



Foto por: Freepik

 Le cuento
que **Revista digital**

Junio

Día del Padre - 16 de junio de 2024

Tabla de contenido

03 ¿Sabe qué son y cómo disminuir los niveles de cortisol?

06 Actualización del Catálogo General de Cuentas en el SIIF – Nación y el SPGR

10 Plan Único de Cuentas de las Instituciones de Educación Superior



Junio

Día del Padre - 16 de junio de 2024

¿Sabe qué son y cómo disminuir los niveles de cortisol?

GIT de Talento Humano y Prestaciones Sociales



Foto por: Freepik

Junio

Día del Padre - 16 de junio de 2024

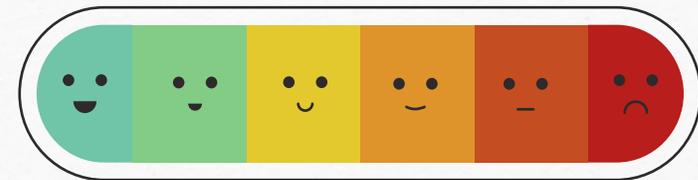
"Padecemos intoxicación de cortisol y esto provoca dolencias en todo el cuerpo"

Marián Rojas Estapé

Actualmente, con el ritmo de vida que llevamos, el estrés se ha convertido en aquel compañero que nos sigue a todas partes, queriendo ser él, quien tiene el protagonismo en la mayor parte de nuestro día, nuestras semanas e, incluso, meses. Se trata de un estado mental y físico que surge como una respuesta natural ante situaciones a las que el cuerpo se ve expuesto.



A partir de estas situaciones, el cuerpo aumenta sus niveles de cortisol, una hormona vital que regula el estrés, la inflamación, el metabolismo y el sistema inmune al interpretar un riesgo para nosotros. Sin embargo, es importante resaltar que la liberación excesiva o injustificada de cortisol puede causar efectos adversos en nuestra salud física y psicológica como la caída del cabello, cambios en el aparato digestivo, sensación de presión en el pecho, falta de aire, trastornos de alimentación, cambios de peso sin razón aparente, problemas de concentración, así como la presencia de estados de irritabilidad, ansiedad, insomnio y depresión.



Por esta razón, es importante tomar consciencia de que la mayor parte de la población, independientemente de la edad, puede padecer **intoxicación de cortisol** y, como consecuencia, sufrir un sin número de dolencias en la mente y el cuerpo.

Recuerde que la característica principal de esta hormona es su capacidad de activarse ante la presencia de situaciones reales o imaginarias, las cuales pueden relacionarse con miedos del futuro o fantasmas del pasado. Sin embargo, dichas situaciones no suelen suceder la mayor parte del tiempo.

Recomendaciones para reducir los niveles de cortisol de forma natural



1. Hacer ejercicio regularmente, al menos tres veces por semana.



5. Establecer redes de apoyo estables y saludables (relaciones familiares, amigos, colegas, entre otros).

2. Mantener horarios de sueño saludables.



6. Priorizar las actividades diarias con el fin de mantener una gestión adecuada del tiempo.



3. Llevar una alimentación saludable, equilibrada y variada.



7. Generar espacios de autoconocimiento e introspección.

4. Realizar prácticas de relajación (yoga y meditación).



Fuente: Rojas Estapé, M. (2018). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*. Espasa.

Actualización del Catálogo General de Cuentas en el SIIF – Nación y el SPGR

Subcontaduría de Centralización de la Información



Foto por: Freepik

Junio

Día del Padre - 16 de junio de 2024

De acuerdo con el Decreto 1068 de 2015, las entidades y órganos ejecutores del Presupuesto General de la Nación, la Dirección General del Presupuesto Público Nacional y la Dirección General de Crédito Público y del Tesoro Nacional del Ministerio de Hacienda y Crédito Público, y la Contaduría General de la Nación (CGN), o quienes hagan sus veces, deberán efectuar y registrar en el Sistema Integrado de Información Financiera (SIIF) Nación las operaciones y la información asociada con su área de negocio.



Por su parte, la Ley 2056 de 2020 señala que los órganos y demás entidades designadas como ejecutoras de recursos del Sistema General de Regalías deberán hacer uso del Sistema de Presupuesto y Giro de Regalías (SPGR) para realizar la gestión de la ejecución de estos recursos y ordenar el pago de las obligaciones legalmente adquiridas, directamente desde la Cuenta Única del Sistema General de Regalías.



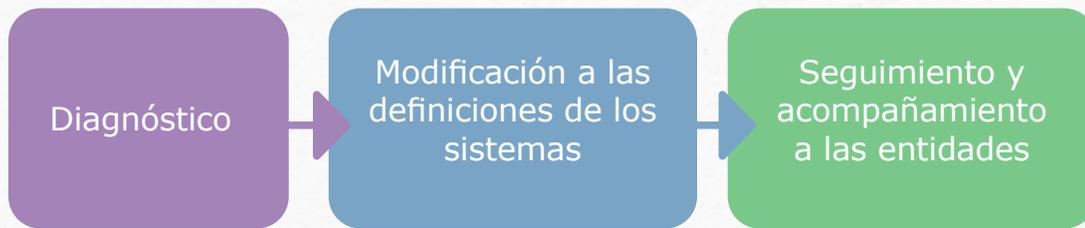
En este contexto, el Grupo Interno de Trabajo de Sistemas de Información Integrados Nacionales (GIT SIIN) de la Subcontaduría de Centralización, en calidad de administrador del Macroproceso contable del SIIF - Nación y del SPGR, dispone a las entidades usuarias las parametrizaciones y definiciones necesarias para cumplir con el Marco Normativo para Entidades de Gobierno.

Dentro de las parametrizaciones realizadas, se encuentra el Catálogo General de Cuentas (CGC), que se establece mediante las tablas de eventos contables "TCON01 - Catálogo Contable" y "TCON06 - Relación Catálogo Contable - Auxiliares", las cuales son fundamentales en el Macroproceso contable para el registro de los hechos económicos.

Así las cosas, las modificaciones realizadas al CGC, derivadas de las actualizaciones a la normatividad contable expedida por la CGN, conllevan a la actualización de parámetros contables en los SIIN. Lo anterior, tal y como se efectuó con la implementación de las resoluciones 417 de 2023 y 086 de 2024 expedidas por la CGN.

Este proceso de implementación se llevó a cabo en los SIIN a través de tres fases:

- 1) Diagnóstico
- 2) Modificación a las definiciones de los sistemas
- 3) Seguimiento y acompañamiento a las entidades



Fuente: Elaboración propia del GIT SIIN

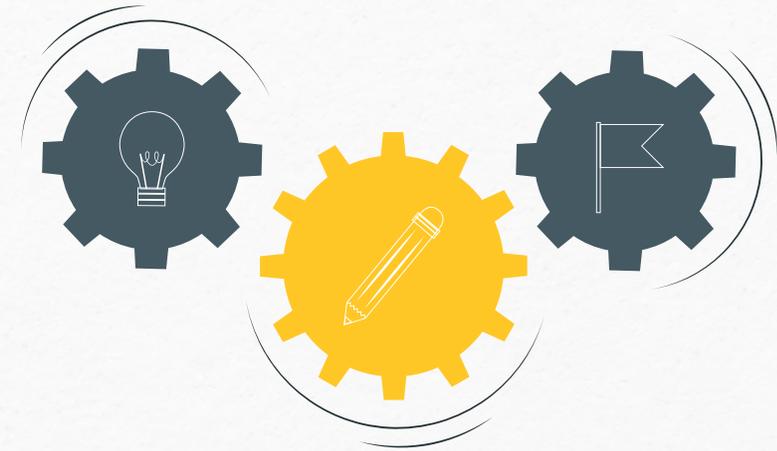
La etapa de diagnóstico implica el análisis de los proyectos de resolución publicados para comentarios del público donde se identifican los posibles impactos en las definiciones del sistema. Además, incluye el análisis de las resoluciones emitidas, en el cual se concretan los cambios a realizar en las tablas de eventos contables.

Una vez se establecen las modificaciones, se procede a definir las tablas de eventos contables mencionadas anteriormente, según lo señalado en las resoluciones e incluyendo la creación, eliminación y modificación de los códigos contables. Posteriormente, se ajustan las definiciones de las demás tablas de eventos que se vean afectadas desde las definiciones y funcionalidades dispuestas.

Para la eliminación de los códigos contables, se establece una fecha límite para que las entidades reclasifiquen o ajusten los saldos de las subcuentas eliminadas antes de su modificación a estado no vigente en el sistema, de manera que, al entrar en vigencia la resolución, los saldos de los códigos eliminados sean igual a cero.



Después de la fecha límite, se requiere del seguimiento y acompañamiento a las entidades que aún presenten saldos en los códigos eliminados. Para ello, se realizan procesos controlados donde temporalmente se habilitan dichos códigos para que las entidades realicen los ajustes y reclasificaciones de los saldos contables.



Para la implementación de las resoluciones 417 de 2023 y 086 de 2024, se llevaron a cabo cuatro procesos controlados y una socialización el 23 de abril de 2024 con las entidades que aún presentaban saldos en los códigos eliminados, con el fin de aclarar los aspectos a considerar en el proceso de reclasificación y ajuste antes de realizar el reporte del primer trimestre de 2024. El 25 de abril de 2024 se completó el último de los procesos controlados, logrando una depuración significativa de los saldos pendientes por reclasificar.

En conclusión, la implementación de normas en los Sistemas de Información Integrados Nacionales (SIIF-SPGR) es un esfuerzo conjunto con las entidades, que garantiza el cumplimiento de las características de la información financiera y que favorece la calidad de la misma.

Plan Único de Cuentas de las Instituciones de Educación Superior

Subcontaduría General y de Investigación

Junio

Día del Padre - 16 de junio de 2024

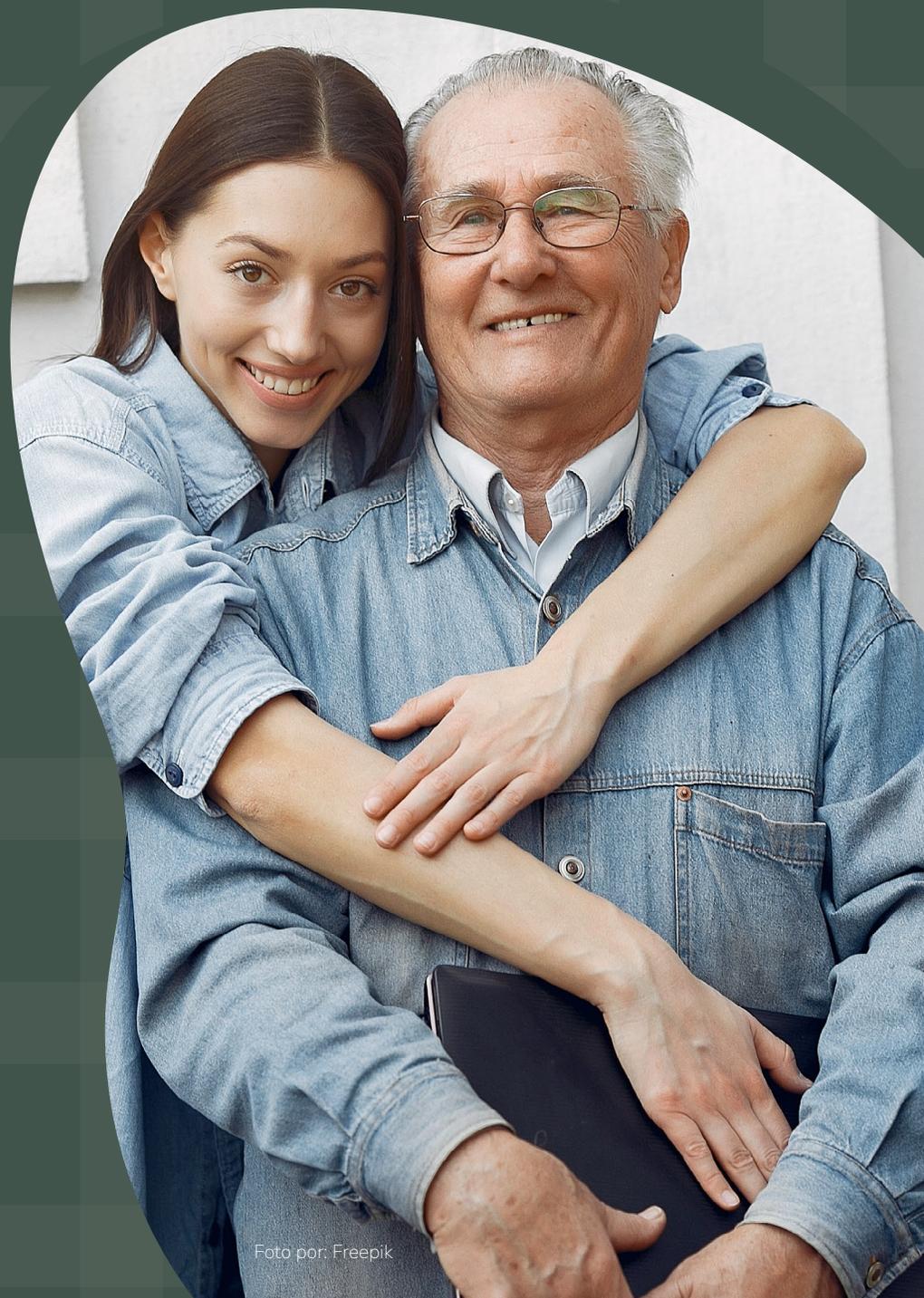
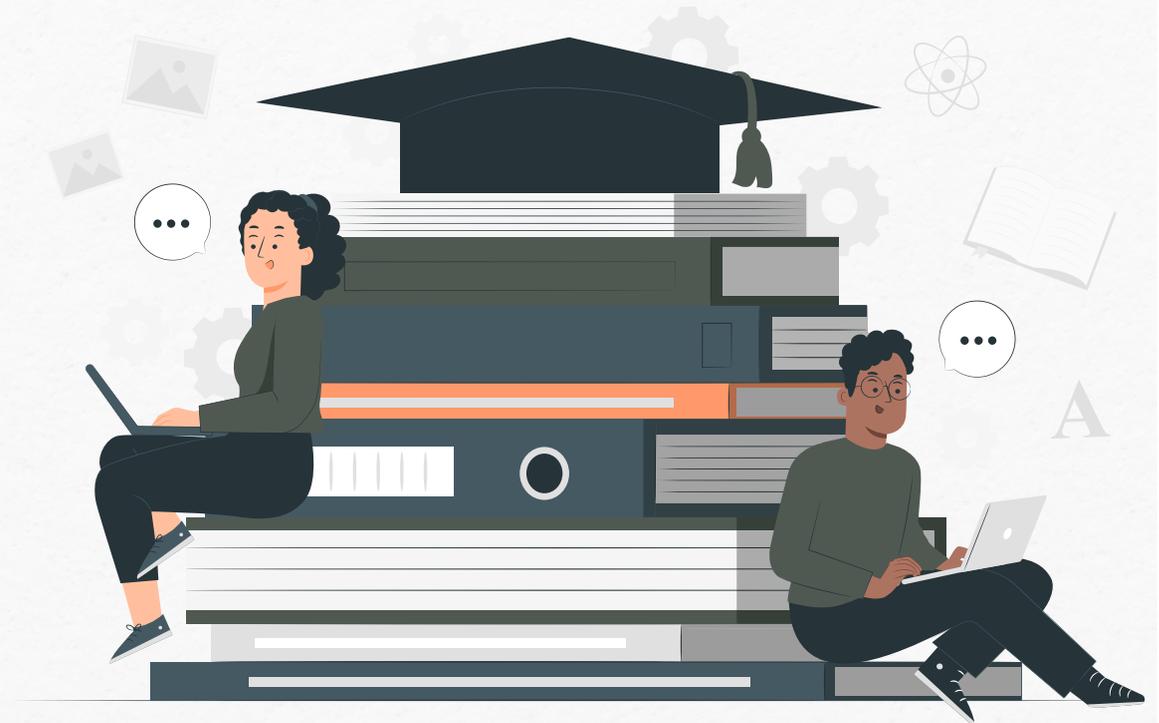


Foto por: Freepik

La inspección y vigilancia de la educación superior está regulada por la Ley 1740 de 2014. Esta ley le otorga al Ministerio de Educación Nacional (MEN), tanto la facultad de inspección (artículo 6º) como la autoridad para solicitar reportes de información financiera a las Instituciones de Educación Superior (artículo 7º). Además, dicha ley señala, en el párrafo del artículo 7º, que la Contaduría General de la Nación (CGN) deberá expedir, en coordinación con el MEN, el Plan Único de Cuentas de las Instituciones de Educación Superior (PUC IES).

En virtud de lo anterior, la CGN, en colaboración con el MEN, expidió el PUC IES mediante la Resolución 643 de 2015. Esta resolución señala que el PUC IES es un instrumento de reporte de información financiera al MEN, sin perjuicio de los marcos técnicos normativos de contabilidad, que resulten aplicables a cada institución.

Anualmente, la CGN efectúa modificaciones al anexo de la Resolución 643 de 2015 teniendo en cuenta las resoluciones que ajustan los catálogos generales de cuentas del Régimen de Contabilidad Pública y las revisiones internas efectuadas por esta entidad. Para el 2024, la CGN elaboró una propuesta de resolución para crear y eliminar cuentas y subcuentas en la estructura del PUC IES, considerando 1) los ajustes realizados a los catálogos generales de cuentas del Régimen de Contabilidad Pública mediante las resoluciones 417, 418, 419 y 420 de 2023 y 2) la revisión de unos conceptos de la Doctrina Contable Pública. Esta propuesta de resolución fue enviada, para su respectiva revisión y comentarios, al MEN, quien manifestó estar de acuerdo con las modificaciones planteadas.



Por lo anterior, la CGN procedió a expedir la Resolución 075 del 2024, la cual modifica el anexo de la Resolución 643 de 2015. Dicha resolución crea y elimina cuentas y subcuentas en la estructura del PUC IES. Las cuentas y subcuentas creadas permiten que las Instituciones de Educación Superior reporten al MEN el valor de lo siguiente:

1. los derechos cobrados por terceros
2. los recursos recaudados por concepto de estampillas que son propiedad de terceros
3. las transferencias condicionadas y no condicionadas efectuadas a una Institución de Educación Superior pública
4. los derechos e ingresos por concepto de carnés
5. la depreciación acumulada de los repuestos que serán componentes de un elemento de propiedades, planta y equipo
6. los seguros con cobertura mayor a doce meses
7. la reversión de las provisiones de periodos anteriores por concepto de servicios y tecnologías en salud
8. las subvenciones por condonación de deudas a estudiantes por el cumplimiento de unos requisitos



Por su parte, se eliminan las subcuentas por concepto de lo siguiente:

1. dotación a trabajadores, porque no configuran inventarios
2. edificaciones y muebles, enseres y equipo de oficina, puesto que no son repuestos que serán componentes de un elemento de propiedades, planta y equipo
3. seguros e intereses, toda vez que no son bienes y servicios pagados por anticipado



Además, del Plan Único de Cuentas de las Instituciones de Educación Superior se eliminan las cuentas por concepto de aportes sociales; capital suscrito y pagado; prima en colocación de acciones, cuotas o partes de interés social; y dividendos y participaciones decretados en especie, toda vez que las Instituciones de Educación Superior no son de naturaleza societaria porque son públicas o son privadas organizadas como personas jurídicas de utilidad común y sin ánimo de lucro.



Cumpleaños de

júnior



Feliz *cumpleaños*

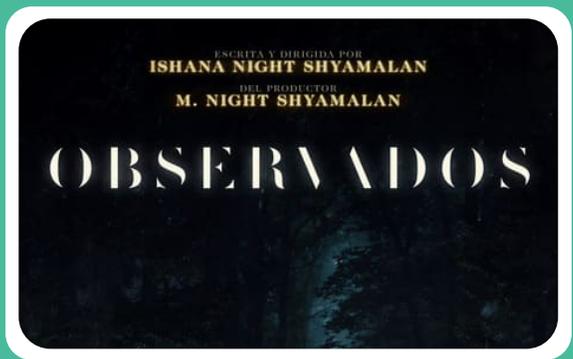


- 03** Mónica María Carmona Henao
- 10** Gerardo Tabares Ramírez
- 14** Kelly Sol Rodríguez Hernández
- 21** Luz Maritza Pérez Pérez
- 22** Sebastián González Alarcón
- 24** Katherine de los Ángeles González Barrera
- 28** Luz Marina Mendoza Ramírez
- 29** Claudia Selene Mosquera Castrillón

Le invitamos a leer



Le invitamos a ver



Le invitamos a asistir a



Agenda cultural

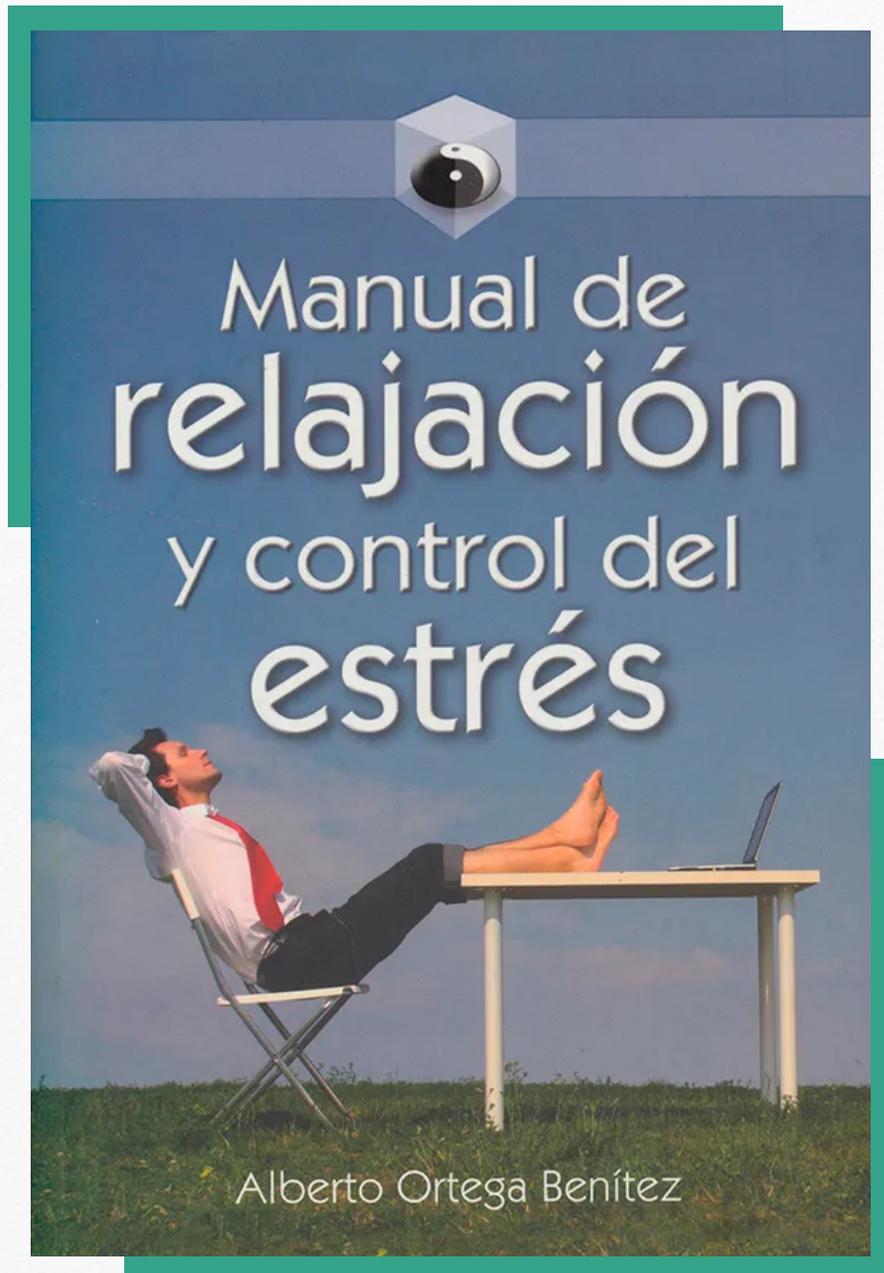
GIT Logístico de Capacitación y Prensa



Junio

Día del Padre - 16 de junio de 2024

Foto por: Freepik



Le invitamos a leer

Manual de relajación y control del estrés

Autor: Alberto Ortega Benítez

Año: 2010

El estrés forma parte de la vida diaria y un cierto grado de él es necesario para sobrevivir, pero cuando se vuelve crónico y se sale de control, puede causar mucho daño. Alberto Ortega Benítez ha recopilado en este libro una serie de sencillas prácticas y recomendaciones para vivir con lo que algunos han llamado “el mal de la vida moderna”.

Los retos de la actividad profesional, las experiencias negativas y también las positivas son eventos que provocan estrés a nivel físico, psicológico o emocional. El manejo positivo de los pensamientos y creencias, la utilización de técnicas de relajación, la meditación, el empleo de tranquilizantes naturales y una firme espiritualidad contribuyen a llevar una vida psicológicamente sana.

<https://www.panamericanaeditorial.com.co/manual-de-relajacion-y-control-del-estres/p>



Le invitamos a ver

Observados

Directora: Ishana Shyamalan

País: Estados Unidos

Año: 2024

Estreno en Cinemas Procinal: 6 de junio de 2024

Sigue a Mina, una artista de 28 años que queda varada en un bosque en el oeste de Irlanda. Cuando Mina encuentra refugio, sin saberlo, queda atrapada junto a tres extraños que son observados y acechados por misteriosas criaturas cada noche.

<https://www.procinal.com.co/pelicula/observados>





<https://cafam.checkout.tuboleta.com/selection/event/date?productId=10229558878681>



Le invitamos a asistir a

Tu nombre me sabe a tango

Lugar: Teatro Cafam - Avenida carrera 68 # 90 - 88, Bogotá, D.C.

Funciones: 1 de junio de 2024 – 5:00 p.m.
1 de junio de 2024 – 8:00 p.m.

Precio: Desde \$ 87.300 hasta \$ 95.200 dependiendo de la ubicación.

Edad sugerida: 12 años

La compañía de danza L'Explose aborda con esta obra el tango de los años 50, ese de los bajos fondos de Buenos Aires, con una elegancia luminosa, que se traduce en un ardiente cuerpo a cuerpo.

Este espectáculo se apropia del tango para convertirlo en un lenguaje contemporáneo. Un espectáculo que reúne a dos de los mejores tangueros de Bogotá, bailarinas contemporáneas, dos cantantes y el reconocido Quinteto Leopoldo Federico.

La obra se adentra en las entrañas del tango, en las pasiones que esta cuenta y en el lenguaje sentimental que provoca, con una dramaturgia contemporánea, que hace que la energía y la emoción primen sobre los encadenamientos de pasos clásicos del tango. Un espectáculo de una gran elegancia, dulzura y sensualidad, donde el cine de principios del siglo XX evidencia las pasiones a ritmo de bandoneón.

Pasatiempo

GIT Logístico de Capacitación y Prensa

Junio

Día del Padre - 16 de junio de 2024



Foto por: Freepik

Encuentre las **10 palabras** clave de la edición de **junio** de la revista *Le cuento que*.

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| 1. Catálogo | 6. Cumpleaños |
| 2. Cuentas | 7. Estrés |
| 3. SIIF | 8. Actividades |
| 4. SPGR | 9. Autoconocimiento |
| 5. Cortisol | 10. Introspección |

Nota: es necesario descargar el archivo; abrirlo en un lector de PDF; y, con la herramienta  "resaltar texto", solucionar la sopa de letras.

C	A	T	A	L	O	G	O	Y	O
T	N	A	S	D	F	G	H	J	E
Ñ	M	N	V	C	Z	D	F	C	M
P	A	S	W	E	R	T	Y	U	I
Q	A	S	D	F	H	Ñ	K	L	O
W	G	A	S	M	I	N	C	P	Z
R	S	P	G	R	R	L	O	F	C
T	E	S	A	Z	U	C	R	A	T
O	Ñ	A	R	V	O	S	T	R	I
T	I	V	I	I	R	S	I	L	V
N	S	S	O	P	I	J	S	E	I
E	E	S	A	I	N	M	O	U	D
I	R	I	F	D	T	L	L	E	A
M	T	E	G	O	R	S	O	L	D
I	S	V	E	R	O	I	A	S	E
C	E	I	D	A	S	P	A	O	S
O	A	E	R	N	P	O	I	Ñ	S
N	L	I	S	M	E	O	T	A	I
O	I	V	A	T	C	E	K	E	C
C	A	J	T	A	C	R	I	L	E
O	E	C	N	O	I	N	O	P	C
T	D	I	E	S	O	F	R	M	U
U	A	L	U	E	N	A	A	U	T
A	S	E	C	F	E	L	I	C	Z