

# Entre Líneas



CONTÁCTENOS  
(313) 284 7887

Periodismo - Análisis - Opinión

Edición 100

Cundinamarca, Colombia - Fundado en 2013 ISSN 2539-1917

## 100 ediciones de oro



Toda una historia y un proyecto de vida, hacen parte del Periódico impreso Entre Líneas, que mes a mes llega a miles de personas en distintos municipios del departamento de Cundinamarca. Con esta edición se celebran 100 publicaciones. Una historia que contar.

*Cundinamarca, líder en protección y bienestar animal*

*Tibirita celebra 25 años del Festival de Promeseros*

*Minagricultura pide a la banca apoyar estrategia del gobierno de crédito para pequeños productores*



Pág 04 >>



Pág 07 >>



Pág 09 >>

# Es el tiempo de los que nunca...

Definitivamente los tiempos y las formas están cambiando a tal velocidad que se produce un desconcierto para quienes se niegan, o no alcanzan a comprender que es lo que está pasando.

Existen quienes afirman que el planeta está girando más rápido, otros que estamos llegando a los tiempos finales de la humanidad, que todo tiempo pasado fue mejor, que la tecnología transformó al mundo y tantos análisis o creencias, que fácilmente se puede llegar a la conclusión que es un poco de todo.

En nuestro país, a propósito del inicio de un gobierno progresista, alternativo, cada día se registran noticias y acontecimientos o pronunciamientos del gobierno, que a muchos deja desconcertados, a otros un tanto confundidos, muchos ilusionados y esperanzados en que este sea el gobierno de un verdadero cambio.

Sin duda y hasta el momento podemos tener claro, que este gobierno esta direccionando sus decisiones hacia los sectores que nunca han tenido oportunidades de participación y decisión sobre sus propios intereses.

Podríamos deducir que es un mandato que quiere empoderar a los que siempre han estado marginados de las decisiones más trascendentales para el país y que han vivido sometidos al clasismo, racismo y hasta machismos de nuestros gobernantes tradicionales.

Aquí estábamos acostumbrado a que los gobernantes, legisladores fuesen los personajes conocidos como "la gente de bien". Acostumbrados o resignados a que gobernarán los llamados doctores o

doctoras, aunque no lo sean y que se hiciera fiesta porque los gobernantes hicieran algo de su obligación por "Colaborar", como lo hacen ver, cuando es su obligación.

Los tiempos están, caminando y es en todo, las instituciones perdieron su autoridad, los padres ante sus hijos también, la policía ya nos es autoridad para ciudadanos, las iglesias perdieron el respeto y el liderazgo espiritual. Los verdaderos líderes les tocó bajarse del churubito y aprender que deben de ser cercanos a las gentes y ponerse a su nivel.

Los gobernantes de hoy, no se pueden quedar tras un escritorio, no pueden tomar decisiones unilaterales, no pueden imponer, deben conciliar con los gobernados y quizá lo más importante, el que quiera tener autoridad deberá ser ejemplo para seguir.

Los pueblos en Latinoamérica se están empoderando, la tecnología acercó al ciudadano de a pie al conocimiento y de esa manera la manipulación, especialmente para los jóvenes, está llagando a su fin.

Los que nunca habían sido tenidos en cuenta, están empezando a aparecer en primeras páginas de los medios, a protagonizar los titulares del poder y a en medio de sus luchas entran a dar solución para sus propias gentes.

Los que nunca, ahora son los que más. Sin lugar a duda que el pueblo con un gobierno popular, se esta empoderando. La expectativa es monumental a los que surge la pregunta. ¿Está el pueblo, preparado para gobernar su propio destino? No lo sabemos, sin embargo, vale la pena vivirlo.

**FUNDADORES**  
Miguel A. Castañeda  
Isabel Huertas Romero

**DIRECTOR**  
Miguel A. Castañeda

**COORDINADOR GENERAL**  
Jarbinson Román

**COMUNICADORES- PERIODISTAS**  
Valeria Alzate  
Omar Mora

**COLUMNISTAS INVITADOS**  
Tatiana Penagos  
Luis Miguel Rodríguez

**STC DIGITAL**  
Julian Santana

**DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN**  
Isabel Huertas Romero

**ASISTENTE GENERAL**  
Jorge Chavez

**DISTRIBUCIÓN**  
Equipo STC

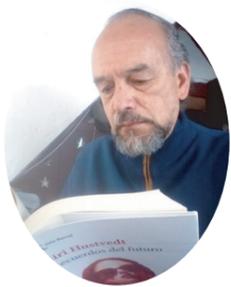
Agradecimiento especial a las oficinas de prensa de los municipios de Cundinamarca Gobernación y Ministerios

 [stcmedios@gmail.com](mailto:stcmedios@gmail.com)  
 [@STCMedios](https://www.facebook.com/STCMedios)  
 313 284 7887/ 300 513 5213

**Entre Líneas**

## OPINIÓN

# Feliz cumpleaños, Gachancipá. ¿Cuántos?



Luis Miguel Rodríguez  
Columnista Invitado

En este 2022 se conmemora el cumpleaños 410 de vida institucional de Gachancipá. Según la historia oficial, la fundación del municipio se dio el 5 de septiembre de 1612 y se toma como hito para tal efemérides la supuesta terminación del contrato de construcción del templo parroquial suscrito entre el encomendero Antonio Verdugo y el albañil Hernando Birrués y pactado a dos años.

Bajo esas suposiciones, el mencionado constructor terminó y entregó cumplidamente su trabajo y automáticamente se produjo el poblamiento de los nativos alrededor de tal templo y por eso asumimos como fecha de fundación de nuestro municipio el 5 de septiembre de 1612.

Sucede que, para empezar, el dicho contrato se firmó el 5 de febrero de 1610; entonces ¿De dónde resulta la fecha 5 de septiembre? ¿No sería más lógico que se hubiera entregado el 5 de febrero y esa fuera la fecha de la supuesta fundación?

Además, si el solo hecho de construir un templo parroquial conllevara la fundación, per sé, de un municipio, en los registros que reposan en el archivo general de la nación se da cuenta de que en Gachancipá, en el año 1550 ya había un templo. "...que después de la visita del licenciado Tomás López ha venido a este pueblo un fraile que se llama Fray Bernardino que es el que está en Guasca tres veces y cada vez estuvo aquí cuatro o cinco días doctrinando indios y que ahora está aquí otro padre que ha un mes que está aquí y que doctrina cada día en que están [ilegible] sido el día en la iglesia y los hombres donde se viene cada domingo a la iglesia y en ella les dicen la doctrina" en la misma visita del oidor Villafañe, el escribano de cámara dijo "que en este pueblo hay una iglesia de buen tamaño hecha de tapias en la cual había hecho altar que estaba un [ilegible] de alto de guadame [ilegible] había un retablo de tabla y había así mismo una campana de diez libras de peso e dice que así me pareció de abajo a donde estaba puesta".

Dicha iglesia, según declaración de uno de los testigos fue hecha en 1550 por

orden del encomendero quien afirma (folio 683v.) que ha puesto por su cuenta "retablos, campana y aderezos que yo tengo en el dicho pueblo, es una de las mejores aderezadas que hay [ilegible] en esta provincia" (Archivo General de la Nación, Fondo Colonia, sección visitas de Cundinamarca, Año 1563. T. 7. 670 r y 683v.)

Si la construcción de un templo determinara la fundación de un pueblo, como se argumenta para asignar fecha a la fundación de Gachancipá, entonces ¿Por qué no se toma como cierto el año de 1550 si la evidencia documental nos enseña que para entonces se construyó el primer templo?

En una publicación oficial de la contraloría General de Cundinamarca, en 1957, se afirma aventuradamente y sin ningún fundamento que el pueblo fue fundado en 1623, basado en las versiones "de algunos historiadores" sin precisar cuáles de ellos o en qué publicación aparecen. Y, en ninguna de estas versiones se identifica un posible fundador.

La verdad es que, a instancias de la Real Audiencia de Santa Fe de Bogotá, el encomendero Gabriel de Carvajal vino a estas tierras el 1° de septiembre de 1639, ordenó reunir a los primitivos habitantes, realizó un censo y ordenó el

establecimiento del municipio el 5 de septiembre. De estas actuaciones existen registros tomados directamente del Archivo General de la Nación, que dan fe de su veracidad y que hacen parte del libro de Historia, anecdotario y personajes que el autor del presente texto viene preparando para su edición.

Entonces, como suele suceder con algunas personas que, por vanidad o por padecer un cuadro clínico psicológico llamado gerascofobia, que no es otra cosa que el temor desmesurado a envejecer, nuestro municipio va a tener que quitarse los veintisiete años de más que tiene, en razón a este error histórico que, tarde o temprano, ante la evidencia científica y documental, tendremos que corregir, para bien de nuestra comunidad gachancipeña que tiene el derecho natural de conocer sus verdaderos rasgos histórico-ancestrales.

De ahí que, en 2039, seguramente estaremos celebrando nuevamente con bombos y platillos los 400 años de vida institucional de Gachancipá y recordando a su fundador Don Gabriel de Carvajal; aunque es de aclarar que, esta efemérides solo recuerda la fundación española de un municipio que desde tiempos inmemoriales estaba consolidado como el "pueblo de indios de Gachancipá" como también reza en muchos documentos de la época.



# AcceNorte

## Avance en la unidad funcional 1-Carrera séptima (calle 245 – La Caro)

La unidad funcional 1, comprendida entre la calle 245 y el sector La Caro, sobre la carrera séptima, inició obras el pasado mes de noviembre de 2021, las cuales pretenden mejorar la movilidad en el sector con la ampliación a una doble calzada de 4.91 km, la construcción y puesta en funcionamiento de 5 puentes peatonales y 2 retornos

### Avances de Obra:

- **Puentes Peatonales:** Teniendo en cuenta que el manejo y cruce de peatones sobre el corredor vial que se encuentra en obra, es una prioridad y reviste una condición delicada que requiere la mayor atención, es por ello que, AcceNorte S.A.S ha decidido iniciar paralelo a la construcción de la vía, las obras correspondientes a la instalación de los Puentes Peatonales, es así como, actualmente, se cuenta con la construcción de los pilotes de cuatro (4) puentes peatonales, tres (3) de estos ya tienen la totalidad de datos de cimentación para iniciar con la instalación de las super estructuras que los conforman. En el mes de mayo se habilitó el paso por el puente peatonal ubicado en el sector Olímpica, con el fin de brindar seguridad a los usuarios y residentes del sector, logrando conectividad peatonal con la autopista norte.
- **Conformación de calzada:** Con una ocupación aproximada del 90,79% de los predios ya adquiridos, estando estos a nivel de terraplén. Se espera adelantar los trabajos que siguen, tales como la conformación de la estructura de pavimento: sub-base, base y mezcla asfáltica dando cumplimiento al cronograma proyectado de la obra.
- **Actividades Ambientales:** Adelantadas las actividades ambientales iniciales, las cuales correspondían al traslado de epifitas y al aprovechamiento forestal, actividades que ya se encuentran en su etapa final. Así las cosas y una vez culminados estos movimientos, se continuará con el seguimiento y las medidas de manejo tendientes a garantizar la protección del ambiente que rodea el desarrollo de la obra.

Debido a la temporada de lluvias hemos evidenciado que, el desarrollo normal del proyecto se ha visto afectado, ante esto, AcceNorte S.A.S ha implementado estrategias, en lo concerniente a las jornadas de trabajo que le permitan aprovechar al máximo y avanzar en el cronograma de obras de la mejor manera posible, así mismo en busca de minimizar las molestias a los usuarios y comunidad residente de la zona.

Gracias al equipo profesional y el apoyo constante del Área Social de la Concesión, se han mantenido canales de comunicación de manera permanente con la comunidad y usuarios del corredor, con el fin de disminuir los impactos en la movilidad.

**Porcentaje de avance: 62%**

### Unidad Funcional 3 – “Troncal de los Andes”

El Tribunal superior de Cundinamarca mediante auto emitido en el mes de marzo de 2022 levantó la medida cautelar de la Unidad Funcional 3 denominada “Troncal de los Andes”, permitiendo continuar con las actividades de construcción en los tramos adyacentes al predio denominado catastralmente “Las Veguitas”, donde el concesionario continuará con la ejecución de las obras, que en este momento contemplan actividades de conservación y recuperación (limpieza, rocería, movimiento de materiales) de las zonas construidas. En la intersección del Humero, actualmente se lleva a cabo el mantenimiento y puesta a punto de la estructura, con el fin de continuar con la construcción de la misma.

# Cundinamarca, líder en protección y bienestar animal



Con ocasión del Día internacional del perro, la administración departamental realizó la XI Feria virtual de servicios con el propósito de dar a conocer la oferta institucional, los programas, las acciones y las iniciativas relacionadas con el cuidado, la protección y el bienestar de los animales domésticos y las mascotas.

La Secretaría General, a través del Facebook Live de la Gobernación y en simultánea con la emisora El Dorado Radio, realizó una edición especial para que los habitantes de los 116 municipios del departamento conozcan, entre otros temas, los canales habilitados por la entidad para brindarles una atención integral y servicio eficaz.

La Feria virtual de servicios contó con la participación de Eliana Margarita Ramírez, Gerente del Instituto de Protección y Bienestar Animal de Cundinamarca

(IPYBAC); José Flaminio Vanegas, alcalde de San Antonio del Tequendama; Juan Pablo Calderón, director de la Umata del municipio de Fómeque; Jenny Borja Montaño, Líder de Zoonosis de la secretaria de Salud departamental y Sara Jaramillo Gallego, médica veterinaria, empresaria y líder de opinión. En la mesa de trabajo estuvieron Evelia Escobar, secretaria general de la Gobernación de Cundinamarca y Cristóbal Sierra Sierra, director de Atención al Usuario.

“Este espacio radial es muy importante para contarle a nuestra audiencia las acciones transversales que realizan las alcaldías y secretarías para garantizar la protección, el bienestar y el respeto por los animales en el departamento”, manifestó Evelia Escobar.

Entre los temas tratados en la feria, San Antonio del Tequendama, destaca por ser el primer municipio del

departamento en implementar la Ruta Formal de Atención al Maltrato Animal mediante la expedición del Decreto 46 de 2022.

De otra parte, se destacó que la administración municipal trabaja en velar por la protección y el bienestar de los animales domésticos, de producción y silvestres que habitan el municipio a través de diferentes programas. Uno de los más destacados es el de las esterilizaciones, realizando más de 840 procedimientos para disminuir la natalidad en caninos y felinos; la puesta en marcha del programa de tenencia responsable de mascotas, mediante actividades como: entrega de alimento tipo concentrado a refugios y hogares de paso, capacitaciones en tenencia responsable de mascotas y tenencia ilegal de fauna silvestre, a niños de las diferentes escuelas del municipio, y a otros grupos como adulto mayor y mujeres del Consejo consultivo de mujeres.

Jenny Borja Montaño se refirió a la importancia de realizar jornadas de vacunación antirrábica a caninos y felinos en los diferentes municipios del departamento, así como talleres de educativos sobre Leishmaniasis y Parvovirus, vacunación antirrábica de perros y gatos, seguimiento Animal Agresor (SAA) y apoyo a las investigaciones epidemiológicas de contingencias.

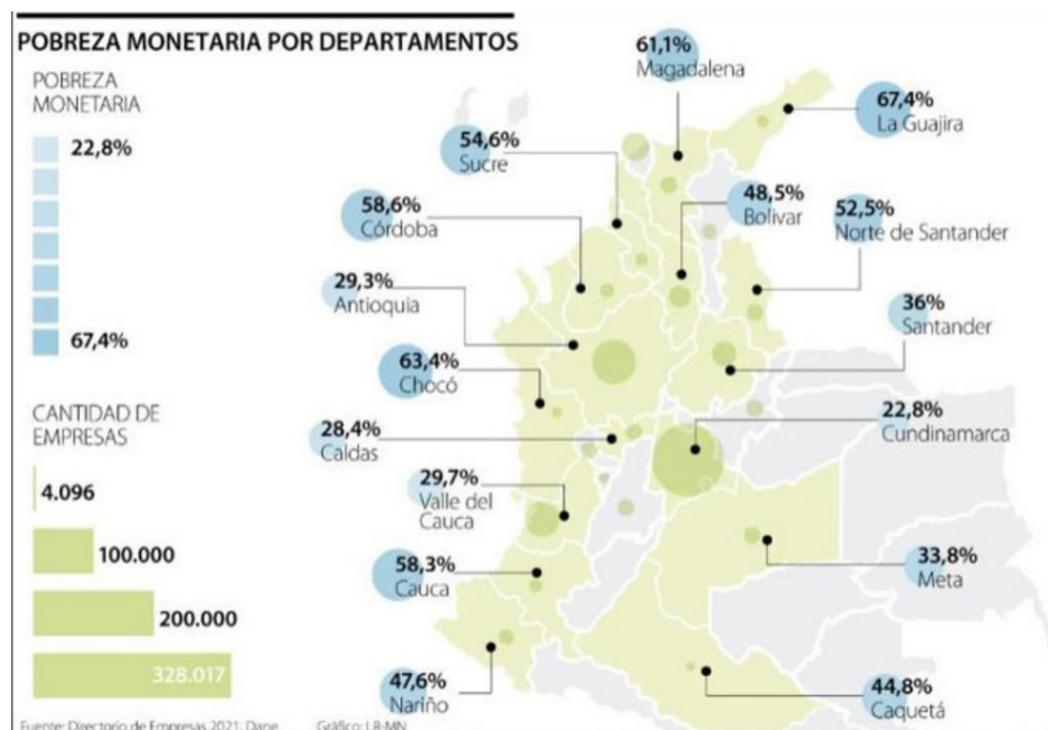
De igual forma, el IPYBAC realizó la presentación de la campaña “Mírame”: iniciativa que pretende incentivar la adopción de caninos y felinos que por distintos motivos se consideran de difícil adopción.

La campaña ofrece a los municipios del Departamento el servicio para ayudarlos a socializar los animales de difícil adopción que tengan bajo su custodia, y el cual comprende: 1. Valoración Médica. 2. Pruebas diagnósticas de enfermedades zoonóticas. 3. Valoración comportamental. 4. Caracterización de cada individuo. IPYBAC trabaja con cerca de 80 fundaciones que promueven la vida animal y la adopción responsable, buscando mejorar las condiciones de todas las especies animales de nuestro departamento, siempre previniendo cualquier acto cruel y promoviendo en el territorio el respeto por toda forma de vida.

Actualmente se adelanta un convenio con la Universidad Nacional de Colombia para formar a los médicos veterinarios en temas vinculados con el maltrato animal y una línea formativa de protección ante la crueldad animal. El IPYBAC ha dispuesto el correo electrónico [proteccionantelacrueldadanimal@cundinamarca.gov.co](mailto:proteccionantelacrueldadanimal@cundinamarca.gov.co) para la denuncia de casos de maltrato animal en el departamento y habilitó la línea 3058031152 para la atención de urgencias veterinarias vitales.

Más información en el siguiente enlace: <https://bit.ly/3CzqAtV>

# Cundinamarca registra el menor índice de pobreza monetaria en Colombia



En 2021 tuvo un registro del 22,8%, casi 5 puntos menos que durante 2020 cuando alcanzó un 27% en este indicador.

En el más reciente informe de pobreza monetaria por departamentos de 2021 el Departamento Administrativo Nacional de Estadística, DANE, ubicó a Cundinamarca como el de menor índice en este indicador en Colombia. De acuerdo con el análisis de este informe realizado por el centro de pensamiento en economía, Libertank, a mayor cantidad de empresas, menor es el índice de pobreza y, en ese sentido, Cundinamarca es uno de los departamentos líderes con 328.017 empresas registradas.

Es importante señalar que, si bien en el periodo comprendido entre los años 2020-2021 debido a la pandemia por Covid 19 la población en condiciones de pobreza monetaria aumentó en el país, en Cundinamarca las cifras fueron más alentadoras ya que pasó de tener en 2020 un porcentaje del 27%, es decir 785 mil personas pobres en materia monetaria, a registrar un importante descenso en 2021 con un porcentaje de 22.8%, equivalente a 673 mil; esto representa que 112 mil cundinamarqueses alcanzaron un ingreso superior a los \$290.000.



Este es el nombre con el que la Agencia de Comercialización e Innovación para el Desarrollo de Cundinamarca creó una estrategia pionera en Colombia para la compra de productos agrícolas, directamente a productores rurales, pagándoles a precios justos y de contado, con el fin de transformarlos y/o venderlos.

Se trata de un innovador programa que contempla un acompañamiento a los campesinos del territorio en aspectos productivos, logísticos, financieros y de ventas, con el propósito de que ellos, posteriormente, puedan realizar su actividad de manera autónoma.

La compra de las cosechas se hace realidad a través de dos mecanismos. El primero, la compra de grandes volúmenes, para gestionar su venta con compradores institucionales, programas de alimentación escolar (PAEs), agroindustria, grandes superficies y exportaciones. Y el segundo, la adquisición de cantidades más pequeñas, dirigida a canales que permitan la distribución al detal en plazas de mercado, tiendas de barrio, medianas superficies, e-commerce, mercados campesinos y restaurantes, entre otros.

Además de centrarse en el aspecto económico, la iniciativa considera también el ámbito social y el ambiental. Es así como, llega con productos a los bancos de alimentos y a las familias más vulnerables del Departamento, permitiendo que, por un lado, las pérdidas y desperdicios alcancen tan solo el 5% y por otro, se optimice esta operación.

Por todo lo anterior, 'Compramos tu cosecha' tiene efectos positivos en diferentes frentes: la economía campesina, la calidad de los productos, la nutrición y los precios a los consumidores. Pero tal vez uno de los aspectos más relevantes es que orienta el futuro de la comercialización hacia mercados más rentables, orgánicos y transformados, ampliando así el beneficio tanto para los productores como para los compradores.



**Agencia**  
de  
**Comercialización**  
e Innovación para el Desarrollo  
de Cundinamarca



# La Otra Historia

Recorría el segundo mes del año 2003, en el municipio de San Francisco, Cundinamarca. Allí se tomó la decisión de crear un medio de comunicación escrito. El Lector, fue su primer nombre y se recuerda que su titular en la primera página fue "Copa de Tejo, el precio de la despedida" Dicha publicación estremeció muchos de los corazones de los habitantes de esa población, quienes aún hoy guardan en sus más preciados recuerdos aquella historia.

Luego de aquella despedida y en una pausa de cinco años, que se vivió en la ciudad de Girardot, al regreso al municipio de Silvania Cundinamarca, renace la publicación impresa con el nombre de Un Periódico. Su slogan Libre e independiente, marcó la historia periodística de sus autores y de sus lectores, quienes cada vez esperaban ansiosos cada publicación.

La irreverencia, la independencia y la verdad plasmada en cada publicación, llevaron a que este medio escrito se lograra posicionar en la provincia del Sumapaz, como el más leído y el de mayor alcance e impacto por su contenido y presentación.

Como todo cambia y se transforma para poder crecer, sus fundadores y directores acordaron nuevamente el cambio de nombre. A mediados del año 2015, Entre Líneas, empezó a cautivar a sus lectores y seguidores. Municipio a municipio de la provincia del Sumapaz, supieron y entre líneas leyeron las historias y las noticias de su entorno.

Esfuerzo, persistencia y hasta terquedad, han enmarcado cada una de las ediciones que cada vez llega a miles de lectores en el departamento de Cundinamarca.

Como Entre Líneas a vivido los numerosos trasteos de la familia STC, en el año 2017, llegó a la sabana del departamento de Cundinamarca, sin olvidar a quienes le vieron crecer y hacerse grande en los municipios donde sus letras dejaron una huella y la pluma activa de la opinión e independencia.

Un gran reto, nuevos lectores, otro ambiente, más información, más calidad requerida y la exigencia de municipios con mayor población, con lectores críticos y un punto alto para alcanzar.

Casi seis años, en los cuales cada municipio de esta zona del departamento, en algún momento a tenido la primera página de este medio, entre sus noticias, culturales, deportivas, de información general, ha venido logrando un posicionamiento lento, pero renglón a renglón esta escribiendo la historia periodística de un medio que hace parte fundamental de aquel proyecto de vida que nació con alguien hace más de cincuenta años.

Seguramente el COVID 19 también afectó en su momento a este medio impreso, sin embargo, por su alto nivel de defensas y protecciones desde el universo, sobrevivió y no dejó de llegar cada mes a las manos de cientos y miles de lectores.

Entre Líneas es un medio de comunicación que tienen vida, que se resiste a rendirse al entorno, sigue avanzando, pues su camino y misión de vida continua vigente y el día que nació, nació para todo Cundinamarca y Boyacá.

Es largo el camino por recorrer, muchos párrafos por escribir, muchas fotografías por tomar y muchas frases por decir. Por eso el final de cada edición de las cien que hoy hemos

# Entre Líneas

CONTACTÉNOS  
(313) 284 7887

Periodismo - Análisis - Opinión

Edición 100

Cundinamarca, Colombia - Fundado en 2013 ISSN 2539-1917

## 100 ediciones de oro



Toda una historia y un proyecto de vida, hacen parte del Periódico impreso Entre Líneas, que mes a mes llega a miles de personas en distintos municipios del departamento de Cundinamarca. Con esta edición se celebran 100 publicaciones. Una historia que contar.

Cundinamarca, líder en protección y bienestar animal



Pág 04 >>

Tibirita celebra 25 años del Festival de Promeseros



Pág 07 >>

Minagricultura pide a la banca apoyar estrategia del gobierno de crédito para pequeños productores



Pág 09 >>

entregado con tanto amor a nuestros lectores, quedan siempre en continuar.

Sin duda que errores, fallas, debilidades y mucho por corregir, se presenta en cada una de las ediciones publicadas, pero de lo único que se tiene seguridad es que, sin perder su esencia de la primera a las cien ediciones de hoy, quienes han pasado en algún momento y contribuido al crecimiento de Entre Líneas, han dejado lo mejor.

Trasnochadas, madrugadas, compromisos, deudas, dificultades y oportunidades, le dan cada mes el nacimiento a un niño, que gateó, camina y que ahora corre, con la seguridad que va a salir y siempre regresará.

Este medio es el hijo mayor de la familia de STC Medios y eso significa la gran responsabilidad de marcar un derrotero de independencia, autonomía y cambio permanente para no desfallecer.

Entre Líneas tiene corazón y eso significa que cada vez que llega a cada municipio en su distribución, que cada vez que usted lo tiene en sus manos y cada mensaje que deja mediante su lectura, está impregnado de amor por lo que se hace y de la suficiente pasión para no permitir un punto final.

Profundo sentimiento de gratitud a cada uno de nuestros lectores, a los patrocinadores, empresas privadas, públicas e instituciones y personas que han aportado con su confianza y credibilidad para hacer posible hoy, llegar a esta meta de las cien ediciones. Cada uno de ustedes hacen parte de esta historia y son nuestra razón de ser. Gracias, Gracias y por siempre Gracias. Ahí estaremos cerca, muy cerca a sus inquietudes y sentimientos. Esta historia continuará...

Un abrazo: Directivos y equipo STC Medios. Periódico Entre Líneas. Lo que quieres leer.

# Tibirita celebra 25 años del Festival de Promeseros



El municipio de Tibirita Cundinamarca realizará la edición número 25 de su festival tradicional de promeseros, el cual tiene un amplio reconocimiento cultural a nivel departamental y nacional exponiendo la idiosincrasia de los campesinos en la peregrinación, ofreciendo a Dios y a la Virgen María, lo mejor de su labranza, sus costumbres y sus familias, por la gracia de buenas cosechas, buena salud y otra diversidad de intenciones.

La devoción a las diferentes advocaciones de la Virgen, hace parte de la manifestación más pura del catolicismo hispano asociado a las costumbres indígenas tributarias.

Así es que Tibirita es protagonista de tan memorable costumbre, y acoge a los diferentes grupos de promeseros, que vienen a hacer sus votos a Nuestra Señora de los Dolores, patrona del Municipio, y traen consigo todas aquellas muestras ilustrativas de las tradiciones de antaño, manifestando la riqueza cultural a través de la Oración, Las Coplas, La Danza, La Música, La Gastronomía y La Alegría que caracteriza al campesino Cundi – Boyacense. Cuenta con la participación de las 14 veredas y el sector urbano con amplia y nutrida participación de la comunidad.

El municipio de Tibirita es referente de riqueza natural, cultural y religiosa realizando la Fiesta de San Isidro Labrador, y siendo reconocida entre otras cosas por el templo de nuestra señora de los dolores con magníficas pinturas angelicales en sus columnas realizadas por el maestro Carlos Reyes oriundo del municipio Cundinamarques.

¿Pero por que se realiza el festival de promeseros en Tibirita?

Se cuenta que hace muchos años cruzaban por estas tierras grupos de personas que realizaban romerías hacia los municipio de la Capilla a pagar promesa a la Virgen de la Candelaria, Somondoco a la Virgen del Anima Sola y a Chinavita a la Virgen del Amparo.

Los Tibiritanos se desplazaban a Chiquinquirá a cumplir allí sus promesas y para este largo viaje llevaban viandas o como los abuelos lo llamaban “habio”, bebidas, instrumentos musicales, baúl para la ropa, juncos y todo lo necesario para tan largo viaje.

Este evento contará con una gran muestra Artística la cual incluye Alborada, Eucaristía, serenata a la Virgen de los dolores y representación de la promesa realizada por los promeseros de las 14 veredas quienes con un mes de anterioridad realizan las comparsas y preparan los bailes típicos, Coplas, y eligen el menú gastronómico que será expuesto el día del festival.

EL municipio de Tibirita Cundinamarca se encuentra ubicada en la provincia de los Almeidas a 125 kilómetros de la autopista norte vía Sisga – Guateque y es conocido como “Tierra de Maravillas” por su amplia riqueza y diversidad natural en flora y fauna.

Por: Omar Mora

## EN FAMILIA

# ¿Cómo resolver problemas en pareja?

Uno de las situaciones que más expresan las parejas en las consultas psicológicas, es su inhabilidad para resolver conflictos y dificultad para llegar a acuerdos.

Lo primero que debo decirles es que es un error pensar que ganar la discusión es más importante que resolver el problema, lastimosamente en la comunicación pretendemos que el otro nos dé la razón y olvidamos por completo que el objetivo principal es solucionar una diferencia que tenemos. Pareciera ser que llevarse el punto es la meta.

Por ello te propongo algunas alternativas que pueden facilitar la resolución de conflictos.

Comprender la diferencia entre discutir y pelear:

Al remitirnos a la real academia de la lengua española identificamos que discutir es tratar un asunto o un tema proponiendo argumentos o razonamientos para explicarlo, solucionarlo o llegar a un acuerdo acerca de él. Mientras que pelear es luchar contra algo o alguien, para vencerlo y conseguir un fin.

Según lo anterior, al resolver un conflicto debemos saber que no es cuestión de ganarle al otro sino de ser equipo, ya no somos uno sino dos.

### 2. Enfocarse en el tema de discusión:

Cuando en la discusión aprovechamos el momento para recordar, ofender, criticar y manifestar otro tipo de temas, perdemos el

enfoque y podemos terminar la discusión incluso con otros conflictos de más. Por eso no pierdas el objetivo y enfrenta un problema a la vez.

### 3. Tener una escucha activa:

Si valoramos la opinión del otro, la discusión se enriquece, y logramos incluso identificar puntos de vista que tal vez

no estaban contemplados y con toda la humildad podemos aceptar. Por eso, no permitas que las emociones desbordadas cierren tus oídos y llegue la terquedad.

### 4. Mantén la Serenidad:

Cuando emociones como la ira están activas, nos volvemos reactivos, nuestro razonamiento está limitado e impide la comunicación. Por eso un tiempo fuera para volver a la calma puede ser de gran utilidad.

### 5. Enfocarse en la solución no en el conflicto:

No es necesario reiterar a los implicados quién de ellos nos hizo estar en esta situación, ni dar vueltas una y mil veces en lo desdichados que somos de estar en estas circunstancias, lo que sí podemos hacer es centrarnos en ideas para salir victoriosos de este momento y pensar en el presente más que en el pasado. Por eso parejas, lo más importante es saber que aún en las mejores relaciones hay discusiones, porque la vida nos trae constantes retos, la clave está en saber que estamos juntos en ellos y que son oportunidades de aprendizaje.

Por: Tatiana Penagos, Psicóloga.

# Nueva a los 54

## Cuando Guatavita zozobró

Hace medio siglo comenzó el desalojo de Guatavita, la vieja. Del pueblo aún sobreviven los vestigios del obelisco y la plaza principal, que acaso se dejan ver cuando la represa de Tominé baja de nivel en las épocas de verano.



Valeria Alzate  
Comunicadora- Periodista

Corría el rumor de que Guatavita debía ser inundada. La empresa Hidroeléctrica de Bogotá tenía urgencia de mejorar el suministro de agua en la ciudad capital y era ya una necesidad controlar las inundaciones que se producían, en épocas de invierno, en las márgenes de los ríos que bañan la Sabana.

El proyecto de la Hidroeléctrica pintaba bien, pero, como todo en este país, no le podía faltar un “pero”. Justo en el terreno más apto para desarrollarlo se encontraba el pueblo de Guatavita, en ese entonces un importante centro comercial de la Sabana por su producción minera, agrícola, ganadera y orfebre.

Corría 1960. La empresa estatal comenzó los diálogos con la Iglesia y el Concejo municipal de Guatavita para saltar los obstáculos. Inicialmente, se pretendía comprar los terrenos de los grandes propietarios y desplazar a la población a los municipios aledaños como Guasca, Sesquilé, Sopó, Chía, Zipaquirá y Chocontá.

El plan era inundar el pueblo para construir una represa en el valle de Tominé. Así que, más allá de los requerimientos técnicos y del dinero, había que responder varias preguntas: ¿qué pasaría con las personas que vivían allí? ¿con las que habían trabajado años por sus tierras? ¿con un pueblo con más de 400 años de historia?

Pablo Maldonado, el menor de cuatro hermanos, era por esos días un chiquillo pueblerino de once años. Pero nadie lo conocía por su nombre, sino por su apodo: “Pablito”. Guatavita era “un pueblo grande, de casas amplias construidas en tapia pisada, de 6 a 10 habitaciones, balcones en madera torneada y solares, y techos en bahareque. Las calles del pueblo eran destapadas, pero amplias, y la plaza central, muy bonita. La iglesia, de tres naves, parecía una catedral y cerca estaba el obelisco”, recuerda este hombre, hoy con más de 60 años a cuestas y el recuerdo nítido de su patria chiquita.

“Y algo más -dice-, a nadie le hacía falta el empleo porque existían suficientes minas de carbón y campos para la agricultura y la ganadería. Había extensiones inmensas de trigo y cebada, tanto que, cuando las espigas empezaban a amarillarse a su máxima altura, el viento las agitaba como olas de un lago”.

Pablito participaba en la recolección de trigo y era recompensado con paquetes del cereal con los cuales, en su casa, se preparaba el tradicional cuchuco y las chuculas, que son bolas de cacao con harina y panela.

Por esos días, llegó el cuento de que iban a inundar el pueblo. La noticia llegó como lo que era: un baldado de agua fría. “Fue duro para nuestros padres y, sobre todo, para nuestros abuelos. No tenían idea de lo que iba a suceder”, recuerda Pablito.

Un grupo de emisarios llegó a tranquilizar las aguas revueltas, pero las retroexcavadoras ya hacían su trabajo:

horadaban la tierra y abrían los cimientos de un gran muro de contención en terrenos de Sesquilé.

Después de algunas discordias y desacuerdos por el proyecto la mayoría de terratenientes de la zona aceptaron la oferta de vender sus tierras y emigrar a otros lares, pero la mayoría de habitantes vivía en arriendo y trabajaba para los grandes hacendados. Así que la situación desencadenó, como desencadenan muchas cosas en este país, en una movilización ciudadana para permanecer en su pueblo.

“El padre Carlos José Páez, por los parlantes de la iglesia, convocó a un paro cívico. La gente, incluidos los niños, salió a parar las volquetas, las vías. Lo trancamos todo”, afirma Pablito. El paro se extendió ocho días y obligó a una negociación, la tercera que se realizaba desde que fue anunciado el plan. La empresa no se retiraría, ni botaría a la basura un proyecto que ya había sido más que financiado, de modo que el Gobierno, el Concejo municipal y los directivos de la empresa de Energía se sentaron a la mesa con los voceros comunales.

Surgió la idea de contratar al arquitecto español Jaime Ponce de León, quien por esa época se encontraba en Bogotá, para que construyera un pequeño poblado a unos cuantos kilómetros al oriente del pueblo actual y que años más tarde se conocería como Guatavita la Nueva. El resultado: un pequeño pueblo de casas y calles angostas de aspecto colonial, como muchos de España.

Pero surgió otro problema: parte del terreno era árido. Guatavita la Nueva sería construida, en su mayoría, en una montaña de greda y piedra. Aun así, el 14 de noviembre de 1964 la firma Llorente y Ponce de León inició la construcción de la nueva cabecera municipal, y los habitantes de Guatavita la antigua se vieron obligados a aceptar lo que sería un incierto pero prometedor futuro mientras la hidroeléctrica avanzaba con el proyecto.

Cuando el agua tocó las primeras calles de Guatavita, la vieja, Guatavita, la nueva, no estaba construida totalmente, por lo que muchos habitantes, como Pablo Forero, tomaron palas y picas y les metieron el hombro a las obras. “Los trabajos duraron cinco años. Muchos mineros dejaron su empleo y subieron a apoyar la construcción”, recuerda. Parecía que el proyecto de la represa avanzaba con mayor eficiencia que la construcción del nuevo pueblo.

Por sorteo, las familias del pueblo antiguo comenzaron a trasladarse a casas o lotes asignados. Muchas familias, como la de Pablito, recibieron 5 mil pesos de la época por cada hijo menor para apoyar la construcción de sus casas. Fue así como el traslado oficial se realizó el 15 de septiembre de 1967, fiesta de la Virgen de los Dolores, cuando las aguas comenzaron a colarse por los desagües y la nostalgia del abandono de años de vivencias que jamás se olvidarían se notaban en los rostros de los campesinos.

“Ese día, la parroquia preparó una procesión, con las imágenes de algunos santos, que partió del pueblo viejo y llegó a la plaza de toros del nuevo pueblo. Caminamos varios kilómetros. Nos acompañaron los miembros de las jerarquías eclesíásticas, los políticos, todo el mundo, hasta gente de otros países. Yo tocaba con la banda marcial femenina, en ese entonces conocida como banda de guerra”, recuerda Fanny Mora, habitante de Guatavita la antigua.

Jeremías Mora, hijo del historiador, “viejo guía turístico” y primer sastre de Guatavita, Julio César Mora, se dio a la tarea de compilar documentos que recogen esta parte de la historia de su pueblo. Parte de ese archivo lo donó a la Alcaldía municipal, pero en ese proceso se extravió una de las piezas más valiosas, un video de esa memorable procesión y que ahora solo se encuentra en la memoria de algunos habitantes.

Familias enteras recogieron sus pertenencias, las montaron en camiones, y hubo tiempo hasta para recoger puertas y ventanas. “Mi familia y yo nos trasladamos solo hasta que el agua llegó a la puerta de la casa. Cuando el camión entró a sacar el trasteo, ya el agua le daba a la mitad de las llantas”, dice Pablito.

Cuando no quedó nadie, las casas de barro empezaron a desplomarse y solo resistieron las únicas construcciones en piedra y cemento, que eran la iglesia y el obelisco. La iglesia fue dinamitada, por lo que el Obelisco fue la única estructura que quedó bajo las aguas. Hasta hace unos años, cuando el nivel de agua bajaba por el verano, se podía observar parte de lo que fue el centro de la plaza y algunos ladrillos de la iglesia principal.

Y así se cumplió, según el imaginario popular, la profecía de un viejo sacerdote llamado Isaac Fernández, que años atrás había sido expulsado del pueblo antiguo por participar en política: “campesinos de Guatavita, dentro de 40 años verán a este pueblo hundido bajo las frías aguas, y en sus torres anidarán las garzas”.

La historia, con visos de leyenda, la narra, con todo detalle, Santiago Bautista, el más joven historiador de Guatavita. Ha sido un investigador nato y afirma que el cementerio antiguo también sobrevivió a la inundación. Curiosamente, el padre Fernández vaticinó que solamente se “salvarían” los muertos.

En conmemoración de su cumpleaños número 50 de Guatavita La Nueva, la alcaldía de turno reconstruyó el obelisco, la única edificación que al sol de hoy sobrevive del pueblo antiguo y apenas se puede ver a lo lejos. Y como dice aquel proverbio antiguo... ‘de eso tan bueno no dan tanto’ lo que vino después del traslado fue lo más difícil, los habitantes de Guatavita se vieron obligados a cambiar sus tradiciones y su actividad económica, pero esa es otra historia que pronto les he de contar.

# Minagricultura pide a la banca apoyar estrategia del gobierno de crédito para pequeños productores

La ministra de Agricultura y Desarrollo Rural, Cecilia López Montaña, le pidió a la banca facilitar condiciones de acceso al crédito para los productores del campo, especialmente los pequeños.

Durante su intervención en la convención bancaria, de Asobancaria, la ministra López Montaña, señaló las grandes dificultades que enfrentan los pequeños productores para obtener un crédito. “Es necesario que el sector bancario tenga la capacidad de comprender la realidad del campo colombiano”; aseguró “Los créditos de \$8 o \$10 millones de pesos no son créditos a pequeños, tenemos personas que necesitan créditos de un millón de pesos” resaltó la ministra.

También destacó que es necesario llevar conectividad a las zonas rurales para permitir el acceso a crédito y bajar los costos. De otra parte, la ministra se refirió a las acciones del gobierno para fortalecer las instituciones de crédito agrario.

1. Retorno de Finagro y Banco Agrario de Colombia al Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural.

2. Fortalecer el Banco Agrario de Colombia, para generar más financiamiento a los campesinos y a la economía popular.

3. Consolidar el Sistema Nacional de Crédito Agropecuario como una fuente de progreso y oportunidades para todos y todas en el campo.

4. Desarrollar una política de financiamiento agropecuario que permita que Colombia se convierta en una Potencia Agroalimentaria.



5. Rediseñar los incentivos crediticios para mejorar la productividad y el desarrollo, más adaptados al clima y con capacidad de mitigar los Gases Efecto Invernadero (GEI).

6. Reorientar el crédito de fomento a la pequeña y mediana agricultura, tanto el redescuento como la cartera sustitutiva, buscando financiar mayormente actividades de inversión con plazos y garantías acordes a estas necesidades.

7. Fortalecer el Fondo Agropecuario de Garantías para asegurar su sostenibilidad y para introducir criterios de entrada y de salida que permitan ampliar su cobertura.

8. Corregir las distorsiones del sistema de financiamiento agropecuario especialmente los subsidios a las tasas de interés, para favorecer los procesos de capitalización de las unidades productivas asociadas a la producción de alimentos.

9. Potenciar el redescuento a través de cooperativas solidarias con un mayor acercamiento al productor y promoviendo una asociatividad real basada en las estrategias de cooperación y colaboración de los campesinos.

Prensa MinAgricultura

## Exportaciones agropecuarias aumentaron 38,8%, con ventas al exterior de US\$6.116 millones en el primer semestre



En el primer semestre de este año, el sector agropecuario y agroindustrial exportó USD6.116 millones, registrando un aumento de 38,8% con respecto al mismo periodo de 2021, cuya cifra registrada fue de US\$4.406 millones, según informó el ministro de Agricultura y Desarrollo Rural, Rodolfo Zea Navarro.

El jefe de la cartera rural destacó que, durante estos seis meses, el sector agropecuario y agroindustrial participó con el 21,4% del total de las exportaciones en valor del país. Los principales destinos a los que llegaron los productos agrícolas y pecuarios colombiano fueron: Estados Unidos, Países Bajos, Bélgica, Alemania, Canadá,

España, Japón, Reino Unido, Italia y Egipto.

El crecimiento de los productos tradicionales en las exportaciones entre enero y junio continúa siendo representativa: café en US\$2.093 millones (63,9%) y flores en US\$1.226 millones (27,2%).

Por su parte, los no tradicionales presentaron un crecimiento del 36,2 % con exportaciones por US\$2.278 millones, dentro de los que se destacan el crecimiento de productos como: Aceite de palma y palmiste (73%), Azúcar (34%), Gulupa (45%), Lima Tahití (81%) y Trucha (41,4%).

Ahora bien, en los últimos 12 meses (julio de 2021 - junio de 2022) el sector exportó en valor un total de US\$11.128 millones, presentando un aumento de 31,4% con respecto al mismo periodo un año atrás.

Finalmente, el ministro Rodolfo Zea resaltó los logros de la estrategia de ‘Diplomacia Sanitaria’ del Gobierno del presidente Iván Duque, con la que se logró la admisibilidad de 67 productos del agro a 29 países, como leche y derivados a Japón e Israel, carne bovina a Arabia Saudita y Qatar; rosas y hortensias a Marruecos; mango y pimentón a Estados Unidos; uchuva a México, entre otros.

Prensa Ministerio de Agricultura

# Ventajas y desventajas del capitalismo



El **capitalismo** es un orden socioeconómico sostenido en la **propiedad privada**, que propone la acumulación de **capital** como reflejo de la producción de bienes y servicios, así como de la **inversión** y especulación financiera, depositando los medios de producción en manos privadas. Es el sistema económico imperante en el mundo entero a principios del siglo XXI.

El capitalismo surgió en Inglaterra, gracias a la **Revolución Industrial** de los siglos XVIII y XIX y al ascenso de la **burguesía** como **clase social** dominante en la **Edad Moderna**. Durante el siglo XX fue el sistema defendido por las **democracias** liberales de Occidente, en contra del totalitarismo comunista del llamado "Bloque del este" que conducía la **Unión Soviética**, en lo que se conoce como la **Guerra Fría**.

A pesar de que el conflicto culminó a finales de la década de 1980 y comienzos de la de 1990, con un triunfo avasallador del capitalismo en el mundo entero, lo cierto es que el capitalismo no ha dejado de recibir críticas y cuestionamientos.

No son pocos quienes consideran urgente el planteamiento de un sistema nuevo, que sepa conservar las ventajas del capitalismo enfrentando mejor las desventajas del mismo. El problema está, justamente, en ponerse de acuerdo respecto a cuáles son las ventajas y cuáles las desventajas.

Conviene, además, entender que no existe una única y exclusiva forma de aplicar el capitalismo. Existen métodos con mayor o menor intervención del **Estado**, con mayor o menor énfasis en lo social, en una amplia gama de tendencias que dependen de las condiciones económicas, sociales, culturales e históricas de cada **país**.

En general, las ventajas del capitalismo tienen que ver con su gran capacidad de producción y de **innovación**, especialmente en el marco de una **sociedad** altamente industrializada, lo cual para muchos es en sí mismo una señal de progreso. En todo caso, podemos resumir las ventajas del capitalismo en los siguientes puntos:

La **libertad** comercial y de **emprendimiento**. El capitalismo es

capitalismo permite la acumulación de bienes o de capitales, de manera tal que luego se puedan invertir grandes sumas de **dinero** en iniciativas consideradas meritorias: en la investigación científica, por ejemplo, o simplemente en hacer más dinero todavía.

El efecto democratizador del capital. Comparado con sistemas previos, como el **feudal**, en que el estatus de nacimiento determinaba el acceso a la riqueza (la sangre noble o la sangre plebeya), el capitalismo propone un sistema que sólo entiende de dinero: quienes lo tienen y quienes no, sin distinguir entre nobles y plebeyos (categorías inamovibles, de por vida), sino entre pobres y ricos (categorías que, en principio, pueden cambiar). Esto permite una mayor redistribución de la riqueza que en los sistemas feudales.

Mayores facilidades de **consumo**. El capitalismo suele ir acompañado de sociedades de alto consumo de bienes y servicios, ya que su dinámica de autorregulación del mercado (**oferta** y **demanda**) fomenta la **competencia** entre los productores y comercializadores por conquistar al público **consumidor**. Esto

ambiente, cuyo ejemplo más tangible es el **cambio climático**. La **explotación** indiscriminada de los **recursos naturales** es insostenible a largo plazo.

Fomento del **individualismo**. La idea de que cada quien debe generar el dinero para pagar todo lo que quiera es una idea atractiva cuando se está en la cima, pero aterradora para quienes están en el fondo de la sociedad. La cultura del individualismo no suele preocuparse por el **bienestar** colectivo, y eso a menudo entra en conflicto con dinámicas de **control social** que necesitan la colaboración y la **solidaridad** de los ciudadanos.

La desigualdad económica. Si bien el capitalismo permite la movilidad de clases sociales, es decir, las clases no están determinadas de manera inamovible como en tiempos feudales, las personas que nacen pobres tienen muchas menos oportunidades que quienes nacen en la clase media o alta, y esto propicia que las clases sociales se estanquen. Las personas con más capacidad de compra acceden a más y mejores bienes y servicios, reciben mejores oportunidades y pueden por ende aspirar a mejores trabajos y



un sistema que fomenta y recompensa la innovación, el riesgo y el emprendimiento, de modo que permite una inmensa movilidad económica, lo cual trae consigo diversas formas de producción de bienes y servicios.

La capacidad para la acumulación. Al sostenerse en la propiedad privada, el

significa que los consumidores tienen, idealmente, una variedad de productos y servicios de los cuales elegir, y esto permite una gran libertad de consumo.

Desventajas del capitalismo

La otra cara de la moneda del capitalismo suele centrarse en sus efectos más o menos incontrolables sobre el **medio ambiente**, y su **desigualdad** de oportunidades sociales en un sistema centrado en el capital. Podemos resumir las desventajas del sistema en las siguientes:

Estragos ecológicos. El capitalismo es indisoluble de la producción industrial, y esta última, al menos como se ha venido ejecutando en los últimos dos siglos, ha tenido un **impacto** brutal sobre el medio

remuneraciones, creando una brecha entre pobres y ricos que a menudo puede ser imposible de saltar.

El consumismo. La **sociedad de consumo** construida por el capitalismo industrial requiere de una masa consumidora que esté constantemente comprando nuevos servicios y productos, para mantener la rueda productiva andando. Esto creó una cultura del consumismo o consumo irresponsable, en la que se consume mucho más de lo que se necesita, especialmente bienes de baja calidad y poca duración, lo cual no sólo empobrece a la población y la distrae de objetivos más satisfactorios a largo plazo, sino que produce toneladas de desechos mensuales.

Fuente: Concepto



# Rollitos de verduras en salsa chipotle



## PREPARACIÓN

1. CALIENTA un sartén, agrega la mantequilla, el aceite vegetal y sofríe el ajo y la cebolla por cinco minutos; añade la zanahoria, la calabaza, el pimiento y los champiñones.
2. SAZONA la verdura con sal y pimienta y cocina a fuego medio por ocho minutos.
3. CONDIMENTA las pechugas de pollo por ambos lados, rellena cada una con las verduras y envuelve la verdura con el pollo; corta cada rollo a la mitad y asegura con palillos.
4. CALIENTA un sartén, agrega aceite vegetal y cocina los rollitos de pollo por todos lados a fuego medio bajo; retíralos del fuego y colócalos sobre papel absorbente para retirar el exceso de grasa.
5. ASA sobre un comal los jitomates, la cebolla y los dientes para la salsa de chipotle; colócalos en la licuadora junto con el caldo de pollo, los chiles chipotle, la sal y la pimienta.
6. CUELA la salsa chipotle sobre una olla y cocina por 10 minutos a fuego medio.
7. AGREGA los rollitos de pollo rellenos de verduras y cocina por siete minutos más a fuego medio.
8. SIRVE los rollitos de pollo en salsa de chipotle acompañado de arroz.

## INGREDIENTES

- Pechugas de pollo aplanadas
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de pimienta
- 4 cucharadas de aceite vegetal

## RELLENO

- \* ½ cebolla fileteada
- \* 4 dientes de ajo finamente picados
- \* 2 zanahorias cortadas en tiras
- \* 1 pimiento amarillo cortado en tiras
- \* 2 calabacitas cortadas en tiras
- \* 1 taza de champiñones
- \* 2 cucharaditas de sal
- \* 1 cucharadita de pimienta
- \* 1 cucharada de mantequilla
- \* 1 cucharada de aceite vegetal

## SALSA

- \* 4 jitomates maduros
- \* ½ cebolla
- \* 4 dientes de ajo
- \* 1 lata de chile chipotle
- \* 2 tazas de caldo de pollo
- \* 2 cucharadita de sal
- \* 1 cucharadita de pimienta



ORGULLOSOS  
DE LO QUE  
SOMOS

AGUARDIENTE  
**NECTAR**  
Azul  
SIN AZÚCAR

AGUARDIENTE  
**NECTAR**  
Club  
SIN AZÚCAR

AGUARDIENTE  
**NECTAR**

¡FIESTA!

750 ml 29% Vol.  
ENVASADO PARA LA VENTA EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

PROHIBASE EL EXPENDIO DE BEBIDAS EMBRIAGANTES A MENORES DE EDAD. EL EXCESO DE ALCOHOL ES PERJUDICIAL PARA LA SALUD. \*Referencias con Volumen de alcohol entre el 24% y el 29%

# PASATIEMPOS PARA DESARROLLAR TU CAPACIDAD COGNITIVA

Existen una gran multitud de pasatiempos, lo que hace que sea una actividad muy personal. Divertidos y útiles, ¡sin darte cuenta!

1

## ESTIRAR

Pasamos demasiado tiempo sentados en una silla o frente al monitor. En consecuencia, nuestra espalda sufre. Tómate un tiempo para estirar, al menos 5 minutos, tus músculos o reserva unas horas semanales para tomar una clase de yoga. Verás cómo pronto las tareas fluyen con mayor rapidez y te sientes más relajado dentro de tu espacio de trabajo.



5

## LEER UN BUEN LIBRO

Los libros son la fuente de conocimiento preferida por los autodidactas. Si tu objetivo es aumentar la productividad a través de la lectura, procura elegir textos que te permitan ampliar tus ideas. De esta forma, tendrás las herramientas suficientes para incorporar nuevas perspectivas sobre la realidad. Según un estudio realizado por la Universidad de Sussex, Inglaterra, media hora de lectura diaria reduce el estrés.



## CAMINAR

La Universidad de Stanford realizó un estudio donde se afirma que existe una vinculación directa entre caminar y crear de ideas originales. Los resultados mostraron que los participantes notaron un incremento de más de un 60% de su creatividad mientras caminaban.



2

## ESCRIBIR

Escribir es, para muchos, el bálsamo perfecto para calmar la mente en momentos de tensión o tristeza. Utiliza la escritura como medio de expresión o respaldo de las ideas intercambiadas durante una reunión de trabajo.



6

3

## HACER EJERCICIO FÍSICO

Hacer ejercicio físico es importante para mantener tu energía siempre al máximo. Una breve rutina por las mañanas te garantiza un día activo y sin pesadez. El secreto de la productividad, al igual que en el ejercicio, está en la constancia del trabajo duro.



7

## YOGA

Yoga es una actividad que puede traer beneficios a la hora de mejorar tu rendimiento durante el horario laboral. Sucede que las actividades que invitan a la introspección, meditación o exploración interna, te permiten manejar mejor las crisis. En tus clases de yoga aprenderás técnicas de respiración y concentración para mantener tu mente a salvo de las situaciones de estrés. Uno de los beneficios laborales de practicar esta disciplina es aumentar la capacidad de foco.



## VIAJAR



**DESPEJA**  
Tu mente

Salir de la zona de confort provoca en nuestro cerebro una sensación de libertad, que se logra principalmente viajando. Conocerás nuevos lugares, culturas, idiomas, personas y costumbres, y ampliarás tus conocimientos respecto a los diferentes países que visites. En este sentido, desarrollarás la capacidad de estar más abierto y ejercitarás la memoria.

4

## APRENDER UN NUEVO IDIOMA



Aprender un nuevo idioma le permite a tu cerebro desenvolverse mejor en diferentes situaciones, como en la planificación o resolución de algún problema. Te servirá tanto en el ámbito educativo como en el laboral, ya que tendrás más oportunidades por tener una formación más completa

8