas... No se te ocurre pensar que los tiempos a veces son diferentes, o que esos otros tal vez no expresen las cosas de la manera que tu imaginación exige. Y así, empieza una espiral compleja. Cuanto más defraudan tus expectativas, más se multiplican estas. Y más se resquebraja el suelo sobre el que caminas.

En el extremo opuesto, está lo que piensas que otros esperan de ti. También eso es laberíntico. Te importa cumplir: hacer las cosas bien, acertar, responder lo que se supone que tienes que responder, tener la palabra precisa, no defraudar nunca... Pero, ¿quién puede acertar siempre?

La gran trampa de este tipo de expectativas es el silencio. Porque es ahí donde se van gestando. En el no hablar de las cosas. No decirle al otro cómo te sientes. No compartir tu inseguridad, cuando la hay, o tu necesidad de afecto. Y entonces te va devorando. Las palabras no dichas, los conflictos no expresados, las necesidades no compartidas –por miedo a resultar demasiado vulnerable– se van convirtiendo en un muro que te aísla. Y con ese muro se van construyendo las paredes del laberinto.

Hasta que llega alguien con quien puedes compartir esa parte más frágil. Hasta que llega alguien a quien puedes decirle: te necesito. O con quien puedes reírte de tus límites, sabiendo que así te quiere. Y entonces, en ese alguien, la amistad se vuelve puerta de salida.

Brother. Ismar Gildardo Portilla Benavides.

School Principal



CHAMPA INFORMATIVE

2025

MARIST PRIDE

- Felicitamos al grupo PRAE institucional y EMAS por la organización del Festival Ambiental realizado en el coliseo, donde los estudiantes disfrutaron y aprendieron sobre biodiversidad, aprovechamiento de residuos sólidos y el cuidado del planeta a través de juegos.
- El reconocimiento realizado por Hno. Rector Ismar Portilla a los deportistas que han participado en los juegos Intercolegiados 2025.
- Destacada participación en el Festival de Cometas "Vuela con tu Espíritu Marista", donde estudiantes de preescolar, segundo y tercero llenaron de alegría el estadio en la segunda semana del festival.
- Felicitaciones a las familias de la Escuela Popular Champagnat por la participación en el festival de cometas "Vuela con tu espíritu Marista".
- Se destaca la excelente participación de nuestros estudiantes: Juan Sebastián Pinza Bolaños (10-4), reconocido como Mejor Auxiliar, y Juan Diego Díaz Melo (9-2), destacado como Mejor Defensa, en el torneo "Copa de la Amistad" de Voleibol.
- Felicitamos al equipo de Voleibol categoría juvenil y a su entrenadora, Ana Gabriela Torres, por el subcampeonato obtenido en la Copa de la Amistad, realizada en Popayán los días 16, 17 y 18 de agosto.



Felicitamos al grupo PRAE institucional y EMAS por la organización del Festival Ambiental realizado en el coliseo, donde los estudiantes disfrutaron y aprendieron sobre biodiversidad, aprovechamiento de residuos sólidos y el cuidado del planeta a través de juegos.



Felicitamos al grupo PRAE institucional y EMAS por la organización del Festival Ambiental realizado en el coliseo, donde los estudiantes disfrutaron y aprendieron sobre biodiversidad, aprovechamiento de residuos sólidos y el cuidado del planeta a través de juegos.



CHAMPA INFORMATIVE

2025

MARIST PRIDE



El reconocimiento realizado por Hno. Rector Ismar Portilla a los deportistas que han participado en los juegos Intercolegiados 2025.



Felicitaciones a las familias de la Escuela Popular Champagnat por la participación en el festival de cometas "Vuela con tu espíritu Marista".



Se destaca la excelente participación de nuestros estudiantes: Juan Sebastián Pinza Bolaños (10-4), reconocido como Mejor Auxiliar, y Juan Diego Díaz Melo (9-2), destacado como Mejor Defensa, en el torneo "Copa de la Amistad" de Voleibol.



Felicitamos al equipo de Voleibol categoría juvenil y a su entrenadora, Ana Gabriela Torres, por el subcampeonato obtenido en la Copa de la Amistad, realizada en Popayán los días 16, 17 y 18 de agosto.



CHAMPNA INFORMATIVE

2025

HAPPY BIRTHDAY

ANOTHER YEAR OF LIFE



**Andrea Daniela
Escobar Yañez**
18th August



**Paula Alexandra
Gamez Patiño**
19th August



**Hugo Armando
Timarán Caicedo**
19th August



**Liliana Elizabeth
Salazar Paz**
21st August



**María Alejandra
Delgado Rosero**
23rd August





CHAMPAGNAT

INFORMATIVE

2025

ACTIVITIES FOR THE WEEK

19th

TUESDAY
August

- 7:00 a.m. Eucaristía curso 9-2 Lugar Capilla La Inmaculada.
- 7:00 a.m. Ejercicios Espirituales para el curso 10.2. Lugar: Casa de Ejercicios de San Ignacio. Finalización: 4:00 p.m.
- 7:30 a.m. - 12:00 p.m. Encuentro Formativo Convivencia Grado tercero EPCH Centro de encuentros SINERGIA Pasto.
- 7:30 a.m. - 4:00 p.m. Encuentro Formativo Convivencia curso 5-3 Lugar: Finca VillaLoyola Chachagüí.
- 11:10 a.m. Experiencia de interioridad en el aula. Proyecto En Ti. Docente responsable de la sexta hora de clase. Aplicar ejercicio de interioridad tres. Durante la jornada subir las evidencias al mural colaborativo periodo tres.
- 12:15 p.m. a 1:35 p.m. Festival de cometas "Vuelta con tu espíritu Marista". Grado: 5.1 y 5.2. Lugar: Estadio de la institución.
- 2:00 p.m. Reunión virtual de coordinación académica y orientación escolar con coordinadores académicos nacionales. Por Teams.
- 2:35 p.m. Formación de estudiantes preescolar-Auditorio Rosey- Oración a cargo del grado Jardín.
- 3.30 p.m. Reunión con docentes nuevos que ingresaron a la institución a partir del mes de enero en adelante del año 2025 acompañamiento proyecto En Ti. Lugar auditorio L'Hermitage.
- 7:30 p.m. Concierto Ensamble Sonidos del Sur. E.M. Amadeus. Lugar: Rey Lagarto.

20th

WEDNESDAY
August

- 7:00 a.m. Eucaristía curso 9-3 Lugar Capilla La Inmaculada.
- 7:00 a.m. Reunión Equipo Preescolar. Auditorio Rosey. Oración a cargo del grado Transición.
- 7:00 a.m. Ejercicios Espirituales para el curso 10.3. Lugar: Casa de Ejercicios de San Ignacio. Finalización: 4:00 p.m.
- 7:00 a.m. Programación juegos intercurso primaria, revisar programación en cartelera deportiva. Responsable área de educación física.
- 7:00 a.m. Práctica de laboratorio grado 5 E.P.Ch. Lugar: Laboratorio de biología y biblioteca.
- 8:00 a.m. - 12:00 m. IV Festival de Atletismo Dejando Huellas -Sección Preescolar.
- 12:15 p.m. a 1:35 p.m. Festival de cometas "Vuelta con tu espíritu Marista". Grado: 5.3 y 5.4. Lugar: Estadio de la institución.
- 8:30 p.m. Concierto Ensamble WAM. E.M. Amadeus. Lugar: Rey Lagarto.



CHAMPA INFORMATIVE

2025

ACTIVITIES FOR THE WEEK

21st

THURSDAY
August

- 7:00 a.m. Eucaristía curso 9-4 Lugar Capilla La Inmaculada.
- 8:00 a.m. Formación de estudiantes sección bachillerato. Lugar: Patio central. Oración 9-1.
- 9:00 a.m. Formación de estudiantes sección primaria. Lugar: Patio primaria. Oración 4-2.
- 12:15 p.m. a 1:35 p.m. Festival de cometas "Vuelta con tu espíritu Marista". Grado: 6.1 y 6.2. Lugar: Estadio de la institución.
- 12:15 p.m. Programación juegos intercurso primaria, revisar programación en cartelera deportiva. Responsable área de educación física.
- 2:30 p.m. Catequesis: Sacramentos de Primera Comunión y Confirmación.
- 3:30 p.m. Atención a padres de familia en los lugares asignados.
- 5:00 p.m. Capacitación con A.M. P.M. Pausas activas enfocadas en temas laborales. Asiste todo el personal. Lugar: auditorio La Valla.
- 8:00 p.m. Concierto Ensamble Panic Station. E.M. Amadeus. Lugar: Rey Lagarto.

22nd

FRIDAY
August

- 7:00 a.m. Salida del equipo vocacional al colegio Champagnat de Ipiales.
- 7:00 a.m. Eucaristía curso 5-1 Lugar Capilla la Inmaculada.
- 9:00 a.m. Taller "Cuento caminantes Gato Malo" Un emprendedor, es un gran lector. Responsables: maestras grado primero. Lugar: circuito en cada salón de clases.
- 12:15 p.m. a 1:35 p.m. Festival de cometas "Vuelta con tu espíritu Marista". Grado: 6.3 y 6.4. Lugar: Estadio de la institución.
- 2:30 p.m. Movimientos Pastorales Maristas.
- 3:30 p.m. Concierto Ensamble FIATO. E.M. Amadeus. Lugar: Rey Lagarto.



CHAMPA INFORMATIVE

2025

ACTIVITIES FOR THE WEEK

23rd

SATURDAY
August

- 8:00 a.m. Programación juegos intercurso bachillerato, revisar programación en cartelera deportiva. Responsable área de educación física.



CHAMPA INFORMATIVE

2025

NOTE

Reminder

Durante la semana se hará el acompañamiento en los salones de clases a las estrategias ABP y Aprendizaje cooperativo, por parte de Ximena Jurado y Mario Almeida



CHAMPAGNE INFORMATICA

2025

¿QUÉ ES EL WORK- LIFE BALANCE?

El work-life balance, o en español equilibrio entre el trabajo y la vida, consiste en el grado de conciliación entre las horas de trabajo y el tiempo destinado a actividades personales. Un mal manejo de este balance puede generar altos niveles de estrés laboral y afectar tanto el rendimiento como el bienestar del equipo.

Este equilibrio es importante para evitar el agotamiento emocional y físico, mantener una buena salud mental, fortalecer las relaciones personales y disfrutar de una calidad de vida satisfactoria. Tener un equilibrio adecuado también puede aumentar la productividad y la satisfacción en el trabajo, ya que una persona que se siente equilibrada y bien en su vida personal, tiende a ser más feliz y eficiente en su desempeño laboral.



El Impacto del desequilibrio: Cuando el equilibrio entre trabajo y vida personal se interrumpe, las consecuencias pueden ser de gran alcance, afectando no solo al individuo, sino también a sus relaciones, salud y calidad de vida en general. Comprender el impacto del desequilibrio puede motivar a las personas a tomar medidas proactivas para lograr un equilibrio más saludable.

Estrategias para encontrar el equilibrio

- **Establecer límites claros:** Establecer límites entre el trabajo y la vida personal es crucial. Esto puede implicar establecer horas de trabajo específicas, crear un espacio de trabajo designado en casa y comunicar estos límites a colegas y familiares.
- **Priorizar el autocuidado:** Hacer del autocuidado una parte innegociable de tu rutina. Esto incluye ejercicio regular, alimentación saludable y suficiente sueño. Participar en pasatiempos y actividades que traigan alegría también puede ayudar a recargar tus baterías mentales y emocionales.



¿QUÉ ES EL WORK- LIFE BALANCE?

- **Practicar la gestión del tiempo:** Una gestión del tiempo efectiva puede ayudar a las personas a asignar su tiempo de manera más eficiente. Técnicas como la Técnica Pomodoro, donde el trabajo se divide en intervalos con breves descansos, pueden mejorar el enfoque y la productividad.
- **Aprender a decir No:** Es esencial reconocer tus límites y no sobrecargarte. Decir no a responsabilidades o proyectos adicionales que no se alineen con tus prioridades puede ayudar a mantener el equilibrio.
- **Limita las notificaciones:** Desactiva las notificaciones no esenciales en tus dispositivos. Las alertas constantes pueden crear una sensación de urgencia y dificultar la concentración en el tiempo personal. Al limitar las notificaciones, puedes reducir las distracciones y crear un ambiente más pacífico.
- **Programa descansos regulares:** Durante tus horas de trabajo, programa descansos regulares para alejarte de tu computadora y dispositivos. Usa este tiempo para estirarte, dar un paseo o participar en una actividad no digital.



- **Practicar la gestión del tiempo:** Una gestión del tiempo efectiva puede ayudar a las personas a asignar su tiempo de manera más eficiente. Técnicas como la Técnica Pomodoro, donde el trabajo se divide en intervalos con breves descansos, pueden mejorar el enfoque y la productividad.
- **Aprender a decir No:** Es esencial reconocer tus límites y no sobrecargarte. Decir no a responsabilidades o proyectos adicionales que no se alineen con tus prioridades puede ayudar a mantener el equilibrio.
- **Limita las notificaciones:** Desactiva las notificaciones no esenciales en tus dispositivos. Las alertas constantes pueden crear una sensación de urgencia y dificultar la concentración en el tiempo personal. Al limitar las notificaciones, puedes reducir las distracciones y crear un ambiente más pacífico.
- **Programa descansos regulares:** Durante tus horas de trabajo, programa descansos regulares para alejarte de tu computadora y dispositivos. Usa este tiempo para estirarte, dar un paseo o participar en una actividad no digital.

Relaciones interpersonales: Dedicar tiempo a la vida personal fortalece los lazos familiares y sociales, lo que es crucial para una vida plena.

Lograr el equilibrio entre la vida laboral y personal es un proceso continuo que requiere atención y ajustes constantes. Al implementar estas estrategias, puedes crear una vida más satisfactoria y productiva. Considera cómo cada aspecto de tu vida se intercepta, y toma acciones proactivas para mantener un equilibrio saludable.

Esperamos que estas estrategias te sirvan de guía en tu camino hacia un equilibrio más armonioso entre el trabajo y la vida. Recuerda siempre priorizar tu bienestar, ya que es fundamental para tener una vida plena y exitosa.