

Más que el título de la campaña de mejoramiento de imagen, esta es una invitación a hablar responsablemente, a ser consciente de que toda palabra que sale de mí, habla de mí y tiene un enorme poder. Cualquiera que sea su vinculación con el **Senado de la República** usted hace parte de él, por lo tanto antes de hablar piense si es *lo que quiere decir de sí mismo*.

## SOMOS SENADO - JUNIO 2019

CUANDO  
HABLO DEL  
**SENADO**  
HABLO DE  
**MI**

#MISENADO

CONGRESO  
DE LA REPÚBLICA  
DE COLOMBIA  
SENADO DE LA REPÚBLICA

¡Cuando hablo de mi familia, hablo de mí!  
¡Cuando hablo de mi país hablo de mí!  
¡Cuando hablo del Senado, hablo de mí!

**Por eso pienso, hablo y actúo en positivo.**



# La cultura, emprendimiento y gastronomía huilenses hicieron gala en el Senado

Lo mejor de la cultura opita se exhibió en el Edificio Nuevo del Congreso del 21 hasta el 23 de mayo. Esta iniciativa fue liderada por el presidente del Senado, Ernesto Macías Tovar.



Bogotá D.C., mayo 21 de 2019 (Prensa Senado). El presidente del Senado, **Ernesto Macías Tovas**, nacido en Garzón (Huila), lideró la primera muestra empresarial, gastronómica y cultural '**Huila en el Senado**', evento que se instaló el martes 21 de mayo y que se pudo disfrutar hasta el jueves 23, en el edificio nuevo del Senado de la República.

Durante la inauguración, que fue exitosa y en la que se llenó el auditorio **Luis Guillermo Vélez**, el presidente Macías expresó: "Saludo a quienes acogieron esta iniciativa: empresarios, gestores culturales y 45 expositores huilenses. Vamos a dejar un acto administrativo para que anualmente se realice esta muestra de la riqueza y diversidad del departamento del Huila".



Al respecto, el presidente Macías agregó que esta es una vitrina para que el país y la comunidad internacional conozcan y degusten el café que se produce en el Huila -uno de los mejores del mundo-, las achiras, el cacao y los chocolates, el asado huilense, los sombreros sueños, el arte, la música y el baile que representan a esta hermosa región del país.

Además, agradeció a la bancada huilense del Congreso por el apoyo y entusiasmo para impulsar y promover la cultura de este departamento; y extendió un saludo especial a la Embajadora de Suiza en Colombia, Ivonne Bauman; al gobernador del Huila, Carlos Julio González; al Superintendente de Notariado y Registro, Rubén Silva Gómez; y a todos los congresistas de las diferentes bancadas.

**“ En nombre de los huilenses debo expresar un inmenso reconocimiento a este proceso de unidad y proyección del departamento del Huila.**

**La cohesión de la bancada huilense en pos de la defensa de los intereses estratégicos de la región, para atraer inversión, desarrollo y bienestar para los ciudadanos, es un punto a destacar ”**

Carlos Julio González, Gobernador del Huila.

Sobre la muestra gastronómica, cultural y empresarial, González dijo: "Es muy importante porque visibiliza las apuestas productivas del departamento, que tiene grandes oportunidades de desarrollo a partir de la caficultura, piscicultura, floricultura, cacao, y a través de su riqueza y biodiversidad"



## Música y danza

La instalación del evento 'Huila en el Senado' también rindió homenaje especial a los 90 años del natalicio del maestro Jorge Villamil Cordobés. El reconocimiento estuvo a cargo Jorge Zapata (piano) y la cantante Viviana Yepes, quienes se encargaron de hacer un recorrido musical y cultural por algunas de las canciones más emblemáticas de este importante músico, compositor y productor huilense, como: 'Los guaduales', 'Espumas', 'Llorando por amor', entre otras.



Fue esta la oportunidad para que la voz de Viviana Yepes trajera a la memoria la música, el romanticismo y los paisajes del Huila que narran las canciones del maestro Jorge Villamil Cordobés.

Una vez finalizada la muestra musical, la alegría del sanjuanero huilense se tomó el recinto con una muestra de esta danza tradicional del Huila. El despliegue de elegancia, colorido y la virtualidad para ejecutar este baile fue admirado y aplaudido por los asistentes, quienes también tuvieron la oportunidad de disfrutar de un asado huilense.





## FERIA INTERINSTITUCIONAL

# CRECIMIENTO VERDE

ESTRATEGIA PARA GARANTIZAR UN DESARROLLO SOSTENIBLE.



Dentro del marco de la feria interinstitucional, desarrollada el martes 7 de mayo en las instalaciones del nuevo edificio del Congreso de la república, los panelistas invitados, **Jaime Gutiérrez Fonseca, Profesor de la Universidad de los Andes y Hernán Felipe Trujillo Quintero, profesor de la Universidad Agraria**, consideraron que una de las iniciativas sólidas para garantizar el desarrollo sostenible del país y fortalecer el medio agrícola es mediante la implementación de un Crecimiento verde.

Los factores de mayor importancia tratados en la II feria Interinstitucional hacen referencia al crecimiento de la economía. Para lograr esto es importante la ciencia, la tecnología y la innovación como medios de desarrollo para una productividad y competitividad sólida en el sector agrícola





## LABORAL

# La importancia de un clima **Laboral Positivo**

**Un clima laboral positivo genera las condiciones necesarias para que el talento humano de una organización se sienta motivado y pueda cumplir con sus tareas de la mejor manera, esto se ve directamente reflejado en sus niveles de productividad, ingenio y competitividad.**



Bogotá D.C., mayo 21 de 2019 (Prensa Senado). El clima laboral y la cultura organizacional de una entidad atrae nuevos talentos, retiene los mejores y mantiene motivado al equipo de trabajo, por esta razón la entidad debe brindar las mejores condiciones para que los colaboradores sientan que se preocupan por ellos, que su opinión es válida, y que se puede contar con el apoyo de sus jefes y compañeros.

El clima laboral se compone de varios factores tanto físicos como emocionales, que inciden en el comportamiento y desempeño de los integrantes del equipo, sin embargo existen aspectos claramente identificables que se presentan en una organización con un clima laboral óptimo.



**LA PARTICIPACION:** la participación propicia el involucramiento activo de las personas en los proyectos de la entidad, dedicar un tiempo para competir con los colaboradores y hacerlos sentir importantes, provoca que en tiempos malos y buenos el equipo se centre en alcanzar los objetivos y resolver los problemas sabiendo que están respaldados y que cuentan con un gran sentido de pertenencia y orgullo por lo que se hace.

**LA COMUNICACIÓN:** expresar opiniones transparentes, esto genera un compromiso y satisfacción pues hay una misión clara para lograr los objetivos y alcanzar los del equipo.

**“ EL RECONOCIMIENTO:** aunque a veces es mal interpretado, un buen clima laboral reconoce el esfuerzo de las personas por alcanzar sus objetivos este factor es importante ya que se promueve la confianza y la buena autoestima. ”





**DE ADENTRO HACIA AFUERA**

# ¿Qué emoción se oculta detrás de cada enfermedad?

---

**Existe una relación cuerpo-mente que refleja cómo las actitudes conflictivas, los temores y los sentimientos reprimidos pueden influir directamente en el organismo y su funcionamiento.**

---



Bogotá D.C., mayo 21 de 2019 (Prensa Senado). Descubrí cuál es el origen psicológico de tus dolencias, trabaja con esas emociones negativas y, a partir de ello, logró que tu vida sea más sana. De la cabeza a los pies, te contamos qué hay detrás de cada dolor.

Y cómo nuestros estados emocionales pueden favorecer todo tipo de enfermedades: hipertensión, disfunciones cardíacas o trastornos nerviosos de diferentes tipos. Las distintas dolencias pueden contribuir no sólo a transformar nuestra salud física, sino también a facilitar la curación a un nivel más profundo. El secreto está en descubrir y comprender los mensajes que encierran los desórdenes físicos para poder conocernos y vivir mejor.



“Para entender esta conexión psicosomática, antes tenemos que reconocer que la mente y el cuerpo son un todo”, afirma la autora. Normalmente, consideramos al cuerpo como un “envase” que nos acompaña, al que debemos cuidar y que cuando se daña deban llevar al médico para repararlo. “Lamentablemente esta visión es muy limitada. Niega la complejidad de energías que configuran todo nuestro ser, energías que fluyen y se intercomunican. (...) No existe separación entre lo que sucede en la mente (pensamientos y sentimientos) y lo que ocurre en el organismo”, explica.

Para Shapiro, “demostrar el efecto de la relación psicosomática es sencillo. Sabemos que un sentimiento de ansia o nerviosismo puede dar lugar a un trastorno estomacal, estreñimiento o dolor de cabeza. Sabemos que el estrés puede ocasionar úlceras o, incluso, ataques al corazón; que la depresión y la infelicidad afectan a nuestro organismo hasta el punto que nos sentimos pesados y aletargados, faltos de energía; perdemos el apetito o comemos en exceso; nos duelen la espalda y el cuello... Sin embargo, la felicidad aumenta nuestra energía y nuestra vitalidad”.

### El lenguaje psicosomático

“Es un lenguaje de fácil comprensión. Para comenzar, hay que develar cuál es nuestro conflicto interno. Luego, enfrentarnos a él y transformarlo en paz y armonía para lograr que la curación tenga efecto”, afirma la autora. Este es un listado de los problemas y dolores más frecuentes y sus posibles causas emocionales.

**Cabeza.** Es nuestro centro de comunicación, el lugar desde donde conectamos con el mundo. Si nos duele, es porque sus arterias se han estrangulado y aceleran el pulso sanguíneo. La sangre transporta nuestros sentimientos (amor, aceptación, ira, odio o rechazo) y a través de las arterias y las venas damos y recibimos amor. El estrangulamiento de las venas de la cabeza suele indicar, por consiguiente, una incapacidad para expresar o recibir esos sentimientos.

**Cuello.** Es el puente entre la mente y el cuerpo. Un cuello con poca movilidad indica la imposibilidad de ver en todas direcciones: se trata de una visión muy rígida y limitada, que supone obstinación y una mentalidad estrecha. Puede, también, constituir una reacción a un estrés extremo que nos inculca el deseo de encerrarnos y limitarnos.

**Espalda.** Es un espacio donde se mezclan símbolos y significados. Ahí es donde dejamos todo lo que no queremos ver o mostrar a los demás: es el lugar en el que enterramos sentimientos y experiencias que nos han causado daño o confusión. Por otra parte, contiene la columna vertebral, el elemento más importante de toda la estructura psicosomática, el pilar que sustenta nuestro ser y sobre el que se asienta el resto del cuerpo. El dolor de espalda indica un deseo de evadirse de algo, de volver la espalda a ello; o bien necesitamos librarnos de “un peso” que cargamos sobre ella.

**Alergias.** Es una respuesta hiperactiva por parte del sistema inmunológico a un agente externo;