



Los sueños cumplidos de un intelectual, jurista y teólogo boyacense

La infancia y juventud del Doctor Hernán Alejandro Olano García, fue diferenciada por el ambiente culto e ilustrado familiar. Sus ancestros, abrieron la puerta del conocimiento, sin embargo, fue su abuelo materno, quien indujo un sueño recientemente cumplido.

Por: **Javier Hernández Salazar**
Doctor en Historia y Periodista

El 12 de agosto de 2024, el Dr. Hernán Alejandro Olano García, recibió de manos del Señor Embajador del Reino de España en Colombia, Don Joaquín María de Aristegui Laborde, el diploma que lo distingue como Miembro correspondiente en Colombia de la Real Academia Española de la Lengua. Un honor que no muchos alcanzan,

y quienes lo consiguen, en muy pocas oportunidades reciben el diploma. Esta vez, fue la gran excepción, por lo que el Doctor Olano García, siendo el académico más joven de la emblemática institución, conquistó este máximo reconocimiento, producto de su dedicada actividad literaria e insignes aportes a la lengua castellana. El acto protocolario fue presidido por el Dr. Eduardo Durán Gómez,



Foto: Hernán Alejandro Olano García

Director de la Academia Colombiana de la Lengua.

Bastos son los aportes del Dr. Olano, registrados en los documentos que cuidadosamente evalúan los académicos de la RAE, muchos de ellos, conservados para ser incluidos en el diccionario que, con cierta frecuencia se actualiza. Las sesiones donde se estudian las

contribuciones de Hernán Olano, tienen cierta aproximación con la instalada del 5 de octubre de 2023, para expedir el diploma, cuya fecha se reconoce con sello mayor de la Real Academia, del 6 de octubre de 2023. A simple vista y con cierto desconocimiento del significado que tiene ser aceptado como

[Continúa página 3 →](#)

PREMIO MAYOR

\$15.000 MILLONES

Gracias POR SER PARTE DE mi vida

Lotería de Boyacá
¡Un sábado de pobre lo sacará!

Gobernación de Boyacá

Bioimplant Dental Center

TUNJA

CON ESTE CUPÓN RECLAME UN 10% DE DESCUENTO

APROBAMOS TU CRÉDITO EN 5 MINUTOS

PROGRAMA TU VALORACIÓN
314 500 4153

VISITANOS EN EL EDIFICIO BUENAVISTA LOCAL 4 CALLE 40 1A 71 FRENTE A LA ENTRADA 2 DE UNICENTRO

Pioneros en la Región en Implantes Dentales con Técnica Alemana Con Resultados Inmediatos y sin Injerto Óseo.

**DIRECCION GENERAL:**

JORGE ALBERTO
VALERO GÓMEZ
Cel: 315 709 95 97

GERENTE COMERCIAL

SANDRA YANNETH
MONTROYA MORALES
Cel: 311 854 13 91

REDACCION Y TEXTO

INFOMEDIA
AGENCIA DE NOTICIAS

PERIODISTAS

JAVIER HERNÁNDEZ SALAZAR
Comunicador Social y Periodista
Doctor en Historia

Profesor

JHONNY WISTON BALLESTEROS
Especialización en Cultura y Música

YENEIRA ORTEGA

Gerente VCSMedia.Net
Cel: 300 618 61 82

JORGE ELIECER VALERO

Escritor

**DISEÑO, DIAGRAMACIÓN
Y PRODUCCIÓN**

Agencia de Diseño

Servicios informativos y de fotografía de la oficina de prensa y comunicaciones de entidades públicas y privadas, INFOMEDIA VCSMedia.Net y agencias de noticias autorizadas.

Los contenidos y opiniones de columnistas y de pautas publicitarias publicadas en INFOMEDIA solo comprometen a sus autores y ordenadores y no reflejan necesariamente la opinión del periódico.

Carrera 11 No. 17 - 23 segundo piso
Edificio Lumol
Tunja - Boyacá

Encuéntrenos también en:

www.infomediaprensa.com



A 100 años de la primera postguerra, la locura campea aquí con allá, en la misma década de los 20

Y vuelvo sobre lo mismo, porque para el acontecer político de nuestra actualidad, sin hacer muchas conjeturas con los motivos de las dos guerras mundiales, sobreviven los estigmas, clichés y afanes de dominio cual si no hubiese pasado nada. Se pudo derrumbar el muro de Berlín, se pudo caer la revolución rusa, pudo haber sobresalido China Japón y otros protagonistas, otrora retirados de la palestra, pero los motivos de contradicción se repiten.

No fue la muerte de Francisco José, el último rescoldo de la corona austrohúngara el motivo de la primera guerra sino la autonomía de las naciones que pretendían su libertad; como tampoco fue la astucia de un pintor de poca monta que asesinó más de 6000 social demócratas alemanes la noche previas a las elecciones donde 14 millones de social demócratas tenían asegurado el poder, desconociendo que todas las repúblicas europeas, no tenían solución a sus crisis socioeconómicas y se formaba una elite supra estatal que se alineó por el fascismo, en cabeza de Hitler.

El marxismo no es una teoría social, por lo menos eso queda claro después de los primeros textos, que recuperan al hombre sensible de carne y hueso en Feuerbach, y que establece como tarea no la interpretación de la realidad sino su transformación. Hace gala hemos aceptado de los compromisos éticos, aquellos del paradigma kantiano, del



Jorge Eliecer Valero G.
(Escritor).

papel universal de la moral practica de convivencia del ser humano. Pero ahí mismo dejaba claro que el derecho era una sustentación y justificación histórica, de las clases detentadoras del poder.

Quizá no llegamos a sospechar, que no siendo viables las intervenciones directas de las potencias, como lo hicieron los EEUU en Vietnam, o incluso los mismos rusos en Afganistán, el mercado de los recursos estratégicos, y la imposición de las nuevas tecnologías no iba a detener sus pretensiones, disfrazando los estados modernos, con una fachada democrática, pero cómplices de las estrategias de colonialismo y dependencia.

América latina, no puede ocultar que está en la mira del poder norteamericano, al estilo de la doctrina Monroe, América para los americanos, se pretende excluir de las relaciones internacionales la cercanía a China, Irán, África y Rusia, y para ello utiliza su anticomunismo, y las nuevas tácticas de golpes de estado, o

de confusión mediática, tácticas psicológicas de terror y ahora cibernéticas de lavado ideológico de las masas (el actual entrampamiento electoral venezolano).

No sin posar sobre la mesa de las bondades del Banco Mundial, el Fondo Monetario Internacional FMI, de algunas organizaciones, de bolsillo como la OEA y la OTAN, del amangualamiento con esbirros internacionales como el SIONISMO con la guerra de Gaza en Medio Oriente, de financiamiento de ONG intervencionistas (USAID, por ejemplo, mexicanos contra la corrupción denunciando a Manuel López Obrador de "Narcotraficante"), de aparatos judiciales permeados a sus intereses, (golpe a Evo Morales en Bolivia en 2020 por supuesto fraude electoral), Detención de Lula por enriquecimiento ilícito para impedirle ser candidato) y aun así se pretende defender la Democracia.

Esto es lo que debe llamarnos a pensar, cuando las susodichas democracias son verdaderamente la manifestación de los poderes de las clases populares, son para ellos dictaduras, y sobreviene las medidas económicas de bloqueo, no hay que ser ricos como Venezuela por su petróleo, oro, níquel, gas, el sólo hecho del impacto político en la región es una alarma para el imperio. Cuando el río suena... el camarón despierta. Colombia.



Foto: Hernán Alejandro Olano García

Viene de Página 1 ←

Miembro Correspondiente y recibir el diploma, corroborando la asignación para integrar tan emblemática y centenaria institución que dirige y orienta nuestra lengua castellana, puede que no parezca trascendental, no obstante, el conseguirlo implica estricta preparación, dedicación, disciplina y amor por la erudición que, muy pocos están dispuestos a pagar el precio.

En la entrevista especial que concedió el Doctor Hernán Olano al Periódico INFO-MEDIA, expuso el significado personal, profesional, espiritual y familiar que posee este honor que recientemente obtuvo. Es preciso reconocer que, integrar una institución como la RAE, con 153 años de historia, es hacer parte muy selecta de la misma historia de nuestro idioma. Fundada en 1713, por iniciativa de Juan Manuel Fernández Pacheco, bajo el reinado de Felipe V, mantiene su propósito del buen uso, junto con la unidad de la lengua en permanente evolución y expansión. Esos antecedentes, distinguieron el juicioso estudio realizado por Don Julio Cesar García

Valencia, abuelo materno del Doctor Hernán Alejandro Olano García, y referente personal, espiritual, académico e intelectual de su nieto.

El Doctor Olano García, seguía muy de cerca los logros de su abuelo, como rector fundador de La Universidad

La Gran Colombia; rector de la Normal Superior, antecesora de la UPTC de Tunja; rector del Colegio Mayor de San Bartolomé a nivel nacional; rector de la Universidad de Antioquia; escritor de historia y filología, miembro de la Real Academia de Historia, Academia Colombiana de la Lengua, entre otras nacionales e internacionales. No obstante, luego

de ser elevado en 1951 como Miembro de Número en la Academia Colombiana de la Lengua, con la letra L, no se posesionó ya que, tradicionalmente, se hacía entre los seis y diez años posteriores al nombramiento. La muerte de Don Julio Cesar García Valencia, en 1959, impidió que tomara posesión y recibir el diploma de la RAE, generalmente, entregado un año después del protocolo.

Narra el Doctor Olano García que, escuchar de forma constante a su abuelo, hablar de las academias y, sobre todo de la RAE, se mantiene en su memoria, como si se tratara del destino de su vida, diseñado para cumplirlo y lo consiguió. Por lo que tomar posesión de la silla “u” en 2023, y recibir el diploma de la RAE en 2024, representa el gran sueño cumplido por él y el de Don Julio Cesar García. Un logro que implica retos y mayores compromisos, propios de un intelectual fuera de serie. Solo dos boyacenses tienen este honor, Hernán Alejandro Olano García y Antonio José Rivadeneira Vargas.



Foto: Hernán Alejandro Olano García

Petro no ha perdido credibilidad en medio de tanta mentira de los medios.



Foto: Joel González Presidencia - Periódico Vida

Por: *Jorge Eliecer Valero*
 Escritor

Cumplidos dos años de gobierno, es necesario escuchar y hacer un balance del gobierno Petro. Es la primera vez que una coalición que se cataloga de progresista, que, pretende defender los intereses de las clases desfavorecidas y excluidas del progreso social, y desarrollar al menos cinco reformas entre ellas las de Política, de Justicia, Salud, las Pensiones y Educación. Asimismo, comenzar a transformar el modelo energético colombiano, hacia una matriz no contaminante, ni dependiente del carbón ni de combustibles fósiles. Por último, su propósito de adelantar una política de paz total, restableciendo las metas del acuerdo de Paz del 2016, donde la entrega de 3 millones de hectáreas, sería un camino a recorrer.

Con una representación en el Senado y Cámara de Representantes, un poco mayor al 20% de las curules de la coalición que lo llevó a la presidencia, el PACTO HISTORICO, su alianza con sectores liberales y conservadores y el partido

verde, posibilitaba una gobernabilidad en esas miras de las reformas, y esto se vio reflejado con la aprobación en corto tiempo de una reforma tributaria, acorde con el Plan de Desarrollo también aprobado. Sin embargo, este éxito político, redujo sus aspiraciones económicas con la decisión de la corte Suprema de Justicia de declarar anticonstitucionales, varios artículos que tenían que ver con la deducibilidad de las regalías dentro del impuesto de renta para los sectores petroleros, aproximadamente, 6.5 billones de pesos anuales, que por cierto alcanzaron a ser captados.

Esta primera coalición se rompe cuando el ministro Gaviria de educación, aparece filtrando información gubernamental sobre la reforma a la salud que estaba en discusión en el congreso de la república, ante lo cual Petro rompe dicha coalición, y retira a Gaviria, Ocampo y Cecilia López. La Reforma a la Salud, crea un ambiente político de mucha polarización, muy a pesar que fue argumentada y socializada durante más de un año, a la final, la oposición, se apertrecho para blo-

quear dicha reforma no para buscar soluciones políticas al problema de la salud, se cobró la cabeza de Carolina Corcho, ministra de salud, y la comisión 7 de la cámara, negó su discusión y declaro archivar el proyecto, en cabeza de siete representantes del centro democrático, cambio radical y el partido verde.

Los meses que han pasado desde su hundimiento, el país ha conocido, de las intervenciones de la nueva EPS, Compensar y Sanitas, quien a pedido a motu propio fuera intervenida, y se han venido descubriendo razones costosas para su fracaso, sobre todo en no mantener

sus reservas técnicas y en crear una contabilidad ficticia, donde desaparecen 11.38 Billones de pesos que debieran ser invertidos en salud, y que aparecen gastados en otras finalidades distintas. La intervención de estas EPS, por medio del sistema de giros directos, ha permitido cubrir las deudas que estas tenían con Ips y Hospitales Públicos, y conservar los niveles de servicio adecuados, y no una hecatombe como la prensa de oposición quiso profetizar.

La próxima reforma debatida fue la pensional, donde había más concreción sobre los puntos a reformar y se logra su promulgación, a pesar de quejas de la Cámara de representantes, por no ser incluidas en el debate los aportes de la comisión, y haberse votado la propuesta que salió del Senado. A la fecha está ratificada por el señor presidente, pero cursan en la Corte Suprema de Justicia, más de cien demandas por inconstitucionalidad.

La diletancia en la discusión de estas reformas, ocasionada por una irresponsable forma del quehacer político de la oposición, atrasó el programa de reformas a la justicia, y la laboral, esta última, deberá ser complementaria de la pensio-
 nal, si se quiere buscar una solución sostenible, que debe venir de más y mejores oportunidades laborales, para que haya una socialización de derechos y de ahorro social. Económicamente el gobierno lo ha dicho el mismo presidente,



Foto: Armada Nacional

ha sido responsable de las finanzas y programa económico, al punto de cumplir con el pago de deudas contraídas por el gobierno de Duque, con fines muy poco sociales, y dejando una deuda con una forma de subsidio de la gasolina desde 2021. Esta asciende a los 40 billones por año, y el gobierno tuvo la entereza económica de llevar el precio a niveles internacionales para cortar esa deuda a futuro, quedando pendiente el alza del ACPM, sobre lo que se escandaliza la posible inflación por tratarse del medio de transporte de los alimentos y del transporte público, pero son cambios que serán progresivos para no chocar con las finanzas de la ciudadanía. Por lo demás, el gobierno tuvo la capacidad de frenar una inflación que a diciembre del 2022 llegó al 15%, sobre todo con los alimentos, y a la fecha, esta no sobrepasa el 4%.

El control de la inflación ha permitido que las alzas salariales de los últimos dos años, alrededor del 12%, representen una mejora real del ingreso en comparación con el 6% de la inflación. La transformación de la matriz energética ha avanzado, aportando el 10% de la demanda energética del país gracias a proyectos de paneles solares, con varias licencias aprobadas para su implementación. Esto, junto con el crecimiento del sector turístico en un 22% respecto al año anterior, indica un impulso económico. Aunque hubo críticas por el gasto de 4.000 millones de dólares en



Foto: Periódico Vida

Davos, el país recibió 2.178 millones de dólares en el último año. El gobierno de Petro, con su enfoque en Colombia como "potencia mundial de la vida" y "país de la belleza," ha promovido estas iniciativas, además de avanzar en el corredor férreo con tres proyectos principales y la entrega de 180.000 hectáreas de tierras a campesinos.

Otro de las acciones maniqueas constitucionales, ha impedido que la regulación de los precios de los servicios públicos domiciliarios en lo tocante a energía eléctrica y de gas sean regulados. Son fortines económicos de minorías que se resguardan en la constitucionalidad para mantener un estado de utilidades sin control.

Los procesos de justicia restaurativa, de la JEP, han sido muy descarnados, al señalar todas las relaciones del paramilitarismo con fracciones del estado colombiano, auspiciados por la política de Seguridad democrática desde el gobierno Uribe, y entra en

una fase de imputar a los "terceros" no militares ni armados ilegales que motivaron el conflicto; pero la reparación material y económica es una tarea que está por hacer.

La política antidrogas, que privilegio la incautación ha hecho mella a las finanzas de grupos ilícitos, su contrapartida como sustitución de cultivos, sigue a muy lento progreso, agravado por el recrudecimiento de conflictos en los territorios, muy a pesar de encontrarse la mayoría de los grupos armados en procesos de negociación.

Este gobierno, a pesar de estar implicado en casos de corrupción, como el enriquecimiento ilícito de Nicolás Petro y los audios de Benedetti sobre la supuesta financiación de 15.000 millones de pesos a la campaña de Petro, ha permitido y solicitado las investigaciones necesarias, a diferencia de gobiernos anteriores que encubrían a los corruptos. Las investigaciones, aunque avanzan lentamente, incluyen casos importantes como Odebrecht, el caso de la UNGDR, los desfalcos en EPS como Nueva EPS y Sanitas, y el manejo de recursos del OCAD Paz, donde se mencionan 9.1 billones de pesos desaparecidos.

A pesar de que el presidente presentó una terna con mujeres altamente calificadas para la Corte Suprema, el proceso se ha visto afectado por la dilación y los acomodos

políticos, limitando las responsabilidades de la justicia en Colombia. Un ejemplo es la corrupción vinculada al narcotráfico en el gobierno y la fiscalía del Valle del Cauca, donde la vicefiscal Mancera ha sido implicada, pero no se han investigado las denuncias presentadas por agentes encubiertos.

Además, el nombramiento del vicefiscal Guerrero, quien canceló una investigación similar, sugiere que no se espera una investigación seria. Otras redes de narcotráfico disfrazadas de contrabando y lavado de activos están siendo judicializadas.

Todo el acaecer político colombiano, no puede ser analizado fuera de fuera de un acomodo internacional ideológico. Y el caso de Venezuela, donde más de 20 años de asedio norteamericano sobre el proyecto de revolución Bolivariana, sigue mostrando la ineficaz intervención en asuntos nacionales, donde la oposición que puede tener muchas razones justas para mejorar un proceso democrático se ve instrumentalizada por una concepción golpista, y desestabilizadora de la paz regional.

Lo que está en cuestión es la autonomía de los pueblos, y debemos anteponer la libertad de nuestros pueblos a las imposiciones ideológicas norteamericanas. Ayer fue Cuba, hoy Nicaragua y Venezuela, mañana seremos nosotros.



Foto: Periódico Vida

El ser humano entre la religión y la espiritualidad

La religión, ha sido y será motivo de polémica, conflicto, asociación y disociación de manera directa o indirecta. Por su parte la espiritualidad, hermanada con la religión, posee sus propios motivos para cuestionar al humano.

Por: Javier Hernández Salazar
 Doctor en Historia y Periodista

Uno de los motivos de discordia entre los pueblos, ha surgido por las religiones, no porque sean malas, sino porque el ser humano se ha encargado de distorsionar el motivo principal con que la humanidad se organizó, convirtiéndola en centro principal de su crecimiento y unidad. Las incógnitas, con que se dieron nuestros primeros pasos, para explicar nuestra existencia, ¿Quiénes somos?, ¿De donde venimos? ¿Qué hacemos aquí?, ¿Por qué estamos aquí?, entre otros tantos interrogantes, continúan ampliándose en la medida en que los conocimientos y la ciencia avanza.

Por ello, hemos llegado a debatir, si somos los únicos seres de nuestra especie en el universo que, se expande cada vez más con el tiempo. Teoría del Big Bang que el sacerdote George Lemaitre, compartió; tiempo después, corroborada por reconocidos hombres de ciencia, como Einstein, Robert A. Millikan o el



Foto: Javier Hernández

sacerdote jesuita Pierre Teilhard de Chardin, por mencionar algunos.

La espiritualidad, también ha sido analizada desde la ciencia ya que, con el materialismo, se exige su explicación para creer y entender. De tal manera que, se ha intentado cumplir con el requisito desde la Física Cuántica. Derivación de la física que estudia la naturaleza a escalas muy pequeñas, los sistemas atómicos, subatómicos y sus interacciones con la radiación electromagnética y otras fuerzas, en términos de cantidades que pueden ser observables. Esta teoría la planteó Max Planck a inicios del siglo XX, basándose en el criterio de la cuantificación como energía.

Esta hipótesis la confirmó Einstein, mediante el efecto fotoeléctrico. Pero no me quiero detener en este tema que, de por sí, exige otro escrito más extenso

y explicado por verdaderos expertos. Sin embargo, estos temas, me permiten entender, en cierta medida, sobre la superconciencia o supraconciencia, propuesto por el mismo Teilhard.

Podemos entender que, la



Foto: Javier Hernández - Salamanca España

naturaleza del hombre, motiva a generar vínculos que ayuden a encontrar las respuestas sobre nuestra existencia, deseando encontrar significado a su vida y el por qué de ella. Con ese entendimiento surgen creencias, sentimientos, comportamientos, tradiciones, costumbres, rituales, normas, conocimientos y la valoración para definir la forma de vida del grupo social que lo integra. Con su práctica y desarrollo, se sumerge en las creencias y la fe, determinando lo que existe y no existe. Con su práctica y orientación, puede encaminarse a la espiritualidad. Las primeras civilizaciones se organizaron con la religión en la

parte social, política y económica, apoyando el sentido de pertenencia a una comunidad y territorio. Por otra parte, la religión ha sido símbolo de identidad, mediante las festividades, representaciones y los templos. Existen religiones monoteístas, politeístas, panteístas, no teístas, abrahámicas, dharmicas, iranianas, tradicionales y neopaganas, como las más representativas o reconocidas.

Sobre la espiritualidad, iniciamos por reconocer al ESPÍRITU, entendido como un soplo animador, aliento o hálito. La respiración que da vida a toda realidad que notamos, contraponiéndose a la materia. De acuerdo con las tesis modernas, pueden tenerse en cuenta tres formas de interpretar el espíritu: La finitud del espíritu humano, tesis expuestas por Locke, Hume, Berkeley, Kant, Heidegger y Sartre. La segunda, corresponde a la infinitud del espíritu, sus mayores exponentes son Schelling y Hegel, sin embargo, bien podemos integrar a Edith Stein y Husserl con la fenomenología. Finalmente, la

finitud y la infinitud del espíritu humano.

Con los procesos que se han vivido en el mundo, se reconoce, la propuesta de los estudios más profundos sobre el ser humano, como la Neurociencia y la investigación de Howard Gardner sobre las inteligencias múltiples, donde se resaltan las emociones, los sentimientos, las sensaciones y la espiritualidad.

En este último tema, destaco la inteligencia emocional de Daniel Goleman y la Inteligencia espiritual de autores que espero exponer en espacios pertinentes.



Foto: Javier Hernández - Salamanca España



GAN JING WORLD

La plataforma en línea de más rápido crecimiento



Una comunidad digital verdaderamente positiva y vibrante, llena de contenido sano, libre de violencia explícita, sexo, crimen y comportamientos dañinos.



GanJingWorld.com



Tecnología Para La Humanidad



Contenido Sano Para Todos



Algoritmo No Adictivo

VCS MEDIA.net

Vivir con sabiduría

SITIO WEB



✉ vcsradionline@gmail.com

☎ (+57) 300 204 7797 - 300 618 6182

📷 [instagram.com/vcsradi/](https://www.instagram.com/vcsradi/)

✂ twitter.com/radio_vcs

📺 [youtube.com/@vcsradi435](https://www.youtube.com/@vcsradi435)

📘 [facebook.com/radio.vivir.sabiduria.vcs](https://www.facebook.com/radio.vivir.sabiduria.vcs)

Recuperando la esencia de la humanidad...

Estrategias para un Bienestar emocional sostenible



Foto: Freepek.es

Por: Yency Tiga Vargas

Psicóloga

Manejar las emociones en la vida diaria es esencial para mantener un bienestar emocional y mental, además de influir positivamente en las relaciones y en la toma de decisiones. Aunque las emociones son una parte natural de la experiencia humana, aprender a manejarlas de manera efectiva puede mejorar significativamente.

1.- Estas serían unas de las claves para Mantener un equilibrio emocional duradero”

- Es fundamental reconocer y aceptar las emociones. Esto implica ser consciente de lo que se siente en un momento dado, sin juzgarlo ni tratar de suprimirlo. La aceptación es el primer paso para manejar las emociones, ya que permite abordarlas de manera constructiva en lugar de reaccionar impulsivamente.

- Practique la autocompasión. A menudo, las personas son demasiado duras consigo mismas cuando experimentan emociones negativas como el miedo, la tristeza o la ira. Ser amable con uno mismo y entender que todos experimentan altibajos

emocionales puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad.

- Aprender a regular las emociones. Esto puede lograrse mediante técnicas como la respiración profunda, la meditación o el ejercicio físico. Estas prácticas ayudan a calmar el sistema nervioso y permiten una mejor gestión de las emociones, evitando reacciones exageradas.

- La importancia de expresar las emociones de manera saludable. Hablar sobre los sentimientos con alguien de confianza o expresarlos a través de actividades creativas como el arte o la escritura puede ser liberador y preventivo de acumulaciones emocionales que pueden volverse perjudiciales con el tiempo.

- Desarrollar habilidades de resolución de problemas es crucial. Muchas veces, las emociones intensas surgen de problemas sin resolver. Aprender a identificar el problema subyacente y abordarlo de manera efectiva puede aliviar la carga emocional y proporcionar una sensación de liberación y descanso tanto mental como físico. Otro factor importante es mantener un equilibrio entre el trabajo y la vida personal. El estrés laboral y la falta de tiempo para el ocio y la relajación

pueden amplificar las emociones negativas. Es esencial reservar tiempo para actividades que proporcionen alegría, relajación y satisfacción personal.

- Cultivar relaciones saludables también es vital para el manejo emocional. Tener una red de apoyo sólida, con personas que ofrezcan comprensión, empatía y apoyo, puede ayudar a sobrellevar momentos emocionales difíciles. Es importante establecer límites. Aprender a decir "no" y proteger el propio espacio emocional es esencial para evitar el agotamiento emocional y mantener la energía. No cargue con los problemas de los demás cada persona esta en la capacidad de resolverlos.

2.- "Transformando Desafíos en Oportunidades de Crecimiento Personal y Espiritual"

Ver los "problemas" o dificultades como un aprendizaje:

Es una estrategia efectiva para manejar emociones, enfocándose en lo positivo y viendo los problemas como oportunidades de crecimiento y cambios positivos que debes hacer en tu vida, en lugar de obstáculos insuperables y destructivos. Aceptar los desafíos desde una perspectiva espiritual, que implica reconocer que son parte del proceso de aprendizaje y desarrollo personal. Confiar en un propósito superior ayuda a enfrentar las dificultades con una actitud abierta. Buscar ayuda profesional cuando las emociones son abrumadoras es esencial para mantener un equilibrio emocional y vivir una vida más satisfactoria.

3.- Prácticas que pueden transformar desafíos en oportunidades de crecimiento personal sostenible:

Desarrollo de Resiliencia: Aunque nos pueda parecer difícil, es un reto personal. Tener la capacidad de enfrentar, adaptarse y recuperarse de situaciones adversas, estrés o cambios inesperados. La resiliencia no implica simplemente resistir o sobrevivir, sino también crecer y desarrollarse a partir de las experiencias difíciles, la autoconciencia y fortaleza emocional. Ser resiliente no significa



Foto: Deposifotos.com



Foto: Isockphoto.com

que nunca te sientas abrumado, sino que tienes la capacidad de superar las dificultades y salir fortalecido.

Práctica del Perdón: Trabaja en el perdón hacia ti mismo y hacia los demás, esto implica liberar resentimientos y dolor al reconocer y aceptar tus emociones, reflexionar sobre la situación para aprender de ella, y entender la perspectiva del otro sin justificar su comportamiento. Decidir - perdonar para tu propio bienestar, estableciendo límites saludables si es necesario.

Practicar la empatía: Implica comprender y compartir los sentimientos de los demás, lo que fomenta la inclusión, el sentido de comunidad y la reducción del estigma y la discriminación. Facilita la resolución de conflictos, promueve la colaboración y el trabajo en equipo. Al mejorar la comunicación y construir entornos sociales positivos, la empatía contribuye al bienestar colectivo y ayuda a crear una sociedad más justa y comprensiva.

Reflexión y Autoevaluación: Implican examinar tus pensamientos, emociones y acciones para entenderte mejor y mejorar

continuamente. La reflexión te ayuda a analizar situaciones pasadas, identificar patrones y aprender de tus experiencias.

Establecimiento de Metas: definir objetivos específicos que deseas alcanzar que consiste en identificar lo que quieres lograr, "No pueden ser metas impositivas"; establecer metas claras y alcanzables, y planificar pasos concretos para lograrlas.

4.- El Amor Propio: Clave para el Bienestar Emocional y una Vida Plena

Quererse a sí mismo fomenta la autoaceptación y reduce la autocrítica, lo que fortalece la confianza y la resiliencia frente a adversidades. Esta actitud positiva no solo mejora la capacidad de manejar el estrés, sino que también facilita la creación de relaciones saludables al establecer límites y expectativas claras.

El amor propio impulsa el autocuidado, promoviendo hábitos saludables y el respeto por el propio espacio personal, además, al valorarse, se incrementa la satisfacción personal y la motivación para alcanzar metas y aspiraciones,

contribuyendo así a una vida más plena y equilibrada, es la base sobre la que se construye un bienestar emocional sólido y duradero.

Como fortalecer el amor propio

1. Autoaceptación: Aceptar tus cualidades y defectos, y sentirte satisfecho con quien eres.

2. Confianza en uno Mismo: Creer en tus habilidades y capacidades, y tener fe en tu capacidad para enfrentar desafíos.

3. Cuidado Personal: Priorizar tu bienestar físico y emocional, y tomar decisiones que te beneficien a largo plazo.

4. Autocompasión: Ser amable contigo mismo en momentos difíciles, sin juzgarte duramente.

5. Autonomía: Valorar tu independencia y capacidad para tomar decisiones que alineen con tus propios valores y objetivos.

6. No mendigar amor: Mendigar amor implica buscar desesperadamente afecto y validación de los demás, a menudo comprometiéndose la dignidad personal y la autoestima. Esto puede llevar a una dependencia emocional, mantener relaciones desiguales y tratar de llenar vacíos internos con atención externa. Es más saludable enfocarse en el amor propio y en construir relaciones equilibradas y recíprocas.

Buscar ayuda con expertos en salud mental es importante: Para un excelente bienestar emocional, un psicólogo puede ofrecer herramientas y estrategias efectivas para enfrentar problemas, mejorar la salud mental y promover el crecimiento personal. La intervención profesional permite un enfoque objetivo y especializado, facilitando la resolución de conflictos internos y el desarrollo de habilidades para una vida más equilibrada y satisfactoria.



Foto: Freepek.es

Yency Constanza Tíga Vargas

(57) 3202212940

yencytiga@gmail.com

Yency Tíga

Tunja Centro Comercial 450 Años Local 224



Ruta de Atención Psicológica

- Terapia individual.
- Terapia de familia.
- Terapia de pareja.
- Primeros auxilios psicológicos.
- Terapia en niños, niñas y adolescentes.
- Hábitos para la salud mental.



Foto Carlos Morales G.

Por: Carlos Morales

Es sabido por los hombres sabios, que el poder y alcance del mantra está en consonancia con la fe y la actitud de quien lo repite. En la siguiente historia podemos apreciarlo con claridad:

Un eremita vivía, desde hacía muchos años, a la orilla de un río. Una sencilla lechera se encargaba de proveerle alimento diariamente, regalándole una jarra de leche. Como agradecimiento, el eremita le concedió un mantra, mientras le decía:

-Este es un poderoso mantra, el cual te permitirá cruzar a través del océano de la

existencia. Repítelo con fe y verás los resultados.

Ella a su vez le agradeció, y continuó viniendo diariamente con la jarra de leche. Así pasaron los días, y en cierta ocasión, al dirigirse hacia el sitio del eremita, ella encontró que la lluvia torrencial había hecho desbordar el río.

De modo que las impetuosas aguas le impedían el paso, pues la barca que utilizaba fácilmente podría naufragar. Pero en ese momento, se acordó de lo que había dicho el eremita: "Este es un poderoso mantra, el cual te permitirá cruzar a través del océano de la existencia. Repítelo con fe y verás los resultados". Entonces pensó

La Lechera y el Mantra poderoso

para sí: "Y en este caso, se trata solo de un río".

De modo que repitió en silencio, con mucho fervor y motivación el mantra y comenzó a caminar, sin vacilación, sobre las aguas del río. Así, rápidamente llegó hasta donde se encontraba el eremita, el cual se mostró muy extrañado al verla y le dijo:

-Pensé que hoy no vendrías. Con el río completamente desbordado, ¿Cómo has podido llegar hasta aquí? Ella le repuso:

-Sabiendo que, con el mantra que me entregaste podría cruzar el océano de la existencia, como me dijiste, pensé que mucho más fácil, cruzaría el río. Entonces lo recité y pude pasar andando sobre sus aguas.

Cuando escuchó este razonamiento, el eremita enseguida se llenó de vanidad, y pensó: "¡Qué altura de evolución debo haber alcanzado, si esta humilde lechera ha podido hacer tal cosa con mi mantra!

Esta es la mejor prueba de mi poder".

Las lluvias del monzón continuaron cayendo abundantemente, y la inundación del río persistió por varios días.

Entonces, el eremita necesitó ir a la ciudad, pero no tuvo preocupaciones por esto. Si la lechera había pasado sobre el río con tanta facilidad, era evidente que él lo haría más prontamente.

De manera que, repitiendo el mantra, se dirigió hacia el río y se dispuso a caminar sobre las aguas. Pero éstas enseñguida lo arrastraron y, contrario a lo que esperaba, se ahogó en la turbulencia.

Reflexión: Los milagros se producen, no en el corazón que alberga vanidad y arrogancia, sino en aquel donde reside la verdadera fe y la sencillez del espíritu.

Cuento anónimo indio adaptado para VCSradio.net e Infomedia.com.co

FALUN DAFA

真

Verdad

善

Benevolencia

忍

Tolerancia



Una poderosa práctica de cultivación de mente-cuerpo que mejora la salud física y mental.

¡Enseñanza gratuita!

SITIO DE PRÁCTICA TUNJA
Frente a estadio Independencia
Domingos 7 a.m.

Contacto: 300 5686453

Falundafa.org



Facebook: Falun Dafa en Colombia

Saberes, sabores y semillas tradicionales de Garagoa



Foto Secretaria de Cultura de Garagoa

Por: **Fernando Rodríguez**
 Comunicador Social y Periodista

Una de las tareas propuestas para Garagoa desde la alcaldía es visibilizar de las costumbres campesinas, presentarle al mundo los saberes sabores y semillas de la región, como parte de la proyección del municipio busca de establecer alternativas turísticas que proponen al Valle de Tenza y Garagoa como destino para los que buscan destinos cercanos al alcance de todos los bolsillos y con posibilidades de visitar muchos lugares desde la capital de la provincia de Neira.

En especial la celebración de las llamadas fiesta de mitad de año, que se convierten en el mejor pretexto para visitar la tierrita y compartir con la familia o para quienes buscan un destino por descubrir.

Garagoa en el puente festivo del mes de agosto confirmo el auge que tiene en las ciudades cercanas como punto de referencia, con un sin fin de actividades que se programaron para recibir a los visitantes y motivar actividades económicas para los emprendedores que en gastronomía y artesanía cautivan a quienes se acercan a los puestos de venta.

El "V Festival Del Retorno", Saberes, Sabores y Semillas, ideó una programación que cubrió muchos aspectos que ya se han olvidado o simplemente se esconden en la ruralidad. La Feria Artesanal, Gastronómica y Cultural tuvo una duración de 3 días en el parque central de Garagoa.

Con la participación de más de cuarenta emprendedores, logro reunir visitantes que desde el viernes al mediodía y durante el fin de semana, encontraron alternativas para picar, degustar y comprar

apoyando el emprendimiento garagoense y regional.

En este festival no se podía dejar de lado una tradición presente en todo el país y la región del valle de Tenza no es la excepción. La arriería, hizo gala de la destreza de algunos y el ánimo de aprender de otros. Dentro de los participantes de las veredas del municipio se sentía la alegría por iniciar el recorrido y cumplir en cada estación con los espacios en los que alimentarse era obligación, y por supuesto la hidratación con el afamado guarapo garagoense.

Dentro de las novedades que se disfrutaron en Garagoa, las destrezas campesinas por parejas, demostraron la habilidad desgranando arveja, moliendo maíz y cargando bultos alrededor del parque con la ya sabida hidratación; congregaron espectadores que desde su óptica evaluaron la habilidad de uno y otro participante que al igual que todos los concursos llevo premiación de la alcaldía y de los patrocinadores que apoyaron el evento.

En el "V Festival Del Retorno," uno de los principales atractivos fue la presentación del plato típico de Garagoa, con la participación de cinco expertas que ofrecieron platos como la sopa de yotas, carne oreada, carne al caldero, gallina criolla, y el avío, destacando la importancia de la comida autóctona. Además, se realizó una clase magistral sobre la tradición y oralidad detrás de cada receta. Otro aspecto destacado del festival fue el segundo encuentro de semillas, liderado por Dora Monsalve, donde se enfatizó la

importancia de conservar y compartir semillas ancestrales para preservar sus cualidades nutricionales y resistencia a plagas.

Cerramos estas palabras con el mejor colofón. Las premiadas fueron las mujeres campesinas, reconociendo su labor fundamental en el cuidado de las gallinas y el gallo criollo, una tarea esencial en la tradición rural. Vestidas con trajes típicos y portando gallos, las mujeres ofrecieron un espectáculo lleno de alegría y humor, destacando su importancia como líderes de tradición, ejemplo de lucha y resiliencia en el campo, y recibiendo premios en reconocimiento a su trabajo.

No olviden que a 120 kilómetros de Bogotá y 78 de Tunja, ubicada en el Valle de Tenza, esta Garagoa, la sultana del Valle de Tenza, rodeada de 14 municipios, un embalse que enamora, 15 túneles que demuestran la historia de una región que labro hasta las profundidades de la tierra y una variedad de sabores saberes y semillas, que los esperan con biodiversidad, amabilidad y una inmensa ceiba, árbol casi bicentenario, que los recibirán porque "El que llega a Garagoa es de Garagoa" (Nelson Montenegro).



Foto Secretaria de Cultura de Garagoa



Foto Secretaria de Cultura de Garagoa

La Uvita resalta su historia y riqueza cultural



Fotos Alcaldía de La Uvita

Por: **Javier Hernández Salazar**
Doctor en Historia y Periodista

Las ferias y fiestas de toda población se constituyen en el tiempo más importante para fortalecer los lazos de la comunidad, reconocerse y hasta para limar asperezas. La Uvita, expone algunas cosas más que la distinguen.

En el mes de agosto se cumplieron las Ferias y Fiestas en Honor a la Virgen de las Mercedes del Tabor, donde se destaca el civismo, las tradiciones, la educación, la cultura y amabilidad de una población que guarda unos orígenes españoles de la más alta sociedad. En sus manifestaciones festivas del 16 al 19 de agosto de 2024, los actos



Fotos Alcaldía de La Uvita

protocolarios, guardan cierta historia de sus orígenes, desplegando la variedad de actividades. Entre la programación se destacan, las retretas, campeonato de fútbol, Feria de exposición Ganadera y muestra de razas, la Feria artesanal que posee herencia centenaria y el festival de danza.

Los carnavales, eventos imperdibles, puesto que, asistir a las Feria y Fiestas de La Uvita, es para no perderse ningún programa, por ello se aconseja, dormir lo suficiente con anterioridad ya que, iniciadas las fiestas, solo se puede aprovechar cada día al máximo, de lo contrario, tendría que quedarse en casa, triste y aburrido mientras la familia se divierte.

Como la festividad es en honor a la Virgen de Las Mercedes, reconocida también como La Virgen del Tabor, los actos centrales son religiosos, con gran sentimiento espiritual. No obstante, el recorrido que se hace en peregrinación desde la zona urbana del municipio o desde las mismas veredas, entablan lazos de amistad, familiaridad e integración. Durante el recorrido, las ceremonias litúrgicas, las manifestaciones religiosas y espirituales en el Monte santo,

desde donde se acompaña a la Virgencita, como agradecimiento por los favores recibidos, poseen especial interés de los pobladores. Estos momentos son muy especiales ya que, es donde se demuestra la devoción de un pueblo agradecido, por las ayudas recibidas del cielo para continuar su peregrinar en el mundo temporal. Es posible encontrarse un sinnúmero de testimonios, que recuerdan las maravillas recibidas de parte del cielo para los uvitanos.

Estas tradiciones, costumbres, sentimientos, expresiones y actividades revelan su sentir humano que, supera los 266 años, desde su fundación en 1758. Se mantiene en la memoria e historia del municipio, el 24 de diciembre, cuando Don Nicolás de Figueroa, donó el terreno para crear la población nueva, distante de la Población de indios, llamada Boavita, donde constantemente los nativos maltrataban a los españoles y mestizos.

Como buenos cristianos católicos, luego de definir el lugar donde se establecería esta nueva sociedad, se construyó una iglesia, para lo cual fue designado el presbítero Doctor Vicente Ferrer del Río de Loza, en su momento, párroco de Boavita. Así que entre Pataco-

nes (moneda de la época) y azotes, como castigo, se dividieron los pueblos. Se reconoce que, entre los primeros cultivos sembrados y traídos desde España, fue la uva, por lo que el municipio, tomó su nombre de esta fruta mágica perteneciente a la familia de las vitáceas. Por eso los uvitanos se mantienen rozagantes, saludables y estilizados. Aun cuando el cultivo ya no exista, los efectos de las semillas perduran en el tiempo.

De tal manera que las festividades de La Uvita, invitan y promueven la hermandad, la confraternidad y el encuentro con espiritualidad, religiosidad, respeto y ricas tradiciones que se amplían con el transcurrir de los tiempos.

Podríamos reconocer que, al recordar la historia, para la creación del municipio, los pagos por pasarse de un pueblo a otro, perdían vigencia con las festividades de ambos grupos humanos, finalmente mezclados por las fiestas, actividades académicas, comerciales, fiestas patrias y hasta de grandes amores surgidos de las mismas prohibiciones. Testigo son las curvas marcadas por la vía que une las dos poblaciones, a las que nadie se les resiste para ser recorridas.

No podría finalizar este escrito sin declarar mi orgullo por poseer estas raíces, seguramente muy notorias por las características que distinguen a un uvitano, de las de más hermosas poblaciones del norte de Boyacá.



Fotos Alcaldía de La Uvita

SOPA DE LETRAS DE OBRAS DE ESCRITORES COLOMBIANOS



Por: *Jonny Winston Ballesteros P.*

YOUTUBE: *Jonny70*

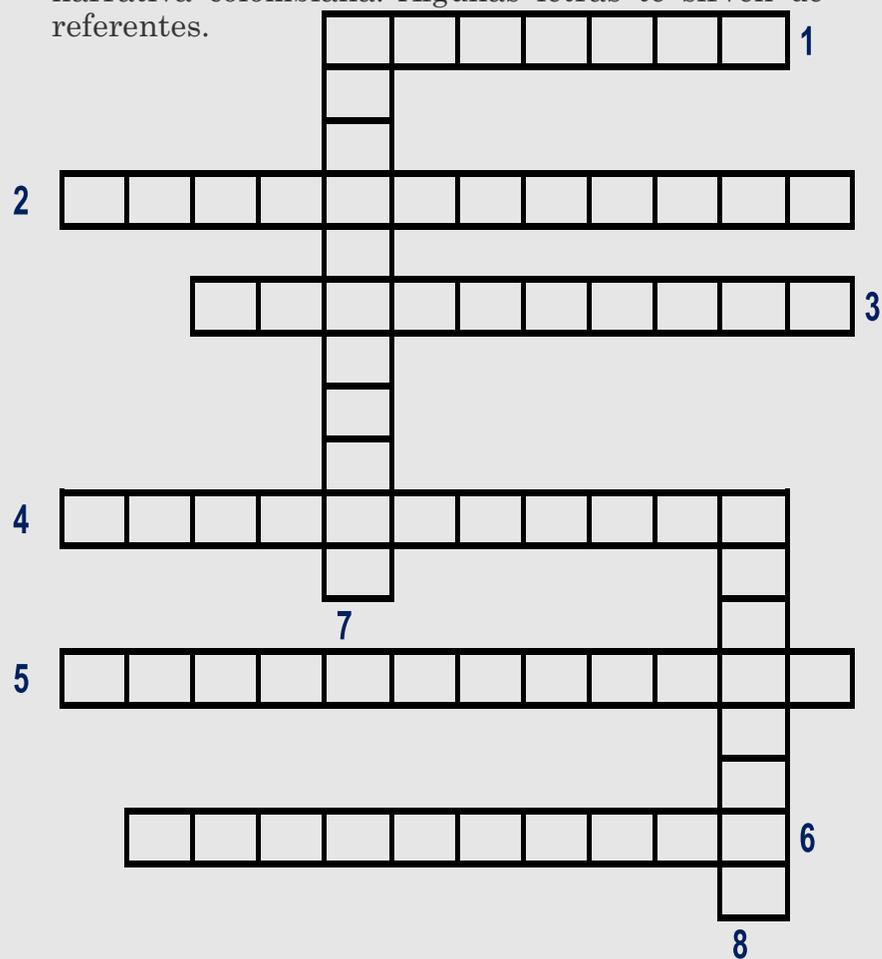
Instagram: *Jonnywinstonballeat*

En la siguiente sopa de letras encontrarás mínimo 25 grandes científicos que ha tenido la humanidad desde la cultura griega hasta nuestros días. Puedes ubicarlas en diferentes direcciones



CRUCIGRAMA DE GRANDES INVENTOS

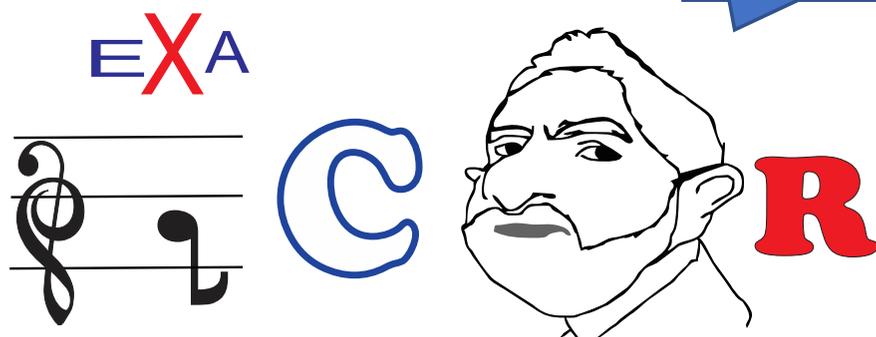
En el siguiente crucigrama ubica 10 autores de la narrativa colombiana. Algunas letras te sirven de referentes.



1. Apareció en Mesopotamia. Revolucionó el trabajo del campo en la remoción de la tierra.
2. Invento que nos protege de las tormentas eléctricas.
3. Inventado por Bell. Su primera conversación se produjo en 1876.
4. El prehistórico celular que se comunicaba con textos del código Morse.
5. Medicamento que funciona matando las bacterias.
6. Los premios nobel los relaciona con el autor de este invento.
7. Invento antiguo capaz de grabar y reproducir sonido.
8. Invento que transforma la energía mecánica en eléctrica y corriente continúa.

JEROGLÍFICO

Envíeme dato



Colombia, donde el mar espera al río

Por: *María Belén Acosta Olivares*
Estudiante Normal Santa Teresita de Loricá
(Córdoba)

Colombia, es un país lleno de biodiversidad floreciente, desde el corazón de los andes y las selvas del Amazonas, en donde la vida nunca reposa, hasta los versos que cantan cada ser que yace en la poesía que la tierra levanta, la orquídea que derrama sus pétalos en el suelo bañados con la lluvia que cubre el follaje, mientras las aves se esconden en la cuenca de los árboles junto a los colores del atardecer salvaje. Alzándose un edén de asombro y maravilla en tanto la brisa susurra cosas sencillas por los páramos verdes en donde el cóndor alza su vuelo y el oso de anteojos guarda sus sueños, acompañado de la calma que emanan las estrellas que historia guardan.

Pero de fondo se escuchan murmullos que vitalizan la tierra y la cultura de Colombia, que han sido cuna de indígenas y civilizaciones enteras, y serpentean como venas vivas, alimentando a las selvas, las llanuras y el mar en un ciclo de vida que no deja de cesar, esos son los ríos, que danzan por la piel verde de nuestro país, aunque si bien, está el río Magdalena, el Cauca, el Amazonas, entre otros, hay uno que aunque no es el más grande u reconocido, tiene un gran significado, ese es el río Sinú, que se esparce por las tierras cálidas de Córdoba.

El río Sinú es el alma de una región y una arteria vital que nutre la tierra, reflejando su importancia en múltiples dimensiones tanto ecológica, económica, cultural y social; convirtiendo sus corrientes en



Dibujo elaborado por: Ana María Ruiz Abadía

alegrías que hacen mover las polleras del porro y degustar de platos ricos como un buen bocachico, regando extensos campos de arroz, maíz, algodón y banano, asegurando cosechas abundantes que un niño más luego comerá sentado en la mesa con su mamá y le sonreirá, al igual que este río es hogar de una gran biodiversidad que alimenta manglares y hace posar a garzas blancas sobre sus caudales; haciendo palpitar el corazón de una región en cuanto a su folclor que desencadena fiestas y tradiciones

como el fandango, la cumbiamba, el porro, entre otros. Es crucial abordar las problemáticas que afectan a ríos como el Sinú, los cuales enfrentan amenazas graves como la contaminación y la sedimentación provocadas por actividades humanas.

Para concluir. Es importante destacar que Colombia tiene una oportunidad única para proteger su biodiversidad y ríos, ya que Cali será sede de la 16ª Conferencia de las Partes (COP16) del Convenio sobre la Diversidad Biológica. Este

evento abordará temas ambientales cruciales, como la conservación de ecosistemas, la reducción de la pérdida de biodiversidad y la inclusión de las comunidades locales en la toma de decisiones sobre estos asuntos.

Esto posiciona a Colombia en el escenario global como un país clave para la conservación de sus riquezas naturales, demostrando liderazgo y determinación en la implementación de acciones que generen impactos positivos en su medio ambiente.

Gobierno de Boyacá prioriza la salud mental de los Boyacenses a través de programas en instituciones educativas y centros médicos



Foto: Gobernación de Boyacá

Por: **Lorena Quintana**
Periodista

Psicólogos y trabajadores sociales han sido integrados en las escuelas para ofrecer acompañamiento a estudiantes, maestros y padres de familia, promoviendo un ambiente escolar más saludable y consciente de la importancia del bienestar emocional.

Tunja, 28 de agosto de 2024. (UACP). Boyacá refuerza sus estrategias para la salud mental y la prevención de afectaciones de estas enfermedades en busca de priorizar el bienestar de las comunidades para que las acciones gubernamentales, sociales y comunitarias puedan generar cambios significativos en la salud mental de la población, asegurando un futuro más saludable y próspero para todos.

“En un esfuerzo continuo por mejorar la calidad de vida de sus habitantes, el departamento ha intensificado sus acciones para

promover la salud mental y prevenir afectaciones relacionadas con el bienestar psicológico. Conscientes de la importancia de abordar los problemas de salud mental desde una perspectiva integral, las autoridades locales han implementado una serie de estrategias que buscan brindar apoyo a la población en distintos frentes”, afirmó Ángela Cujabante referente de salud mental de la Secretaría de Salud de Boyacá.

Las acciones desarrolladas han tenido un impacto positivo en la salud mental de sus habitantes, reflejándose en un aumento en la demanda de servicios de salud mental y una mayor disposición a buscar ayuda. A futuro, las autoridades departamentales planean seguir fortaleciendo estas iniciativas al integrar nuevas tecnologías y ampliar la cobertura para llegar a más personas.

“Una de las principales medidas adoptadas ha sido el fortaleci-

miento de la red de atención en salud mental. A través de la capacitación de personal médico se ha logrado ampliar la cobertura y mejorar la calidad de los servicios ofrecidos, tanto para el régimen contributivo como subsidiado. Esto ha permitido que más personas puedan acceder a ayuda profesional de manera oportuna, reduciendo así el riesgo de complicaciones graves”, explicó la referente.

El departamento ha lanzado una serie de campañas de sensibilización y comunicación dirigidas a toda la población con el objetivo de crear conciencia sobre la importancia de la salud mental. Estas campañas incluyen la difusión de mensajes en medios de comunicación, redes sociales y espacios públicos donde se destacan los signos de alerta y la importancia de acudir a un profesional en caso de necesitarlo.

“Paralelamente, se han desarrollado programas de prevención en las comunidades con un enfoque especial en los grupos más vulnerables, como jóvenes, adultos mayores y mujeres. Estos programas incluyen talleres de sensibilización, charlas educativas y campañas informativas que buscan romper el estigma asociado a los trastornos mentales y fomentar la búsqueda de ayuda en caso de necesidad”, indicó Cujabante.

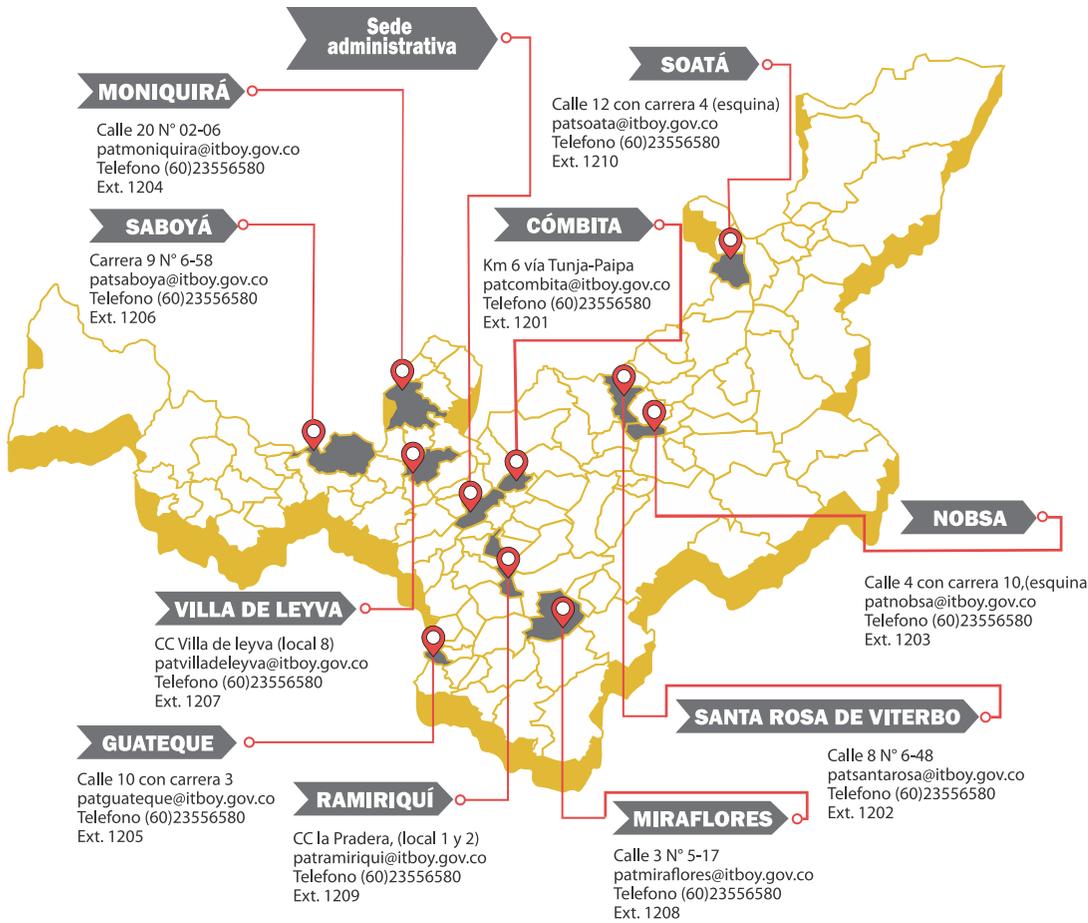
Otra de las estrategias clave ha sido reforzar la atención a través de la línea 106 y la creación de redes de apoyo en colaboración con organizaciones no gubernamentales y comunitarias.

Además de la línea departamental, algunos municipios han implementado sus propias líneas que ofrecen un espacio seguro donde las personas pueden expresar sus preocupaciones y recibir orientación profesional. También se han formado grupos de apoyo en diferentes poblaciones facilitando la creación de vínculos comunitarios y la promoción de resiliencia.



Foto: Gobernación de Boyacá

CONOCE NUESTROS PUNTOS DE ATENCIÓN (PATS)



Sede administrativa

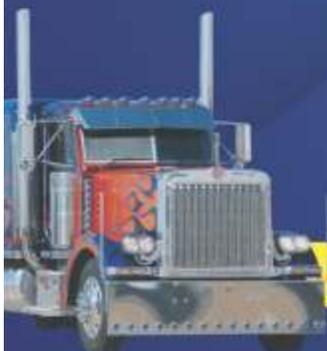
Carrera 2 N° 72-43, (Barrio Capitolio)
info@itboy.gov.co
Telefono (60)23556580 Ext. 1103

Servicios

- Matrícula de vehículos automotores, remolques y semirremolques.
- Traspaso de propiedad de un vehículo.
- Traslado de la matrícula de un vehículo.
- Radicación de la matrícula de un vehículo.
- Duplicado de la licencia de tránsito o de la tarjeta de registro y de la placa de un vehículo.
- Obtención de la licencia de conducción.

¿Sabes cuándo se vence tú revisión técnico mecánica?

Pregúntanos escaneando el código



Pesados



Livianos



Motos



Av. Norte #46-30

@verifycartunja

VERIFYCAR
REVISIÓN TÉCNICO MECÁNICA