

ISSN: 2665-6086

REVISTA *Hunza*

ÓRGANO INFORMATIVO DE LA
ASOCIACIÓN DE PERIODISTAS DE BOYACÁ

63 AÑOS DE LA APB
55 AÑOS DE CIRCULACIÓN DE LA REVISTA



AÑO LXIII • No. 35 • SESENTA Y TRES AÑOS • 2023



**Pasado y presente del Puente
de Boyacá**
Foto de Edgar López Mendoza

**Descanso de las garzas
en su vuelo de regreso a
los llanos de Casanare.**
Foto de Jamome



ISSN: 2665-6086

Hunza REVISTA

ÓRGANO INFORMATIVO DE LA
ASOCIACIÓN DE PERIODISTAS DE BOYACÁ

63 AÑOS DE LA APB
55 AÑOS DE CIRCULACIÓN DE LA REVISTA

AÑO LXIII • No. 35 • NOVIEMBRE • 2023

PORTADA
Cielo Tunjano en la Plazoleta Muisca
Fotografía de Jamome

Todos los escritos plasmados en la
REVISTA HUNZA, Edición No.35 del año 2023,
SON RESPONSABILIDAD EXCLUSIVA DE CADA UNO
DE SUS AUTORES Y NO REPRESENTAN
EL PENSAMIENTO DE LA
«**ASOCIACIÓN DE PERIODISTAS DE BOYACÁ**»

**ASOCIACIÓN DE PERIODISTAS
DE BOYACÁ
63 AÑOS DE COMPROMISO AUTÉNTICO
CON LA VERDAD, CON INDEPENDENCIA,
RESPONSABILIDAD, OBJETIVIDAD
ÉTICA, RESPETO Y LIBERTAD**



Así como el águila desde las alturas observa con nitidez lo que se encuentra abajo en la tierra; el periodismo de la APB debe imitar esta acción permanentemente para informar con claridad y sin dejarse manipular, cueste lo que cueste. **¡SIEMPRE LA VERDAD!**
¡Nos debemos a la opinión pública!



ÓRGANO INFORMATIVO DE LA ASOCIACIÓN DE PERIODISTAS DE BOYACÁ

LICENCIA MINGOBIERNO - RESOLUCIÓN N°.00544 - ISSN:2665-6086

AÑO LXIII N°. 35 TUNJA-BOYACÁ-COLOMBIA

AÑO 2023

<i>Dirección-Gerencia</i>	Julio Alberto Medina Orozco
<i>Consejo Editorial</i>	Socios APB
<i>Editor</i>	Julio Alberto Medina Orozco
<i>Coeditor</i>	Héctor Mauricio Sánchez Abril
<i>Diagramación</i>	Julio Alberto Medina Orozco
<i>Fotografías</i>	Julio Alberto Medina Orozco
<i>Impresión</i>	BÚHOS EDITORES LTDA.
<i>Valor</i>	\$25.000,00

Asociación de Periodistas de Boyacá
Fundada el 2 de julio de 1960
Personería Jurídica 884 del
5 de diciembre de 1960

JUNTA DIRECTIVA 2022-2024

<i>Presidente</i>	Julio Alberto Medina Orozco
<i>Vicepresidente</i>	Héctor Mauricio Sánchez Abril
<i>Secretaria</i>	Cecilia Jiménez de Suárez
<i>Tesorero</i>	Juan Manuel Lozano Zúñiga
<i>Fiscal</i>	José David Gómez Vergara
<i>Vocales</i>	Gabriel Arcángel Barbosa León José Napoleón Bolívar Erazo Hernán Alejandro Olano García

Correspondencia: Transversal 17ª N°.32-36 Barrio La Fuente Etapa 2ª
Tel. 608 740 3305 Cel. 3125650902.

Email: asociaciondeperiodistasdeboy@gmail.com

IMPRESO POR BÚHOS EDITORES LTDA.

Tel. 608 744 22 64 - Cel. 314 411 5024 - buhosedi@gmail.com

ASOCIACIÓN DE PERIODISTAS DE BOYACÁ

Fundada el 2 de julio de 1960-Personería Jurídica No.884 del 5 de diciembre de 1960

LISTADO GENERAL DE ASOCIADOS

SOCIOS HONORARIOS

Bolívar Erazo José Napoleón	Medina Orozco León Darío
Cepeda Rodríguez Eulogio Abigail	Medina Villamil Mercia Fabiana
Chaparro Chaparro Héctor David, SH	Ocampo López Javier
Forero Buitrago José Hernán	Ojeda Gómez Jorge
Gómez Vergara José David	Olano García Hernán Alejandro
Medina Orozco Julio Alberto	

SOCIOS ACTIVOS

Barbosa León Gabriel Arcángel	Medina Villamil Ginna Graciela
Bolívar González Adrián David	Medina Villamil Mabel Astrid
Corredor Medina Víctor Julio	Prieto Rivera Clara
González Olarte Ricardo Ernesto	Romero Medina María Isabel
Jiménez de Suárez Cecilia	Sánchez Abril Héctor Mauricio
López López José Vicente	Tocarruncho Castañeda Wilson Armando
Lozano Zúñiga Juan Manuel	Villamil de Medina Ana Delfina
Medina Villamil Dana Kateryn	Villamil Rodríguez Javier Orlando

SOCIOS RECONOCIDOS

Medina Salazar Julio Alberto
Rojas Azula Rafael Leonardo

SOCIOS BENEFACTORES

Barrera Medina Manuel Vicente

**"SER MIEMBRO DE LA APB, ES VIVIR CON LA VERDAD Y CON EL
COMPROMISO POR LA INDEPENDENCIA Y LIBERTAD"**

SOCIOS EN RECESO

Ávila Botía Gilberto, SH
Castillo López Julián Felipe
Fernández Sandoval Heracio, SH
Gómez de Ocampo Nelly Sol
Ibáñez Najar Jorge Enrique, SH
Jiménez Otálora Edixon
Londoño Ulloa Jorge Eduardo, SH
Lozano García Olga Lucía
Malagón Castellanos Ismael

Medina Orozco Alba Graciela
Moreno Sierra Juan Manuel
Motta Vargas Ricardo
Ortiz Lizcano Omar Ricardo
Parra Fino Luis Hely
Rodríguez Pérez Sady Hernán
Ortiz Guerrero Héctor Clodomiro
Rojas García Edgar Augusto
Salazar Martínez Flora Cecilia, SH
Soledad Siza Nelson Yamit

JUNTA DIRECTIVA APB 2022 - 2024



Julio Alberto Medina Orozco
Presidente



Héctor Mauricio Sánchez Abril
Vicepresidente



Cecilia Jiménez de Suárez
Secretaria



Juan Manuel Lozano Zúñiga
Tesorero



José David Gómez Vergara
Fiscal



Gabriel Arcángel Barbosa León
Vocal



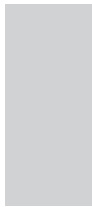
José Napoleón Bolívar Erazo
Vocal



Hernán Alejandro Olano García
Vocal

CONTENIDO

Editorial ¿qué es la inteligencia artificial-IA?.....	11
Coaching y mente.....	18
Construir una auténtica sociedad exige buena actitud mental	24
¿Cómo se convierte un relleno sanitario en parque ecológico y tecnológico?.....	27
La Arquidiócesis de Tunja.....	30
Confrontación de creencias en el plano espiritual.....	34
La migración	36
A las tres almas que me acompañan	39
Explorando el mundo de los bajitos: más allá de las canciones .	41
Una historia sobre la breve lucha por la seguridad vial.....	43
El suicidio: un flagelo que cada vez es más frecuente.....	46
La música mexicana.....	50
El turismo internacional colombiano.....	52
Aprendiendo acerca de la mediumnidad	54
Desafíos y reforma estructural a las corporaciones autónomas regionales (CAR) de Colombia: lucha contra la corrupción, politiquería y clientelismo	56
Tu felicidad es posible	60
Autosostenibilidad transformando el pensamiento para estabilizar el cambio climático	61
Datos históricos de La Asociación de Periodistas de Boyacá	65
Registro fotográfico de la APB.....	68



SECCIÓN EDITORIAL

EDITORIAL

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL-IA?

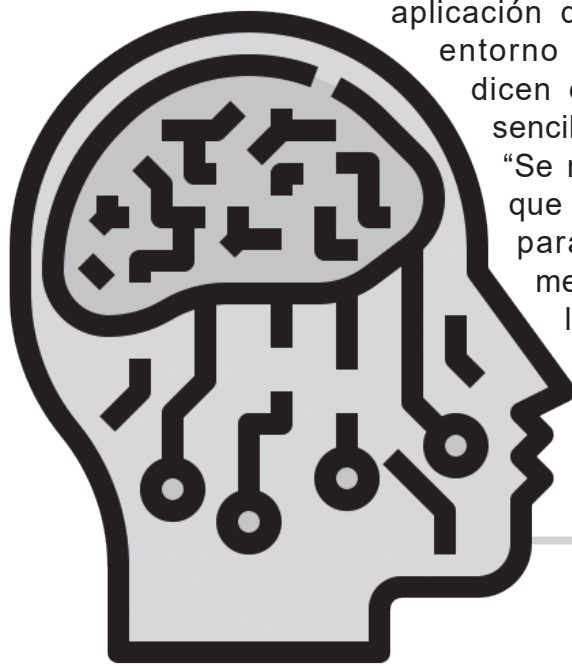


Julio Alberto Medina Orozco
Ingeniero en Transportes y Vías-Periodista
Presidente Asociación de Periodistas de Boyacá

Al cuestionarnos los avances de las tecnologías de la información y de las comunicaciones, de nuestra mente surgen definiciones que parecen ser traídas de los cabellos, al enfrentarnos a una cibernética, en que la humanidad se mueve rutinariamente,

Que la IA, como se le conoce: “Es un espectro que ha abandonado la ciencia ficción para hacerse realidad en las cosas más cotidianas de nuestra existencia” dicen unos, que la IA es: “Es la base a partir de la cual se imitan los procesos de inteligencia humana mediante la creación y la aplicación de algoritmos creados en un entorno dinámico de computación, dicen otros; pero en términos muy sencillos, se podría decir que la IA “Se refiere a sistemas o máquinas que imitan la inteligencia humana para realizar tareas y pueden mejorar iterativamente a partir de la información que recopilan”.

En 2019 la Comisión Mundial de Ética del Conocimiento Científico y la Tecnología (COMEST) de la UNESCO



(Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura) definió la inteligencia artificial como un campo que implica máquinas capaces de imitar determinadas funcionalidades de la inteligencia humana, incluidas características como la percepción, el aprendizaje, el razonamiento, la resolución de problemas, la interacción lingüística e incluso la producción de trabajos creativos.

Lo realmente interesante, es que, así como surgió una revolución al aparecer la Internet al servicio de la humanidad, se aviva otra con el desarrollo de la IA.

Es por esto, que ya muchos países del orbe han tenido que crear legislación y regular el uso de la IA, pero en definitiva es una herramienta colocada al servicio de la humanidad, que nos ayuda a la creación de máquinas que imiten la inteligencia humana para realizar tareas, y que pueden mejorar conforme recopilan información.

No busca la inteligencia artificial de ninguna manera, reemplazar al ser humano, pero sí perfeccionar significativamente las capacidades y contribuciones de estos.

La acuarela es una técnica sobre papel o cartulina con colores diluidos en agua. También es el nombre de la técnica empleada en este tipo de pintura y de los colores con los que se realiza.

Alan Matizón Turing fue un matemático, lógico, informático teórico, criptógrafo, filósofo y biólogo teórico británico. Es considerado como uno de los padres de la ciencia de la computación y precursor de la informática moderna-Nacimiento: 23 de junio de 1912, Maida Vale, Londres, Reino Unido-Fallecimiento: 7 de junio de 1954, Wilmslow, Reino Unido.

La Inteligencia Artificial, ha estado presente en muchas actividades, y la encontramos en: Las compras por internet y publicidad-Traducciones-automáticas-Casas-Ciudades e infraestructuras inteligentes-Vehículos-Comida y agricultura, además de la Movilidad-Marketing-Gestión y optimización de negocio-Salud y bienestar-Fintech-Legal-Ecommerce-Trabajo;

presente en: los asistentes de voz, los Smartphone, la robótica en las casas inteligentes, el monitoreo de las redes sociales, GPS y sistemas de geolocalización de los autos, ciberseguridad, en la educación (creación de contenidos inteligentes, video clases, conferencias y guías de libros; en App móvil(reconocimiento facial), en la agricultura (para determinar defectos y deficiencias en los nutrientes de los suelos), en la sanidad (para construcción de máquinas sofisticadas para determinar enfermedades y células cancerosas, datos de laboratorio, diagnóstico precoz, y la creación de nuevos fármacos).(1)

La Inteligencia Artificial (IA) en los sistemas de gestión de tráfico ha supuesto una verdadera revolución en términos de eficiencia, seguridad y sostenibilidad, por su contribución a la reducción de tiempos de recorrido, mejora de la seguridad vial, ahorro de costos y disminución de las emisiones contaminantes; en la video vigilancia inteligente para darse cuenta del gran impacto que esta tecnología ya está teniendo en la gestión de las carreteras y la circulación; en la caracterización del tráfico, alternativas de rutas y optimizando los recursos necesarios para la detección de pasajeros, identificación de vehículos, detección de incidentes, entre los más estacados.(3)

En lo que respecta a la utilidad de la Inteligencia Artificial en la Arquitectura, se debe reconocer, que la está transformando, ahora se diseña y se construye con mejor eficiencia y disminuyendo costos.

Al obtenerse múltiples datos sobre ubicación, clima, y otros factores, se produce de manera inequívoca mejores



Acuarela de Alan Turing generada mediante inteligencia artificial, considerado el padre de la misma.

manejos de espacios y de ambientes para crear los diseños novedosos con más precisión.

La IA ayuda a optimizar la construcción, reducir los costos y mejorar la seguridad, así como también los trances laborales, como lo señala el Arq. Gastón Boero, decano de la Facultad de Arquitectura de la Universidad ORT Uruguay, en el artículo “Arquitectura e impresiones 3D en Uruguay”:

Los sistemas de automatización de edificios y obras arquitectónicas basadas en IA pueden monitorear y ajustar automáticamente la iluminación, la temperatura y diversos otros sistemas en función de las necesidades de los usuarios y las condiciones externas. (2)

La Inteligencia Artificial se está convirtiendo rápidamente en una parte integral de nuestra vida cotidiana y está impulsando cambios significativos en todas las áreas de la sociedad. A medida que la tecnología continúa avanzando, es crucial abordar los desafíos éticos y sociales que surgen para garantizar un desarrollo responsable de la IA. El futuro de la Inteligencia Artificial es emocionante y lleno de posibilidades, y su impacto promete ser transformador en la forma en que vivimos, trabajamos y nos relacionamos. (4)

Los periodistas han expresado su preocupación de que la inteligencia artificial algún día pueda reemplazar a los humanos en las salas de redacción.

Associated Press emitió pautas sobre inteligencia artificial, diciendo que la herramienta no se puede usar para crear contenido e imágenes publicables, al tiempo que alienta a sus empleados a aprender sobre la tecnología.

Associated Press (AP) es uno de los pocos medios de comunicación que ha comenzado a desarrollar pautas sobre cómo integrar en su trabajo herramientas tecnológicas como «ChatGPT», que está creciendo a pasos agigantados.



La vicepresidenta de estándares periodísticos e inclusión de AP, Amanda Barrett, dijo el miércoles que la organización de noticias quería brindarle al personal una buena manera de entender cómo experimentar mientras se mantiene un nivel de seguridad.

Este es un «momento crucial» para la industria, dijo el grupo de expertos en periodismo del Instituto Poynter, instando a los medios esta primavera a establecer estándares periodísticos para el uso de inteligencia artificial (IA) y compartir esas políticas con lectores y espectadores.

La IA generativa tiene la capacidad de generar texto, imágenes, audio y video a pedido, pero aún es completamente incapaz de distinguir la realidad de la ficción, lo que a veces resulta en «alucinaciones». (5)

El Papa crea los mandamientos que regirán la IA en el vaticano

En un sorpresivo acto radical, llega la Inteligencia Artificial al Vaticano. El Papa Francisco crea una guía para que esta tecnología sea buena para la humanidad. Iniciando el mes de julio de 2023 se dio a conocer los mandamientos para el uso de

la Inteligencia Artificial. El manual comprende siete secciones complejas de 46 pasos para el uso de la Inteligencia Artificial en el mundo. Ahora si se está poniendo denso el tema porque una profecía ha advertido sobre la aparente manifestación demoniaca de la Inteligencia Artificial.

Es decir, la IA, ya forma parte de nuestras vidas y debemos convivir con ella, haciendo el mejor uso de estas tecnologías para el beneficio de la humanidad y del medio ambiente; y así contribuir a salvar nuestra “casa común” el planeta TIERRA.

Los temores de todo el orbe son ostensibles, y ya la China abanderada en este tema, también dicta normas fuertes para la creación y el uso de este tipo de inteligencia, la Iglesia se adelanta a los temores apocalípticos con la creación de los mandamientos para el uso de ella.

Veamos solo la dinamita y la Internet como ejemplos, surgidos para servir al bienestar y desarrollo del ser humano, pero han sido utilizadas para destrucción y desviaciones de la humanidad.

Por ahora, nos toca estudiarla, aprender y bien usar la Inteligencia Artificial, para quitarnos esos temores a veces infundados y emplearla para tener una vida más digna, suplir las desigualdades de esta raza a la cual pertenecemos y lograr el desarrollo de la sociedad (humanidad) haciendo el mejor uso de ella.

BIBLIOGRAFÍA

1- Wikipedia. La Enciclopedia Libre.

16 ago. 2023 por Alpinu, https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Inteligencia_artificial&oldid=153098194

2-Blog de Arquitectura

<https://fa.ort.edu.uy/blog/como-la-inteligencia-artificial-esta-transformando-la-arquitectura>

3-LinkedIn-Jesús Barroso Seano-21 de julio de 2022

<https://www.linkedin.com/pulse/how-does-artificial-intelligence-contribute-traffic-barroso-seano/>

4-Abraham M. Dipre julio 17, 2023 in Tecnología

<https://www.elquintoelementotv.com/la-inteligencia-artificial-un-vistazo-al-presente-y-al-futuro/>

5-Portal Contacto Político-Gerardo Villaseñor- 02 agosto-2023

<https://www.contactopolitico.com.ar/medios-adoptan-lineamientos-para-uso-de-inteligencia-artificial-2/>

6.- Profecías Proféticas-<https://redesprofeticas.blogspot.com/2023/07/el-papa-crea-los-mandamientos-que.html?fbclid=IwAR39E6k6EHB11Tny51RMN5uQBmsgSgBdz9jTAzQ9562rXjo3r1BGzHMxXxU>

COACHING Y MENTE



Hernán Alejandro Olano García
Socio Honorario de la Asociación de Periodistas
de Boyacá
Individuo Correspondiente Hispanoamericano
de la Real Academia Española de la Lengua

Tanto en el periodismo, como en cualquier otra carrera, la preparación mental para el ejercicio de las actividades requiere un entrenamiento, en el cual, un mentor o persona con mayor conocimiento, o un coach, como coequipero, tienen un papel primordial en el desarrollo de las metas que nos hemos propuesto.

Así, en docencia, en deporte, en música, etc., una persona que nos acompañe es parte del beneficio que se concreta con excelentes resultados.

Vamos, a continuación, a desarrollar unos elementos para el ejercicio mental, con base en los materiales del máster en psicología deportiva realizado hace algún tiempo.

1. LAS SEIS FASES DEL COACHING

En este aspecto, el coaching suele efectuarse a lo largo de sesiones semanales, quincenales o mensuales, de entre 45 y 90 minutos de duración aproximadamente, donde el coach y el coachee se reúnen para deliberar sobre las necesidades, los objetivos, las estrategias, los medios, recursos y herramientas necesarios para conseguir la meta propuesta, y determinan y diseñan el plan de acción que integre las actuaciones precisas a llevar a cabo durante todo el proceso y en cada sesión, definiendo, igualmente, la temporalización de cada una de ellas.

Esas fases necesarias en el Coaching son:

Primera fase: Generación del Contexto

El cliente analiza el motivo por el que ha precisado la intervención del coach: el objetivo.

En esta fase, el coachee pretende ayudar al coachee a establecer el objetivo a lograr, de modo que sea consciente del obstáculo que le impide lograr su meta y de las necesidades que presenta.

Se exploran los recursos que favorecen ese conocimiento:

- La línea de la vida.
- Mapa mental.
- Perfil de valores del coachee.
- Perfil evaluación de aprendizaje.
- El eneagrama: ofrece una autoevaluación de las particularidades de la personalidad.

Segunda fase. Situación actual

El coach ha de haber procurado el establecimiento de un clima de confianza y bienestar con el coachee, para desembocar en el éxito del proceso de coaching.

Tercera fase. Situación futura

Sólo mediante el conocimiento certero de la situación real del cliente, el coach podrá ayudarle a plantear y fijar el objetivo a perseguir para lograr la meta final.

Cuarta fase. Retroalimentación

Es el desarrollo efectivo de las conversaciones e interacciones entre coach y coachee, de modo que ambos se entiendan y expresen adecuadamente, basada en la transparencia, sinceridad, asertividad y confianza.

Quinta fase. Plan de Acción

El coaching supone acción de lo más conveniente a la situación del propio coachee.

Sexta fase. Seguimiento

Es la observación que presenta el coachee una vez el proceso de coaching ha llegado a su fin y se ha determinado como cerrado.

2. TIPOS DE METAS PROFESIONALES

- Metas a corto plazo: son metas que se desarrollan en menos de un año y requieren de una mínima planeación.
- Metas a mediano plazo: conllevan más de un año para realizarse y han de culminarse en menos de cinco años. En este tipo de metas, la planeación es muy importante, pues estas metas a mediano plazo se dividen en varias a corto plazo.
- Metas a largo plazo: hace referencia a aquellas que para lograrse necesitan más de diez años. Estas metas terminan, muchas veces, convirtiéndose en visión, por lo que deben ser específicas y con objetivos bien definidos.
- Metas de autoaceptación: son aquellas que se realizan sin tomar en cuenta la aprobación u opinión de los demás, independientemente de los logros que se alcancen y sin autoevaluaciones de tipo global.
- Metas de relación: son las relacionadas con objetivos de tipo personal o familiar.
- Metas de resultados: son para establecer hacia dónde se desea o requiere llegar. Los resultados deportivos que desea obtenerse. -Metas valor: son las que establecen qué es lo que se desea o necesita ser. Los valores tienen que guiar todos los planes, decisiones y acciones del deportista.
- Metas financieras: son aquellas que se relacionan con tipo de objetivos financieros (teniendo en cuenta que el deporte de élite puede tener un objetivo puramente económico)

3. EL BLOQUEO MENTAL

Es una resistencia provocada por la negación de algún pensamiento o emoción, que genera incapacidad de pensar correctamente y de organizar los pensamientos.

Son situaciones complejas que pueden generar diversidad de emociones negativas como ansiedad, inseguridad, culpa, tristeza, enfado o frustración e impiden avanzar con la tarea que se está realizando.

Los síntomas se dan en el plano psicológico y en el plano físico, con algunas patologías, como la ansiedad, el trastorno de pánico, la depresión, las fobias y el trastorno por estrés postraumático, que pueden provocar un bloqueo mental más o menos intenso.

4. PRINCIPIOS DE LA PROGRAMACIÓN NEURO LINGÜÍSTICA - PNL

La PNL aplica un análisis sobre cómo el sujeto percibe, interpreta y afronta la realidad (visual, auditiva, kinestésica), con el fin último de favorecer la modificación de determinadas conductas. Esta clase de coaching compagina el coaching con la Programación Neurolingüística. El Coaching PNL: combina el coaching con la programación neurolingüística y ayuda a cambiar ciertas creencias y conductas de la persona a través de la forma en que percibe la realidad que le rodea.

La herramienta de PNL posibilita ofrecer al coachee los recursos apropiados para favorecer el vínculo con su propio mundo interior y, de este modo, identificar sus metas y fines.

Esta técnica nos permite modelar la comunicación con el cliente, mejorando los resultados de las sesiones, mostrando al coachee, al mismo tiempo, cómo hacerlo en su vida. En su aplicación, hace uso de la pregunta “¿Cómo?”, ya que analiza cómo pensamos, cómo aprendemos, y cómo construimos el mundo, entre otras cosas. Y, sobre todo, cómo conseguimos los resultados que obtenemos y cómo podríamos mejorar esos procesos.

La PNL ejerce sus actuaciones en diferentes grados, tales como: comportamiento, capacidades, creencias, valores, identidad.

La PNL es un modelo, no es una ciencia exacta, y se basa en los siguientes supuestos:

- El cuerpo y la mente forman parte del mismo sistema. El ser humano es cuerpo y mente. Cada sentimiento y cada emoción afectan al cuerpo y esto también se cumple a la inversa. Por ejemplo, una enfermedad que afecte al cuerpo va a tener repercusiones a nivel psicológico. Por tanto, para la PNL, los cambios de pensamiento que modifican los problemas corporales son importantes.
- El pensamiento individual es lo que modifica la realidad. Es decir, cambiamos nuestra realidad si cambiamos nosotros, si cambiamos nuestros propios pensamientos.
- El mayor logro de la persona es su autonomía, su libertad y poder de decisión personal.
- El mejor mapa es el que ofrece más de un camino. Este punto hace referencia a que cada persona y cada comportamiento tiene, de forma intrínseca, una intención positiva. Puede ser, por ejemplo, que alguien dude de que un fumador tiene una intención positiva para fumar pues, según este principio, el fumador podría fumar para relajarse o para ser aceptado socialmente.

La PNL intenta redirigir esa intención positiva hacia un patrón de conducta más adaptativo y adecuado para la persona.

- El mapa no es el territorio que describe. El mapa interior es único. En las etapas tempranas de la vida el mapa interior es simple. Sin embargo, a medida que crecemos el mapa se hace más complejo y se van abriendo nuevos caminos.
- Cuanto más completo sea el mapa, más alternativas de éxito tendrá la persona. El mapa del mundo es individual, se construye a través de nuestras propias experiencias por lo que cada persona tiene su mapa y no hay dos mapas iguales.

- La naturaleza del universo es el cambio.
- Las personas pueden cambiar.
- Las personas tienen todos los recursos que necesitan para cambiar y si no los tuvieran **éstos pueden copiarse-modelarse de personas que ya están logrando eso que** quisiéramos lograr y esto, puede aprenderse de manera acelerada.
- Nuestras conductas o comportamientos siempre tienen una intención positiva. Por ejemplo, comportarse con timidez contiene la intención positiva de “resguardarnos” de algún momento desagradable (que tal vez sufrimos en el pasado).
- Todo es comunicación, comunicación interior (con nosotros mismos) y comunicación exterior (con los demás), ya sea en palabras o con el lenguaje corporal.
- Tu realidad no es la realidad, sino es tu realidad, es lo que tú interpretas de un hecho de la realidad, de acuerdo con tu propia visión, creencias y “filtros” mentales.

CONSTRUIR UNA AUTÉNTICA SOCIEDAD EXIGE BUENA ACTITUD MENTAL



José David Gómez Vergara
Socio Honorario APB

La depresión, la ansiedad y el estrés excesivo son situaciones que influyen en trastornos de la actividad mental. Pese a que la sociedad subvalora y el Sistema Nacional de Salud no realiza con eficacia el seguimiento más adecuado para elevar la calidad de vida de los colombianos, se requiere seguir construyendo un país más equilibrado.

Es importante reconocer que la inseguridad alimentaria, la pobreza y la violencia intrafamiliar llegan al 54 % de las familias colombianas. Igualmente 2,7 millones de jóvenes entre los 14 y 28 años no trabajan ni estudian. En 2.022 se reportaron 2.835 casos de personas que se quitaron la vida, 936, jóvenes; 37.539 intentaron suicidarse sin lograrlo; en 2.023 vamos en 1.540 suicidios, de ellos 479 son jóvenes, 140 adolescentes y uno de un niño.

Al lado de estas impresionantes cifras la proporción de siquiatras es de 2,5 por cada 100.000 habitantes, una consulta privada oscila entre \$ 200.000 y \$ 600.000 y en una entidad pública la atención no pasa de 40 minutos.

Sin embargo, la salud mental nos exige adaptarnos a las situaciones y resolver los problemas personales conservando el mayor entusiasmo para ser un miembro destacado de la sociedad.

Veamos cómo se pueden superar muchas dificultades y vivir una vida productiva, o placentera y con gran espíritu de servicio: evitar la fatiga, combatir pesares, tedios, tristezas, apatía, depresión, luchar contra la ira, los conflictos interiores, los complejos, los desasosiegos, el miedo, las frustraciones, la ansiedad, la confusión. A cambio de estos conflictos, debemos:

Estudiar y aprender a meditar; valorarnos nosotros mismos y valorar a los demás; infundir en nosotros alegría y reflexión; rendimiento y optimismo; vitalidad y autoestima; estima, madurez, seguridad y entusiasmo.

Hay que analizar las dificultades y problemas, pero sin preocupación exagerada; es mejor adelantar con paso seguro, aunque sea poco a poco. Muchas situaciones que se refieren a la persona misma o al ambiente influyen en trastornos de la actividad mental, por ejemplo: falta de educación, moral deficiente, métodos de disciplina mal encaminados, problemas sexuales, inseguridad, lecturas inadecuadas, abuso del alcohol, enfermedades infecciosas, trabajo excesivo, ruidos, malos olores, hambre, desorganización familiar, vivienda inadecuada, trastornos sexuales, relaciones incómodas en el trabajo, la casa, la escuela o el colegio u otros lugares y en diversas actividades.

CADA COSA A SU TIEMPO

Son necesario el orden, la organización y disciplina; cumplamos los deberes para con nosotros mismos, para con la familia y para con los demás, que haya pues un equilibrio armonioso de muchas actividades, así, por ejemplo: pensemos y obremos; estudiemos y aprendamos, trabajemos y descansemos; hablemos y callemos; esforcémonos y divirtámonos; alimentémonos y durmamos bien.

Quedaría trunco este mensaje si no hablara de la necesidad de la recreación. El canto, la música, el baile debe servirnos para sentirnos bien física y mentalmente, para expresar sana y sinceramente nuestra personalidad, para relacionarnos bien con los demás y demostrarles nuestro respeto y aprecio.

El ajedrez nos distrae, quita preocupaciones cotidianas, invita al ejercicio intelectual y fortalecimiento de la mente.

Las reuniones sociales donde hay poesía, chistes, adivinanzas, ayudan a una mejor convivencia. El diálogo favorece el entendimiento, la fraternidad, el amor. Muchos problemas se arreglan con un diálogo amistoso, el dibujo, el teatro, la danza, las artesanías ayudan a la recreación y enriquecimiento espiritual. Con estas actividades dominamos la angustia para estimular el ingenio y la destreza.

Por otra parte, el deporte nos procura bienestar físico, aviva las energías, fortalece músculos y huesos; estimula la circulación y respiración. El deporte ayuda a corregir deficiencias físicas, protege contra ciertas enfermedades; alivia la tensión nerviosa, divierte, distrae, da placer; nos enseña reglas de conducta útiles para la vida, nos permite demostrar nuestras facultades y despertar sentimientos de simpatía.

Con estas actividades y con muchas otras que nos depara la vida se estará educando la inteligencia, la memoria y la voluntad, así como la atención y los sentidos, los instintos y los sentimientos.

El hombre íntegro debe ser pues, disciplinado y respetuoso; valeroso y prudente; leal y sincero; culto y bien educado y todo esto lo puede perfeccionar mediante la recreación, en la sana alegría.

¿CÓMO SE CONVIERTE UN RELLENO SANITARIO EN PARQUE ECOLÓGICO Y TECNOLÓGICO?



Óscar Parra Erazo
Gerente de Urbaser Regional Nororiental

Para quienes no han tenido la posibilidad de conocer nuestro relleno sanitario: Parque Ecológico y Tecnológico de Pírgua, este nace del *qué hacer* de Urbaser. Eliminar del imaginario colectivo, que un relleno sanitario es desagradable, para convertirlo en un buen vecino, en el que a su vez que se realiza la transformación de las basuras, se convierta en un espacio de disfrute para la ciudad.

Es así que, Tunja tiene pieza urbana convertida en parque y que luego de haber sido un sitio que le sirve a la ciudad para depositar sus residuos, que no es más que los residuos que produce cada habitante, se ha convertirlo en un parque, con acceso a las comunidades, a la academia y a la investigación.

El reto es grande, aparentemente es un tema que no le cabe en la cabeza a nadie, pero lo hemos logrado con creces en Pírgua. En el corto plazo estaríamos convirtiendo los residuos en combustible basados en el poder calorífico para sustituir en

la industria, el consumo de carbón; una verdadera transición energética a partir de residuos urbanos que llegan a los rellenos sanitarios. Hoy vemos avances en otros frentes: tratamiento de los lixiviados con la mejor tecnología para verter agua potable al río Jordán, transformación de los biosólidos en biocompost para la restauración ecológica de suelos. Son una realidad palpable.

A la fecha cerca de seis mil personas ya nos visitaron, la gente lo recorre, lo vivencia, como digo yo, lo olfatean, lo pisan, lo disfrutan, incluso cerca del sitio de disposición final de residuos la gente queda sorprendida porque no encuentran lo que imaginan, se ha hecho un manejo técnico impecable.

Es un área de regocijo con senderos ecológicos donde se puede hacer avistamiento de aves, se contribuye a la reconstrucción de la flora y fauna, para aprender de ecología, pero también de los ancestros y el territorio, e interactuar con tecnología presente en nuestra operación.

Ahora este es un proyecto a mediano plazo, hemos venimos trabajando hace ocho meses, creemos que en un año máximo dos, tendremos el primer proyecto de basura cero en el país, hecho realidad donde podamos descargar el 30 o 40% de los residuos que en la actualidad están haciendo disposición final adecuada o de “enterramiento” como se dice en el argot popular.

En maduración tenemos *sorter*, un proyecto que es tecnología vigente y disponible en Latinoamérica, para que Pírgua y Boyacá se conviertan en la primera planta de tratamiento industrial de residuos en el país. Ella estará en funcionamiento en un poco más de un año. Tenemos el 100% del proyecto estructurado.

Mientras tanto, estamos haciendo economía circular con el aprovechamiento de los biosólidos (residuos resultantes del tratamiento de las aguas residuales) junto a residuos de corte de césped y poda de árboles, el cual estamos convirtiendo en materia orgánica para la restauración del suelo.

Finalizo resaltando que el Parque Ecológico y Tecnológico de Pirgua fue galardonado este año en la iniciativa de ciudades inteligentes e innovadoras en donde participaron 5 países, 180 postulaciones y 25 finalistas, en donde Urbaser logró la estatuilla en la categoría “Innovación desde la Naturaleza”. La invitación es a conocerlo, vivirlo, pisarlo, caminarlo, revisar y trabajar junto a nuestra propuesta, en donde tenemos toda la confianza que las alianzas públicas-privadas, comunitarias y académicas van a conciliar en este caso de manera perfecta.



El Parque Ecológico y Tecnológico de Pirgua en Tunja fue premiado en el mes de junio en la categoría Innovación desde la Naturaleza de la iniciativa de Ciudades Inteligentes e Innovadoras de Asocapitales.

LA ARQUIDIÓCESIS DE TUNJA



Esp. José Napoleón Bolívar Erazo
Expresidente y Miembro Honorario
de la Asociación de Periodistas de Boyacá

Con fecha sábado 20 de junio de 1964, la Sede Romana expidió la Bula de Creación de la Arquidiócesis de Tunja, en efecto, la entonces Diócesis de Tunja, creada canónicamente el 29 de julio de 1880 por el Papa León XIII, es elevada a la jerarquía de Sede Metropolitana como Arquidiócesis de Tunja por el Papa Pablo VI y debidamente integrada como Provincia Eclesiástica.



Arzobispos de la Arquidiócesis de Tunja

Monseñor Ángel María Ocampo Berrío (1964 - 1970).

Monseñor Augusto Trujillo Arango (1970 - 1998).

Monseñor Luis Augusto Castro Quiroga (1998 - 2020).

Monseñor Gabriel Ángel Villa Vahos (2020 a la fecha).

BASÍLICA METROPOLITANA SANTIAGO DE TUNJA

Por Bula Pontificia del 4 de septiembre de 1980, el Papa Juan Pablo II le concedió el "Título y la dignidad de Basílica Menor a la Iglesia Catedral de Tunja". Su patrono y titular es el Apóstol Santiago el Mayor, también patrono de Tunja y la Arquidiócesis, además, es el protector de los peregrinos y viajeros. Fue el primero de los doce apóstoles en ser mártir por orden del rey Herodes. Su fiesta religiosa se celebra el 25 de julio de cada año.

Santiago Apóstol el Mayor



Santuario Nacional de Nuestra Señora del Milagro

En la madrugada del 24 de agosto de 1628, la imagen de la Virgen María Inmaculada se le apareció a dos religiosas del antiguo Convento de la Concepción, ubicado en la Calle 17 con Carrera 9a. de la ciudad de Tunja; cuando pasaban por el patio la observaron en un charquito de agua dejado por la lluvia, luego en el cielo y seguidamente en el lienzo de una de sus celdas del primer piso.

Nuestra Señora del Milagro

El señor arzobispo de Bogotá se encontraba de visita pastoral y asombrado por el prodigio le “dio a la imagen el título de ‘La Virgen del Milagro’, por lo cual, desde entonces se le llama Nuestra Señora del Milagro, aunque así mismo se le aclamó con el título de Nuestra Señora de la Salud”. Entre 1861 a 1863, el gobierno persiguió a la Iglesia Católica.

En 1886, con la reforma política denominada “La Regeneración” del presidente Rafael Núñez Moledo, se restablece la libertad religiosa. En la segunda mitad del siglo XIX, la Comunidad de las Hermanas Concepcionistas se traslada a su actual Monasterio, al occidente de la ciudad.

Según el historiador Javier Ocampo López, el “Templo fue consagrado a la devoción de la Virgen de los Dolores del Topo, cuya devoción se inicia en el pueblo del Topo, cerca de Muzo”. Agrega, “las gentes lo abandonaron con tristeza, por la ausencia de su patrona”.



El 24 de agosto de 1932, el padre José Abraham Cerón, acordó con las Religiosas Concepcionistas organizar la fiesta a Nuestra Madre de la Iglesia por las principales vías de la ciudad. Como iniciativa del tunjano, el señor General José Ramón Calderón Molano, comandante de la Fuerza Aérea Colombiana entre los años 1970 a 1974, consagró la institución castrense a Nuestra Señora del Milagro como su Patrona.

El domingo 15 de junio de 1980, año del Centenario de la Arquidiócesis de Tunja, recibe del arzobispo Monseñor Augusto Trujillo Arango la corona y en 1982 el cetro.

El primer domingo de junio se celebra la fiesta religiosa en honor a Nuestra Señora del Milagro como Reina y Patrona de la ciudad de Tunja, la Arquidiócesis y la Fuerza Aérea Colombiana, ahora, Fuerza Aeroespacial Colombiana -FAC-. En el cuadro están San José y San Francisco de Asís. La Basílica Menor de Nuestra Señora La Virgen del Milagro, se encuentra en construcción el sector interno.

CONFRONTACIÓN DE CREENCIAS EN EL PLANO ESPIRITUAL



Ana Sofía Mojica Fuentes
Licenciada en Ciencias Sociales de la Educación
Universidad nacional de Colombia

El libro titulado, *La Carta de una Muerta*, dictado por el espíritu de la madre de Chico Xavier y Psicografiado por el destacado médium, que en la última encarnación fue su hijo; en uno de los apartes, la madre describe una situación presentada en los parajes invisibles acerca de las diferentes creencias que profesan las almas allí reunidas y sus estados espirituales; relato muy ilustrativo sobre el panorama moral de las almas después de abandonar el cuerpo, pese a sus creencias religiosas. Las leyes que rigen la vida se aplican tanto en la dimensión material como espiritual. La una es la continuidad de la otra.

En el lugar del espacio universal, visualizado por la madre en estado de erraticidad bajo el amparo de mentores espirituales; resumiendo lo expuesto, ella encontró: “una multitud de almas recién desencarnadas, reunidas a pesar de profesar diferentes creencias y encontrarse en distintos grados de turbación. Almas que sin ser malas, ni aún perfectas, cada una de ellas guardaba con celo sus profesas ideas: católicos, protestantes formados en diversas escuelas, creyentes de otras sectas religiosas, materialistas y ateos. Todos despertaban a la realidad espiritual de acuerdo a sus avances morales obtenidos en su estancia en la materia; los católicos no hallaban el infierno, el purgatorio con los instrumentos de purificación, ni el cielo; los protestantes se reconocían despiertos a la espera del juicio final; religiosos

buscaban lo prometido por sus iglesias; entre tanto los ateos no hallaban la nada en la que habían creído. Cada quien se escudaba en interpretaciones personales obtenidas a través de la devoción en sus creencias con expectativas sobre los acontecimientos que vivían, a la espera de corroborar las dudas y aliviar sus penalidades.

Observaba con mucha atención la resistencia que enfrentaban estas almas a su realidad perturbadora, cargada de aflicción; todavía adormecidas en sus recuerdos debido al estado vibratorio de su periespíritu, la envoltura del alma, denotándose la ignorancia en la que permanecían, prolongando sus padecimientos”.

De acuerdo a esta descripción, las creencias religiosas no correspondían a lo esperado por estas almas y no estaban relacionadas con la turbación percibida; debido a que las leyes que definen el progreso del ser humano, los estados de felicidad o infelicidad están fundamentados en la práctica del amor, la libertad y la justicia; y, no únicamente en rezos pagos, rituales religiosos, bautizo en tal o cual doctrina e ideologías. Estos principios no se han integrado debidamente a las creencias y a los comportamientos humanos.

El crecimiento espiritual, objetivo del renacimiento en la carne, se obtiene en la práctica del bien al prójimo y en la sociedad donde se renace y determina en la ultratumba, los estados de conciencia, de culpa o paz. Esto fue lo que se evidenció en este relato desde el más allá.

LA MIGRACIÓN



Mercia Fabiana Medina Villamil
Socio Honoraria APB

En la actualidad, se ha incrementado el número de personas que, de diferentes maneras, intentan salir de sus países de origen buscando nuevas y mejores oportunidades de vida, sin embargo, con esto, también se ha incrementado la estafa y las falsas ilusiones de una población que busca a toda costa, cambiar su realidad, muchas veces compleja, pero viviéndola en su país de origen, al lado de sus familias y su entorno.

Según datos de la UNICEF, más de 44 millones de personas de Latinoamérica y el Caribe viven fuera de su país de origen, y no todos han migrado bajo condiciones estables y positivas para su vida, por el contrario, muchos han encontrado en una “oportunidad”, dificultades de traslado, hambre, violaciones a los derechos humanos e inestabilidad; sin embargo, parte de la motivación radica en que las condiciones en sus países de origen son iguales o peores, por tanto, es mejor arriesgarse buscando un mejor futuro.

Poblaciones de países latinoamericanos buscan emigrar a diferentes destinos con sueños de evolucionar, otros para ir a trabajar y ahorrar para enviar a sus familiares, otros de plano porque ya “no se ven” en sus países de origen, la política, la economía, la violencia, y algunas pocas veces porque existen opciones en otros países, haciendo migraciones legales para

establecerse en otro lugar. Aquellos que trabajan y envían remesas a sus países de origen, ven en esta alternativa una manera de ayudar a sus familias. el Banco Mundial indicó que solo en 2022, se estimaron más de 142.000 millones de dólares en remesas hacia América Latina y el Caribe.

Si bien, no se está generando una controversia sobre si es o no positiva la migración, sí se establece y es claro que el incremento de migración en la última década ha superado los niveles normales de migrantes de personas de países latinoamericanos a diversos destinos, siendo Estados Unidos el principal país donde la gente busca inmigrar, seguido por Europa y Canadá según datos de la Unicef. Y los países que más emigrantes internacionales ha generado son México, Venezuela y Colombia, poniendo en duda la estabilidad y condiciones de vida de estos países, ya que la gente migra de su país por la falta de oportunidades, la inestabilidad económica, la violencia, otros aspectos y en pocos casos por ser expatriados laborales.

No obstante, la migración ha generado en los países de destino, no solo dificultades, violencia, e incomodidad, por el contrario, para dichos países, la mano de obra latinoamericana ha sido la oportunidad de cubrir plazas de trabajo, que los nacionales no han podido o no quieren aceptar, por su complejidad o características. Adicionalmente, se ha incrementado el crecimiento poblacional, ya que la mayor parte de inmigrantes son personas jóvenes, quienes han aportado para enfrentar problemáticas de países como Chile, Canadá y Europa, donde la población presentaba un proceso de envejecimiento y la llegada de migrantes rejuveneció la población.

Si bien la migración puede o no ser la alternativa, es claro que las condiciones de los países latinoamericanos presenta desafíos importantes en cuanto al trabajo, la seguridad, la economía, la educación y las condiciones de calidad de vida que deberían tener todos los nacionales, lo cual ha sido temas de las últimas cumbres de gobernantes de todo el mundo.

Del mismo modo, no se puede negar que la mayor parte de inmigrantes, estando en otros países, lejos de sus familias y amistades, su cultura, su comida, y su entorno, extrañan sus países de origen (así sea de paso), porque pese a que las condiciones del país de destino sean las mejores; algunas veces la xenofobia, la dificultad en los procesos de legalización, y el adaptarse a la cultura y el clima, son situaciones que afectan el normal desarrollo de la personalidad, generando en muchos casos afectaciones psicológicas de los migrantes que conllevan a consecuencias en su desarrollo personal y su forma de evolucionar, y en la mayoría de casos se recordará el país de origen con todas sus bondades, como los lugares y las personas, donde vieron crecer y formarse a los adultos que migran. No obstante, existe una parte de migrantes que por las dificultades vividas en sus países de origen, no quieren regresar nunca y si bien extrañan seres queridos, o la comida, consideran que los países destino, pese a sus dificultades ofrecen mayor estabilidad y se encuentra lo que se ha buscado para vivir.”

A LAS TRES ALMAS QUE ME ACOMPAÑAN



Ginna Graciela Medina Villamil
Socio de la APB

Cuando empecé el viaje de mi vida llegaron una a una mis tres viajeras, amigas compañeras, mis confidentes y guerreras.

Una es Cálida como el sol de la mañana, es quien en los días de tormenta aliviana nuestras ansias.

El apoyo perfecto y se dice que es el sol de la casa ya que llena de luz todo lugar por donde pasa.

Otra es la guerrera y fortaleza de casa,
nos ha enseñado tanto y sigue sin pausa.

Aquella que demuestra cada día, que la fuerza viene de adentro y que la vida es el regalo más grande que Dios nos regala.

La menor mi adorada frágil y delicada, ella es una tormenta de amor y de alma,

en sus ojos grises se ve su ternura, pero que no te engañe, es fuerte como roca, independiente y segura,

¡A ellas!, mis tres compañeras de viaje, amigas, confidentes, eternas y sinceras,

La sangre nos une, pero el amor nos ata,
porque Dios nos puso en el mismo camino,
para siempre apoyarnos y darnos abrigo.

A mis hermanas hoy quise expresarles lo que en palabras no alcanza.

La dicha y alegría que invade cada día mi alma

¡Hesed y magnificencia somos 4 almas!

En la misma ruta y camino,

las amo mis pequeñas, mis hermosas, mis hermanas.

FALCOR

EXPLORANDO EL MUNDO DE LOS BAJITOS: MÁS ALLÁ DE LAS CANCIONES



Gabriel Arcángel Barbosa León
Socio Activo APB

En el vasto paisaje musical, hay composiciones que trascienden el mero entretenimiento para sumergirse en la reflexión y la introspección. La canción “El Mundo de los Bajitos” no es simplemente una melodía pegajosa; es un viaje hacia la esencia de la infancia, un recordatorio de la inocencia perdida en la vorágine de la vida adulta.

En Busca de la Tierra de la Eterna Niñez.

El título de la canción, por sí mismo, evoca imágenes de un mundo mágico reservado para aquellos que aún no han perdido su asombro infantil. Sin embargo, ¿cuántos de nosotros realmente exploramos este reino de los bajitos en nuestra vida cotidiana? ¿O acaso nos hemos convertido en prisioneros de la rutina, olvidando la maravilla que una vez experimentamos?

La Letra como Espejo de la Realidad

Al analizar la letra, nos encontramos con metáforas que reflejan aspectos fundamentales de la vida. ¿Acaso el “muñeco de cartón” no representa nuestras propias construcciones efímeras

en la adultez, mientras el “carrusel” simboliza la monotonía que a menudo caracteriza nuestras vidas?

El Desafío de Mantener la Espiritualidad Infantil

La canción nos desafía a preservar la espiritualidad infantil en un mundo que a menudo nos empuja hacia la seriedad y la pragmática. ¿Es posible mantener esa chispa de asombro frente a la complejidad de la vida adulta? ¿O nos resignamos a la pérdida gradual de nuestra conexión con el “mundo de los bajitos”?

Reflexiones sobre la Pérdida de la Inocencia

A medida que crecemos, enfrentamos desafíos que inevitablemente nos alejan de la simplicidad y la ingenuidad de la niñez. ¿Cómo afecta esto nuestra percepción del mundo y de nosotros mismos? ¿Nos convertimos en meros espectadores de nuestras vidas, perdiendo la capacidad de asombro que una vez nos caracterizó?

La Nostalgia como Puente hacia el Mundo de los Bajitos

La nostalgia, elemento clave en la canción, nos invita a reflexionar sobre nuestras experiencias pasadas y cómo influyen en nuestra comprensión del presente. ¿Podemos utilizar esa conexión con la infancia para recuperar la perspectiva fresca y sin prejuicios que caracteriza al “mundo de los bajitos”?

Conclusión: Redescubriendo el Mundo a Nuestra Altura.

UNA HISTORIA SOBRE LA BREVE LUCHA POR LA SEGURIDAD VIAL...



Héctor Sánchez Abril
Secretario de Movilidad y Vida Territorial de
Tunja - 2023
Docente Universitario
Vicepresidente de la Asociación de Periodistas
de Boyacá

Emprender una odisea o un sueño de transformación no es fácil. No es admirado por todos ni valorado por muchos. Aun así, a sabiendas de que el agradecimiento es un acto lejano a la mayoría de empresas iniciadas en pro de beneficiar a la sociedad, decidí aportar desde la academia y la vida profesional a la lucha contra el flagelo y problema de salud pública en el que se ha convertido la siniestralidad vial.

Buscaré ser breve pero claro respecto a una historia que quiero que quede en la conciencia del lector y es la de la lucha contra la siniestralidad vial y en pro de la disminución de víctimas fatales de esta. Decidí en el 2018 siendo concejal de mi amada Tunja y profesor medio tiempo de Ingeniería Civil de la Universidad Santo Tomás, ser agente de cambio a través de la fundación de un Seminario Internacional de Seguridad Vial y Seguridad y Salud en el Trabajo. Dicho evento contó con la participación de más de 450 personas que reunidas en el auditorio mayor de la Universidad Santo Tomás de Tunja pudieron recibir conocimientos, intercambiar experiencias y acceder a información de empresas de transporte, entidades internacionales y nacionales y

actualización académica de instituciones como el SENA y las Universidades coorganizadoras, que fueron la Fundación Universitaria San Mateo y la Universidad Santo Tomás de Tunja. En el 2020 y ante el reto de la virtualidad que trajo la pandemia, desarrollamos, la segunda versión del Seminario Internacional de Seguridad Vial y Seguridad y Salud en el Trabajo contando con más de 1000 conexiones y seguidores en tiempo real vía YouTube. En el 2021 en plena reincorporación a la vida laboral “normal” hicimos la tercera versión de forma virtual, contando por primera vez con la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia como coorganizadora y teniendo la participación de más de 1200 personas conectadas vía YouTube desde Argentina, México, España, Costa Rica, Puerto Rico, Perú y Colombia. En el 2022 hicimos la tercera versión a la que convocamos como coorganizadora a la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia y que contó con la participación de más de 600 personas y como siempre el sector productivo del transporte, entidades como el Itboy y la Secretaría de Movilidad y Vida Territorial de Tunja se hicieron presentes. En el 2023, siendo Secretario de Movilidad y Vida Territorial de Tunja decidí en conjunto con el profesor de la Fundación Universitaria San Mateo Javier Araque cofundador del Seminario Internacional desarrollar una nueva versión, esta vez en el Teatro Mayor Bicentenario de Tunja, llegando a la quinta ocasión en la que generamos tan importante espacio, que contó como coorganizadores con la Universidad Santo Tomás de Tunja a través de su Facultad de Ingeniería Civil, la Fundación Universitaria San Mateo, la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia y la Secretaría de Movilidad y Vida Territorial de Tunja.

Han sido años de trabajo en los que el sector productivo, la academia, el sector público y la sociedad civil se han juntado en pro de generar actualización, sensibilización y orientación en políticas públicas para fortalecer la seguridad vial y la seguridad y salud en el trabajo en los territorios, las empresas e instituciones y promoviendo buenas prácticas, a través de espacios de diálogo, paneles de expertos por temas y ferias de servicios,

contando con el apoyo de entidades internacionales como la Organización Iberoamericana de Seguridad y Salud en el Trabajo y la Comunidad Andina de Naciones y de orden nacional como la Agencia Nacional de Seguridad Vial, la Superintendencia de Transporte, el Ministerio de Trabajo y la Consejería Presidencial para la discapacidad.

Seguiremos generando reflexión y hablando por las víctimas de la denominada por muchos “violencia vial”, así como haciendo todos los esfuerzos en pro de fortalecer cada día más la seguridad vial en todos nuestros territorios.

EL SUICIDIO: UN FLAGELO QUE CADA VEZ ES MÁS FRECUENTE



Juan Manuel Lozano Zúñiga
Lic. Ciencias Sociales-Periodista
Socio Activo APB

Muchos adultos, jóvenes y niños toman la decisión errada de poner fin a sus vidas, porque creen que esa es la solución más acertada, pero qué equivocados están, nada que ponga en peligro la vida, será la solución. Generalmente esta situación ocurre cuando no encuentran una salida a la problemática que viven y sienten que todos los caminos a su alrededor se cierran.

Algunos casos de suicidio están relacionados con diversos problemas tanto en las familias, como en los colegios y universidades. De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud (2022), las principales causas de suicidio están relacionadas con problemas familiares, que representan el 36,5 % de los casos; seguido del maltrato físico, psicológico o sexual y los problemas del entorno educativo o escolar que representan entre el 10,7 % y el 20,2 % de los casos; seguido de la mala situación económica. En los niños y jóvenes, uno de los principales factores es el bullying, que es otro de los problemas al que se ven enfrentados en sus entornos y que en ocasiones les cuesta mucho manejarlo, además las instituciones educativas se quedan cortas ante esta problemática, porque no quieren sacarla a la luz o quedar en tela de juicio, por lo cual el manejo que le dan, no es acertado.

Por ello, es muy importante para prevenir esta situación, fortalecer el ambiente familiar, dándoles seguridad, afecto y que se sientan apoyados y valorados; que las familias estén atentas a los problemas emocionales y cambios de comportamiento de sus hijos o allegados, para que se puedan adoptar medidas a tiempo; de igual forma, es necesario que las instituciones educativas fortalezcan cada día más en sus alumnos, las habilidades para la vida (autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, solución de problemas y conflictos, pensamiento creativo y pensamiento crítico) y los ayuden a enfrentar sus problemas, para que no tengan que llegar a estas instancias. Es decir, que se deben mitigar los factores de riesgo y fortalecer los factores de protección, que serán de gran importancia a manera de prevención.

Hoy la salud mental se encuentra en crisis y ha ido tomando relevancia, pues antes quien tenía algún problema relacionado con este tipo de salud, era considerada como una persona no apta para vivir en sociedad. Las cosas han cambiado y la salud mental se ve desde otro enfoque, que permite brindar a quien lo necesita la ayuda necesaria.

Cifras revelan que la problemática del suicidio en Colombia, ha ido en aumento y que las ciudades que registraron más casos de suicidio, fueron Bogotá, Medellín y Cali. De acuerdo con el Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses, en Colombia para el año 2023, entre enero y julio se incrementó en un 15,73%, con respecto al mismo período de 2022, pasando de 1564 casos a 1810 casos, de los cuales 479 corresponden a jóvenes y 142 a adolescentes. En Boyacá, el suicidio es una realidad muy preocupante para el departamento y los casos siguen en aumento, a pesar de los esfuerzos que se realizan al respecto.

Hace falta que las EPS y las entidades de salud en general, fortalezcan mucho más sus redes de apoyo, con respecto a esta problemática, pues es inaudito que las terapias psicológicas no

tengan una continuidad y que sean realizadas una cada tres meses o más y solamente quien tiene recursos pueda acceder a ellas; muchas familias de escasos recursos no pueden acceder a estos servicios, por lo cual el apoyo es mínimo y a esto hay que sumarle las innumerables problemáticas que llevan a una persona a tomar esa decisión.

Se concluye entonces que, el suicidio es un flagelo que ha ido en aumento y que las entidades deben generar políticas públicas y fortalecer la salud mental. En Tunja existe la línea 106 y la plataforma 40 segundos, que brindan ayuda a quienes lo necesitan; es necesario crear espacios que fortalezcan los valores, y realicen diversas actividades con el fin de ocupar adecuadamente el tiempo libre y donde los afectados se sientan acompañados.

"EL ARBOL DE LA VIDA"

LA
BIBLIA TIENE
3,566,480 LETRAS
810,677 PALABRAS
31,175 VERSOS
1, 189 CAPITULOS Y 66 LIBROS.
EL CAPITULO MAS LARGO ES
SALMOS 119. EL MAS CORTO Y EN
LUGAR CENTRAL ES EL SALMO 117
Y SALMOS 118 VERSO 8. EL NOMBRE
MAS LARGO SE ENCUENTRA EN ISAIAS
8: 1. LA PALABRA " SEÑOR" APARECE 1,855
VECES. EL CAPITULO 37 DE ISAIAS Y LA
SEGUNDA DE REYES CAPITULO 19 SON LOS QUE
MAS SE PARECEN. EL VERSO MAS EXTENSO ES ESTHER 8: 9.
EL VERSO MAS CORTO ES JUAN 11: 35. LA BIBLIA
CONTIENE CONOCIMIENTOS, CIENCIA, SABIDURIA Y LA
MENTE DE DIOS. CONTIENE EL ESTADO DEL HOMBRE, EL
CAMINO HACIA LA SALVACION, EL DESTINO DEL PECADOR
Y LA FELICIDAD DE LOS CREYENTES, SUS DOCTRINAS
SON SANTAS, SUS PRECEPTOS SON SENDAS, SUS HISTORIAS
SON VERDAD Y SUS DECISIONES SON INMUTABLES.
LA BIBLIA CONTIENE LUZ PARA GUIARNOS, ALIMENTO
PARA MANTENERNOS. LA BIBLIA CONTIENE 15.000
PROMESAS Y DA CONSUELO PARA ANIMARNOS. DIOS ESTUVO EN
PREPARACION DE ESTE LIBRO POR 2,500 AÑOS Y 1,600 AÑOS
PARA ESCRIBIRLO Y TIENE MAS DE 1.900 AÑOS QUE ESTA
CUMPLIENDO, CRISTO ES EL CORAZON DE ESTE LIBRO, 40
HOMBRES FUERON EMPLEADOS PARA SU ESCRITURA SUS ESCRITORES
FUERON DOCTORES, LABRADORES, PESCADORES, REYES, PASTORES DE
OVEJAS, HOMBRES VIEJOS, JOVENES, HOMBRES RICOS Y POBRES. SABIOS
Y INDOCTOS. LA BIBLIA ES EL MAPA DEL VIAJERO, LA VARA DEL
PEREGRINO. LA BRUJULA DEL PILOTO Y LA ESPALDA DEL SOLDADO.
HERMANO JOVEN NO DESCUIDES DE TU BIBLIA, ES MINA DE RIQUEZAS
Y SALUD PARA EL ALMA. ES UN RIO DE PLACER. ESTE LIBRO ES DADO
PARA ESTA VIDA Y SERA ABIERTO EN EL JUICIO, ESTE LIBRO ES ESTA
ESTABLECIDO PARA SIEMPRE. TOME ESTE LIBRO COMO UNICO
EN SU VIDA Y RECIBIDAS UNA CORONA DE
REGOCIO CUANDO CRISTO VENGA. LA 2ND DE
TIMOTEO 2:15 ES LA LLAVE QUE SE ABRE ESTE
LIBRO PARA TI
LEA
OIGA
OBRE
HAGA
LO QUE CONTIENE
Y SERÁS FELIZ EN TU
VIDA CRISTIANA. LEA REVELACION 1:3

Tomado de la Revista Hunza No. 7

LA MÚSICA MEXICANA



José Vicente López López
“El Ciego de Oro en Boyacá”
Licenciado en Ciencias Sociales,
Locutor, Periodista
Socio Activo APB

La **música mexicana** ha sido uno de los grandes baluartes, es el folclor más representativo del país azteca, es decir México. El primer género que aparece es la música de carrilera que nace en el año de 1905 y llega a Colombia en el año 1927; los grandes artistas destacados en esos tiempos fueron entre otros: Las Hermanas Padilla, Las Palomas, el Duetto América, el Duetto Azteca y el Duetto los Madrugadores

La **música norteña carrilera** tiene sus inicios hacia el año 1919, en el que surgen Los Alegres de Terán, de General, Nuevo León México, y posteriormente a ello germina la música mexicana.

Retomando la música mexicana, se puede destacar que para el año de 1920 empieza a brillar con grandes artistas como



Lorenzo de Monteclaro, Chelito Valdez, Pedro Infante, José Alfredo Jiménez, Jorge Negrete y Javier Solís, quienes se destacaron por su vestir mariachi, con sombreros grandes y cantando sobre hermosos caballos.

Surgen nuevos personajes como Antonio Aguilar, Luis Pérez Mesa, Luis Aguilar el cual tenía una forma

particular de interpretar, y siempre iba con sus caballos a cantar en los palenques.

Dentro de las mujeres se puede destacar a Alicia Juárez, Flor Silvestre, Lucha Villa, Amalia Mendoza y Lola Beltrán.

La música mexicana luego se expande internacionalmente llegando a España con una artista maravillosa como fue Rocío Dúrcal.

Años más tarde surge la música nortea con los **Ángeles del Norte** en 1953, y luego con la aparición de grandes grupos como Lupe y Polo.



Podemos nombrar entre los grandes exponentes de la música nortea a Cornelio Reyna con su grupo los Relámpagos del Norte y a uno de los temas que lo hizo famoso “Me caíste del cielo”.

En nuestro país se destacan artistas de este género musical como Patricia del Valle, Tony El Lobo.

EL TURISMO INTERNACIONAL COLOMBIANO



Ing. Gabriel Alirio Díaz Rivera
Ingeniero en Transporte y Vías de la UPTC
Especialista en Vías de UNICAUCA
Asesor de Movilidad Sostenible, Seguridad Vial
y Turismo Internacional

El turismo es un sector importante de la economía mundial, tomando fuerza definitiva en la última década, convirtiéndose en la principal fuente de ingresos y de generación de empresas y empleos. Ello, porque llegó al 9% de los habitantes del planeta los jubilados mayores de 65 años, dispuestos a pasear el mundo.

Según Minambiente, Colombia es un país privilegiado, ocupa el segundo puesto que ofrece la mayor biodiversidad del mundo y está entre los doce países más megadiversos del planeta.

Con dos océanos, varios archipiélagos, abundante red hídrica y fluvial demarcada por las tres cordilleras de los Andes, los llanos Orientales y el Amazonas, ofrece todos los climas y lindísimas vistas panorámicas, todo lo cual, debe ser explotado turísticamente a nivel mundial.

Por ello, durante la pandemia, bajo la autoría de Gabriel Díaz Rivera, Ingeniero en Transporte y Vías de la UPTC, Especialista en Vías de UNICAUCA, Jubilado de la Ciudad de Medellín y turista del 20% de los países, bajo el Prólogo del Colega Julio Alberto Medina Orozco, Presidente de APB, se ha escrito el libro: *Colombia Turística Internacional 2021* buscando dotar al país de la infraestructura de movilidad requerida para canalizar el 5% de la población jubilada del mundo, es decir 36 millones de turistas al año.

El libro propone 20 circuitos de recorrido en red y 17 nuevos proyectos de movilidad, modernos, económicos y sostenibles que buscan minimizar las distancias y tiempos de recorridos para disfrutar turísticamente las bellezas que ofrece Colombia en pocos días.



Libro que se encuentra codificado según la Cámara Colombiana del Libro y en las bibliotecas de las Universidades Nacional de Colombia, sedes Bogotá y Medellín y la Pedagógica y Tecnológica de Colombia en Tunja. Ha sido publicado en el Periódico Digital Cabos y Puntas y en las Revistas Hunza de la APB y Transporte, Movilidad y Turismo de Antioquia. Ha sido ponencia por su autor en varios Congresos de Transporte Nacional e Internacional, como XXI PANAM 2021 en Lima, Perú. Su memoria ha sido invitada a publicar en inglés en la próxima Revista Latin American Transport Studies – LATS. Se le ha enviado electrónicamente al Presidente Gustavo Petro, al Director de Planeación Nacional, al Viceministro de Turismo, la Gobernación de Boyacá, las Alcaldías de Tunja y otras más, con la intención de motivar su ejecución y lograr el objetivo propuesto: El desarrollo turístico, social y económico de Colombia.

APRENDIENDO ACERCA DE LA MEDIUMNIDAD

El espíritu Calderaro en las labores de asistencia, sobre mediumnidad esclarece a André Luis, y nos enseña "que el medium es el puente que une dos esferas y le es imprescindible aprender en la adquisición de devoción a la felicidad del prójimo, comprensión del bien colectivo, cooperación fraternal y serena superioridad en las fricciones con la opinión ajena. Lograr esta edificación íntima, hace menester que el médium se refugie frecuentemente en 'la morada de los principios superiores a fin de valorar las concepciones sublimes y poder renovarse y purificarse. Muchas veces en este proceso se impone la soledad y la incomprensión dolorosa, que le impele primero a adquirir para que pueda dar. Explicando que nadie puede enseñar caminos que no haya recorrido antes.

Es importante comprender que los fenómenos cualquiera que sea su naturaleza por doquier nos asedian, a todos los seres humanos y es de esperar que se tenga siempre al frente ilimitados campos de observación que se abren al deseo del conocimiento, en la misma proporción que se desenvuelven la conquista de méritos. Por tanto la mediumnidad más estable y más bella comienza en la intuición pura. A ejemplo de la mediumnidad de Jesús, que se mantiene en permanente contacto con el padre, a través de su propia conciencia y de su corazón; transmite a los hombres la Revelación Divina, viviéndola en sí mismo; no reclama justicia, ni pide comprensión inmediata; ama a las criaturas y las sirve, manteniéndose unido a Dios. En razón de esto, la Buena Nueva es un mensaje de confianza y de amor universal.

Así pues, el caritativo instructor agrega; en el mediumnismo común, el colaborador servirá con su propia materia mental, sufriendo sus impresiones naturales; y después de adaptarse a los imperativos más nobles de la renuncia personal, edificará, no de improviso, sino a costa de incesante trabajo, el templo interior de servicio, que le permitirá reconocer la superioridad del programa

divino por encima de sus caprichos humanos. Alcanzada esa realización, estará preparado para sintonizarse con el mayor número de desencarnados y encarnados, ofreciéndoles, como puente benefactor, la oportunidad de reencontrarse unos con los otros, en la posición evolutiva en la que permanezcan, a través de entendimientos constructivos.

Concluye diciendo, que de acuerdo al estado mental que alimentamos, atraeremos determinadas inteligencias, desencarnadas o encarnadas, y, de las cuales nos hacemos instrumentos naturales, aunque de modo indirecto. Atendiendo que hay millones de seres humanos, encarnados y desencarnados, con la mente fija en la región menos elevada de los impulsos inferiores, absortos por las pasiones instintivas, por los remanentes del pretérito envilecido, presos a los reflejos condicionados por las conmociones perturbadoras a las que se entregaron inermes".

En El Mundo Mayor, Francisco Candido Xavier

DESAFÍOS Y REFORMA ESTRUCTURAL A LAS CORPORACIONES AUTÓNOMAS REGIONALES (CAR) DE COLOMBIA: LUCHA CONTRA LA CORRUPCIÓN, POLITIQUERÍA Y CLIENTELISMO



José Hernán Forero Buitrago
Socio Activo de la APB

En Colombia, las Corporaciones Autónomas Regionales (CAR), están integradas por las entidades territoriales que conforman una unidad geopolítica, biogeográfica o hidrogeográfica y son responsables de administrar el medio ambiente y los recursos naturales renovables dentro de su jurisdicción, estas desempeñan un papel crucial en la gestión ambiental y el desarrollo sostenible a nivel regional. Sin embargo, en los últimos años, estas entidades se han visto afectadas por problemas como la corrupción, la politiquería y el clientelismo, lo que ha suscitado la necesidad de implementar reformas significativas.

La corrupción, ha sido un obstáculo para la Gestión Ambiental: La corrupción ha permeado las CAR, comprometiendo su capacidad para gestionar eficazmente los recursos naturales y proteger el medio ambiente. Casos de malversación de fondos, sobornos y prácticas corruptas han socavado la confianza en estas

instituciones, poniendo en riesgo la integridad de los ecosistemas locales. La falta de transparencia en los procesos de contratación y la manipulación de licitaciones son áreas críticas donde la corrupción ha dejado su huella. Las reformas deben abordar estos problemas, fortaleciendo los mecanismos de seguimiento, control, inspección y vigilancia, promoviendo la rendición de cuentas.

Desafíos Políticos en la Gestión Ambiental: La politiquería y el clientelismo han influido en la selección de liderazgo en las CAR, desviando la atención de la gestión técnica y objetiva de los asuntos ambientales. La designación de funcionarios basada en afinidades políticas más que en la competencia y la experiencia ha debilitado la efectividad de estas instituciones. Reformas que promuevan la meritocracia en la selección de directivos y funcionarios son esenciales. Además, la separación clara entre intereses políticos y la gestión ambiental debe ser un pilar fundamental de cualquier cambio estructural.

Propuesta de reforma estructural, para restaurar la integridad de las CAR:

1. Fortalecimiento Institucional: Reforzar los mecanismos de supervisión interna y externa para prevenir y detectar casos de corrupción. Esto incluiría auditorías periódicas, mayor participación ciudadana en la fiscalización y la implementación de tecnologías que aumenten la transparencia.

2. Selección basada en méritos: Establecer procesos de selección transparentes y basados en méritos para directivos y personal clave en las CAR, con el objetivo de garantizar que la competencia y la experiencia prevalezcan sobre la afiliación política.

3. Participación Ciudadana: Fomentar la participación activa de las organizaciones ambientales y sociedad civil en la toma de decisiones ambientales a nivel regional. Esto no solo fortalecerá la rendición de cuentas, sino que también contribuirá a la generación de políticas más representativas y equitativas.

4. Educación y empoderamiento: Implementar programas educativos para funcionarios y ciudadanos sobre la importancia de la gestión ambiental y los riesgos asociados con la corrupción, politiquería y clientelismo. La reforma de las CAR en Colombia es esencial para restablecer la confianza en estas instituciones y garantizar una gestión ambiental eficiente y sostenible. Solo a través de medidas integrales y enfocadas se podrá superar la corrupción y los desafíos políticos que amenazan la preservación de los valiosos recursos naturales del país.

En las Corporaciones Autónomas Regionales CAR, campea la politización en las decisiones ambientales, como ocurrió recientemente con el Plan de Reordenamiento Territorial de la ciudad de Tunja. La politiquería ambiental a menudo se manifiesta en la toma de decisiones influida por agendas políticas en lugar de consideraciones científicas y ecológicas.

Tal es la importancia del clientelismo y los apetitos burocráticos en las Corporaciones Autónomas Regionales CAR, que recientemente se presentaron 70 aspirantes a ser director(a) de Corpoboyacá, un ex director del Ideam, un ex candidato a la Alcaldía de Tunja, un ex parlamentario, varios funcionarios y exfuncionarios de las corporaciones regionales entre los postulados, hasta un ingeniero de petróleos para cuidar el medio ambiente y luchar contra la explotación de combustibles fósiles.

Esperamos que en la selección de los Directores de las CAR, se implementen procesos de selección transparentes, basados en méritos y no en afiliaciones políticas, es esencial para construir equipos competentes y comprometidos con la protección del medio ambiente de nuestro país, y la sostenibilidad del planeta tierra.

Las Corporaciones Autónomas Regionales, fueron creadas mediante la Ley 99 de 1993, se pensó en ellas como unas entidades técnicas que contribuirían en grande a un desarrollo social y ambientalmente sostenibles en las diversas regiones del país. Hoy, sin embargo, no sería exagerado decir que algunas se

han convertido en cuevas de Rolando, y nidos de clientelismo, corrupción y politiquería.

Por ello, es inaplazable una reforma estructural de las Corporaciones Autónomas Regionales CAR, bajo liderazgo del presidente ambientalista Gustavo Petro, el concurso proactivo del Congreso de la República, organizaciones ambientales y sociedad civil, las CAR deben convertirse entidades puramente técnicas e independientes, como fue su propósito inicial, que contribuyan a la protección y sostenibilidad del planeta tierra, que mejoran nuestras vidas, protegen el medio ambiente, y encuentren soluciones a los efectos del cambio climático.

TU FELICIDAD ES POSIBLE

Cree en esta realidad y trabaja con ahínco para conseguirla.

No la coloques en las cosas, en los lugares, ni en las personas, a fin de que no te decepciones.

La felicidad es un estado íntimo, que fluye del bienestar que la vida digna y sin sobresaltos proporciona.

Aunque te falte el dinero, posición social de relevancia y salud, puedes ser feliz viviendo con resignación y confianza en Dios.

Joanna de Angelis

AUTOSOSTENIBILIDAD TRANSFORMANDO EL PENSAMIENTO PARA ESTABILIZAR EL CAMBIO CLIMÁTICO



Adrián David Bolívar González
Socio Activo APB

El cambio climático es uno de los desafíos más apremiantes de nuestro tiempo, y su impacto se hace sentir en todo el planeta. Ante esta realidad, es crucial que tomemos conciencia de nuestras acciones y adoptemos un enfoque de autosostenibilidad en nuestra vida diaria. Podemos explorar tres características clave que debemos fortalecer para cambiar nuestro pensamiento que podríamos llamar de perezoso y contribuir de manera significativa a la estabilización del cambio climático.

DESPERTANDO A LA REALIDAD AMBIENTAL

La primera piedra angular hacia la autosostenibilidad es la conciencia ambiental. Es fundamental comprender la magnitud de los desafíos ambientales que enfrentamos y reconocer cómo nuestras acciones cotidianas contribuyen a ellos. La conciencia ambiental implica informarse sobre los problemas climáticos actuales, comprender las causas subyacentes y reconocer el papel de cada individuo en la creación y resolución de estos problemas.

En este sentido, es esencial educarse sobre la huella de carbono personal y entender cómo nuestras elecciones diarias, desde

la comida que consumimos hasta los medios de transporte que utilizamos, afectan al medio ambiente. La conciencia ambiental también implica estar al tanto de la sobreexplotación de recursos



naturales y la pérdida de biodiversidad, comprendiendo que nuestra existencia está intrínsecamente ligada al equilibrio del ecosistema global.

Cambiar nuestro pensamiento irresponsable hacia la conciencia ambiental no solo requiere de la adquisición de conocimientos, sino también de un cambio de perspectiva.

Es necesario internalizar la

idea de que nuestras acciones individuales tienen un impacto colectivo y que, por lo tanto, cada elección cuenta. Este cambio de mentalidad nos impulsa a asumir la responsabilidad de nuestras decisiones cotidianas y nos motiva a buscar constantemente formas de minimizar nuestro impacto ambiental.

TRANSFORMANDO LA TEORÍA EN PRÁCTICA

La autosostenibilidad va más allá de la teoría; implica llevar a cabo acciones concretas en nuestra vida diaria. Una vez que hemos adquirido conciencia ambiental, el siguiente paso es incorporar prácticas sostenibles en nuestras rutinas cotidianas. Estas acciones pueden variar desde pequeños gestos, como reducir el consumo de plástico o ahorrar energía en el hogar, hasta decisiones más significativas, como adoptar una dieta más sostenible o utilizar el transporte público.

La clave aquí es comprender que no se trata de realizar cambios drásticos de la noche a la mañana, sino de implementar ajustes graduales y sostenibles en nuestro estilo de vida. Por ejemplo, podemos empezar por reducir el uso de plástico desechable,

llevando bolsas reutilizables y optando por productos con empaques ecoamigables. Asimismo, podemos mejorar la eficiencia energética de nuestro hogar utilizando tecnologías más limpias y reduciendo el desperdicio de agua.

Fomentar la autosostenibilidad implica convertirnos en agentes activos del cambio. Al incorporar prácticas sostenibles, no solo reducimos nuestro impacto ambiental, sino que también contribuimos a la creación de una cultura de sostenibilidad. Esta cultura se propaga a medida que compartimos nuestras experiencias y motivamos a otros a unirse a la causa, generando un impacto multiplicador en la sociedad.

INNOVACIÓN Y COLABORACIÓN PARA UN FUTURO SOSTENIBLE

La autosostenibilidad también se nutre de la innovación y la colaboración. En lugar de ver el cambio climático como un obstáculo insuperable, debemos adoptar una mentalidad proactiva que busque soluciones innovadoras. Esto implica apoyar e invertir en tecnologías limpias, promover prácticas comerciales sostenibles y respaldar iniciativas que busquen la regeneración de los ecosistemas dañados.

La colaboración es clave en este proceso. Gobiernos, empresas, organizaciones no gubernamentales y ciudadanos individuales deben unirse en un esfuerzo concertado para abordar los desafíos del cambio climático. Los líderes deben establecer políticas que fomenten la sostenibilidad,



las empresas deben adoptar prácticas responsables y los ciudadanos deben participar activamente y exigir cambios.

La innovación y la colaboración también abren la puerta a oportunidades económicas sostenibles. La transición hacia una economía verde puede generar empleo en sectores como las energías renovables, la eficiencia energética y la gestión sostenible de los recursos naturales. Al trabajar juntos para crear soluciones sostenibles, podemos construir un futuro en el que la prosperidad económica esté alineada con la salud del planeta.

HACIA UN FUTURO AUTOSOSTENIBLE

En conclusión, la autosostenibilidad no es simplemente una elección, sino una necesidad imperante en un mundo afectado por el cambio climático. Transformar nuestro pensamiento vago en una mentalidad autosostenible implica cultivar la conciencia ambiental, adoptar acciones sencillas en nuestra vida diaria y fomentar la innovación y la colaboración a todos los niveles de la sociedad.

Cada uno de nosotros tiene un papel crucial en esta transformación. Al asumir la responsabilidad de nuestras elecciones y alentar a otros a hacer lo mismo, podemos forjar un camino hacia un futuro autosostenible. En última instancia, la autosostenibilidad no solo es un acto de cuidado hacia el planeta, sino también una inversión en la preservación de nuestro hogar para las generaciones futuras.

DATOS HISTÓRICOS DE LA ASOCIACIÓN DE PERIODISTAS DE BOYACÁ

Acta N^o Uno

Fundación del Colegio de Periodistas de Boyacá

En Tunja, a dos de Julio de mil novecientos sesenta, siendo las cuatro cuartos de la tarde, se reunieron en la Dirección del Diario "El ORIENTE" con el objeto de constituir la Filial del Colegio de Periodistas los siguientes señores: Por El Oriente, Luis Lopez Rodriguez, Mimi de Lopez R., Diego Concedi Rodriguez y Efraim González Olemán; por Diario de Boyacá, José Osorio Gallego; por El Vigía, Juan Bastillo M.; por Renovación, Rito Mojica Platts, Eduardo Hernández Páez; por La Batalla, Samuel Dueñas Bernal, Domingo Reyes Rivera; por El Tiempo, Miguel Machado Gómez (Macaré); por El Espectador, Carlos Osevaldo García; por El Siglo, Luis Lopez Rodriguez; por Ciudad de el Sol, Humberto Plazas Olarte; por El Colombiano, Mimi G. de Lopez R.; por El Frente Boyacense, Saul Rincón Rozas; por Boleín de la U.P.B., Hector Ruzynke; por El Boyacense, Alfonso Bernal; por Reporteros Graficos, Víctor M. Prieto.

Abierta la sesión bajo la presidencia del Director de El Oriente, Luis Lopez Rodriguez, se dispuso que los periodistas asistentes a este acto serían los Socios Fundadores de la Filial del Colegio de Periodistas de Boyacá, y se acordó que por votación se designara la mesa directiva provisional que se encargara de los preparativos necesarios para la fundación de la filial teniendo como función primordial viajar a Bogotá a comunicar al Colegio Nacional de Periodistas la formación de esta asociación, pedir estatutos e informar sobre la constitución del Colegio, invitar en fecha que posteriormente se fijará a la directiva nacional con el fin de instalar en esta ciudad nuestra filial.

Abierta la votación fueron electos como miembros de la directiva, los siguientes señores: Miguel Machado Gómez, Carlos Osevaldo García, Mimi de Lopez Rodriguez, José Osorio Gallego, Luis Lopez Rodriguez y Juan Bastillo. Entusiasmados de la designación prometieron cumplir fielmente con los deberes del cargo y ser leales con la Asociación. Acto seguido fue nombrado presidente provisional el señor Carlos Osevaldo García, de El Espectador; vicepresidente, Miguel Machado Gómez, de El Tiempo, y secretario, Mimi de Lopez Rodriguez

de El Oriente. La mesa directiva jué cumplir con los deberes del cargo

Luego fueron aprobadas por unanimidad las siguientes proposiciones:

Proposición #1. "Los periodistas de Boyacá en su sesión de hoy regocijados el auido al número 1.000 del periódico local El Oriente y enbían su saluosa felicitación a su director don Luis Lopez Rodriguez, a su gerente doña Mimi Gómez de López y al personal que integua el cuerpo de redacción de tan destacado periódico. Al mismo tiempo hare votos sinceros porque El Oriente continúe su labor por muchos años para bien de Boyacá"

Proposición #2 "El Cáculo de Periodistas de Boyacá uea la "Mención Honorífica" que será adjudicada a los periódicos o periodistas, segun el caso. La primera de estas menciones será otorgada a El Oriente con motivo de sus mil ejemplares".

Proposición #3 "Los periodistas boyacenses reunidos hoy para constituir la filial del Colegio Nacional de Periodistas, registran complacidos los progresos técnicos realizados por los Talleres de la Imprenta Departamental y felicitan a su director, don Alfonso Bernal, por su gran voluntad de servicio para con los periódicos regionales".

No siendo otro el objeto de esta reunion, la presidencia levató la sesión y la convocó para el próximo sábado 9 de julio a las 3 de la tarde.

El Presidente

El Vicepresidente

El Secretario

Socios fundadores

Acto N° 2

En Tunja a los nueve días de julio de mil novecientos sesenta, siendo las cuatro y media de la tarde, se reunieron los señores Dr. Rito Mojica Flancos, Dr. Diego Concedor Rodríguez, Dr. Eduardo Hernández Paua, Carlos Azeval García, Efraín González Alemán, Samuel Dueñas, Saul Rincón Rosas, Luis López Rodríguez, Juan Castillo M., y la suscrita Secretaria, pertenecientes a la Asociación de Periodistas de Boyacá, con el fin de deliberar sobre la marcha de la entidad. - Abierta la sesión por el presidente Azeval García, fué leída el Acta anterior, habiendo sido aprobada, y el señor Castillo leyó constancia de que él no había aprobado ni aprobaría ninguna proposición de saludo a las autoridades, conforme lo establece la referida proposición. En seguida el señor Azeval incluyó un informe de sus gestiones realizadas en Bogotá, expresando que tanto el Cúculo de Periodistas como el Colegio Nacional de Periodistas deseaban que la nueva agremiación boyacense fuera afiliada a las entidades capitales; también informó de las gestiones ante el gobierno departamental, el cual estaba muy complacido por la constitución de la Asociación de Periodistas, y dispuesto a conceder un auxilio pecuniario para atender a los gastos iniciales de organización. A continuación se entró a definir el nombre de la entidad y después de varias intervenciones de casi todos los asistentes, se acordó por mayoría que el nombre será el de Asociación de Periodistas de Boyacá. Luego el presidente declaró abierta la elección para Tesorero, cayendo dicha elección en el doctor Eduardo Hernández Paua, quien obtuvo mayor número de votos, y se le fijó el periodo de un año. A propuesta de el socio López R. fué aclamado el nombre del Dr. Diego Concedor Rodríguez para el cargo de Revisor Fiscal, quien fué comisionado, junto con el Tesorero, para que se pongan en contacto con el gobierno departamental, a fin de hacer efectivo el auxilio anunciado. Fué nombrada una comisión integrada por los doctores Mojica Flancos, Concedor Rodríguez y Hernández Paua y señor Saul Rincón para que redacte los estatutos de la Asociación, y otra integrada por los socios Concedor, Azeval y López Rodríguez, para que haga entrega de la proposición de saludo a las autoridades. Se acordó solicitar del señor Hector Ruzinke un dibujo para que sirva de simbolo y distintivo de la entidad. Por unanimidad fué aprobado el valor de las cuotas de ingreso y mensual, que se fijaron en \$15⁰⁰ y \$3⁰⁰ respectivamente. El presidente levanta la sesión, siendo las 5,30 p.m.

El Presidente

El Secretario

REGISTRO FOTOGRÁFICO DE LA APB



Presidente de APB, en visita al Museo de Chocolate en Villa de Leyva



Celebración de los 63 años de la SBIA – Presidente de la APB, ingeniero Julio Alberto Medina Orozco al centro, con los ingenieros Luis Gabriel Márquez Díaz. Decano Ingeniería UPTC (izquierda) y el ingeniero David Fernando González, Director de la División de Territorio del Sistema General de Participación Nacional



Posesión del nuevo consejo de turismo de la ciudad de Tunja del cual forma parte el presidente de la APB, Julio Alberto Medina Orozco



Reconocimiento a los socios de la APB, Hernán Alejandro Olano García y Héctor Mauricio Sánchez Abril



Presidente de la APB Julio Alberto Medina Orozco con el Gerente de la Lotería de Boyacá Dr. Rafael Leonardo Rojas Azula, luego de recibir el Reconocimiento por parte de la APB



Presidente de la Lotería de Boyacá, Rafael Leonardo Rojas Azula, en uso de la palabra en ceremonia de exaltación como Socio Reconocido de la APB.



El “ciego de oro” José Vicente López López al recibir el diploma como socio activo de la APB



La Coordinadora de Comunicaciones de la Empresa Urbaser S.A. E.S.P. Comunicadora Social y Periodista Clara Prieto Rivera, recibe el diploma como Socio Activo de la APB, de mano del presidente de la entidad periodística Julio Alberto Medina Orozco



Fotos para el Recuerdo de los socios de la APB en acto de celebración de 63 años de vida de la institución Periodística y posesión de nuevos socios activos y socio reconocido Dr. Rafael Leonardo Rojas Azula, gerente de la Lotería de Boyacá



**Lotería de
Boyacá**
¡Un sábado de pobre lo sacará!

100 años
La Lotería del Siglo

EL PREMIO MAYOR MÁS GRANDE DE *Colombia!*



**APUÉSTELE
a la SALUD**
Juego Legal



GOBERNACIÓN DE

Boyacá

**Boyacá
Avanza**



Lotería de Boyacá

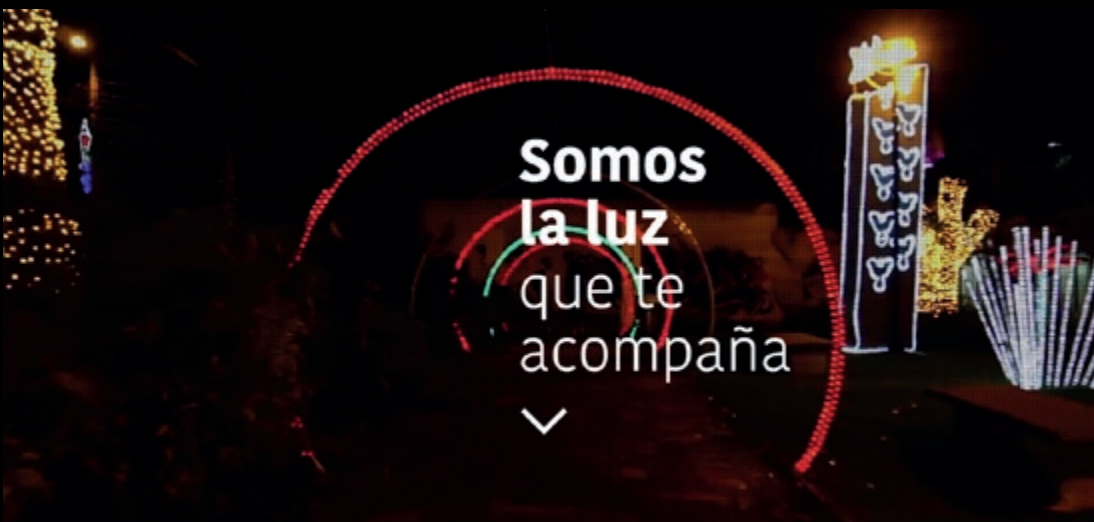


Loteriadeboyacaoficial



@LoteriadeBoyaca

Alumbrado Público Ciudad de Tunja A.P.



De relleno sanitario a Parque Ecológico y Tecnológico

Urbaser empresa de servicios ambientales, le ha apostado a la **transformación del relleno sanitario de Pírgua en un parque** abierto al público, dando relevancia a la conservación de la fauna y la flora; incorporando tecnología en sus procesos operativos; y realizando fortalecimiento social y educativo en el **manejo adecuado de los residuos**.

Este año, el **parque** fue galardonado por Asocapitales con el premio **Iniciativas de Ciudades Inteligentes** en la categoría: "Innovación desde la naturaleza".



Plantación de **2.154 especies** de árboles nativos en lo corrido del 2023



Vivero con capacidad de producción de **6.000 plántulas** para restauración ecológica



Operación con energía solar a través de **22 estructuras fotovoltaicas**



5 Espacios de recreación



3.5 kilómetros de senderos ecológicos construidos



Entre el 2021 y el 2023, hemos recibido **5.800 personas** en visitas guiadas



Ubicado en la vereda de Pírgua en Tunja a **1.5 horas de Bogotá**



En lo corrido del 2023 se han tratado **48.377 m³** de lixiviados con ósmosis inversa



Solución regional de disposición de residuos para **124 municipios** y más de **un millón de habitantes** beneficiados



Disposición y tratamiento de **16.073 toneladas** mensuales de residuos



En el 2024 se construirá el **parque ancestral** como un espacio de reconocimiento del territorio

Urbaser

Conoce más en:
www.urbaser.co/visitas-guiadas



La Asociación de Periodistas de Boyacá desea a toda la población tunjana, boyacense, colombiana y nuestros amigos en el exterior, una navidad 2023 rebotante de amor y felicidad y un año 2024 pletórico de metas y proyectos cumplidos.

"Seamos buenos seres humanos con nuestros congéneres, nuestra biodiversidad y nuestro planeta".



[SNOOCO]
PRODUCCIONES
Moviendo Multitudes
ARTISTAS Y EVENTOS
RADIO Y TV.

[Contactos]

3112232985

Wilson Saoco

@wsaoco

@wilsonsaoco

prensasaocoproducciones@hotmail.com

Periódico

CABOS Y PUNTAS

EN LA RUTA DEL BICENTENARIO

La nitidez en la información para una excelente opinión

Miembro de la Asociación de Periodistas de Boyacá

OFICINAS: TRANSV. 17A No. 32-36 - FUENTE II • TEL. 608 747 04 03 - CEL. 312 565 0902

www.periodicocabospuntas.com/pcp/

Ana Delfina Villamil V.

CONTADOR PÚBLICO T.P.C. 115727-T

Fundación Universitaria del Área Andina

Transversal 17A No. 32-36 Barrio La Fuente 2a. Etapa

Tel. 608 740 3305 • Cel. 312 582 6660 - Tunja

e-mail: delfinamedina@gmail.com

www.danamedina.com

+54 1168807446



Cielo tunjano, halo de luz y vuelo de aeronave. Foto de Jamome



ASOCIACIÓN DE PERIODISTAS DE BOYACÁ

La permanencia de la APB es la consecuencia de ese compromiso adquirido con el juramento el día de su vinculación a la entidad y con su órgano informativo la Revista Hunza, la más antigua publicación gremial en circulación de Colombia.

FELICITACIONES “REVISTA HUNZA”

1968 EDICIÓN No.2-2023 EDICIÓN No.35