

Noviembre

9 de noviembre de 2024 - Día de los Parques Nacionales Naturales

 **Le cuento
que** Revista digital

Noviembre

Playa de Cabo San Juan, Parque Nacional Natural Tayrona
Foto por: Getty Images

9 de noviembre de 2024 - Día de los Parques Nacionales Naturales



Parque Nacional Natural Pisba
Foto por: Parques Nacionales Naturales de Colombia

Fortaleciendo la presencia de la Contaduría General de la Nación en los territorios: asistencias técnicas con enfoque regional

Subcontaduría de Centralización de la Información

Dentro del Plan Estratégico Institucional 2023-2026 de la Contaduría General de la Nación (CGN), la Subcontaduría de Centralización de la Información contempló la realización de asistencias técnicas con enfoque regional, las cuales consisten en brindar acompañamiento en temas técnico-contables identificados por el GIT de Gestión y Evaluación de la Información - Entidades de Gobierno, debido a su relevancia en las entidades territoriales. De este modo, el propósito principal de las asistencias técnicas es fortalecer y fomentar la cultura contable en los territorios, así como la presencia de la CGN.



Foto por: Freepik



Foto por: Freepik

Para lograr dicho propósito, este GIT planificó desarrollar con cada Entidad Pública (EP) seleccionada asistencias virtuales durante una jornada completa, con una sesión en la mañana y otra en la tarde; en las cuales se abordan un máximo de 4 temas seleccionados previamente, en atención a las particularidades de cada EP. Adicionalmente, en dichas asistencias se cuenta con la presencia del contador de la EP y su equipo.



Fotos por: Freepik

Con base en el conocimiento y la experiencia de los analistas de gestión se definieron 21 EP y se identificaron 14 temas sobre los cuales las entidades del nivel territorial presentan mayores dificultades, tales como las diferencias de saldos por conciliar, el tratamiento contable de recursos del Sistema General de Regalías, el reconocimiento de Propiedades, Planta y Equipo, la presentación de estados financieros, entre otros.

El avance del Plan Estratégico Institucional 2023-2026 de la CGN ha tenido un resultado positivo, el cual se evidencia en la receptividad de las entidades territoriales durante las asistencias realizadas. De este modo, se ha contribuido a la aplicación de las normas, guías, procedimientos y demás elementos que componen el Marco Normativo, creando compromiso y aumentando la calidad de la información reportada y la correcta aplicación del Régimen de Contabilidad Pública.



El proceso inició con la asistencia técnica al municipio de Manaure en el departamento de La Guajira, el cual fue designado como entidad piloto. Dicha jornada permitió identificar y corroborar que los temas planteados y la forma de desarrollarlos fuera apropiada.



Foto por: siturcesar.com



A la fecha, se han realizado 13 asistencias y se ha evidenciado una actitud receptiva por parte de las entidades. Sin duda, la presencia de la CGN es apreciada por los entes territoriales y, además, permite visibilizar oportunidades de mejora en la calidad de la información en su reconocimiento y revelación. Finalmente, se espera llegar a más entidades, especializar al equipo de gestión en el desarrollo de este tipo de estrategias, fortalecer el entendimiento de los temas a tratar y mejorar la oportunidad y calidad de reportes de la información financiera en el ámbito territorial.



Parque Nacional Natural Serranía de Manacacías
Foto por: agendasamaria.org

¿Cómo empezar a meditar?

GIT de Talento Humano y Prestaciones Sociales

9 de noviembre de 2024 - Día de los Parques Nacionales Naturales



Foto por: Freepik

La meditación es una técnica que permite entrenar la mente y alcanzar la calma. Aunque hay diferentes técnicas de meditación, la mayoría se basa en la concentración al respirar y en el desarrollo de la atención.

Esta práctica ofrece múltiples beneficios a nivel mental y físico, ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y mejora la concentración. Diversos estudios indican que puede reducir la presión arterial, mejorar la función inmunológica y favorecer un mejor sueño. Así mismo, contribuye a una mejor salud cardiovascular y un sistema nervioso equilibrado.

Con dedicación y práctica constante, todos podemos integrar la meditación en nuestra vida diaria y disfrutar de sus beneficios. A continuación, compartimos algunas recomendaciones para iniciar este ejercicio:

1. Establezca una rutina

Dedique un tiempo del día para meditar, puede ser al despertar, antes de dormir o en cualquier momento que le resulte conveniente. La constancia es clave para obtener resultados significativos.



Foto por: Freepik

2. Realice sesiones cortas

Aumente progresivamente el tiempo que le dedica a la meditación. Empiece por dos minutos y vaya aumentando el tiempo hasta dedicarle media hora al día.



Foto por: Freepik



Foto por: Freepik

3. Elija un espacio tranquilo

Busque un lugar que le aporte tranquilidad y en el cual no tenga interrupciones. No es necesario que sea en su casa, también puede ser en un parque o en un lugar donde se sienta cómodo.



Foto por: Freepik

4. Centre su atención en la respiración

Es normal que durante la meditación tenga pensamientos que lo distraigan, reconózcalos y, cuando esté listo, dirija su atención de nuevo a la respiración profunda, calmada y regular para alcanzar un estado de paz interior.

Fuentes:

- Atentamente Victoria. (3 de agosto de 2023). *Cómo empezar a meditar desde cero: consejos y beneficios que debes conocer*. Univision. <https://www.univision.com/estilo-de-vida/bienestar/como-empezar-a-meditar-desde-cero-consejos-y-beneficios-que-debes-conocer>
- Compartamos banco. (en línea). *Aprende a meditar desde cero*. <https://www.compartamos.com.mx/compartamospiensaenti/sientete-bien/aprende-a-meditar-desde-cero#:~:text=Si%C3%A9ntate%20en%20el%20suelo%20o,otras%20que%20requieren%20estar%20tumbado.&text=Como%20est%C3%A1s%20empezando%20en%20la,y%20c%C3%A9ntrate%20en%20tu%20respiraci%C3%B3n>

5. Pruebe diferentes técnicas

No todas las técnicas de meditación funcionan para todos. Experimente con diferentes enfoques, como la meditación guiada, la meditación en movimiento o el mindfulness. De este modo, podrá encontrar la técnica que mejor se adapte a sus necesidades.



Foto por: artiemhotels.com

Cumpleaños de

noviembre



Feliz
cumpleaños

- 02** María Alejandra Rozo Sánchez
- 04** Katherine Andrea Castillo García
- 05** Jonatan Fernando Neiva Ardila
- 08** Julián Andrés Noguera Oyaga
- 09** Elizabeth Soler Castillo
- 09** José Luis Cortés
- 12** Diana Carolina Monroy Ariza
- 20** Nubia Lucero Pachón Rodríguez
- 22** Tatiana Foya Quiceno
- 23** Catherin Jhoana Amaris Jerez
- 24** Állison Cristina Marín Flórez
- 28** John Jairo Carmona Madrid
- 28** Heily Yessenia Valencia Mena
- 29** Ángela Patricia Ballesteros Ardila

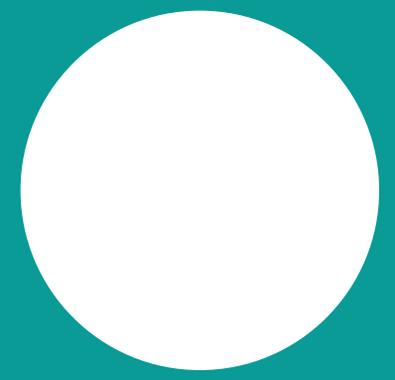


Ciudad Perdida Teyuna, Sierra Nevada de Santa Marta
Foto por: ecoglobalexpeditions.com

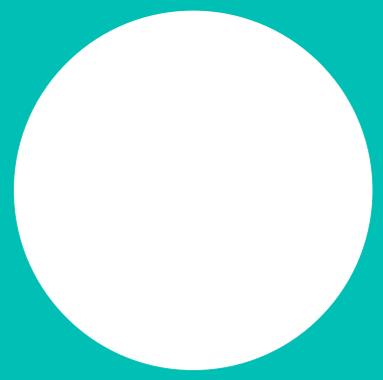
Agenda cultural

GIT Logístico de Capacitación y Prensa

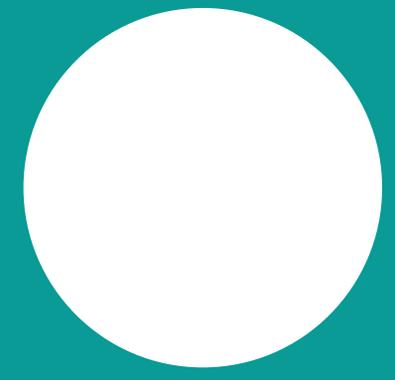
Le invitamos a leer

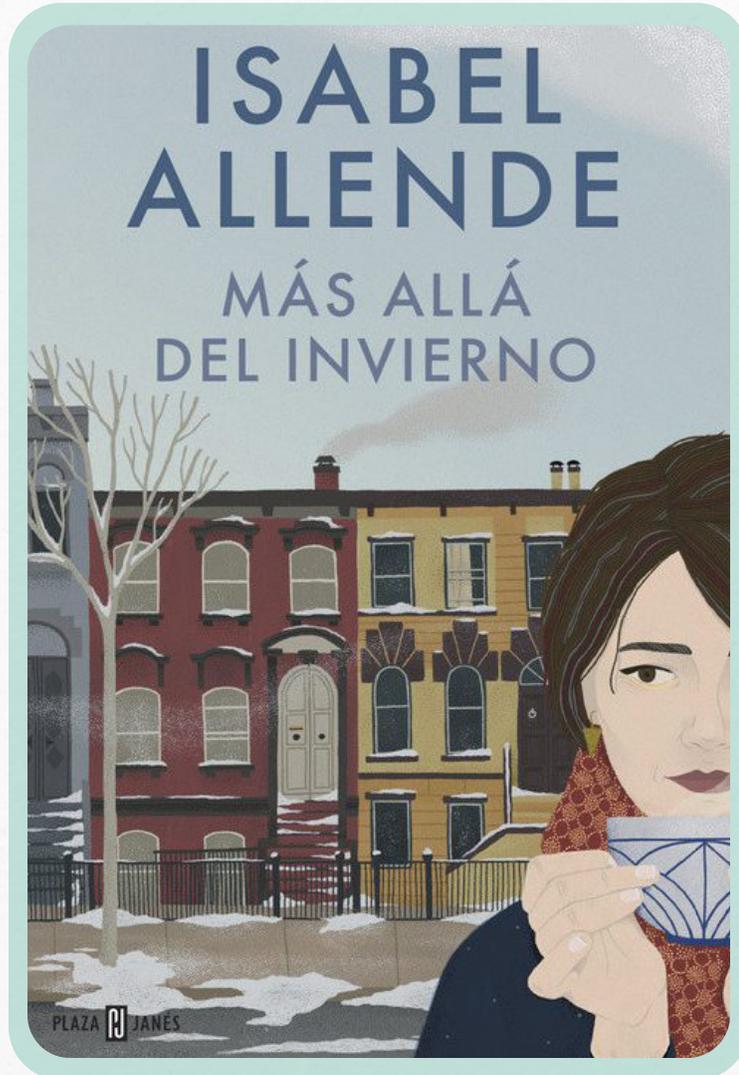


Le invitamos a ver



Le invitamos a asistir a





Le invitamos a leer

Más allá del invierno

Autor: Isabel Allende

Año: 2017

Una de las historias más personales de Isabel Allende, repleta de emoción, amor y segundas oportunidades. Isabel Allende parte de la célebre cita de Albert Camus –“en medio del invierno aprendí por fin que había en mí un verano invencible”– para urdir una trama que presenta la geografía humana de unos personajes propios de la América de hoy que se hallan “en el más profundo invierno de sus vidas”: una chilena, una joven guatemalteca ilegal y un maduro norteamericano. Los tres sobreviven a un terrible temporal de nieve que cae en pleno invierno sobre Nueva York y acaban aprendiendo que más allá del invierno hay sitio para el amor inesperado y para el verano invencible que siempre ofrece la vida cuando menos se espera.

Más allá del invierno es una de las historias más personales de Isabel Allende: una obra absolutamente actual que aborda la realidad de la emigración y la identidad de la América de hoy a través de unos personajes que encuentran la esperanza en el amor y en las segundas oportunidades.

<https://nidodelibros.com/producto/mas-alla-del-invierno/> 

Le invitamos a ver

El tiempo que tenemos

Director: John Crowley

País: Reino Unido

Año: 2024

Estreno: 7 de noviembre de 2024

Almut y Tobias se conocen en un encuentro inesperado que cambia sus vidas. A través de pasajes de su vida en común –se enamoran, construyen un hogar, forman una familia– se nos revela una difícil verdad que amenaza con sacudir sus cimientos. A medida que emprenden un camino que los límites del tiempo desafían, los protagonistas aprenderán a apreciar cada momento del inusual camino que ha tomado su historia de amor, profundamente conmovedora, que abarca una década.

<https://www.cinecolombia.com/bogota/peliculas/we-live-in-time> 





<https://www.teatromayor.org/es/evento/musica/el-rito-de-soda-stereo-orquesta-filarmonica-de-mujeres-cerati-filarmonico-14618?function=3199>



Le invitamos a asistir a

El Rito de Soda Stereo & Orquesta Filarmónica de Mujeres – ‘Cerati filarmónico’

Fecha y hora: 4 de noviembre de 2024 | 5:00 p. m.

Lugar: Teatro Mayor Julio Mario Santo Domingo
Avenida Calle 170 No. 67 - 51, Bogotá

Precio de inscripción: Desde \$30.000 hasta \$180.000 dependiendo de la ubicación.

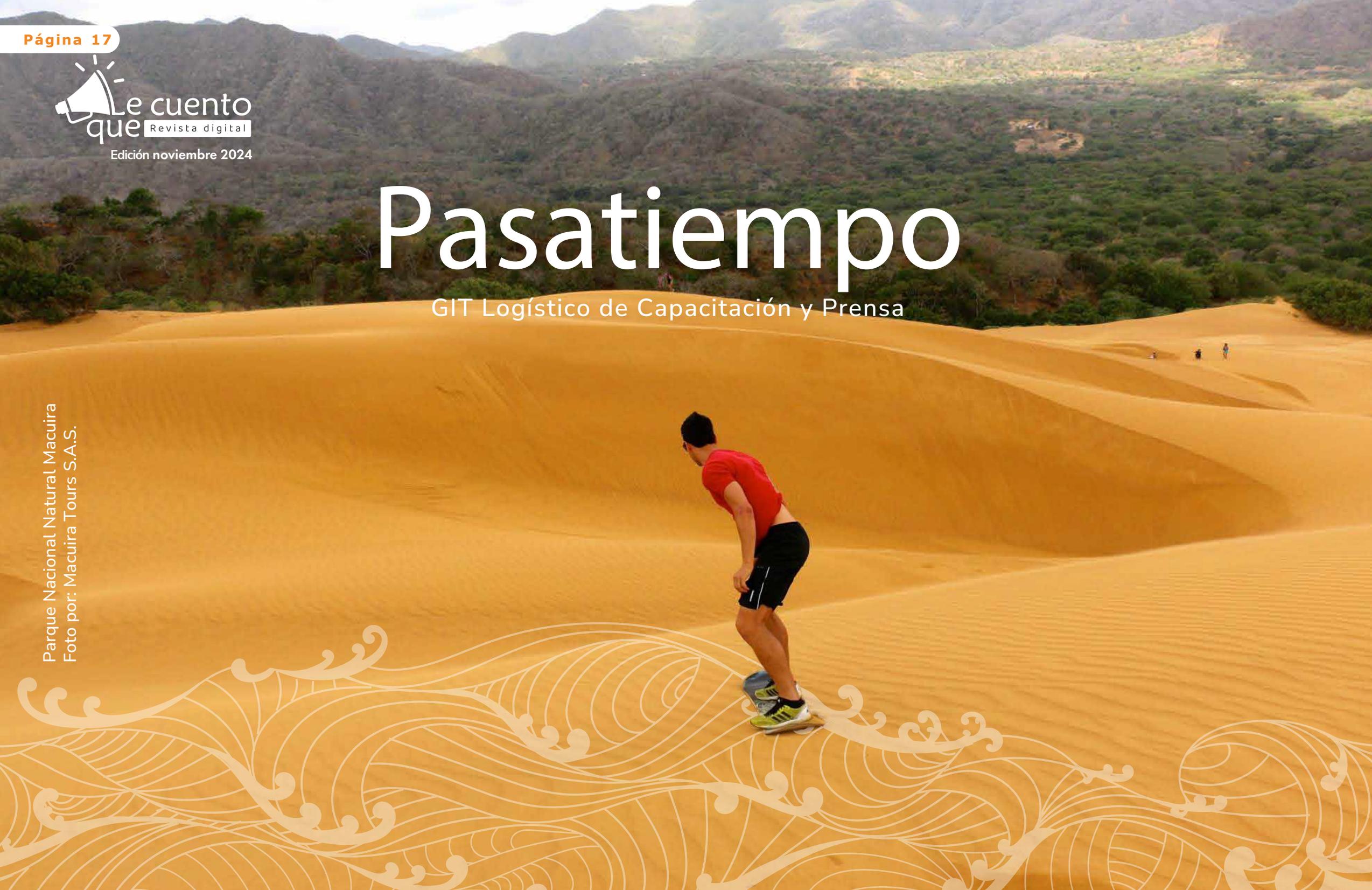
Edad sugerida: De 5 años en adelante.

El Rito y la Orquesta Filarmónica de Mujeres de la Filarmónica de Bogotá presentan por primera vez *Cerati Filarmónico*, un concierto en el que se interpretan arreglos orquestales de los grandes éxitos que realizó el líder de Soda Stereo durante su etapa en solitario. Un concierto inolvidable que contará con Cristóbal Micaly, invitado especial desde Chile, quien sorprendió al público por su similitud con una de las voces icónicas del rock latinoamericano.

Pasatiempo

GIT Logístico de Capacitación y Prensa

Parque Nacional Natural Macuira
Foto por: Macuira Tours S.A.S.



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

1. Meditación
2. Estrés
3. Ansiedad
4. Concentración
5. Tranquilidad
6. Paz interior
7. Territorios
8. Regalías
9. Calidad
10. Información financiera

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

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