

Un guanaco posa frente a las imponentes «Torres del Paine»:

LA SERENIDAD DE LA PATAGONIA



La fotografía muestra un guanaco patagónico posando en un paisaje montañoso y verde. El majestuoso animal se recorta contra las imponentes cumbres de las Torres del Paine.

La jueza 44
Penal, Sandra Liliana
Heredia:

**LA MUJER MÁS
AMENAZADA DE
COLOMBIA**



La Polarización en Colombia:
**IVÁN CEPEDA
DENUNCIA QUE HA SIDO
AMENAZADO DE MUERTE**

«Amigo de qué»:

**ORLANDO
CONTRERAS**

La jueza 44 Penal, Sandra Liliana Heredia:

LA MUJER MÁS AMENAZADA DE COLOMBIA

Rafael Camargo
Vásquez
Judicial

La jueza 44 Penal de Conocimiento de Bogotá, Sandra Liliana Heredia, ha sido objeto de diversas amenazas y presiones en el marco del «Juicio del Siglo» contra el expresidente Álvaro Uribe Vélez, en el que lo encontró culpable de fraude procesal y soborno en actuación penal. Varios informes de diferentes fuentes periodísticas y organizaciones judiciales han detallado esta situación.



La jueza 44 Penal de Conocimiento de Bogotá, Sandra Liliana Heredia, ha recibido múltiples amenazas como consecuencia del llamado «Juicio del Siglo»

Nicolás Jurado, un exmiembro de las FARC y luego paramilitar que rindió testimonio a favor de Uribe, ha sido señalado de amenazar a la jueza Heredia. Circula en redes sociales un video en el que Jurado afirma saber dónde vive la jueza, lo que ha generado una fuerte reacción y una solicitud de investigación por parte del presidente Gustavo Petro. Jurado es una figura activa en redes sociales, donde ha expresado su férrea defensa al expresidente.

La Oposición

Desde el momento en que se conoció el fallo, varios miembros del partido Centro Democrático y otros políticos de oposición han criticado duramente a la jueza Heredia. La han acusado de politizar la justicia, de tener motivaciones políticas y de cometer errores jurí-

dicos en su sentencia. Senadores como María Fernanda Cabal y Paloma Valencia, entre otros, han calificado el fallo como «de la infamia» y «una venganza política», lo que ha contribuido a un ambiente de hostilidad.

Protección

Ante la escalada de amenazas, la Corporación Jueces y Magistrados de Colombia (Corjusticia) emitió un comunicado solicitando protección para la jueza Sandra Heredia y su equipo de trabajo. La organización enfatizó en la importancia de la independencia judicial y pidió a la comunidad nacional e internacional que se respete la decisión de la magistrada.

El Gobierno nacional, a través del presidente Petro, también ha ordenado medidas de protección

para la jueza y su familia y ha solicitado a la Fiscalía General de la Nación investigar las amenazas.

Filtración de información

La jueza también ha enfrentado ataques en redes sociales, por parte de las bodegas de la ultraderecha donde se ha especulado sin fundamento sobre su supuesta cercanía a la izquierda o su simpatía por el «petrismo». Un video que reveló la ubicación de su residencia circuló en internet. El mismo expresidente Uribe ha estallado contra la jueza por acusar a sus hijos de filtrar el fallo en su contra, lo que ha generado un cruce de acusaciones y más presión pública sobre la magistrada.

Las víctimas del caso también han expresado

su preocupación por las presiones y han solicitado a instancias internacionales, como la ONU y la CIDH, que monitoreen el proceso para garantizar un juicio libre de injerencias y presiones.

La Defensora del Pueblo de Colombia, Iris Marín, hizo un llamado a respetar la independencia judicial y a no estigmatizar a la jueza Sandra Heredia

Reacciones

La jueza Sandra Heredia ha sido amenazada en redes con mensajes políticos y hasta la ubicación de su vivienda. Denuncian presión e intimidación.

Delincuencia

No podemos permitir que la delincuencia de este país siga creyendo que ellos son los dueños. Rechazamos las amenazas

a la jueza Heredia y a su familia. @MissPoirot07

Perfilada

«La jueza Sandra Heredia está en peligro después de que los medios mafiosos la perfilará. Ya empezaron a salir los paraquitos de redes a amenazar y los del Fico-Uribismo a hacer política»: Juan David Gómez

Costo de Valentía

«Pobre jueza, la derecha la odia por meterse con su líder supremo; y la extrema izquierda, también puede buscar eliminarla para culpar a la derecha... el costo de la valentía»: Rocio Parra.

Testigo Amenaza

«La jueza Sandra Heredia ha sido amenazada por el testigo Uribista»: @SenorCaicedo.

Copa América Femenina:

¡BRASIL, BICAMPEÓN!



La final de la Copa América Femenina fue un partido de infarto, donde las jugadoras lo dieron todo. Brasil se coronó campeón, mientras que Colombia se quedó con el subcampeonato.

Quito, Ecuador

En un partido de infarto, la Selección Femenina de Brasil se coronó campeona de la Copa América 2025 al vencer a Colombia en una emocionante tanda de penales, después de que el marcador terminara 4-4. El encuentro se disputó en el Estadio Rodrigo Paz Delgado de Quito, Ecuador, y dejó a los aficionados al borde de sus asientos hasta el último minuto.

La Canarinha se adjudicó su segunda copa consecutiva, mientras que Colombia se quedó con el subcampeonato en una vibrante final que hizo vibrar al mundo del fútbol. El drama de los 120 minutos

El partido fue una verdadera montaña rusa de



En un partido sensacional, las futbolistas de Brasil y Colombia demostraron un nivel de juego que superó al de sus contrapartes masculinas, dejando en evidencia la pasión y el talento del fútbol femenino.

emociones. La Selección Colombia, dirigida por Nelson Abadía, se puso en ventaja hasta en tres ocasiones, pero Brasil siempre encontró la forma de reaccionar.

El duelo estuvo marcado por grandes jugadas y momentos de tensión. La

estrella brasileña Marta, de 39 años, se convirtió en la heroína de su equipo al anotar el gol del empate 4-4 en el último minuto de la prórroga. El tanto de la veterana jugadora de Orlando Pride fue un golpe psicológico para las colombianas, que habían soñado con

levantar la copa. Las jugadoras de Colombia anotaron por medio de Linda Caicedo, Mayra Ramírez, Leicy Santos, y un autogol de Tarciane, que demostraron un gran poder ofensivo. Por su parte, la verdeamarela contó con un doblete de Angelina, otro de Marta

y uno más de Amanda, quienes fueron cruciales para mantenerse en la pelea.

La tanda de penales

El drama se extendió hasta los penales, donde la portera brasileña, Lorena, se convirtió en la figura del partido al atajar el cobro de Jorelyn Carabalí, dándole el título a Brasil. El resultado final de la tanda de penales fue 5-4, dejando a la afición colombiana con un sabor agri dulce, pero con el reconocimiento de que su equipo luchó con el corazón.

A pesar de la derrota, la Selección Femenina de Colombia dejó una gran impresión en la Copa América, demostrando un excelente nivel y confirmando el gran momento que atraviesa el fútbol femenino en el país.

La Polarización en Colombia:

IVÁN CEPEDA DENUNCIA QUE HA SIDO AMENAZADO DE MUERTE

**Rafael Camargo
Vásquez
Judicial**

El senador Iván Cepeda, una de las principales víctimas en el histórico juicio contra el expresidente Álvaro Uribe Vélez, ha confirmado que él y su equipo han sido blanco de amenazas y hostigamiento. Esta situación, según Cepeda, se intensificó tras conocerse la sentencia de 12 años de prisión contra Uribe por soborno en actuación penal y fraude procesal. El senador ha subrayado que su situación de seguridad es «igualmente difícil» y ha puesto en alerta a las autoridades.

Plan de Diego Cadena

Cepeda reveló que las amenazas están vinculadas a un presunto plan orquestado por el abogado Diego Cadena, ex defensor de Uribe. Según Cepeda, junto al abogado Miguel Ángel del Río, tuvo acceso a información sensible días antes del fallo judicial que condenó a Uribe.

El senador ha denunciado que este plan buscaría vincularlos de manera fraudulenta con el narcotráfico. Cepeda señaló que han detectado «nuevos movimientos» relacionados con esta estrategia, y se comprometió a hacerlos públicos de manera oportuna y rigurosa.

Presunto montaje

Para respaldar sus afir-



Iván Cepeda, senador de la República

maciones, Cepeda hizo referencia a unos audios revelados por el periodista Daniel Coronell en su espacio de análisis en La W Radio. En estos audios, se habla de un supuesto «montaje judicial» que se estaría fraguando con el apoyo de agencias de investigación extranjeras como la DEA y el FBI.

Cepeda y Del Río, quienes han sido figuras clave en el proceso judicial contra Uribe, serían los objetivos principales de esta operación. El objetivo, según el senador, es desacreditarlos públicamente y afectar la credibilidad de sus denuncias. El senador ha insistido en que, a pesar de las presiones, continuará informando a la opinión pública sobre estos nuevos hallazgos para evitar que las acusaciones en su contra «queden simplemente en acusaciones sin sustento». Estas denuncias resaltan el clima de polarización y tensión que rodea el caso Uribe, incluso después de que se dictara la sentencia.



Diego Cadena quien se autodenomina «Abo-gángster»

Fallo histórico en la justicia colombiana:

URIBE 12 AÑOS DE CASA POR CÁRCEL



Tras un largo proceso judicial, el expresidente colombiano Álvaro Uribe Vélez ha sido condenado a 12 años de prisión en primera instancia.

**Rafael Camargo
Vásquez**
Judicial Primicia Diario

El expresidente Álvaro Uribe Vélez ha sido condenado en primera instancia a 12 años de prisión, con el beneficio de detención domiciliaria. La decisión fue tomada por la jueza Sandra Liliana Heredia, del Juzgado 44 Penal del Circuito de Bogotá, quien lo declaró culpable de soborno en actuación penal y fraude procesal. Adicionalmente, se le impuso una multa de 2.420,5 salarios mínimos legales mensuales vigentes.

La jueza Heredia concluyó que la Fiscalía logró demostrar «más allá de cualquier duda razonable» que el expresidente Uribe instigó al abogado Diego Cadena a cometer los delitos de soborno a testigos y fraude procesal. Durante la audiencia, la magistrada calificó la conducta de Uribe contra ella como «una falta de respeto».

Con un hecho de la falta de respeto fue calificada la acción del expresidente Álvaro Uribe que la emprendió en audiencia contra la jueza Sandra Liliana Heredia quien lo condenó a 12 años de

cárcel y le permite que los cumpla en detención domiciliaria.

Tras conocerse la sentencia, hubo diversas reacciones. El diario El País de España afirmó que: «El episodio del juicio a Álvaro Uribe deja una lección clara: la independencia de los jueces no puede ser moneda de cambio en un debate ideológico ni víctima del periodismo mediocre».

Por su parte, la senadora indígena Aida Quilcué expresó: «¡12 años de prisión domiciliaria para Álvaro Uribe Vélez! Agradecemos la entereza de

quienes han hecho posible llegar a este momento en la historia de la verdad y la justicia en el país». Desde la defensa, el abogado Jaime Granados argumentó sobre la «falta de publicidad y no lectura completa de la sentencia de 1114 páginas». Sin embargo, la jueza aceptó la solicitud de leerla y continuó, manteniendo la composición ante las quejas del expresidente.

Por otro lado, su hijo, Tomás Uribe Moreno, cuestionó la autoría de la sentencia, señalando que «los metadatos muestran que solo transcurrió un

minuto y 11 segundos entre creación y edición. Es imposible que la jueza haya escrito 1115 páginas en 15 días». También se preguntó si magistrados como Reyes o el ministro de Justicia de Petro, doctor Montealegre, tuvieron algún tipo de contacto con la jueza Heredia.

Ahora, la apelación de la defensa será revisada por la Sala Penal del Tribunal de Bogotá, donde los magistrados Manuel Merchán, Alexandra Ossa y Leonor Oviedo tendrán la última palabra en esta instancia judicial.»

Crónica de la Convención Musulmana Ahmadía:

UNA TRAVESÍA POR LONDRES



Delegaciones de Canadá, Costa Rica, Colombia, Guatemala y Alemania, participantes en la Convención Mundial Musulmana, realizada en Londres Reino Unido.

**Víctor Hugo Lucero
Montenegro
Londres- Reino Unido**

Todo comenzó con un encuentro académico que se convirtió en una ventana al mundo. Allí me presentaron a Abdul Sattar Kanm, un líder del islam que ha recorrido el planeta llevando un mensaje de paz. Desde ese momento, entablamos un diálogo sobre la polarización y el odio que, lamentablemente, sumen a la humanidad en una profunda crisis. Impulsado por la necesidad de entender los pensamientos de otros líderes, Abdul me extendió una invitación a una travesía, que acepté de inmediato, pues se alineaba con mis



Fernando Pinto, delegado de Cabo Verde (África)

propios compromisos periodísticos.

Desafortunadamente, Abdul no pudo unirse a nosotros en Londres debido a problemas de salud. Hoy, recuperado, continúa con su misión por el mundo. Así que, con la promesa del amanecer londinense, mi viaje despegó desde El Dorado a las 9:30 p.m. En esa misma nave, que partió de Guatemala, conocí a mis compañeros de travesía, el Emir Amir Nafees y don Ramiro Martínez. Juntos, cruzamos el Atlántico en un vuelo de diez horas. La magia del cambio horario nos hizo aterrizar a las 10 a.m. en el gigantesco aeropuerto de Heathrow, un laberinto de modernidad y movimiento.

Fuimos recibidos por los encargados de la logística del Jalsa Salana, la convención anual de la Comunidad Musulmana Ahmadía. Este evento, que congrega a cerca de 50.000 almas de todo el mundo, se convirtió en nuestro universo por los siguientes días. Nos sumergimos en un mar de rostros, idiomas y culturas, interactuando con delegaciones que nos abrieron sus puertas y sus corazones. De inmediato, floreció una empatía especial con los delegados de España, Argentina, Cabo Verde, Indonesia, Ghana y México, entre otras representaciones.

Nuestra peregrinación por la convención nos llevó a la mezquita, un oa-



Una jefa de la policía de Londres encargada de la seguridad de la Convención Mundial Musulmana nos prestó y se fotografió con nosotros, luciendo prendas de su institución.

sis de serenidad donde las oraciones nos brindaron la paz anhelada. Recorrimos una exposición de libros y obras de arte, y nos dejamos seducir por la zona de alimentos, un banquete de sabores que representaba la diversidad de las naciones. Allí, en medio del bullicio, conocimos a Fernando Pinto, asesor del alcalde de Cabo Verde, quien con su sabiduría, nos habló de su cultura, sus paisajes y la curiosidad por conocer el alma de los pueblos.

También entablamos conversación con el académico, Lama Trinlé Gyamtso, que, según nos reveló, tiene varios alumnos en Colombia y hace 35 años se unió al budismo, portando orgullosamente la vestimenta de «dalái lama». Conversar con él fue adentrarnos en un universo de



Irfan Waqfeen, un líder de Indonesia.

humildad y conocimiento que pocos conocen.

Pero la travesía no paró allí. También forjamos una amistad con Irfan Waqfeen, un líder indonesio, quien, a pesar de las barreras del idioma, me invitó a visitar su país. Y cómo olvidar a Attaul Hayi Bhatti, un paquistaní de profesión ingeniero residente en Londres y Alemania, con un pedazo de corazón en Colombia, (su esposa es colombiana). Con él como guía, recorrimos los icónicos monumentos de Londres, desde el imponente Big Ben y la Torre de Londres hasta el majestuoso Palacio de Buckingham. Culminamos nuestro memorable recorrido almorzando en un reconocido restaurante paquistaní, deleitándonos con los sabores de su tierra. Los cuatro días de la convención volaron.

Antes de partir, tuvimos la oportunidad de explorar la Universidad de Surrey, un inmenso campus del conocimiento que alberga a estudiantes de todo el planeta. Disfruté de tres días adicionales para perderme en los encantos de la capital británica.

Mientras mis compañeros de viaje, el Emir Amir Nafees y don Ramiro Martínez, decidieron quedarse diez días más para descubrir el resto del Reino Unido, yo emprendí el viaje de regreso a Bogotá. Un compromiso ineludible me esperaba, pero mi mente y mi espíritu regresaron cargados de historias. Hoy, me encuentro procesando cada momento vivido, cada conversación y cada amistad forjada para plasmarlos en artículos que compartiré con mis lectores.

IBAGUÉ Y SANTA ISABEL, HISTORIAS CELEBRADAS

Gerney Ríos González

En la instauración de Santa Isabel, existen varias versiones. Una de ellas cuenta que en épocas pasadas el territorio estuvo poblado por los indios Tolimas y Palenques de la tribu los Pantágoras al mando del cacique Agocha, hasta cuando lo descubrió en 1541 el español Álvaro de Mendoza.

El jurista, Oscar Miguel Valero Rodríguez, presidente del Colegio de Abogados del Tolima Grande, narra que, «el sacerdote Rómulo C. Madrid, junto a José María Álzate, Pedro Alcántara, Julián Cárdenas, Simón Cardona y José María Vega, el 12 de septiembre de 1893 fundaron el pueblo con el nombre de Tolda de María que en 1897 se llamaría Santa Isabel en honor a la princesa de Hungría de la cual era devoto el presbítero Madrid, año en que le fue dado el carácter de corregimiento dependiente de Venadillo y que mediante la ordenanza número 13 de 1904 fue erigido en municipio por la Asamblea Departamental del Tolima». Santa Isabel, es la ciudad de las alturas con nevado propio.

La Villa de San Bonifacio de Ibagué del Valle de las Lanzas, fue implantada por el capitán español Andrés López de Galarza, el 14 de octubre de 1550. Villa de San Bonifacio porque la Inmaculada Concepción es la protectora espiritual de la ciudad musical, y San



Indio Tolima

Bonifacio por un mártir asiático que murió por la fe cristiana, considerado su patrón eclesiástico. Ibagué en honor al cacique de los indígenas habitantes de este territorio, un nativo pacifista que procuró la convivencia con los invasores españoles, nombre dado para recordar, la princesa del espíritu curativo, conocida con el nombre de Igahé.

Los nativos pijaos que por miles de años habitaron estos espacios, bautizaron Valle de las Lanzas, a la meseta rodeada por los ríos en la vertiente oriental de la cordillera central, teniendo de eje principal a Cajamarca, con una altura de 1.814 metros sobre el nivel del

mar, pero por los múltiples ataques de diferentes tribus del occidente colombiano, fueron obligados a trasladarse a Ibagué, su capital actual a 1.285 m.s.n.m., donde imperaban los Panches.

Ibagué fue rotulada «la capital musical de Colombia» en el año 1886, por el francés conde de Gabriac, quien, sorprendido por su ambiente, lleno de sonoridad, colorido de los murales y el Conservatorio del Tolima, le puso esa denominación.

Según los primeros cronistas de Indias y de posteriores historiadores, Andrés López, seguido de los capitanes Francisco de Prado y Juan Bretón, del presbítero Fran-

cisco González Candil, 93 soldados y varios indios cargueros, iniciaron la expedición por tierras ubicadas en el centro del Tolima, el 25 de julio de 1550. De Santa Fe a Tocaima, cruzaron el Río Grande de la Magdalena, en el denominado Paso de Céspedes, llegaron a la ribera izquierda y es ahí cuando comenzaron dificultades con guerrillas integradas por indios Ntagaimas y Coyaimas.

Fue entonces cuando López de Galarza recibió el grado de capitán por ser jefe de la expedición. Al arribar al Valle de Las Lanzas, llamado así, porque los nativos sólo usaban lanzas, se iniciaron feroces combates con indios pijaos,

los que sólo pudieron ser vencidos con armas de fuego. Los caciques Titamo y Quicuima se unieron y alistaron nuevos ataques. López de Galarza se replegó hacia una meseta, con sus fuerzas disminuidas, siendo asistido por un cacique llamado Ibagué (casa de sangre), de la etnia pijao, señor de aquellas tierras. Contrario a lo que creían los españoles, Ibagué los atendió bien, curó sus heridos y les dio abrigo. EL personaje más importante de la historia del departamento del Tolima, el Mohán Kalarká, como ha sido llamado en la historiografía colonial y republicana, o Karlaká, como es llamado en las crónicas de Fray Pedro Simón.

MALOS VECINOS



Crónica de Gardeazábal

Gustavo Álvarez
Gardeazábal
El Porce

gración de Ipiales, sino que dio lugar a situaciones inhumanas que hasta en Colombia donde los presos son ciudadanos de ínfima categoría, causó fastidio.

Parece ser que casi ninguno de los presos devueltos tenía papeles de identificación ni mucho menos historial judicial.

A ninguno le facilitaron una ruana o suéter para defenderse del frío de nevera que hace a esa hora en Rumichaca y el cuadro no podía ser más cruel frente a las cámaras de televisión.

Obviamente Noboa se la hizo a Petro, pero es que el presidente colombiano en su vaivén protagonístico había cuestionado la legitimidad de las elecciones que lo reeligieran y, así y todo, se apareció a la ceremonia de posesión como si no hubiese dicho nada.

En otras palabras, es una pelea entre malos vecinos. Pero tampoco es un chiste porque no se puede tirar por la borda un nexo como el de Ecuador y Colombia aunque Noboa sea un oligarca propietario, de los que detesta Petro y nuestro presidente es un guerrillero izquierdista en ejercicio, como a los que no puede ver Noboa.



El ultraderechista presidente de Ecuador, Daniel Noboa, deportó a ciudadanos colombianos, uniformados como presos. En respuesta, el presidente Petro expresó su protesta ante este acto considerado inamistoso.

No hay nada más absurdo que tener un mal vecino. Es tanto que uno, por retaliación y tratando de equilibrar las cosas termina actuando igual que

el otro. Eso es lo que está pasando entre Colombia y Ecuador bajo las presidencias de Gustavo Petro y Daniel Noboa.

No es exageración. El espectáculo brindado por los centenares de colombianos presos en las cárceles ecuatorianas que

fueron apareciendo en la madrugada del fin de semana, todos vestidos con alguna prenda zapote y sin papeles, devueltos a su patria por el gobierno de Noboa, no habiendo mediado previo aviso, es un acto respetable en lo posible pero profundamente inamistoso.

Es respetable porque las leyes ecuatorianas dentro del estado de emergencia que se vive allá desde hace meses, lo permiten. Pero es vergajamente inamistoso porque devolver todos esos centenares sin previo aviso no solo congestionó las oficinas de inmi-



La juez tolimese que dirigió el «Juicio del Siglo»:

¿Quién es Sandra Heredia Aranda?

De Alpujarra, Tolima, es la juez Sandra Liliana Heredia Aranda, hija de campesinos humildes, tuvo que trabajar para pagarse sus estudios de abogada.

Alejandro Hernández
El Cronista.co.

Los caprichos del azar quisieron que, a una tolimese surgida de la clase trabajadora, le correspondiera dirigir uno de los juicios más importantes en la historia de Colombia, y sin duda alguna el más mediático de lo corrido del siglo XXI.

A Sandra Liliana Heredia Aranda la vida le puso en su camino el reto de administrar justicia en el proceso contra el expresidente de la República, Álvaro Uribe Vélez, en el que la Fiscalía lo acusó de soborno a testigos y fraude procesal.

Más allá del sentido del fallo, que se conoció el pasado 28 de julio, el nombre de Sandra Liliana Heredia Aranda quedará impreso para siempre en las páginas doradas de la Rama Judicial colombiana.

Con entereza y asombrosas muestras de carácter, la juez tolimese condujo el juicio contra Uribe.



Sandra Liliana Heredia Aranda, juez 44 de Bogotá

El Cronista.co se dio a la tarea de consultar fuentes protegidas, realizar trabajo de campo e indagar en documentos oficiales, para desentrañar la historia de la jueza tolimese que emitió lo que algunos denominan el «Fallo del Siglo».

Una mujer hecha a pulso Sandra Liliana Heredia Aranda nació en Alpujarra, un municipio ubicado en el extremo suroriental del Tolima, en los límites con el vecino departamento del Huila.

Alpujarra es un pueblo de gente pujante, asentado en el flanco occidental de la Cordillera Oriental.

Su vocación es prominentemente agrícola desde la época de la Colonia.

En la actualidad, con apenas 4.000 habitantes, se destaca por su pro-

ducción de café, cacao y caña panelera.

Allí nació Sandra Liliana Heredia Aranda, en el seno de una familia campesina humilde y laboriosa.

Es la octava de nueve hermanos, y aunque su infancia estuvo marcada por algunas carencias materiales, el ejemplo de trabajo arduo y honestidad desinteresada nunca le faltó.

Desde sus primeros años de vida, según todavía recuerdan en Alpujarra, Sandra Liliana mostró deseos irrefrenables de superación.

Estudió su primaria en la Escuela Urbana de Niñas, y luego se graduó de bachiller en el Colegio Felisa Suárez de Ortiz.

Para esa época se dio cuenta que tendría que

dejar atrás la tierra que la vio nacer para salir en la búsqueda de mejores oportunidades; y dejó Alpujarra, pero no al Tolima.

De Alpujarra a Flandes. Fuentes consultadas relatan que siendo todavía una adolescente llegó a Flandes, en el oriente del Tolima.

La acogió en su casa una de sus hermanas, quien sería la que la acercaría poco a poco a la Rama Judicial.

La historia de Sandra Liliana Heredia es la misma de tantos jóvenes a quienes las vicisitudes de la vida los obliga a forjar su futuro a pulso, desde cero.

Aunque tuvo que esperar más de 10 años para graduarse como abogada, desde comienzos de los 90 la joven comenzó

su formación académica para entrar en la Rama Judicial.

Hizo algunos cursos de Estadística y Matemáticas Financiera en el Sena de Girardot, «ya que su familia no contaba con recursos para costearle los estudios universitarios».

Así, consiguió su primera oportunidad en la Rama Judicial.

Fue en el *Juzgado Primero Promiscuo Municipal de Flandes*, donde comenzó su vida de servidor público.

El 27 de junio de 1994, Sandra Liliana empezó a trabajar desde el escalón más bajo de un Juzgado: el cargo de notificador.

Apenas estuvo allí 44 días, mientras cubría los periodos vacacionales de su hermana, pero

fueron suficientes para enamorarse de la Rama Judicial.

A partir de ese año, inició su carrera ascendente.

Todavía la recuerdan en Melgar, donde trabajó desde agosto de 1994 como notificadora para la juez Luz Marina Sandoval Carrillo, a quien, según personas cercanas, Sandra Liliana recuerda como su primera mentora.

«Ella le dio ejemplo de disciplina, responsabilidad y aprecio infinito por la administración de justicia, y la formó no solo en el ámbito laboral sino también en el personal».

A finales de ese año 1994, Sandra Liliana ascendió al cargo de escribiente, más adelante a oficial mayor y luego a secretaria en propiedad.

Recorrió la Rama Judicial peldaño por peldaño, sin saltarse ninguno.

Tenía claro que los mejores destinos a menudo no admiten atajos.

Sandra Liliana trabajaba en Melgar, y viajaba constantemente a El Espinal para formarse como abogada en la Universidad Cooperativa de Colombia.

Trabajaba y estudiaba al mismo tiempo, hasta que el título de profesional



Al concluir la audiencia donde sentenció al expresidente Uribe, la jueza Sandra Heredia se quitó la toga, dando inicio a su vida civil.

llegó el primero de noviembre del año 2006.

Una juez ejemplar; fue hasta el año 2009, cuando Sandra Liliana Heredia empezó su carrera como juez de la República.

En mayo de ese año la designaron Juez Municipal Adjunta en Bogotá.

Estuvo apenas siete meses, pues se trató de un cargo temporal, de los que en la Rama Judicial denominan *descongestión*.

Sin embargo, en el 2011, la designaron Juez Primero Municipal con funciones mixtas de El Es-

pinal, cargo que ocupó hasta abril del año 2016. Su destacado trabajo también la llevó a ser oficial mayor de la Sala Penal del Tribunal Superior de Ibagué, Juez Cuarto Penal Municipal con funciones de control de garantías de Ibagué y Juez Cuarto Penal Municipal con funciones de conocimiento de Bogotá.

Pero fue el primero de agosto del 2018, cuando llegó el cargo en el que la tolimense ha cobrado relevancia nacional y hasta internacional: *Juez 44 Penal del Circuito de Bogotá*.

«Ese cargo lo ha desempeñado con respeto, de-

dicación y compromiso por la comunidad. Logró ubicara al Juzgado 44 como el más descongestionado de Bogotá, en el sistema penal acusatorio, y eso antes del juicio contra Uribe.

Lo que demuestra su destacada labor desde siempre», resaltó alguien.

En ese cargo, la juez Heredia ha dado suficientes muestras de ecuanimidad y compromiso con la justicia.

Como el proceso en el que emitió la primera condena por violencia policial en las manifestaciones sociales de septiembre del año 2020 en Bogotá.

La juez condenó a 10 años de prisión al patrullero de la Policía Nacional, John Antonio Gutiérrez, por el doble homicidio de Jaider Alexander Fonseca y Andrés Felipe Rodríguez, jóvenes que salieron a protestar por la recordada muerte de Javier Ordoñez, también a manos de policías.

En otros procesos, también se ha destacado el trabajo de Heredia Aranda en casos de contratación estatal, estafas masivas, concierto para delinquir, acceso carnal violento y feminicidio.

A propósito, en Bogotá resaltan el interés que en el último tiempo ha mos-

trado la juez tolimense por la violencia de género.

«Ha convertido los derechos de las mujeres, los niños y las mujeres segregadas en una carta de batalla.

Comenzó a participar en los concursos de sentencias con enfoque de género y se la ha calificado como sobresaliente», cuentan desde Bogotá.

Pese al vertiginoso ritmo laboral, la juez nunca cesó de prepararse académicamente.

También se formó como especialista en Derecho Constitucional y Administrativo, Ciencias Penales y Criminológicas y Derecho Procesal.

Lo que muestra su vigente deseo de superación y su polifuncionalidad en el sistema judicial.

«*El juicio del siglo*» En abril del año 2024, por reparto, le correspondió a la juez Sandra Liliana Heredia el proceso que abrió la Fiscalía en contra del expresidente Álvaro Uribe Vélez por fraude procesal y soborno de testigos.

Desde el principio, la juez supo de la gran responsabilidad que tenía en sus manos, al punto de solicitar que le suspendieran la asignación de nuevos procesos para



ISSN: 2323-0606
Víctor Hugo Lucero Montenegro
Fundador-director
Javier Sánchez
Jefe de Redacción
Guillermo Romero Salamanca
Coordinador
Consejo Editorial:
Luis Ángel Carmona,
Gloria Victoria Chaves,
Oscar Javier Ferreira,
Fabio Hoyos Navarro,
Benjamín Losada Posada,
Luz Dary Nieto,
Claudio Ochoa Moreno,
María Claudia Ortega,
Yodirlandi Palechor Salazar,

Janeth Ramírez,
Gerney Ríos González.
Catherine Rodríguez Duque
Coordinadora de editores
Freddy León Cuellar
Editor Pacífico
Miembro del Círculo
de Periodistas de Cali
Rafael Hernando
Camargo Vásquez
Miembro del CNP
Editor Nacional
Alejandro Arias
Editor Atlántico
Luis Eduardo Romero
Editor Cundinamarca

Juan Romero
Editor Espectáculos
Armando Martí
Editor cultural
Armando Meléndez
Editor Redes Sociales
William Fonseca
Gerente
Andrés Felipe Betancourt Pabón
Director Comercial
Corresponsales en el mundo
Estados Unidos:
Lorena Sánchez - Luis
Guillermo Vega

Paraguay
Ignacio Martínez
Cuba
Lázaro David
Najarro Pujol
Europa
Carlos Andrés
Lucero Carmona
Fotógrafos:
Rodrigo Dueñas Juan Francisco Zuleta
Diseño y diagramación:
Felipe Ballesteros
Correo electrónico:
primiciadiario@gmail.com
Teléfono 3002196363 - 3002124304
Bogotá, D.C.
Colombia - Sur América

Muere en el Cerro Morrogacho:

EXPERIMENTADO SENDERISTA DE 36 AÑOS

Salento, Quindío

La comunidad montañista lamenta la trágica muerte de Arlex Galeano Giraldo, un senderista de 36 años conocido en redes sociales como «Arlecho», quien falleció el 31 de julio mientras ascendía el Cerro Morrogacho, ubicado a 3.450 metros sobre el nivel del mar.

Galeano, un apasionado del montañismo con experiencia en parajes exigentes del Eje Cafetero, sufrió un colapso repentino en medio de la caminata. Aunque inicialmente se habló de un «episodio convulsivo», las autoridades sugieren que la causa de la muerte podría estar relacionada con problemas cardíacos, exacerbados por la gran altitud.

A pesar de que el grupo de excursionistas iba con una operadora turística, la lejanía y el difícil acceso al lugar impidieron que Galeano recibiera asistencia médica a tiempo. Cuando el personal de rescate logró llegar, el senderista ya no tenía signos vitales.

El director de la Oficina Municipal de Gestión del Riesgo de Salento, David Echeverry, coordinó el operativo de rescate. El cuerpo de Galeano fue recuperado el 1 de agosto por un equipo conjunto de bomberos, soldados del Ejército y miembros



Arlex Galeano Giraldo, un senderista de 36 años conocido en redes sociales como «Arlecho»



El rescate del cuerpo de Arlex Galeano Giraldo fue un esfuerzo conjunto, no solo del Ejército Nacional y la Cruz Roja, sino también de bomberos de Salento y la comunidad local. Debido a lo inaccesible del terreno, el cadáver fue trasladado a caballo desde el Cerro Morrogacho hasta la morgue de Calarcá

de la comunidad. Debido a lo inaccesible del terreno, el traslado del cuerpo a la morgue de Calarcá se realizó a caballo.

La Cruz Roja del Quindío ha aprovechado este lamentable suceso para hacer un llamado a los excursionistas, instándolos a tomar precauciones extremas en caminatas de alta montaña. La organización recuerda la importancia de considerar el esfuerzo físico y las condiciones médicas preexistentes para evitar tragedias.

El alcalde de Samacá Wilson Castiblanco Gil, al cantante Jhon Alex Castaño:

«BALA ES LO QUE HAY»

Samacá -Boyacá

Un escándalo se desató en el municipio de Samacá tras la denuncia pública del cantante de música popular Jhon Alex Castaño, quien aseguró haber sido amenazado por el alcalde Wilson Castiblanco Gil durante un concierto. El artista, a través de sus redes sociales, relató que el mandatario lo intimidó con frases como «Mire cómo lo transformó el trago» y, según su equipo de trabajo, habría proferido amenazas más graves.

Castaño, conocido por su éxito «El Rey del Chupe», aclaró que no consume alcohol en tarima y que el incidente lo obligó a interrumpir su presentación. En un video, el cantante afirmó que el alcalde y sus acompañantes subieron al escenario y lo amenazaron con «darles bala a todos», lanzando la frase del uribismo: «Bala es lo que hay» lo que lo llevó a retirarse del lugar por motivos de seguridad. El artista ha manifestado que su abogado ya está al tanto y que se tomarán acciones legales.

La reacción del alcalde

En respuesta a las acusaciones, el alcalde Wilson Castiblanco Gil emitió un comunicado oficial en el que rechazó las denuncias de manera contundente. El mandatario aseguró que «las únicas armas que ha empuñado son el trabajo constante y la dedicación por su tierra y su gente».



Jhon Alex Castaño, cantante de música popular



Wilson Castiblanco Gil, alcalde de Samacá Boyacá

En el pueblo algunos habitantes califican al mandatario liberal de extrema derecha y no es la primera vez que lanza amenazas.

Aunque no profundizó en los detalles de la situación, el alcalde ofreció «disculpas sinceras» si «en algún momento nuestras acciones o palabras, orientadas a garantizar la seguridad del artista, generaron incomodidad o malestar». No obstante, en un tono más confrontacional, el comunicado sugirió que Castaño tuvo un «comportamiento indebido» y afirmó que «el señor Jhon Alex Castaño demostró que no le interesa tener contacto con las raíces de los pueblos».

El incidente, que ocurrió durante la celebración del Concurso Nacional de Tractomulas, ha generado un debate en redes sociales y ha puesto en el foco el comportamiento de los funcionarios públicos en eventos culturales. Ambas partes han declarado que están dispuestas a responder ante las autoridades correspondientes.

poder darle celeridad y rigor al juicio del expresidente.

A lo largo del juicio, la juez tuvo que superar todo tipo de escollos.

Desde tutelas que la acusaban de vulnerar el debido proceso al expresidente hasta aparentes intentos de dilatar el juicio.

El riesgo de prescripción era inminente, pues en octubre de este 2025 el expresidente podría acceder al vencimiento de términos.

Sin embargo, todos los obstáculos los supo sortear la juez y el juicio fluuyó con sorprendente celeridad.

En más de una ocasión la juez negó solicitudes de aplazamiento a última hora o recusaciones infundadas.

Por lo que la defensa del expresidente Uribe la **entuteló** en repetidas ocasiones, sin nunca conseguir sus objetivos.

El Tribunal Superior de Bogotá siempre las negó y respaldó el trabajo imparcial de la juez Heredia.

Y aunque el expresidente Uribe y su equipo de abogados buscó por todos los medios tumbar el juicio y eludir una sentencia, en apenas cinco meses la juez dio trámite a las etapas más gruesas del juicio oral: la exposición de pruebas y testigos, y los alegatos de conclusión.

Orgullo tolimense, más allá del fallo, queda para la historia del país los «regaños» de la juez en medio del juicio.

Como cuando le dijo en plena audiencia al expre-



El equipo de la jueza 44 de Bogotá, conformado por mujeres, trabajó arduamente en el denominado «Juicio del Siglo».



sidente Uribe: **Limítese a contestar lo que se le pregunta en el marco de la imputación, no vino a hacer aquí un discurso político, ni nos interesa su biografía**.

Frase que le dio la vuelta al país entero, por la muestra de gallardía que dio ante uno de los personajes más preponderantes de la política colombiana en su historia reciente.

Por esas intervenciones y mucho más, Sandra Heredia supo representar con orgullo el carácter de la mujer tolimense.

Ella dio muestras claras que proviene de Alpujarra, tierra de grandes abogados: Fabio Ospitia Garzón, exmagistrado de la Corte Constitucional; Narcés Lozano Ospitia, presidente de la Sala Disciplinaria de la Procuraduría General de la Nación; Orlando Ospitia Garzón, exdirector del CTI; Alberto Hernández Esquivel, Viceprocurador de la Nación; Pablo César Ospitia, magistrado auxiliar de la Sala Penal de la Corte Suprema: son todos nombres de grandes abogados alpujarreños, junto a los cuales ahora debe figurar en mayúsculas el de Sandra Liliana Heredia Aranda.

En redes sociales, se viralizó una estatua de Sandra Heredia, nombrada por el público como «Juez de la Nación».

«Chuzado»:

EL LIBRO DE YIDIS, URIBE DE RODILLAS EN EL BAÑO PRESIDENCIAL

El libro con en el título 'Yidis Medina: confieso. De rodillas en el baño presidencial', desató la ira del expresidente Álvaro Uribe

El ex mandatario afirma que le llegaron ya unos párrafos del libro de «este señor Villegas», cuyos capítulos califica de obscenos

Uribe señala que «al leerlos lo golpea mucho» porque habla de reuniones obscenas de Yidis con él y anota el exjefe de Estado: «donde estamos por Dios»

Es de recordar que en su relato, Yidis Medina revela que en un encuentro en la Casa de Nariño el presidente Uribe la apartó de una reunión y la condujo al baño presidencial, «bajo la taza del inodoro, la sentó en el bizcocho y se le arrodilló para solicitarle el cambio de su voto a favor de la reelección».

Yidis Medina le confiesa a Villegas que «me lleva hacia su baño privado. Es un área grande con un espejo ovalado que cubre la pared. Al entrar hay una antesala y en un costado la puerta que lleva al sanitario. Todo estaba perfectamente dispuesto y pulcro: toallas, jabón de mano, el tapete y un olor a fragancias que hacia al sitio aun mas agradable.. Entramos los dos por la puerta grande de madera; el Presidente baja la tapa del inodoro y me pide siéntese aquí. Entonces se inclina y coloca su rodilla derecha contra el piso y la izquierda flexionada. Y me mira detenidamente».

El libro del Periodista Alejandro Villegas y Premio Nacional de Periodismo Simón Bolívar, fue un éxito en todas las librerías del país Yidis Medina relata su versión en el libro 'Confieso. De rodillas en el baño presidencial'. La ex representante a la Cámara por el departamen-



Yidis Medina revela que en un encuentro en la Casa de Nariño el presidente Uribe la apartó de una reunión y la condujo al baño presidencial, «bajo la taza del inodoro, la sentó en el bizcocho y se le arrodilló para solicitarle el cambio de su voto a favor de la reelección».

to de Santander, Yidis Medina, decidió aceptar la invitación de Ediciones B y se lanzó a contar su versión en torno al escándalo de la «yidispolítica» en el libro «Confieso. De rodillas en el baño presidencial»

La ex congresista junto al periodista Alejandro Villegas, ganador del Premio Simón Bolívar, se dedicaron durante varios meses a reunir datos e información para hacer una cronología del antes y el después a la controvertida votación, que en el 2004 le permitió al entonces presidente Álvaro Uribe presentarse a la reelección

El libro está programado para ser lanzado al mercado el viernes 10 de diciembre, presentación que Yidis Medina tendrá que hacer seguramente desde la penitenciaría femenina «El buen pastor»

Este es un segmento del libro co-autoría de Yidis Medina y Alejandro Villegas: «1° de Junio del 2004. Como todos los días, en un acto que se repite de Lunes a Domingo, me desperté a las 6 de la mañana. En ese momento sentí un malestar amargo por los tragos de whisky que la noche anterior había tomado en la casa de Clara Pinillos con los congre-

sistas que votarían por el no a la reelección de Álvaro Uribe»

«Me senté en el borde de la cama, desconcertada por todo lo que había escuchado de un debate que prometía ser intenso, sin ni siquiera sospechar que yo sería uno de sus protagonistas».

«Salí de la cama directo a hacer el café de la mañana, desconociendo por completo lo que estaba pasando en el país y el revuelo que causó la publicación de una fotografía en el diario El Tiempo, donde aparecíamos los integrantes de la Comisión Primera que nos apodríamos a la reelección, lo que sepultarían por 18 votos contra 17 el acto legislativo».

«La foto de primera página, venía acompañada de la proposición que también firmamos la noche anterior y que pedía archivar la Reforma Constitucional». «El celular comenzó a sonar repetidas veces, y no le di mayor importancia, pues desconocía el origen de las llamadas y seguía abstraída en mi ritual diario en la cocina: el agua caliente, un poco de panela y luego el café

«No era normal que el celular sonara con tanta insistencia: una, dos, tres veces... inme-

diatamente pensé que podría tratarse de algo grave, quizás de mi familia en Barrancabermeja

«Decido contestar y se trata de César Guzmán, mi amigo de toda la vida, y quien en ese momento era mi mano derecha en el Congreso».

«- Yidis, dónde se había metido, le estoy marcando hace rato. ¿Usted ya vio El Tiempo? Hay un mierdero por esa foto suya con los congresistas en la casa de Clara Pinillos. Me han llamado desde las 5 de la mañana. Dicen que es de parte de la Presidencia y de Iván Díaz, que quieren hablar urgentemente con usted».

«Me contó Iván que el gobierno se encontraba alborotado porque estaban seguros de tener los 18 votos para que les aprobaran la reelección y ellos creían que usted iba a votar por el sí».

«- César, pero usted sabe que Iván no manda en mis decisiones y yo no les voy a contestar. Veámonos mejor más tarde».

«- Yidis, si están llamando del gobierno es por algo. Contésteles o ¿qué les digo?»- César recógeme más tarde, que ahora estoy muy maluca y no tengo cabeza para pensar -le respondí

«Al colgar, me di cuenta que tenía por lo menos 10 llamadas perdidas y varios mensajes de voz en mi celular, entre ellos, uno que rezaba así: «Doctora Yidis habla la secretaria del señor Presidente, al señor Presidente le urge hablar con usted. Por favor regálenos una llamada» y a continuación dejaban el número del conmutador de la Presidencia

«Ese mensaje despertó en mí extraños sentimientos; realmente no entendía por qué

tanto revuelo. A partir de ese momento, empecé a inquietarme».

«Otro de los mensajes era de Iván Díaz Mateus, el titular de mi curul en el Congreso: «Yidis no puede tirar las llaves de Palacio al mar. Es muy delicado lo que usted está haciendo». Apagó el celular».

«César, cansado por la avalancha de llamadas, me marca esta vez a la casa

«- Yidis ahí siguen llamándome los del gobierno. Va a tocar que conteste. Ahora me marcaron Claudia Salgado y Luis Araújo, asesores del gobierno, que necesitan hablar con usted».

«Mientras me arreglaba, impaciente por las llamadas, decido contestarle a Telésforo Pedraza; uno de los congresistas que lideraba el bloque de parlamentarios que querían hundir el proyecto. Telésforo era de los pocos representantes a la Cámara que me habían acogido a mi llegada al Congreso. Éramos prácticamente vecinos de curul, nos separaba Tedolindo Avendaño, quien se hallaba en el medio de los dos. Yo le tenía un gran respeto y sabía de sus largos años como parlamentario, convirtiéndose en una de las «vacas sagradas» del conservatismo. Telésforo me llamó entre las 10 y las 11 de la mañana; ya estaba informado de los mensajes que desde el gobierno querían hacerme llegar. Por eso me sorprendió su llamada».

«-Mija, por favor no vaya a echar para atrás, mire que eso se llamaría una dictadura. Usted firmó una proposición, nadie la obligó, lo hizo espontáneamente». «- Tranquilo señor que yo estoy firme con esto».

«- Eso esperamos todos Yidis. No nos defraude».

Ante la condena de Uribe:

VICKY DÁVILA ARREMETE CONTRA «SILENCIO» DE LOS EMPRESARIOS

Javier Sánchez
Política

La precandidata presidencial de la derecha, Vicky Dávila ha lanzado duras críticas contra los empresarios y los gremios económicos del país, a quienes acusa de un «silencio ensordecedor» tras la condena a 12 años de prisión del expresidente Álvaro Uribe Vélez. El fallo, que se dio a conocer después de 13 años de un proceso judicial, encontró a Uribe culpable de soborno en actuación penal y fraude procesal.

Dávila, quien busca llegar a la presidencia, expresó su indignación en redes sociales, lamentando lo que considera una falta de respaldo hacia el exmandatario. La ex periodista y ahora política calificó a los empresarios como «utilitarios y oportunistas», señalando que no han defendido a Uribe a pesar de la ayuda que, según ella, les brindó durante sus ocho años de gobierno.

«Duele el silencio ensordecedor de gremios arrodillados y de empresarios enchufados ante el atropello y la injusticia contra Álvaro Uribe. Tanto que los ayudó durante su gobierno, recuperando a Colombia del abismo, y así le repagan. Son utilitarios y oportunistas», afirmó Dávila en su declaración, que ha generado un amplio debate en la opinión pública.

El caso judicial contra Uribe se originó a partir

de una denuncia que él mismo interpuso contra el senador Iván Cepeda. Sin embargo, la investigación giró, la Corte Suprema de Justicia se abstuvo de investigar a Cepeda y, en cambio, abrió una investigación contra Uribe, que culminó con la reciente condena.

Un empresario consultado por este diario y que solicitó no revelar su nombre dijo: «Pregúntele a la candidata que si también se refiere a la familia Gilinski que le patrocina su campaña»

Breves Políticas

Ante las graves amenazas y señalamientos en contra de la jueza Sandra Heredia luego de la sentencia en el juicio contra el expresidente Uribe, la Defensora del Pueblo Iris Marín, hizo un llamado a respetar la decisión judicial «Llamamos a respetar las decisiones de la justicia. Este no es un debate político ni electoral»

Polarización



Vicky Dávila, precandidata



La canciller Rosa Yolanda Villavicencio posesionó a nuevos directores y asesores para fortalecer el Ministerio de Relaciones Exteriores. En la imagen, se le ve con los comunicadores Fernando Ballesteros Valencia e Iván Alberto Domínguez Leyton.

«Es increíble como la polarización lleva a algunos a irse contra las instituciones y a validar el populismo más burdo de la ultraderecha contra la juez y la sentencia judicial que se presume ajustada a derecho»: Alvaro Forero Tascón. Los nuevos directores que asumieron sus cargos son: Rafael Ricardo Orozco García, como director de América.

José Miguel Sánchez Giraldo, como director para el Desarrollo y la Integración Fronteriza. También se posesionó a un grupo

de asesores para el despacho de la ministra: Karen Stephany Zape Ayala, Iván Alberto Domínguez Leyton y Fernando Ballesteros Valencia.

Posesiones

En un acto celebrado en el Palacio de San Carlos, la canciller Rosa Yolanda Villavicencio Mapy y el secretario General (e), Carlos Orozco Gómez, oficializaron la posesión de nuevos directores y asesores clave, en un proceso de fortalecimiento institucional del Ministerio de Relaciones Exteriores.

Los nuevos directores que asumieron sus cargos son:

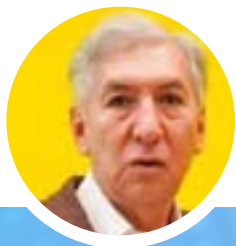
Rafael Ricardo Orozco García, como director de América.

José Miguel Sánchez Giraldo, como director para el Desarrollo y la Integración Fronteriza.

También se posesionó a un grupo de asesores para el despacho de la ministra: Karen Stephany Zape Ayala, Iván Alberto Domínguez Leyton y Fernando Ballesteros Valencia.

Pensamiento positivo:

¡LA FELICIDAD ES RENTABLE!



Bernardo Ordóñez Sánchez



La felicidad de la gente.

La revista HARVARD DEUSTO Management & innovation del mes de octubre de 2022, trae una entrevista con el profesor de Psicología Positiva Tal Ben-Shahar, explica como y por qué los ejecutivos deben apostar por el bienestar emocional de sus colaboradores. Estos son algunas de las respuestas que el profesor entregó a la revista.

Definamos qué es la psicología positiva, se refiere a la ciencia de la felicidad al lugar de trabajo. Es encontrar un propósito en el trabajo, es decir, en que los líderes y los empleados sean capaces de dar un sentido a la labor que desempeñan diariamente, que sientan que su trabajo importa. Los aspectos a tener en cuenta para aplicar las

emociones positivas en la empresa, los líderes positivos ayudan a sus empleados a identificar y a ejercer sus fortalezas; estas personas cuando usan sus fortalezas son más felices, motivadas y tienen más éxitos en su trabajo.

También los jefes deben animar a sus colaboradores hacer ejercicio físico con regularidad, inducen a tomar descansos habituales durante el día y a tener tiempo para recuperarse cuando se encuentran en casa, recargan baterías psicológicas, con esto no disminuye la creatividad y la producción.

La clave para aplicar la psicología positiva en una compañía es introducir pequeños cambios, llevarlos con constancia. Muchos directores no re-

conocen el hecho de que la felicidad es una buena inversión para sus organizaciones.

Estos líderes creen erróneamente que el éxito los llevara a la felicidad. Su modelo es del éxito (causa) a la felicidad (efecto); en realidad conduce a felicidad (es corta temporal), en realidad el éxito no lleva al bienestar, es al contrario, el éxito es el efector de la felicidad (causa). Da la vuelta a la relación causa- efecto. La razón es que cuando experimentamos emociones placenteras somos más creativos, más motivados, establecemos mejores relaciones y estamos psicológicamente más sanos. Razón para que las empresas deberían invertir en la felicidad de sus empleados como un fin y como medio para obtener mejores

resultados. ¡La felicidad es rentable!

La clave es introducir pequeños cambios y aplicarlos consecuentemente; estos nuevos cambios incorporados se mantienen siguiendo las tres R del cambio: Recor-

datorios: señales externas que están en nuestro entorno y centran nuestra atención, Repetición: lo que nos recuerde la acción repetitiva y Rutuales: modo de vida neural acaba por conformar un ritual, acción automática y habitual. Nos conducen a un liderazgo positivo.

La empresa debe patrocinar las relaciones humanas reales, no virtuales. Fuente de la felicidad son las relaciones, es factor de predicción tanto de la salud física como mental.

Es una faceta emprendedora con el propósito que las organizaciones deben preocuparse más por la felicidad de sus empleados siendo más productivos; igual las aseguradoras de riesgos laborales, prevenir y propender por trabajadores saludables.

Por un Periodismo Libre e Imparcial:
¡Tu Aporte es Clave!



Existe para mantenerte informado de manera objetiva y sin filtros. Creemos firmemente que el periodismo independiente es esencial para una sociedad democrática. Para sostener nuestro trabajo de investigación y análisis, libre de presiones externas, te invitamos a ser parte de nuestra comunidad de apoyo.

Envía tu donación a través de
Con tu ayuda, garantizamos que la información
transparente siga llegando a todos.
¡Gracias por creer en nuestro propósito!

NEQUI
3002196363

www.primiciadiario.com

GRANDES ESCRITORES, BONITOS CAFÉS



María Angélica Aparicio P.



Antico Caffè Greco

Recorrimos a pie la Avenida de los Campos Elíseos, una mañana del mes de diciembre, en la soñada y romántica París. El frío atormentaba la piel y los huesos; marchitaba los cabellos; arañaba hasta el más débil pensamiento que teníamos. Encontramos un café abierto, sencillo y elegante, con las mesas y sillas puestas en el andén. Nos sentamos adentro huyendo del helado aire que soplabla. Transcurría la temporada invernal.

A través del cristal se veía el movimiento de la ciudad: carros andando, semáforos encendidos, peatones afanados. Comenzaba el día. Teníamos la mañana libre -porque hacíamos parte de una ex-

cursión- y acomodarnos en aquel local nos resultaba cómodo. Un joven alto, vestido con delantal blanco, nos trajo dos tazas de café oscuro. Nos ofreció croissants y pastelería francesa.

Pronto supe que el escritor argentino, Julio Florencio Cortázar, visitaba el mismo café. Llegaba temprano y ocupaba varias horas leyendo y escribiendo. Prefería una mesa de esquina, cerca al enorme cristal que adornaba el sitio y que le daba tan buen aspecto. Era un cliente asiduo que parecía encantarse con el ambiente, ahora emblemático para nosotros por esta historia. Cortázar leía y escribía mientras París se despertaba.

Julio Cortázar se había convertido en un parisino -sin renunciar a su nacionalidad argentina- cuando conoció la ciudad. Primero se radicó en París por un tiempo; luego regresó en compañía de Aurora Bernárdez, su esposa argentina y traductora de libros, de quien admiraba su gran intelecto. En Francia, Suiza y España tendría sus «otros cafecitos» o centros de trabajo europeo, para dar rienda libre a las habilidades que tenía como escritor.

En la Plaza de la Ópera nos ubicamos en el Café de la Paix, famoso y renombrado sitio parisino, inaugurado en 1862. Su fachada nos indicaba 200 años de historia, de encuentros amistosos,

de charlas impredecibles, de reclamos y engaños amorosos. Bajo un toldo verde había una mesa cuadrada, pequeña, para dos personas; nos atrincheramos ahí enfrentando el frío invernal. El mesero llegó con una primera taza de café; después con una segunda, acompañada de una apetitosa porción de pastel casero.

En este sofisticado y legendario café, que hace parte del famoso Hotel de la Paix, estuvo en varias oportunidades el escritor y dramaturgo Oscar Wilde. Wilde, de nacionalidad británica, tomaba asiento frente a las mesas que el café ofrecía a finales del siglo XIX. Vivía en París y a veces estaba de paso. Tanto el

local como la ciudad parisina le daban punzadas e ideas para escribir. Su obra teatral Salomé, la escribió en francés.

Muchos escritores se afician a los cafés como centros de tertulia y de inspiración. El norteamericano Ernest Hemingway frecuentaba en París un café localizado en la Plaza Saint Michel. Escribía sus crónicas y un borrador de ideas que, en el futuro, harían parte de sus libros publicados. Junto a una botella de ron, Hemingway solía pasar un tiempo considerable en el Café de la Paix mientras escribía datos en su libreta de apuntes.

Otras veces, Hemingway pasaba por el Café des



Café de la Paix

Amateurs. Se pegaba a los cristales del local para mirar, como un chicle travieso, curioso y divertido, el interior. En aquella época -los años veinte- este punto de encuentro vivía atestado de fumadores -hombres y mujeres por igual-. Nubes de humo envolvían el local hasta hacerlo oscuro e insoportable. La gente bebía hasta hartarse de su propia manía de beber. Pero el café tenía el embrujo de atraer gente y mantenerla atada durante horas.

Ernest era un escritor y periodista nacido en Estados Unidos. Tenía unos treinta años cuando inició en firme su pasión por la escritura, -ya estaba en París- tarea que lo haría famoso y ganador del Premio Pulitzer. Recién llegado a la ciudad parisina se alojó en un edificio de tres plantas que daba



Café Procope

a una calle estrecha. De ahí se movió entre lujosos cafetines que siempre recordó.

En Roma, los intelectuales y artistas se reunían en el Antico Caffè Greco. Llegaban a este antiguo espacio fundado en 1760 para platicar durante ho-

ras. Algunos eran escritores ya sobresalientes que se juntaban alrededor de un exquisito café preparado al estilo italiano. Uno de ellos era Henri-Marie Beyle, el novelista talentoso de las letras que se reía en compañía del inglés Oscar Wilde -entre otros amigos su-

yos-. Henri-Marie se conoció en la literatura con el seudónimo de Stendhal, entre muchos seudónimos que utilizó para firmar sus trabajos. Era un hombre realista, oriundo del pueblo de Grenoble. Pasó sus años entre Italia, Inglaterra y Francia, su país natal. La nación

que la atrapó con más ahínco fue Italia, donde, en medio de paisajes y rincones de sueño, escribió La Cartuja de Parma.

Otro sitio famoso y antiguo de París fue el Café Procope. Se volvió un centro de reunión para músicos, poetas, escritores, filósofos y demás intelectuales que florecían en el siglo XIX. La novelista y periodista George Sand, francesa de nacimiento, visitó numerosas veces este recinto con el ánimo de intercambiar ideas, saborear sus cigarrillos y relacionarse con los famosos de entonces. Sand vio el café como un sitio ideal para reflexionar. Poniendo en marcha sus dotes, se convirtió en una escritora notable y consagrada, cuyos textos recibieron, en su momento, una altísima demanda.

«Amigo de qué»:

ORLANDO CONTRERAS

Jaime Rico Salazar

Su nombre verdadero era Orlando González Soto y nació en Palma Soriano (Cuba) el 22 de mayo de 1926. En su juventud inició su vida musical formando parte del trío de Arty Valdez.

Entre 1952 al 56 trabajó al mismo tiempo como cantante en varias orquestas: en el Conjunto Casino de Roberto Espí, en la Super Orquesta Gigante del pianista Neno González, que le dio la oportunidad de destacarse (1948) como solista en el campo profesional. Con este grupo grabó un L.P. que tuvo mucho éxito. Y también en Radio Progreso, alternando con la Sonora Matancera, aun cuando nunca llegó a grabar con esta orquesta.

En 1961 el empresario Antonio Machado propietario del sello Maype lo contrató como solista y grabó su primer disco sencillo con los boleros «Por un puñado de oro» del compositor mexicano Carlos Gómez Barrera y «Mi corazonada». El primero fue un suceso. Al año siguiente grabó el L.P. Este es Orlando Contreras. En este disco impuso en tiempo de bolero, el tango «En un beso la vida» de Carlos Di Sarli que le dio su segundo triunfo. Pero indudablemente su mayor satisfacción en el disco la tuvo con los boleros «Amigo de qué» (Arty Valdez) que grabó con la Orquesta Ku-



baney y luego en 1987 con Fruko y Los Tesos en Colombia; «Un amigo mío» y «En el juego de la vida». Alternó durante algún tiempo con Benny Moré, Fernando Álvarez y Orlando Vallejo las noches del centro nocturno Ali Bar de La Habana, hasta que una noche de septiembre de 1965, con varios amigos desesperados salieron de Cuba en un bote con destino a Miami. Entre 1966 al 70 estuvo cantando en un

trasatlántico portugués, recorriendo gran parte del mundo. En el sello Kubaney grabó varios álbumes que tuvieron excelente venta: La Voz del Momento, Lo mejor de Orlando Contreras y la empresa Velvet le editó Boleros, ritmo y romance con Orlando Contreras. Sus mayores éxitos están en el sello Teca: el álbum Orlando Contreras «Esta es tu canción» con el que obtuvo el Disco de Oro en 1972. Recorrió

todos los países latinoamericanos y las plazas hispanas de los Estados Unidos y también España y pasaba una parte del año en Miami y otra en Medellín, Colombia. Su voz que se mantuvo muy bien hasta sus últimos días, se apagó para siempre en esta última ciudad, el 9 de febrero de 1994. Un cáncer pulmonar lo llevó a la eternidad. Una anécdota. Estando yo en Medellín quise conocerlo y entrevistarle. Me con-

seguí su dirección y fui a buscarlo. Me atendió la empleada del servicio. Le expliqué que quería conocerlo y entrevistarle. La empleada fue y volvió y me dice que ella me podía dar los datos que necesitaba. No me quiso recibir. Y yo quede muy frustrado. Orlando falleció a la semana siguiente. Ya estaba muy delicado cuando fui y por supuesto era imposible la entrevista. Y entendí entonces la razón de su negativa...

EL FANTASMA



Fuertes palabras de Aida Victoria Merlano que sorprendieron: «Quizá sea el momento» A través de su cuenta de Instagram, Merlano subió un video muy profundo y hasta los internautas le dijeron que ella podía ser psicóloga por hacerlos reflexionar tanto con lo que estaba expresando. En las últimas horas, Aida Victoria Merlano publicó un video en su cuenta de Instagram, en la que acumula más de siete millones de seguidores, sobre cómo las personas se tratan así mismas y las palabras que utilizan para expresarse.

El clip inicia como si la pareja de Juan David Tejada estuviera en un consultorio con una psicóloga. Empieza diciendo que todo el tiempo se habla muy mal y que quizá haya sido porque alguien en su niñez fue muy dura con ella, pero que lo habría hecho para algo bueno. Tras esto hace una reflexión. «Hay algo que nos pasa a los adultos y es que cuando mamá y papá, ya no están, una voz interna los suplanta. Creemos que es un diálogo con nosotros mismos, una crítica interna, pero no. Es la repetición de un patrón al que estamos acostumbrados. Tú no naciste odiándote. No te parece justo empezar a hablarte cómo te hubiese gustado que te hablaran. Tu mejor versión no necesita casti-



Chris Schmid

elfantasmaprimicia@gmail.com

go, sino cuidado», expresó.

Es de resaltar que, esto sucede en medio de su última etapa de embarazo. Porque la misma Aida Victoria Merlano confesó que aproximadamente en dos semanas tendrá a su bebé. Por lo cual, los seguidores indicaron que quizá está muy sentimental y quiso exponer estas palabras tan profundas. La publicación que realizó estuvo acompañada de la siguiente frase y hasta hizo que muchos de los usuarios de Instagram abrieran su corazón para contar cómo se sienten. «Muchos tenemos una voz en nuestra cabeza que nos juzga crudamente y hoy quizá sea el momento de sacarla y entender que no somos nosotros», indicó la pareja de Juan David Tejada.

Este mensaje que está intentando dejarle a todos sus seguidores le ha llegado al corazón a varios, dado que, se sienten muy identificados. Además, hasta un psicólogo de profesión le agradeció a la hija de la exsenadora de Colombia por aquello que acaba de expresar, porque le está dando voz a los que no pueden contar sus historias. Luego de esto, afirmaron que Aida Victoria Merlano será la mejor mamá del mundo por ayudar a sanar a las personas tras todos esos malos ratos que han tenido que pasar algunos.

LUNES 4

WWW.PRIMICIADIARIO.COM

ISSN 2323-0606

PRIMICIA



AÑO 18 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA AGOSTO DE 2025

Cartagena:

LA CIUDAD MÁS DESEADA



Cartagena de Indias, un paraíso de naturaleza e historia que cautiva. Es el deseo de los turistas.

El alcalde de Samacá Wilson
Castiblanco Gil, al cantante
Jhon Alex Castaño:

«BALA ES
LO QUE HAY»



Muere en el Cerro
Morrogacho:

**EXPERIMENTADO
SENDERISTA DE
36 AÑOS**