

CUNDINAMARCA

LA REVISTA DE LA FAMILIA Y EL BIENESTAR EN CUNDINAMARCA

Edición #2

Felices

HACIA UNA
POLÍTICA PÚBLICA DE
FELICIDAD Y BIENESTAR NACIONAL

**Es en tus
zapatos**

No en los zapatos del otro

Conflicto trabajo-familia
en madres y felicidad.

PARTICIPACIÓN Y CONVIVENCIA
FINES DEL ESTADO

¿Cómo se gestiona el Cambio Climático
en Cundinamarca?

Alimentos
para la Vida

ASPECTOS FAMILIARES
QUE POTENCIALIZAN Y AFECTAN EL DESARROLLO DE LOS JÓVENES

Fúquene
Una laguna que revive

¿Por qué la felicidad es un asunto público en
Cundinamarca?

LA SALUD MENTAL,
un escenario

Vivo



ALTA CONSEJERÍA

para la Felicidad y el Bienestar



En esta segunda edición de la revista Cundinamarca feliz es!!, hacemos una entrega especial, una experiencia lectora donde se puede escuchar y leer, una exploración científica- social sobre el trabajo de la alta Consejería para la Felicidad y el Bienestar en el territorio cundinamarqués, donde se cuenta el desarrollo de los programas de la Alta Consejería de la Gobernación de Cundinamarca, así como esa importante labor de construir la política pública en el departamento, a través de la acción pedagógica con comunidad y la gestión en todos sus detalles.

Dirección

Carlos Alberto García Gracia
Alto Consejero para la Felicidad y el Bienestar

Investigadores Columnistas

Edisson Guillermo Alarcón
Adrian Rocha Cuan
Diana Patricia Valencia M.
Juan Carlos Calderón España
Alexandra Bernal Moreno
Juan Manuel Montes Salas
Alejandra Rivera Calle
Jeimy Jazmin Prieto Prieto
Carlos Mario López Jerez
José Humberto Franco

Mesa Editorial

Carlos Alberto García Gracia
Carlos Mario López Jerez
Stefanny Alejandra Nuñez Benitez
Juan Carlos Calderón España

Diagramación, Diseño y Montaje

Carlos Mario López Jerez



@AltaConsejeriaC



@AltaConsejeriaC



@AltaConsejeriaC



@AltaConsejeriaparalafelicidad



EDITORIAL

En Cundinamarca avanzamos en la Superación de la Pobreza

Nicolás García Bustos
Gobernador de Cundinamarca



La Fundación Colombia Líder me eligió como ganador del premio 'Superación de la Pobreza', un reconocimiento que me llena de orgullo y me impone el reto de continuar trabajando, sin descanso, para reducir los índices aún más, pues ya logramos bajar la pobreza multidimensional de 12,3% en 2019) a 9,4% en 2021 y también la monetaria, registrando 22.8%, la menor tasa en el país en 2021, de acuerdo con el DANE.

Y es que devolverle la dignidad al campesino cundinamarqués fue, desde la misma concepción del plan de desarrollo 'Cundinamarca, Región que progresa', uno de nuestros principales derroteros.

Por ello, no hemos escatimado esfuerzos para poner en marcha acciones y programas encaminados a mejorar la economía familiar de cerca de 200.000 habitantes, entre productores y sus familias.

Todo este esfuerzo ya está dando sus frutos.

En Cundinamarca transformamos la pobreza en equidad con acciones que benefician directamente al campesino y sus familias. Esta es una distinción que reconoce el trabajo en equipo enfocado a todos los cundinamarqueses, lo cual nos ha permitido ser referente nacional en varias de las estrategias implemen-

tadas y diseñadas en nuestro plan de gobierno. Y en esta tarea titánica de dignificar el campo, ha sido fundamental el papel de la naciente Agencia de Comercialización e Innovación para el Desarrollo de Cundinamarca. Todo mi compromiso para seguir trabajando por cada uno de nuestros campesinos.

Para citar solo una de las estrategias que hemos concebido para este fin, con la 'Red de Progreso Agropecuario', avanzamos en la eliminación de la intermediación, comprando directamente a los campesinos, de contado y pagando hasta en más del 60% de lo que recibía. Una manera eficaz de impulsar la reactivación económica en beneficio de su entorno familiar.

Aún nos queda un largo camino por recorrer, pero continuamos trabajando con el mismo ahínco y la misma energía del primer día al frente de los destinos del Departamento porque Cundinamarca es una **región que progresa.**

EDITORIAL

"Buen Vivir nuestra política de vida"

Ser parte del desarrollo de la Alta Consejería para la Felicidad y el Bienestar, durante este tiempo a sido un placer cognitivo y laboral, pues es un espacio afortunado, que presenta importantes retos sobre el territorio de Cundinamarca, la Alta Consejería es la apuesta política del gobierno departamental, en cabeza del gobernador Nicolás García Bustos, quién trabaja por extender la política del buen vivir a todas las personas que habitan el departamento.

En este sentido la Alta Consejería para la Felicidad y el Bienestar, ha venido ajustando importantes perspectivas de la política pública en dimensiones como calidad de vida, entorno natural, participación y convivencia, al igual que bienestar y progreso, lo que ha implicado un gran esfuerzo por hacer presencia en el territorio, y a su vez, una especial atención a la gestión de la política pública para el departamento, reto que se representa en un camino que estamos construyendo, y que nos permite explorar diferentes alternativas comunicativas y pedagógicas.

Teniendo en cuenta lo anterior, venimos trabajando fuer-

Carlos Alberto García Gracia

Administrador de Empresas, Licenciado en Ciencias de la Educación Especialista en Control Interno, Especialista en Gerencia Administrativa y Financiera Pública, Magister en Administración de Organizaciones.

temente en la consolidación del Observatorio de la Felicidad y el Bienestar, así como en la denominada Ruta de la Felicidad, ó los diferentes programas educativos como el diplomado en Salud Mental, el desarrollo de Arteterapia, como parte de los proceso de consolidación de inteligencia psicosocial, en este aspecto, debemos tener en cuenta que la reflexión práctica de los contextos de las diferentes personas, niñas, mujeres y adultos mayores en Cundinamarca, requieren que pensemos en detalle la acción transformadora hacia el buen vivir.

Todo esto que puedo describir, se construye de la mano del equipo de profesionales de la Alta Consejería para la Felicidad y el Bienestar, profesionales comprometidos en transformar la realidad de las personas que habitan Cundinamarca, el buen vivir debe ser entonces la perspectiva social y cultural de nuestro territorio, el buen vivir debe abordar los aspectos públicos e íntimos de la ciudadanía, el buen vivir es la finalidad de nuestro trabajo, de nuestro compromiso con el progreso de Cundinamarca.



PARTICIPACIÓN Y CONVIVENCIA

FINES DEL ESTADO

Por: Adriana Rocha Cuan
Abogada Especializada

■ Iniciamos recordando que en Colombia la participación ciudadana fue institucionalizada en el texto de la Constitución Política de 1991, que produjo el cambio de la antigua forma de democracia representativa que fue vigente en toda la vida republicana hasta la independencia, sin embargo, hoy la carta magna nos invita hacia una democracia participativa.

En su preámbulo establece la participación de toda la ciudadanía diciendo: “El pueblo de Colombia, en ejercicio de su poder soberano, representado por sus Delegatarios a la Asamblea Nacional Constituyente, invocando la protección de Dios, y con el fin de fortalecer la unidad de la nación y asegurar a sus integrantes la vida, convivencia, el trabajo, la justicia, la igualdad, el conocimiento, la libertad y la paz, dentro de un marco jurídico, democrático y participativo que garantice un orden político, económico y social justo, y comprometido a impulsar la integración de la comunidad latinoamericana, decreta, sanciona y promulga la siguiente CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA”.

La Constitución de 1991, en el primer inciso de su artículo 2 nos habla de los fines esenciales del Estado, encontrándose: (...) “el de facilitar la participación de todos en las decisiones que los afectan y en la vida económica, política, administrativa y cultural de la Nación y asegurar la convivencia pacífica” (...).

La Ordenanza No.
0107/2019 *“Por la cual se adopta la política pública de Felicidad y Bienestar subjetivo en el Departamento de Cundinamarca”*,

y cumplimiento con el artículo 2 de la Constitución Política Colombia se estableció en esta ordenanza el EJE ESTRATÉGICO PARTICIPACIÓN Y CONVIVENCIA, dos de los fines del Estado Colombiano.

Como una de las entidades responsables de la Gobernación de Cundinamarca, en cumplir el eje estratégico de participación y convivencia está en pro de la Felicidad y el Bienestar promoviendo y motivando la participación y convivencia.

La Alta Consejería para la Felicidad y el Bienestar de Cundinamarca, entidad que desde su creación ha estado al servicio de los 116 Municipios de Cundinamarca, acercando la Gobernación a los Cundinamarqueses con un Portafolio de Servicios en Salud Mental, Finanzas Sostenibles, De Lo Público, Familia y Bienestar Animal, con variadas capacitaciones y actividades

La Alta Consejería para la Felicidad y el Bienestar del Departamento, se propuso como objetivo lograr que cada día la participación de los habitantes de Cundinamarca sea mayor en una sana convivencia, llevándoles herramientas de empoderamiento con psicología positiva, a través de profesionales de diferentes áreas brindando capacitaciones, diplomados y conversatorios con estadísticas para el año 2020 de 1.821 asistentes, en el año 2021 un total de 4.888 asistentes y en el primer semestre del año 2022 la estadística fue de 3.607 asistentes de los diferentes Municipios de Cundinamarca, contribuyendo de esta manera a que las personas de los Municipios de Cundinamarca, sean más cercanas a la Gobernación de Cundinamarca.

Fúquene

Una laguna que revive

La -CAR- Cundinamarca adelanta obras de impacto ambiental en el Complejo Lagunar de Fúquene. ¿Ese esfuerzo económico y humano logrará el sueño de resucitar ese centro de biodiversidad de agua dulce?

El complejo, uno de los remanentes más importantes de este tipo de ecosistema estratégico a nivel mundial, está ubicado a 2.540 metros de altura y a 80 kilómetros de Bogotá, en el municipio del Fúquene, en la provincia de Ubaté entre Cundinamarca y Boyacá,

La -CAR- Cundinamarca instaló equipos que permiten el monitoreo y rastreo del complejo lagunar a través de transformación digital y tecnológica. Los datos se reportan en tiempo real, a la plataforma tecnológica de seguimiento y control ambiental -PESCAR-, ubicada en Bogotá.

Fúquene, en las últimas décadas, ha padecido la depredación ambiental ocasionada por el ser humano.

“Latifundistas han secado parte de la laguna para el uso de la agricultura, ganadería y vivienda.”

A ello se le suma los vertimientos ilegales de químicos agroindustriales y desechos humanos que redujo la presencia de peces y afectó la navegabilidad.

Por: Juan Carlos Calderón España
Comunicador Social, Esp. Educación Ambiental,
Esp. Gerencia Ambiental



Es importante diagnosticar si los trabajos de recuperación del cuerpo lagunar ha sido efectivo y se compadece frente a la alta inversión pública.

De otra parte, este estudio determinará la efectividad o no del uso de herramientas como la ortofoto, que determina cambios en los linderos, el cálculo del área del buchón de agua mediante fotografía aérea, las zonas en donde esta especie genera represamiento, así como cuáles serían las recomendaciones de áreas ideales para depositar el buchón removido.

Además, se medirá el efecto de la media docena de plataformas acuáticas que funcionan con paneles solares, en donde cámaras de video y dispositivos sensores, de última generación, permiten el monitoreo constante y miden variables como: temperatura, conductividad, pH, turbidez, oxígeno disuelto, entre otros, para establecer la calidad del agua del cuerpo lagunar.

La iniciativa de la -CAR- Cundinamarca pretende la recuperación

de la fuente hídrica, la protección del amenazado hábitat de especies endémicas y el restablecimiento de este importante ecosistema de biodiversidad asociada.

En el espejo de agua de la laguna de Fúquene, se realiza la medición del fondo de la laguna por medio de batimetría para 1.000 hectáreas de área inundada. Se hace; monitoreo, control y vigilancia diurna y nocturna, mediante seis cámaras tipo PTZ con rotación de 360 grados utilizando video analítica para identificar movimiento de personas o botes.

En Fúquene se mitiga la contaminación con análisis de aire, agua, clima, fauna y suelo.

La iniciativa es una solución sin antecedentes en el país y, de ser un éxito, serviría de piloto para replicar en otros ecosistemas estratégicos de la nación porque fortalecería el tejido social y la sostenibilidad ambiental en Fúquene y su área de influencia.

Escribir de zapatos en una investigación de salud mental para la felicidad y el bienestar, ha sido el inicio de una experiencia muy significativa a nivel personal y académico, el propósito de este artículo es que pienses en “Ti” y no en el “otro”, está basado en un personaje que ha logrado generar “inspiración”, todas las personas generan algo en el ser humano. Él ha generado eso, ¡inspiración!

Quiero iniciar recordando algunas frases que nos decían en nuestra primera etapa de vida, en esos primeros años escuchaste algo cómo...

“Utiliza estos zapatos grandes... Para que te duren más” o tal vez “Compartan los zapatos entre ustedes (los hermanos)” o “Esos zapatos le quedan más adelante bien, usted está creciendo” entre otras.

Y quisiera que hoy te preguntes e interiorices ¿Qué tiene que ver la salud mental con los zapatos? O ¿Incidió la talla, horma o forma de tus zapatos en la salud mental?. Empezaremos por hablar de una parte de nuestro cuerpo, al cual no le damos la impor-

tancia que se merece y son los pies, son esa parte de nuestro cuerpo que sostiene todo el peso, que en algunas ocasiones nos ha dirigido hasta aquí, el pie ha tenido grandes cambios en la piel, el hueso, las articulaciones y no todos los cambios se han generado de manera natural, algunos otros son provocados; muchos padres o adultos hicieron que nosotros utilizáramos zapatos con una talla más grande, ya que estábamos en proceso de crecimiento y no importaba si podíamos correr bien, o tal vez nos tropezábamos o en algunos momentos, hasta nos caímos por tratar de estar en unos zapatos que no eran de nuestra medida, incluso en otras ocasiones estar en unos zapatos que su talla era pequeña y generaba dolor por la forma o horma de los mismos.

En algunas ocasiones fuimos objeto de burla o simplemente

te llamamos lo que sentíamos tanto físico como emocional, ya que no entendíamos la lógica de los adultos, eso hizo que hoy esta investigación se piensa en la salud mental de los niños y niñas en su primera infancia, etapa donde se requiere cumplir con los indicadores emocionales, como también de desarrollo, así como la manera de enfrentarse a los problemas que puedan presentarse y de los resultados del comportamiento del ser humano en su adultez.

Aquí quiero hablar de un término poco común, “La alexitimia”, término que fue utilizado por primera vez en la Universidad de Harvard

En un manual editado que se titula Shortterm psychotherapy and emotional crisis, 1972,

la Alexitimia es considerada como la incapacidad de identificar, reconocer, nombrar o describir las emociones o los sentimientos propios, con especial dificultad para hallar palabras para describirlos, Scielo, Alexithymia and its clinical and social consequence, 2011, recordemos que la investigación se inspira en un personaje, que hoy en su etapa adulta ha podido identificar algunas secuelas de lo que haya pasado desde su primera infancia, y es la incapacidad que se tiene de expresar o identificar las emociones, generando en su salud mental una zona de confort para no ser confrontado en espacios nuevos, generando desconfianza para asumir nuevos retos y estabilidad poco sanas por falta de herramientas para cerrar ciclos.

Cuando somos niños o niñas en muchas ocasiones llamamos sobre lo que nos im-

ponen los adultos, el hecho de llevar unos zapatos que no están diseñados a la medida, genera en algunos casos la adaptación por imposición a situaciones, relaciones o síntomas que no van a retroalimentar nuestra salud mental, es posible que el ser humano se analice y piense porque no cuento con las herramientas para movilizarme de situaciones que me afectan o tal vez nos hemos preguntado por qué es tan difícil la palabra NO como una respuesta, por eso hoy empieza esta investigación de la incidencia de los zapatos en la salud mental.

La función básica de los zapatos es tal vez proteger el pie del clima, de las irregularidades del terreno, de los golpes, las heridas, etc.

Adicional a ello, ya que los pies soportan todo el peso del cuerpo debe utilizarse un buen zapato, los pies son una de las zonas más delicadas y proclive a sufrir lesiones por su estructura ósea, articulaciones, ligamentos, nervios y demás.

Es tan importante que en la etapa adulta revisemos porque elegimos zapatos que visualmente me

agradan pero no están diseñados para mi pie y que cuesta adaptarlo,

A veces salen ampollas, juanetes, enrojecimiento o dolor pero el ser humano por estética, por el que dirán o simplemente porque aprendieron que deben soportar el dolor, se adapta a ello, y analizamos qué sucede en nuestro diario vivir cuando algo produce dolor, cuando algo produce marcas físicas o psicológicas, cuando existe la adaptación a situaciones que no contribuyen a tu salud mental y aunque el artículo no puede extenderse más, solo quiero dejar una pregunta de reflexión ¿Cómo te enseñaron o como estas enseñando a tu salud mental en la adaptación de algo tan sencillo como lo es el uso de zapatos? Continuará...



ASPECTOS FAMILIARES

QUE POTENCIALIZAN Y AFECTAN EL DESARROLLO DE LOS JÓVENES

Por: Diana Patricia Valencia M.
Trabajadora Social



Siendo la familia el pilar de nuestra sociedad, hace que me fije si realmente estamos cumpliendo con nuestro trabajo como formadores de jóvenes que aporten positivamente al desarrollo de nuestro país, jóvenes capaces de tomar decisiones fundamentadas en valores, no en emociones, que se proyecten en la búsqueda del bienestar común. Es por ello, que he dirigido este artículo hacia la dinámica dentro de las familias cundinamarquesas y la relación con sus jóvenes.

De acuerdo con Urquijo, Sebastián y González, G. (1997), en su publicación *Adolescencia y teorías del aprendizaje*. Documento base según Piaget e Inhelder, (1984); Flavell, (1973) “El adolescente se incorpora al mundo adulto liberando su pensamiento infantil subordinado, programando su futuro y reformando el mundo donde va a vivir. Para ello, construye sistemas y teorías que le posibilitan operar sobre lo desconocido”.

De acuerdo a lo anterior y entendiendo que el aprendizaje se da basado en la

experiencia; la juventud actual, proveniente de familias disfuncionales o multiproblemáticas tienden a repetir patrones de conducta.

La ausencia de valores y principios, pautas de crianza, figuras de autoridad y límites dentro del hogar causan que la formación de su identidad y personalidad se base en lo que encuentran fuera de su hogar.

Pues son niños, niñas y adolescentes con alta permanencia en calle, quienes viven comandados por sus emociones, tratando de sobresalir en el lugar donde “les tocó vivir”, para muchos de ellos su mayor aspiración es pertenecer a pandillas o grupos delincuenciales, pues carecen de orientación y afecto, ya que han sido expuestos por su propio núcleo familiar a abusos y abandono, enmarcados en maltrato por negligencia y pocos entornos de protección.

Pero, ¿Cómo reformar un mundo, si el pensamiento de nuestra niñez y juventud ha sido dañado?

Para lograrlo, debemos darnos cuenta que aún hay esperanza, pues aunque hay sectores donde los jóvenes repiten conductas disruptivas y erráticas, también están aquellos que sus familias se han preocupado por fortalecerles día a día, y no se habla de una posición económica, se habla de demostraciones de afecto que hacen que el joven sienta que su lugar seguro es su hogar, así se establecen lazos afectivos y comunicación asertiva y se les alienta a continuar roles parentales y autoridad, juegan un papel importante en la formación, sin limitar el desarrollo de su personalidad, de su pensamiento, en donde pueden hablar sin temor a ser juzgados, se les orienta y acompaña en cada proceso de su desarrollo, y ocupan un lugar importante dentro de su familia.



Conflicto trabajo-familia en madres y felicidad.

Por: Alexandra Bernal
Trabajadora Social

"Felicidad es la vida dedicada a ocupaciones para las cuales cada hombre tiene singular vocación". José Ortega y Gasset (1883 - 1955)

La felicidad, un concepto que durante muchos años hemos tratado de matizar con muchos colores, un concepto que puede ser visto desde la subjetividad de las personas y que puede ser explicado de tantas maneras como hay personas en el mundo, pero que finalmente es una emoción, es el estado emocional de una persona feliz.

Ahora bien ¿qué tan feliz se siente una madre trabajadora?, una mujer que ha decidido o se ha visto en la obligación de desempeñar diferentes roles en su vida, por un lado, cambiar su forma de pensar y de vivir para entregarle alma, vida y corazón a unos seres que han sido parte de ella desde el momento de la gestación y que serán parte de ella hasta el día de su muerte.



Por otro lado, ser parte de un grupo de personas que intercambian su tiempo, habilidades y conocimiento por una remuneración, casi siempre económica, con la que podrá suplir las necesidades básicas de sí misma y de sus hijos, sin dejar de lado que existe un número representativo de estas madres, trabajadoras que también son esposas y en medio de desempeñar estos roles surge el cuestionamiento.

¿Están estas madres siendo felices? tratando de cumplir con los diferentes roles de la mejor forma

Equilibrando su tiempo para ser madre, trabajadora y esposa, sin desfallecer, ¿Por qué sí? Muchas veces estas mujeres se llevan al límite, creyendo firmemente que por ser "mujeres maravillas" no necesitan de apoyo, emocional y físico de quienes las rodean, para encontrar la plenitud de ser felices.



Por esta razón si somos parte de estas mujeres maravilla, no tengamos vergüenza, pena, miedo o intranquilidad por necesitar ayuda, por buscar apoyo en el camino a la felicidad.

Si en casa o en tu lugar de trabajo tienes una mujer maravilla como hijo, esposo o compañero no dudes en apoyarla y ayudarla

Recordando siempre que la felicidad de ella también es la tuya, porque con certeza afirmo que una mujer feliz contagia esa felicidad.



HACIA UNA POLÍTICA PÚBLICA DE FELICIDAD Y BIENESTAR NACIONAL:



Colombia es un país compuesto por una diversidad social y cultural exquisita que encontró su formación en tiempos ancestrales gracias a la pluralidad geográfica y climatológica que se puede encontrar a lo largo y ancho del territorio. Por tal motivo, el pensar en una política pública de felicidad y bienestar nacional debe estar enlazada con los elementos que determinan el bienestar subjetivo en las regiones y que a su vez, la felicidad y bienestar regional debe estar ligada a los esfuerzos departamentales por atender la calidad de vida y la salud mental, emocional y psicológica de sus ciudadanos, como por ejemplo, la estrategia acogida por la Alta Consejería para la Felicidad y Bienestar de Cundinamarca para ofrecer un eficiente portafolio de servicios en la búsqueda de una correcta implementación de la política pública de felicidad y bienestar del departamento en aras de mejorar el índice del buen vivir, que en la actualidad, se encuentra en el 5,5 en una escala de 1 a 10.

Definir que describe particularmente a un colombiano, saber cual es el acento nacional, el plato o las vestimentas

mentas típicas, entre otros, siempre ha sido una tarea difícil, pues dada la variedad de tradiciones que se encuentran inmersas en los pobladores del país, desde la población más remota hasta la ciudad más poblada, no fue posible instaurar desde la época de formación de la República un sentido de “identidad nacional” en razón a las ya mencionadas diferencias regionales, que promovieron el apego, orgullo, autonomía y la autosuficiencia de cada uno de los territorios que componen el Estado colombiano. Sin embargo, esta “identidad nacional” se encuentra muy vigente, pues en la actualidad “es un mosaico en el que las diferencias culturales locales o regionales, sociales y étnicas se afirman y se defienden. Para muchos, la diversidad nacional, reconocida en la Constitución de 1991, más que la identidad, es un factor de creatividad que debe defenderse de las tendencias unificadoras” (Melo, 2020).

Por ende, el ideal de construir una política pública de felicidad nacional debe estar sostenido sobre los esfuerzos locales y regionales por incrementar el progreso a través

del mejoramiento de la calidad de vida de sus ciudadanos, ya no únicamente desde el punto de vista material, sino desde la perspectiva del bienestar subjetivo.

En donde se tenga en cuenta que los sentimientos, las emociones, la satisfacción con la vida, el equilibrio afectivo, el bienestar psicológico, la satisfacción laboral, entre otros elementos.

Son fundamentales para el buen vivir de la sociedad colombiana y que por tal motivo, entre mayor calidad de vida para los habitantes, mayor productividad y rendimiento en el país.

Por: Juan Manuel Montes Salas
Abogado, Especialista en
Derecho Administrativo

La Política Pública de Felicidad y Bienestar de Cundinamarca tiene como objetivos específicos potenciar el bienestar subjetivo de la población mediante procesos educativos.

Incrementar la calidad de vida de la población a través de acciones en materia de autocuidado, sana convivencia familiar y gestión financiera individual y familiar; Potenciar la relación de mutuo beneficio entre las condiciones del entorno y la calidad de vida de las personas en el departamento de Cundinamarca; Fortalecer el tejido social en el territorio a través del ejercicio efectivo de deberes y derechos ciudadanos; incrementar el disfrute de la vida en la población a través de procesos de auto reconocimiento de fortalezas y logros, construcción de proyecto de vida y adecuado balance en el uso del tiempo (Montes Salas, 2021).

Por lo anterior, Cundinamarca debe ser el propulsor y ejemplo para la creación de políticas públicas de felicidad y bienestar departamentales, que mediante la unión de esfuerzos se vuelvan regionales en congruencia con similitudes sociales, étnicas y culturales, para finalmente, llegar a una política pública de felicidad y bienestar nacional que sea ejemplo del virtuosismo de todos los

colombianos.

En conclusión, es posible afirmar que la diversidad nacional se ha convertido en un símbolo de representatividad y respeto por las tradiciones y costumbres de las diferentes regiones del país. Adicional a esto, es preciso ahora trabajar de manera conjunta entre los órganos de la administración pública la solución a los diversos problemas de carácter subjetivo que aquejan a la población, pues no en vano.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte que los problemas de salud mental serán la principal causa de discapacidad a nivel mundial en 2030.

Finalmente, es preciso resaltar que las políticas públicas son las herramientas cruciales para direccionar el desarrollo de la sociedad y en tal sentido, ir encaminados hacia la felicidad y el bienestar será clave para incentivar el progreso social y el mejoramiento de la calidad de vida de todos los ciudadanos.





DECRETO 316
OBSERVATORIO DE LA
FELICIDAD

¿Por qué la felicidad es un asunto público en Cundinamarca?

Por: Jeimy Jazmin Prieto Prieto
Economista, Esp. en Gerencia
Estratégica, MG Política Social



La Felicidad en algunos casos es asumida por los seres humanos, como un asunto privado en tanto esta se analiza desde la emoción y desde esta concepción corresponde al ámbito privado, pero la felicidad no corresponde a una emoción por el contrario desde la Gobernación de Cundinamarca la felicidad es el equilibrio que logran las personas desde el bienestar objetivo y subjetivo. El bienestar objetivo corresponde a la capacidad que tienen los seres humanos para cubrir sus necesidades económicas y el bienestar subjetivo la percepción que se tiene frente a su vida.

La Gobernación de Cundinamarca en el plan de desarrollo Unidos Podemos Más liderado por el Dr. Jorge Emilio Rey Ángel, se analizó las exigencias que desde la formulación de Política Pública se ha venido desarrollando en el mundo fundamentado en generar indicadores y Políticas encaminadas en el bienestar y la felicidad, en este proceso de revisión de antecedentes se encontró que Bután es el país referente en establecer la felicidad como un camino para mejorar el bienestar de sus ciudadanos.

Este país asiático de 790.215 habitantes le envió el mensaje al mundo que no solo se puede hablar del producto interno bruto, se debe hablar de la felicidad bruta. En este país que es pionero en hablar de la felicidad desde lo público, llevo incluso a la Asamblea General de la ONU a generar espacios de reflexión en la importancia de contar con Políticas Públicas e indicadores que midan la felicidad y el bienestar de los ciudadanos.

Así, la Asamblea General de la ONU proclamó el 20 de marzo el día internacional de la felicidad, mediante la Resolución 65 del 19 de julio de 2012 para reconocer la relevancia de la Felicidad y el Bienestar como aspiraciones universales de los seres hu-

manos y la importancia de su inclusión en las políticas del Gobierno.

Pero el tema de la felicidad no comienza en el año 2012, por el contrario, la preocupación de la felicidad como asunto público se remonta Aristóteles quien en su libro la Ética a Nicomano explicó que la felicidad no es un momento, es el producto de un esfuerzo individual y colectivo, que corresponde a la valoración del conjunto de la vida de una persona que corresponde a la Eudaimonia.

En el siglo XVIII Jeremy Bentham, filósofo británico explica que el fin último del Gobierno debía ser lograr la mayor felicidad para el mayor número de personas en

una sociedad, esta es una percepción política vital del concepto de felicidad puesto que desde lo público se analiza que la felicidad no es un asunto privado es un tema público que los Gobiernos deben propender por la felicidad de sus ciudadanos.

De 1920 a 1950 los psicólogos comienzan a abordar el tema del bienestar subjetivo, analizando la evaluación que realizan las personas de su vida en pareja y esta evaluación se realiza en una Escala de 0 a 10 que se conoce con el nombre de Escala de Candril y que hoy en día es un instrumento para la medición de la felicidad.

De 1960 a 1970 surge el Movimiento de los indicadores sociales que lleva a discusiones más profundas en torno a la medición del bienestar subjetivo.

En 1974 Richard Eastearling, genera polémica preguntando a los académicos y a los gobiernos ¿El aumento del ingreso incrementa la felicidad de la población?, gran pregunta, puesto que el ingreso es fundamental para lo-

grar la felicidad, pero también requiere de otros elementos como el manejo de las emociones y la salud mental.

Otra pregunta es cómo los gobiernos deben abordar el estudio de la felicidad y esta comienza al realizar el diagnóstico de la valoración que realizan las personas de su propia vida y es por esto que se le debe preguntar a los ciudadanos que evalúen su vida, en palabras de Diener (2000) la felicidad se define a partir de las preguntas o preguntas que se les hace de forma directa a las personas sobre su nivel de satisfacción con la vida o de la felicidad.

Richard Layar (2005) introduce el concepto de la “ciencia de la felicidad”, esto demuestra que la felicidad es un tema estudiado y que no se puede relegar a una emoción confundida muchas veces con la alegría, esta hace referencia a un momento, mientras que la felicidad es la valoración de lo material y espiritual que realiza cada persona de sus emociones y en general de la satisfacción con la vida.

La OCDE en el 2007 en la Declaración de Estambul propuso la importancia de reali-

zar mediciones de bienestar subjetivo en los países. Stiglitz, Sen y Fitoussi en el 2009 proponen “las oficinas de estadística deben incorporar en sus encuestas preguntas que permitan capturar las evaluaciones que hacen las personas de sus propias vidas, sus experiencias hedónicas (suma y resta de emociones positivas y negativas) y sus prioridades de vida”.

De acuerdo con lo anterior la Gobernación define, comenzar a generar los pilares de la felicidad en el Departamento de Cundinamarca, en donde se define el indicador de la Felicidad y el Bienestar tomando como referente el estudio de la OCDE - ¿Como va la vida en la región?, el cual se calculó en el año 2019 en una escala de 0 a 10 con un resultado de 5.23 y este a su vez fue la línea base para la formulación de la Política Pública de Felicidad y Bienestar promulgada mediante Ordenanza 0107 de 2019.

Actualmente, la Gobernación de Cundinamarca se encuentra en proceso de implementación de la Política de Felicidad y bienestar, realizó la segunda medición del indicador en la vigencia 2021 evidenciando que el indicador incrementa a 5.7, es un desafío para el departamento de Cundinamarca continuar con el incremento de este indicador y cumplir con la meta de 8.0 en una escala de 0 a 10 para el año 2036 donde finaliza la etapa de implementación de la política pública.





Alimentos para la Vida

Por: Carlos Mario López Jerez
Lic. Ciencias Sociales. Esp Gestión Ambiental

Cenar en la noche, en la mañana o sencillamente un rico almuerzo, es un quehacer diario que configura nuestras culturas y determina nuestra calidad de vida, pues desde la inmensa variedad de productos que se usan en la cocina, hasta el sin número de platos típicos de raíz campesina e indígena que subsisten en nuestro menú, se ven en restaurantes y paradores a lo largo de Colombia y Cundinamarca, esto nos muestra un escenario culinario, variado y suficiente, el cual incide directamente en la seguridad alimentaria de la región, no solamente en la composición de su canasta familiar, sino también en la dinámicas socioeconómicas de producción y comercio del alimento.

Es prudente agregar, que todo el circuito económico y productivo, vinculado a la producción de alimentos son susceptible de otros factores externos debido a las características de las cadenas productivas así como los insumos que se utilizan, como urea, fertilizantes, combustible para el transporte, incluso la historia de posesión excluyente de la tierra que nos dejó

la colonia, como lo sostiene Marquez, G, (2001), entre otros; en este sentido alimentarse bien.

Disfrutar del alimento en sus expresiones gastronómicas hace parte del buen vivir, pues la prevención de mortalidad y enfermedades por desnutrición es muy importante.

La niñez requiere de una muy buena nutrición para el desarrollo biológico y cognitivo, donde la salud pública, en reflejo con la alimentación, configura un escenario de alimentos para la vida.

Teniendo en cuenta lo anteriormente nombrado, veamos los diferentes retos que como humanidad abordamos en este tema tan complejo como la seguridad alimentaria, que compromete una niñez bien alimentada, así como también una adultez responsable que permite a las y los adultos mayores acceder a una comida digna, como también

a una relación directa con el mercado que especula, según la temporada de producción ó la consecuencia de los desastres naturales del momento en cultivos y comunidades, una realidad compleja y gigante en el planeta, pues uno de los objetivos de desarrollo Sostenible del milenio es “Hambre Cero” es decir, existe una lectura global sobre el hambre, que no es ajena a nuestro contexto regional.

Por lo anterior, debemos tener en cuenta que desde el nivel nacional entre entidades y ministerios se ha configurado una política pública para la seguridad alimentaria, al igual que en Cundinamarca a través de la ordenanza 0261 de 2015 que determina la política pública de seguridad alimentaria en el departamento, hecho muy importante que significa la reflexión de una sociedad frente a un tema, pero es aquí donde la ciudadanía debe asumir un compromiso junto al estado, de comprender la alimentación como un asunto del buen vivir, entendiendo las dinámicas socioeconómicas del mercado como un puente y no como un muro que aleja el acceso de alimentos para la vida, para ello la política pública debe construir alternativas con JAC, asociaciones organizacionales y populares y otros, que permita articular la seguridad alimentaria para el buen vivir en felicidad y bienestar.

LA SALUD MENTAL,

un escenario *Vivo*

Por: José Humberto Franco
Psicólogo

El mundo global que conocemos viene enfrentando en la última década, importantes retos en salud mental, pues escenarios como las protestas sociales, la pandemia, el hambre y el conflicto armado nos revelan la necesidad de asistir a la construcción de una política pública en salud mental, en este sentido de acuerdo a varios estudios, se dice que la población mundial a partir del 2022 tiene acceso a procesos de salud mental y bienestar, esto no significa que se lleve a la práctica, ni tampoco que configure una realidad en el tema, por tanto, tampoco se muestra que actualmente se vincule a la población colombiana a estos espacios o que tal vez sean conocidos por quienes habitan el territorio nacional.

Es así y de acuerdo a datos y cifras de la Organización Mundial para la Salud, que existen estrategias asequibles, eficaces y viables para promover, proteger y recuperar la salud mental, así mismo la necesidad de actuar en relación con la salud mental es

urgente, pues esta tiene un valor intrínseco y fundamental y es parte integral de nuestro bienestar general, además se encuentra determinada por una compleja interacción de factores de estrés y vulnerabilidad individual, social y estructural.

El escenario de riesgo se manifiesta a través de las etapas de la vida, que ocurren en periodos sensibles del desarrollo físico, mental y emocional, especialmente en la primera infancia.

Además de la exposición a escenarios sociales, económicos, geopolíticos y ambientales que no son favorables, tales como la pobreza, la violencia, la desigualdad y la degradación del medio ambiente, todos estos escenarios durante la vida se convierten en factores de riesgo.

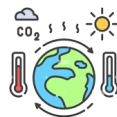
Además de la exposición a

escenarios sociales, económicos, geopolíticos y ambientales que no son favorables, tales como la pobreza, la violencia, la desigualdad y la degradación del medio ambiente, todos estos escenarios durante la vida se convierten en factores de riesgo.

Entendiendo todo este contexto científico, normativo, nos queda en evidencia la necesidad de construir de la mano de la política pública escenarios y ejes culturales alrededor de la salud mental.

A fin de que las acciones en este orden no se olviden o recicen con los cambios de gobiernos o sencillamente por los relevos generacionales, es decir que los esfuerzos en esta materia deben pensarse en el contexto cultural y su permanencia en el tiempo, Pues desde esta perspectiva podremos promocionar y trabajar por la salud mental como un escenario vivo.

¿Cómo se gestiona el Cambio Climático en Cundinamarca?



Por: Edison Guillermo Alarcon
Administrador de Empresas Agropecuarias

El cambio climático es un fenómeno ocasionado por la actividad humana a escala global con efectos catastróficos como los deslizamientos, incendios forestales e inundaciones actuales. De acuerdo con el Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales-Ideam las lluvias a finales de octubre 2022 superan en algunas regiones, hasta en un 70% el promedio histórico, lo que ha ocasionado deslizamientos y el incremento de la cifra de muertos este año (202) en dos veces y media la del 2021.

De acuerdo al Análisis de Vulnerabilidad al Riesgo Asociado al Cambio Climático de la TCNCC, Cundinamarca ocupa el puesto 21/32 departamentos.

Teniendo en cuenta lo anterior los cundinamarqueses deberían hacer gestión sobre Cambio Climático.

Los Nodos Regionales de Cambio Climático son instancias regionales responsables de promover, acompañar y apoyar la implementación de las políticas, estrategias,

planes, programas, proyectos y acciones en materia de cambio climático en las regiones. Son nueve Nodos en el país que agrupan los departamentos de acuerdo con sus características biofísicas, poblaciones y culturales.

El Nodo Regional Centro Oriente Andino-NRCOA fue creado en 2016 mediante Decreto 296 y abarca los departamentos de Cundinamarca, Boyacá, Huila, Tolima y la ciudad de Bogotá.

Según Davinson Higuera, experto en Cambio Climático de la Secretaría de Ambiente de Cundinamarca, *el NCROA está conformado por las Corporaciones autónomas regionales y las gobernaciones de cada departamento, la Región Administrativa de Planeación Especial-RAPE, el IDEAM y representantes del sector privado.* El NCROA permite aterrizar la política nacional en la región, fortalecer capacidades, divulgar casos exitosos nacionales e internacionales y oportunidades de financiamiento.

Desde el nodo se ha aportado a una de las treinta medidas de adaptación nacionales, orientada a mejorar la conectividad y llevar información pertinente donde se

concentra la producción agropecuaria del país. En este sentido se ha trabajado con el Instituto Nacional de Investigación Agropecuaria-INIA de Uruguay sobre aplicaciones en uso para los sistemas de ovicultura y porcicultura existentes, proyectos Carne-Carbono Neutro del Brasil, Apicultura en Parques Nacionales Naturales de Nueva Zelanda y Agricultura Orgánica en Estados Unidos, que proveyeron de valiosa información y experiencias a los diferentes integrantes del Nodo.

Este año se consolidó el Nodo departamental Cundinamarca que ha participado en espacios internacionales y ha adherido a la Coalición Global por el Clima trayendo importantes oportunidades como el acceso a satélites de la NASA para el seguimiento a los Gases Efecto Invernadero en el departamento.

Uno de los retos de la región es democratizar el conocimiento de la acción climática, por eso la importancia que los actores públicos y privados conozcan los avances del departamento, los documentos y la gobernanza existente para participar desde su rol en esta construcción colectiva de bienestar.

ALTA CONSEJERÍA para la Felicidad y el Bienestar

Día Internacional de la Felicidad

Se realizó la celebración del Día Internacional de la Felicidad en cada una de las provincias del Departamento, es una actividad relevante en cumplimiento de la Resolución de la ONU 66/281 Decreto 20 de marzo de 2012, en tanto se articuló entre los Municipios de cada Provincia y la Alta Consejería en donde participo la comunidad, funcionarios de las Alcaldías beneficiando a 2.146 personas.



Diplomado en Salud Mental 2022

El Diplomado virtual de Salud Mental contó con la participación de 176 personas de los municipios de: Zipaquirá, Cogua, Girardot, Soacha, Gachalá, Tibacuy, Viotá, Guatavita, Funza, Cajicá, El Colegio, La Vega, Villeta, Gacheta, Mosquera, Madrid, El Rosal, Chía, Facatativá, Pacho, Tabio, La Palma, Silvania, Nimaíma, Suesca, Fusagasugá, Tocancipá, Apulo, Suesca, Ubaté, Ubalá, Cachipay, Tausa, Agua de Dios, Sesquilé y Ricaurte.



La Ruta de la Felicidad

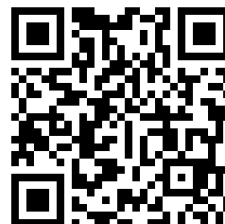
Se realizó la Ruta de la Felicidad que consistió en compartir la obra de teatro "operando las emociones" a las escuelas rurales para niños de 5 a 11 años, con el propósito de aprender a reconocer sus emociones. Se beneficiaron a 360 estudiantes de los Municipios de: Sibaté, Sesquilé y Junín.



EXPOCUNDINAMARCA 2022

Participamos en ExpoCundinamarca 2022 "La riqueza que nos une" realizada en el municipio de Girardot en donde disfrutamos de las diferentes exposiciones culturales, artesanales y gastronómicas de cada región.

Conéctate
Twitter
@AltaConsejeriaC



EXPOMAYOR SIBATÉ

En el municipio de Sibaté participamos con la muestra de nuestro portafolio de servicios conmemorando la prevención al maltrato hacia las personas mayores. Resaltamos entre los asistentes la importancia de respetar para erradicar el maltrato e incentivar momentos de felicidad y bienestar.

La primera feria de servicios EXPOMAYOR contó con la participación de 600 personas convocadas de todo el municipio, quienes atendieron al llamado para participar de actividades lúdicas y culturales. En el evento asistieron más de 20 expositores, entre la Unidad de Pensiones de Cundinamarca e instituciones descentralizadas que ofertaron servicios para las personas mayores.



Día internacional para la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres.

Conmemorando el Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres, participamos en el conversatorio "Eliminación de las Violencias contra las Mujeres" en el municipio de Cota. En el municipio de Madrid hicimos parte del foro "No Más Violencia de Género". Agradecemos a nuestro gobernador Nicolás García Bustos por el compromiso que abre espacios de diálogo y capacitación para ayudar a erradicar todo tipo de maltrato.



ALTA CONSEJERÍA para la Felicidad y el Bienestar

Capacitación en manejo de las emociones y comunicación asertiva

La Alta Consejería para la Felicidad y el Bienestar visitó el municipio de Villeta para brindar las capacitaciones de manejo de las emociones y comunicación asertiva para la comunidad y los funcionarios de la Secretaría de Obras Públicas.



CUNDINAMARQUESAS BORDANDO FELICIDAD

Gracias al taller de Arteterapia ofrecido por la Alta Consejería para la Felicidad y el Bienestar, que tiene por objetivo el uso adecuado del tiempo libre y el manejo de las emociones a través del arte, hemos aprendido con las mujeres de Cundinamarca sobre la importancia de tener un espacio para el autoconocimiento y manejo de las emociones.

Capacitación de salud mental y autocuidado

En el municipio de Tocancipá la Alta Consejería para la Felicidad y el Bienestar fue invitado el Consejo Consultivo de Mujeres de la provincia de Sabana Centro conformado por lideresas provenientes de los municipios de Gachancipá, Sopó, Cogua, Cajicá, Chía, Cota, Tabio, Tenjo y Zipaquirá. Realizamos capacitación de salud mental mediante la arteterapia, resaltando la importancia del autocuidado desde el respeto y los límites que tiene cada mujer.



Capacitación en inteligencia emocional y salud mental

La Alta Consejería para la Felicidad y el Bienestar llegó al municipio de Girardot con la capacitación en inteligencia emocional y salud mental dirigida a personas en condición de discapacidad, sus cuidadores y funcionarios de la Alcaldía municipal.



Conéctate
Facebook
@AltaConsejeriaC



CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresas!

NICOLÁS GARCÍA BUSTOS
Gobernador de Cundinamarca



@nicolasgarciab



@CundiGob



@nigabu



@cundinamarcagob

CARLOS ALBERTO GARCÍA GRACIA
ALTO CONSEJERO
para la Felicidad y el Bienestar



@AltaConsejeriaC



@AltaConsejeriaC



@AltaConsejeriaC



@AltaConsejeriaparalafelicidad