

# AVENTURAS MACARENA

#45

EDICIÓN DE MUJERES PARA MUJERES



Conoce  
**TENZA**  
(Boyacá)  
¡Te sorprenderá!

Marcela  
**Benjumea**

¡SU MEJOR PERSONAJE ES SER ELLA MISMA!



**MEJORES EMPRESAS COLOMBIANAS**



\*La actividad realizada por la Unidad de Transporte Especial y Turismo se desarrolla en alianza estratégica con Colombia Travel Tours Ltda., Carga con Transportadora Multimodal de Carga La Macarena Ltda., - Transmultimac Ltda., Servicios Complementarios SOAT, Insumos con Coinsumos Ltda.

*¡Estamos para ti!*



**Sede Principal:** Calle 127 # 53A - 45 Centro Empresarial Colpatria, Torre 2 Of: 2-201 · Bogotá - Colombia  
**PBX:** (601) 425 4900 · **Línea SAC:** Bogotá: (601) 421 2256 · Nacional: 01 8000 116 222  
**servicioalcliente@flotalamacarena.com · www.flotalamacarena.com**

El alcance de las certificaciones aplica para la prestación del servicio público de transporte terrestre automotor de pasajeros por carretera.

flota.lamacarena flota\_la\_macarena FlotaLaMacarena FLOTA LA MACARENA S.A.



## CONTENIDO

### Consejo Editorial

Rafael Sarmiento Apolinar  
Ángela Marcela Cardona Sánchez  
José Luis Sáenz Oñate  
Camilo Eduardo Torres Moreno  
Tatiana Cancelado Narváez

### Dirección de arte y diseño

Camilo Eduardo Torres Moreno  
Tatiana Cancelado Narváez

### Redacción y corrección de estilo

Equipo comunicaciones Flota La Macarena S.A.

### Fotografía e ilustraciones

Camilo Eduardo Torres Moreno  
Tatiana Cancelado Narváez  
Fotos Tenza Yamile Mayorga

### Investigación

Equipo comunicaciones Flota La Macarena S.A.



La revista Aventuras Macarena,  
es propiedad de Flota La Macarena S.A.

Prohibida la reproducción total o parcial del  
material aquí publicado en medio físico o digital.

Flota La Macarena S.A. informa que conforme a lo previsto en la Ley Estatutaria 1581 del año 2012, que reglamenta la protección de datos, sus datos serán tratados, e incluidos en un fichero inscrito en El Registro Nacional de Bases de Datos. La finalidad de la recolección de datos será la gestión comercial y administrativa, además de informarle de nuestros productos y servicios, incluso por medios electrónicos. El periodo de conservación de los datos personales será el necesario para alcanzar la finalidad para la cual se han recolectado. La empresa garantiza la reserva de la información, inclusive después de finalizada su relación.



10 MARCELA BENJUMEA



6 MUJERES MACARENA



18 Gastronomía: **Tenza**

19 Ferias y fiestas: **Tenza**

20 Nuestra gente: **Tenza**

22 Diario de emociones

24 De pensadoras a creadoras

26 Macarenitos

28 Responsabilidad Social

30 Buscamos la excelencia

34 ¡Celebremos!  
Mejores Empresas Colombianas 2023

37 Novedades

40 Horóscopo

42 Rincón Espiritual

43 Conoce tu ciclo menstrual



**Por: Rafael Sarmiento Apolinar**  
Gerente General

### Estimados lectores:

**M**e da gusto nuevamente dirigirme a ustedes dando continuidad a esta entrega con la edición N°45 de nuestra revista Aventuras Macarena (especial de mujeres). Publicación que tiene como propósito informar sobre algunas de nuestras actividades y acompañarlos de manera amable y divertida durante sus viajes hasta un nuevo encuentro.

No deberíamos limitarnos a un solo mes del año para reconocer y valorar el papel de la mujer en la familia, en la sociedad y en la vida laboral. Su decidida participación es fundamental para el desarrollo, crecimiento y estabilidad de cada uno de esos roles.

En Flota La Macarena S.A., reconocemos plenamente el aporte y valor de cada una de nuestras colaboradoras en el logro de todos los objetivos corporativos. El trabajo en equipo, su entrega y sentido de pertenencia enriquecen las experiencias de la compañía y nos impulsan a seguir adelante.

**Su creatividad, determinación y capacidad** para superar desafíos las convierten en verdaderas inspiradoras para nuestro éxito.

En nuestra empresa, desde su fundación en 1953, nuestros fundadores se comprometieron a crear un ambiente de trabajo en el que cada colaborador **tenga igualdad de oportunidades para crear, prosperar y alcanzar su máximo potencial**, fomentando una cultura que valora y respeta las perspectivas y contribuciones de cada individuo. En esta edición de nuestra revista, queremos destacar algunas de las mujeres excepcionales que forman parte de

la familia de Flota La Macarena. A través de sus historias, esperamos inspirar a otros y demostrar el poder del trabajo duro y la determinación que han tenido para su crecimiento personal, profesional y organizacional.

Es así que el papel de la mujer siempre será de vital importancia en el tejido familiar, social y empresarial para forjar valores y principios, por lo tanto los invito a subirse en este importante viaje de reconocer su importancia y la contribución al desarrollo integral de la familia, la sociedad y la organización.

“**Crear un ambiente de trabajo en el que cada colaborador tenga igualdad de oportunidades.**”

En Flota La Macarena, estamos comprometidos a ser agentes de cambio y a liderar con el ejemplo. Sigamos trabajando juntos para construir un futuro mejor y próspero para todos. En Flota La Macarena *somos mucho más de lo que usted se imagina.* 





desde

1953

Recomendaciones  
con tu  
equipaje



No lleses objetos de valor y documentos en el equipaje de bodega, llévalos siempre contigo y tenlos visibles y a la mano.



Exige la ficha asignada a tu equipaje, no la entregues hasta recibir tu equipaje a satisfacción.



Si colocas maletas u objetos en los compartimientos internos del vehículo ¡No los olvides! llévalos una vez termines el viaje.

Conoce aquí nuestra política de equipaje



equi  
paje

Alista tus maletas para el viaje de tu vida • Alista tus maletas para el viaje de tu vida





# Mujeres Macarena



# Ilumina la vida con tu **ADN**

**E**n esta casa, la gran familia Macarena, todas brillan en lo que hacen, pero cuando exploramos sus corazones, descubrimos una caja de sorpresas llena de talentos mágicos que **iluminan las vidas** de muchas personas a su alrededor. Son mucho más que sus roles diarios; son fuente de inspiración y alegría, mostrándonos la belleza de su diversidad y la riqueza de sus dones. Somos un verdadero universo de diversidad, singularidad y talento. Cada una de nosotras brilla con luz propia, destacando en diversos ámbitos y mostrando al mundo nuestra esencia femenina que es única. Desde la creatividad hasta la innovación, desde la pasión hasta la determinación, nuestras habilidades y fortalezas son inigualables. Lo que nos une, lo que corre por nuestras venas y nos impulsa a alcanzar nuestras metas con valentía y convicción, es el **ADN** Naranja que nos define como parte de esta extraordinaria comunidad de mujeres Macarena.



Tiktoker



Laura

Ilumina las redes con su encanto y creatividad en TikTok.

Muchas

mujeres

— un solo —

ADN

Resiliente



Nancy

Un ejemplo de coraje y esperanza tras una lucha por vivir.

Repostera



Alba

Endulza el mundo con su arte repostero.

Ambientalista



Daniela

Protege nuestro planeta con pasión y compromiso.

Fitness



Alejandra

Irradia salud y vitalidad a través del ejercicio y la fortaleza.

Viajera



Ana

Explora el mundo con una sonrisa en cada aventura.

Coach



Mireya

Guía con amor y empatía hacia el éxito personal.



Macarena

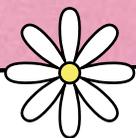
Mujeres



# Marcelo Benjumea

ISU MEJOR PERSONAJE ES SER ELLA MISMA!

"LA ACTUACIÓN ES  
UNA CARRERA DE resistencia.  
NO DE VELOCIDAD"



Lo dice Marcela Benjumea Plazas, experimentada actriz de cine, teatro y televisión colombiana, hija del veterano actor Carlos Benjumea (q.e.p.d) y hermana del también reconocido artista de la actuación y productor Ernesto Benjumea. "Hija de tigre sale pintada".

En esta nueva edición de Aventuras Macarena, en que exaltamos a mujeres excepcionales que son de gran inspiración, le damos la bienvenida Marcela, con una trayectoria actoral de más de 30 años a través de una carrera artística muy potente, con destacadas producciones televisivas, teatrales y ahora cinematográficas. Siempre amable y empoderada de su profesión actoral, ella nos agradece esta entrevista y comienza afirmando: "la vida es chévere conmigo, todo va bien. Ahora vivo en un sitio que me permite estar como tranquilita; vivo lejos porque 'el que es montañero tira pal monte'. Entre Villeta y Útica, un clima como el de la zona cafetera, sabrosísimo.



**"Yo no pude corregir a Wikipedia; nació el 21 de marzo, no el 13 de mayo"**

Era un dato que teníamos en Aventuras Macarena, pero que Marcela aclaró: "Cuando fui a corregir la fecha, me dijeron que quién era yo para corregir la fecha. Les dije que yo soy yo, tengo la cédula y autoridad moral para corregir, nació el 21 de marzo... Lo mismo, cuando dice que yo participé en la fundación del Teatro Nacional, ¡qué más quisiera yo!, pero lo fui de una fundación que se llama Índice Teatro".

**"Yo no quería ser actriz, porque la fama no es lo que me apasiona"**

Ante nuestra inquietud sobre cuándo empezó a actuar y cuál fue la motivación que la llevó a dedicarse a esta profesión, Marcela nos fue contando de a poco sus primeros pinitos y por qué llegó a ser la renombrada actriz de hoy: "Yo empecé en televisión en 1996, y en teatro en el 92. Lo primero que hice en cine fue en el 98. En realidad, yo me dediqué a esto por coincidencia, me iba muy mal en el colegio, me echaron, no me recibían en Bogotá en ningún lado. Hasta que, en el Gimnasio Vermont, antes Nuestra Señora de la Paz, me recibieron con la condición de que yo hiciera un compromiso. Yo nunca en la vida, a excepción de aquella vez, he usado a mi papá para nada, ni para entrar a la televisión, ni para hacer teatro, pero estaba tan fregada, además mi mamá me decía que, si yo no me graduaba del colegio, no iba a entrar a la universidad; entonces, yo le dije a la rectora, una mujer

muy pila, yo te voy a hacer el grupo de teatro, aprovechando el nombre de mi papá, para que me creyeran, porque tenía matrícula condicional, ella me dijo, listo. Yo no tenía intención de cumplir, pero finalmente arranqué, de ahí, hasta el sol de hoy. Después ya quería estudiar teatro seriamente, entré al Teatro Libre de Bogotá, estudié 4 años y todo eso.

**"Finalmente terminé siendo actriz. ¿Cómo iba a decirme mi papá que no?"**

Marcela fue muy enfática al contarnos que no fue por influencia de su papá o de su hermano Ernesto que se dedicó a esta profesión. "Ser actor en este país es muy duro, no era algo que a mi papá le pareciera chévere. A él le encantaba la profesión, pero le parecía que era una cosa muy dura, le hubiera gustado que yo hiciera otra cosa, no le hubiera molestado.

**"Lo difícil de ser actor es que tú nunca tienes la seguridad de nada"**

Contrario a lo que creemos, que la actuación no es muy fácil, Marcela nos cuenta que esta es una profesión que no es para todos: "lo más difícil es permanecer, dedicarse a esto y ser profesional en esto. Tú nunca sabes con certeza cómo hacer esto, porque uno representa a seres humanos. En otras profesiones el talento existe para todos, pero aquí se nota más porque gran cantidad de gente te está viendo. No importa lo que hagas, si la gente no te cree, te friegas. Este es un oficio vivo, que tiene

vida propia...difícil pero sabroso. En cine, uno se demora más tiempo en rodar, eso le da a uno más oportunidades de profundizar. No se deja nada al azar: todo confluye, el vestuario, la fotografía, los otros actores, el texto, la dirección, en fin.

***“Lo más lindo de ser actor es cuando tú logras llegar a la gente”***

Si hay alguien que siente verdaderamente los papeles que representa es Marcela Benjumea. “En el teatro me emociona muchísimo ver cómo la gente empieza a reaccionar y estar con uno; es contarle la historia a la gente y que la gente la sienta y la crea. Creo que no hay algo que dé más felicidad. Puede sonar un poco hippie, pero es como una conexión espiritual. Y cuando hago cine o televisión, a mí me encanta ver las reacciones de los espectadores en cine”.



**“Para mí ha sido muy chévere vivir las transformaciones en esta profesión”**

Frente a los cambios continuos en la industria televisiva, el crecimiento de nuevas plataformas y modos de consumir el contenido, Marcela vive esta evolución de la mejor manera y siente que el proceso de adaptación ha sido muy positivo. “Me parece que el hecho de que nosotros estemos compitiendo a nivel internacional con nuestros productos nos hace tener mejores productos. También es cierto que, a nivel narrativo en el mercado internacional, hay personajes en los que yo quepo mejor, no como en la novela tradicional. En ese sentido, a mí me llaman para personajes raros, por eso yo le agradezco a la vida eso. Las producciones que van para las plataformas, son mucho más arriesgadas en ese tipo de personajes. Por ejemplo, yo hice la nieta, pero es difícil encontrar otro personaje como de semejante forma, gente malosa, extraña, alcohólica, difícil en las novelas tradicionales. En las series hay personajes que represento, como el del “Robo del Siglo”; no es la mamá de nadie, es una vieja ahí, mala, no tiene que ser la mamá de alguien”.

**“Cada vez que aparece una loca, esa es la mía”**

Quisimos saber qué ha pasado con esos estereotipos femeninos en la televisión: “La verdad, a mí no me ha dado durísimo eso, soy de las afortunadas de que eso no nos afecte. A veces eso pesa más que una buena historia, un buen personaje, sobre todo en televisión. La verdad, yo como Marcela, estoy muy agradecida con la vida, yo he tenido trabajo siempre, a mí me han llamado para una cosa o la otra”.

**Marcela vivió el papel más desafiante de su carrera: la película “Auxilio”**

Esta película, una bandera por la libertad de las mujeres, aparte de tener escenas de terror, también tiene escenas difíciles, son de un cine no tan comercial. “Fue desafiante, porque me tocó hacer un entrenamiento fuerte y me causó pavor. Además, tuve que aprenderme el acento de una señora argentina de principios del siglo pasado. Eso fue muy complicado porque, además, yo era la única colombiana. Hacerlo mal, estando en la tierra de ellos, eso me pareció muy complicado, muy difícil. La película tiene un discurso feminista en sentido positivo. Es paradójico que la película hable sobre cómo las mujeres que pensaban de más, que sentían de más, que vivían su sexualidad de una manera distinta, así no le hicieran mal a nadie, eran condenadas al encierro. Me pareció muy chévere, que un siglo después, finalmente las mujeres valientes que estuvieron ahí hacen que mujeres como ustedes y como yo, podamos dedicarnos a lo que nos gusta, a trabajar, a separarnos, a volvernos a casar”.

**¿Puede el arte de la actuación impactar positivamente en la sociedad?**

“Para eso existimos, ¿sabes? Porque cuando la gente solo ve noticias, los seres humanos terminan siendo un número, no son los padres de nadie, los hijos de nadie, ni los hermanos de nadie...Tantos muertos en no sé dónde... Me parece que cuando nosotros logramos que esas voces, esos muertos, tengan vida y la gente los identifica, las muertes dejan de ser cifras y se convierten en seres humanos. Ya cada vez más personas sienten que esta es una labor muy



Foto de: VIPress

“LAS mujeres valientes QUE ESTUVIERON AHÍ HACEN QUE MUJERES COMO USTEDES Y COMO YO, PODAMOS DEDICARNOS A LO QUE NOS GUSTA, A TRABAJAR, A SEPARARNOS, A VOLVERNOS A CASAR”

grande, es lo más lindo de ser actor. Poderle poner cuerpo y cara a las cifras, cuerpo y cara a los sufrimientos, a la vida de las personas, sobre todo en este país.

**¿Puede el arte de la actuación impactar positivamente en la sociedad?**

“Para eso existimos, ¿sabes? Porque cuando la gente solo ve noticias, los seres humanos terminan siendo un número, no son los padres de nadie, los hijos de nadie, ni los hermanos de nadie...Tantos muertos en no sé dónde... Me parece que cuando nosotros logramos que esas voces, esos muertos, tengan vida y la gente los identifica, las muertes dejan de ser cifras y se convierten en seres humanos. Ya cada vez más personas sienten que esta es una labor muy grande, es lo más lindo de ser actor. Poderle poner cuerpo y cara a las cifras, cuerpo y cara a los sufrimientos, a la vida de las personas, sobre todo en este país.

**“Cuando hay agresión física, también hay agresión psicológica”**

**¿Qué mensaje les darías a las mujeres que sufren algún tipo de violencia?**

“Que cuenten, que pidan ayuda a alguien en quien confían, que no se queden calladas, puede que no lo publiquen al mundo, pero me parece que la violencia empieza por cosas pequeñas y termina en algo muy grande.

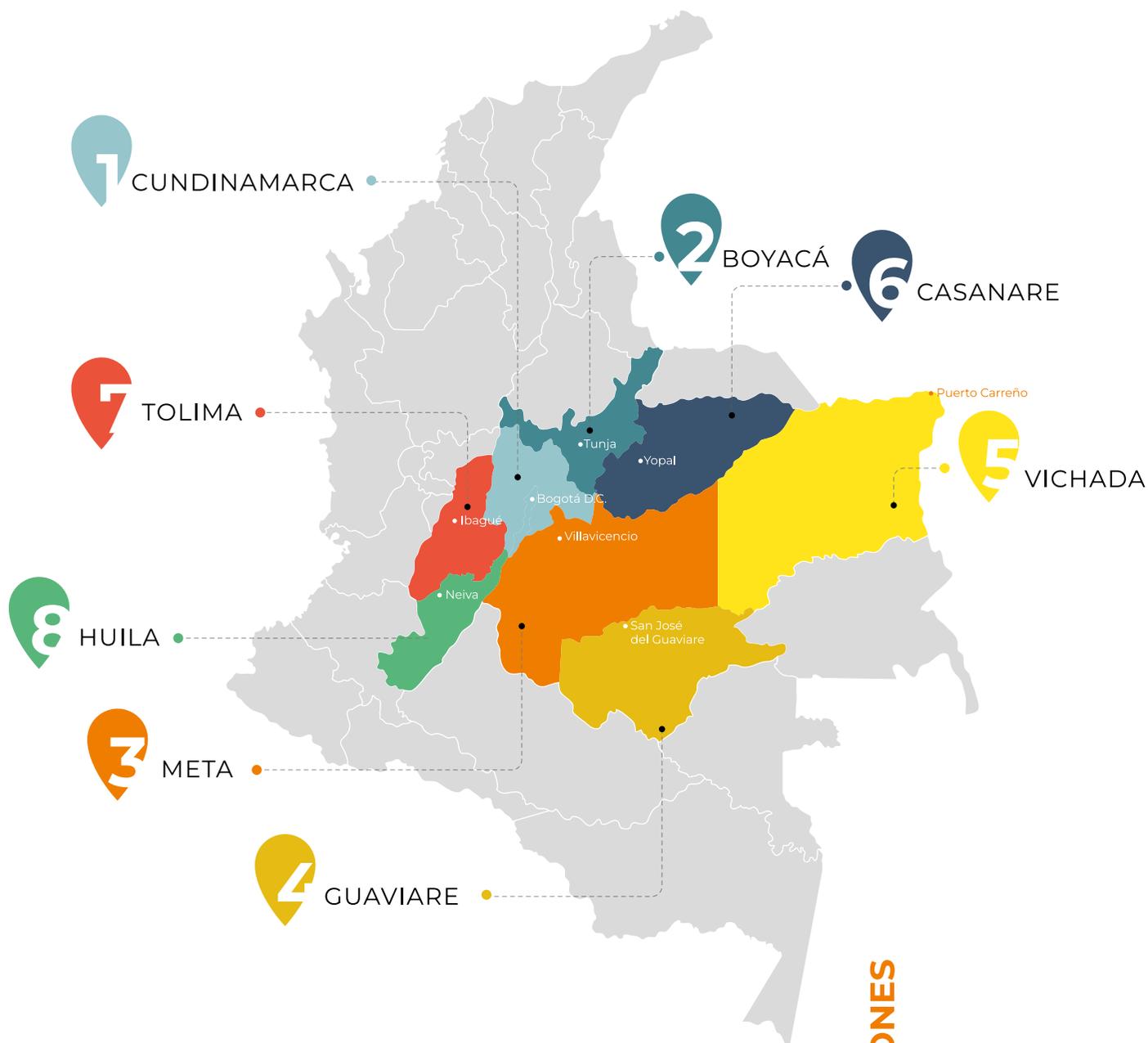
**“Ni a mi abuela ni a mi mamá puedo salirles con un chorro de babas”**

Mi mamá, una mujer increíble, y mi abuela que ya murió, son mujeres en las que siempre pienso. Impresionantes, mujeres muy fuertes, muy berracas, me inspiran, me motivan y me ayudan”.

Finalmente, Marcela, en Aventuras Macarena queremos agradecerte de todo corazón por habernos abierto el tuyo, de manera sincera y valiente. Y por habernos contado un poco de tu trayectoria, por dejarnos esos mensajes tan importantes y valiosos para las mujeres. 🌹



# NUESTROS *Destinos* Y PUNTOS DE PASO



## CONVENCIONES

- Origen - Destino
- Punto de Control
- Punto de Paso
- Origen Autorizado



**MEJORES  
EMPRESAS  
COLOMBIANAS**



## 1 CUNDINAMARCA

- Guaduas
- Villeta
- Albán
- Facatativá
- Madrid
- Mosquera
- Tocaima
- Apulo
- Viotá
- La Mesa
- Anapoima
- Mesitas del Colegio
- San Antonio de Tequendama
- Girardot
- Ricaurte
- Boquerón
- Fusagasugá
- Silvania
- Soacha
- Choachí
- La Unión
- Fómez
- Ubaque
- Chipaque
- Une
- Cáqueza
- Fosca
- Puente Quetame
- Guayabetal
- Paratebuena
- Barranca de Upía
- Medina
- San Pedro de Jagua
- Mámbo
- Manta
- Tibirita
- Machetá
- Villa Pinzón
- Sisga

## 4 GUAVIARE

- San José del Guaviare

## 2 BOYACÁ

- Turmequé
- Úmbita
- Tibaná
- Jenesano
- Ramiriquí
- Pachavita
- Tenza
- La Capilla
- Sutatenza
- Guateque
- Guayatá
- Somondoco
- Garagoa
- Chinavita
- Almeida
- Chivor
- Macanal
- Santa María
- San Luis de Gaceno
- Campohermoso
- Los Cedros
- San Pedro
- Miraflores

## 5 VICHADA

- Puerto Carreño
- El Porvenir
- La Primavera
- Santa Rosalía

## 6 CASANARE

- Tauramena
- Monterrey
- Villanueva

## 7 TOLIMA

- Ibagué
- Mariquita
- Honda
- Flandes
- Melgar

## 3 META

- Villavicencio
- Cumaral
- Restrepo
- Servitá
- Apiay
- Acacías
- Guamal
- Castilla la Nueva
- San Martín
- Cubarral
- El Dorado
- San Isidro
- Medellín del Ariari
- El Castillo
- Granada
- Puerto Caldas
- Canaguaro
- San Juan de Arama
- Mesetas
- Jardín de las Peñas
- La Uribe
- La Julia
- Muribá
- Lejanías
- Vistahermosa
- Piñalito
- Fuente de Oro
- Puerto Lleras
- Campoalegre
- Puerto Rico
- Cruce de Pororio
- Puerto Concordia
- San Carlos de Guaroa
- Alto de Pompeya
- Hacienda Maraure
- Puerto López
- Cabuyaro
- Puerto Gaitán

## 8 HUILA

- San José de Isnos

Le hacemos la venia a este rincón del oriente de Boyacá, situado en el Valle de Tenza, tierra verde, fértil y de inigualables paisajes que se vislumbra a solo dos horas de Bogotá, por la Transversal del Sisga. Allí resplandece Tenza, a 150 kilómetros de la capital, población de asombroso microclima, bañada por dos ríos de aguas cristalinas: Garagoa y Guaya. Este hermoso pueblo brilla en cada esquina, en sus fachadas, en su arquitectura colonial y en el colorido de sus canastos, petacas, bolsos, alpargatas y sombreros artesanales elaborados a la perfección en mimbre, guadua, fique, esparto, hoja seca de caña de azúcar, crin de caballo y cañabrava. Varias veces proclamado como el pueblo más bonito de Boyacá, el municipio también figura como uno de los más acogedores del país, donde los tenzanos son amables y orgullosos de mostrar la belleza de su entorno y riqueza cultural.

En el centro de Tenza, como invitando a la tranquilidad y el ensueño, la iglesia de tres naves en piedra labrada finamente pulida, se muestra protectora del majestuoso parque, adornado de pinos, frondosas ceibas y alcaparros, y que nos enseña un monumento de piedra en homenaje a mártires y héroes de la Independencia.

En este histórico territorio se pasean variedad de pisos térmicos, que van desde el páramo, hasta los 1.600 metros sobre el nivel del mar; y existe una íntima conexión con la sabia naturaleza, montañas, valles y bosques de niebla megadiversos donde orquestan mariposas, aves e infinidad de especies. Hoy en día, con sobrada razón, se afirma que "no hay amaneceres y atardeceres más hermosos que los de Tenza y su valle".



# TENZA

Boyacá

*Paraiso escondido entre montañas\_*

Fotos:

 @yamay.designer

Su nombre en lengua muisca significa “bajar o detrás del Boquerón”, pero también se denomina “Rey de los Vientos”. Tenza, Tenisucá o Tenasuca, el paraíso ancestral de la raza Chibcha, anterior a la Conquista era un poblado dependiente del Zaque de Hunza, gobernado por caciques tributarios como Runí, Cora y Mutatá. El 24 de junio de 1537, al mando del Capitán Pedro Fernández de Valenzuela, fue fundada y bautizada como la Ciudad de San Juan; el 4 de junio de 1778, fue erigida como Parroquia de Tenza; y el 6 de septiembre de 1810, la Junta Suprema de Santafé le concedió a Tenza el título de Villa. Actualmente, el municipio cuenta con una población cercana a los 5.000 habitantes y engrandece el Valle de Tenza al que pertenecen también las pujantes poblaciones de Machetá, Manta, Tibirita, Guateque, Sutatenza, La Capilla, Somondoco, Cuayatá, Garagoa, Macanal, Almeida, Chivor, Santa María, Chinavita, Pachavita y San Luis de Gaceno.

Fueron muchos los tenzanos que brillaron en el panorama nacional e internacional, ilustres personajes a quienes debemos gratitud perenne por su abnegado servicio a esta hermosa tierra. De Tenza, sus valores, historia y tradición debemos rescatar y difundir, para conocimiento de futuras generaciones.

**Actividades económicas**

Paralelamente a la producción agrícola, concentrada principalmente en caña de azúcar, maíz, fríjol, arveja, yuca y hortalizas, también sobresale la producción ganadera, vacunos y ovinos. No obstante, Tenza hace honor a la designación de “municipio artesanal” que se la ha dado desde años atrás, porque las artesanías constituyen un destacado renglón de la economía del municipio, actividad que genera importantes ingresos y que se deriva en sustento para gran número de sus pobladores dedicados a estas labores de gran aceptación por parte de viajeros y turistas que visitan la región. Igualmente, cabe destacar que, dados los envidiables atractivos naturales y como consecuencia de la aplaudida oferta artesanal y a la rica y variada gastronomía, el turismo contribuye en gran escala al crecimiento del municipio.

**Turismo que enamora**

El gran patrimonio histórico, cultural, y paisajístico ha convertido el municipio en un epicentro turístico muy importante en la región, por lo que su oferta es inigualable:

- 📍 El Salto de la “M”, es un sendero ecológico y religioso que conduce al filo de una montaña donde se encuentra un monumento a la Virgen María.
- 📍 El Camino Real conduce al río La Guaya, donde se pueden observar árboles como el carbonero, el ocobo y la araucaria, frutos como la guatila y el mango, y aves como los azulejos, los copetones y colibríes.
- 📍 El Alto de los Reyes es una elevación que permite una vista panorámica del Valle de Tenza y la práctica de deportes como el parapente.
- 📍 La Laguna del Volcán, un lugar lleno de leyendas y de biodiversidad.
- 📍 La Cueva de las Águilas, sitio formado por pasadizos y formaciones rocosas, ligado a la historia violenta del país y que sirve como nido de algunas aves.
- 📍 El centro histórico del municipio, donde se puede apreciar la arquitectura colonial y acceder a lugares como la iglesia principal, el Museo de Cestería, el Centro de Convenciones y el Monumento a las Heroínas.
- 📍 Los ríos Garagoa y el Guaya, y muchas quebradas de aguas mansas y puras fecundan las entrañas de Tenza.
- 📍 Restaurantes, hoteles y hospedajes invitan a turistas y viajeros a hacer más placentera su estadía. Para destacar, el Hotel Turístico de Tenza, inaugurado en 1980.

*Aventuras Macarena* extiende esta invitación a visitar esta bellísima población de Tenza, por la ruta Bogotá - El Sisga Guateque. Flota La Macarena ofrece sus servicios de transporte intermunicipal, así como lo hace desde varios años a las importantes poblaciones del Valle de Tenza. 📍

Fotos: Yamile Mayorga



# AMASIJOS deliciosos



Aventuras Macarena desea resaltar en esta edición los amasijos tenzanos que se caracterizan por su sabor, forma, aroma y color, y que en nada tienen que envidiarles a los preparados en otros municipios de la región. Preparaciones a base de harina de maíz, a los que se les añade mantequilla o margarina, leche, huevo, sal y/o azúcar, queso o cuajada. Los ingredientes que los acompañan también hacen la diferencia; entre los más comunes y utilizados encontramos: bocadillo, arequipe, miel, quesos de todos los tipos o jamón, entre otros componentes dulces y salados. En Tenza son abundantes los amasijos de maíz, destacándose las garullas, empanadas boyacenses, almojábanas o panecillos de queso, arepas de maíz pelado asadas en laja, pan de yuca, panes de maíz, colaciones y masato, arepas de güíba o de guatila, bizcochos de vino, panelitas, panuchas y otras viandas deliciosas que embelesan hasta al más exigente paladar

## ASÍ SE HACEN LAS Garullas

### Ingredientes:

½ libra de mantequilla blanda  
1 taza de azúcar  
2 tazas de harina de maíz precocido  
2 huevos  
½ taza de harina de trigo dividida  
1 libra de queso fresco o cuajada

### Preparación:

Precalentar el horno a 375°F.

En un tazón grande mezclar la mantequilla y el azúcar. Añadir los huevos y revolver hasta que esté bien mezclado.

Añadir la harina de maíz, la harina de trigo y revolver hasta que la masa se una.

Trabajar la masa un par de veces en el tazón.

Colocar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. En un tazón pequeño mezclar el resto de la harina de trigo con el queso.

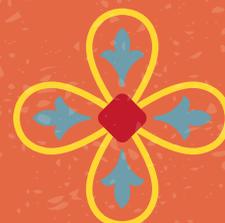
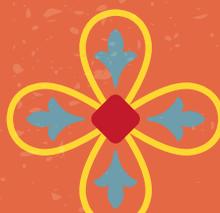
Dividir la masa en 20 partes iguales y hacer bolas pequeñas.

Trabajar con una pieza a la vez, extender suavemente la masa, dejando por lo menos medio centímetro en los bordes.

Poner aproximadamente 2 cucharadas de la mezcla de queso en la parte superior.

Doblar los bordes sobre el relleno (dejar parte del centro del relleno de queso descubierto).

Colocar en la bandeja para hornear; continuar el procedimiento con el resto de la masa y hornear durante unos 30 minutos, o hasta que estén doradas. Servir caliente.



# ¡Tenza!

## Se viste de alegría

Cuando hablamos de ferias y fiestas en el Valle de Tenza, cada municipio de este hermoso e inmenso territorio se esmera todos los años para hacer de cada celebración todo un acontecimiento. El municipio de Tenza no es la excepción, aquí las tradiciones van de la mano con el fervor de los tenzanos, que ponen todo su empeño por hacer de cada momento algo sorprendente y propio de su identidad. En esta oportunidad, Aventuras Macarena desea resaltar el profundo significado que para esta bella población tienen sus celebraciones anuales, las cuales se llenan de gran colorido y alegría. Un verdadero estímulo para fortalecer sus raíces y su entorno religioso, cultural y comercial.

El evento más representativo del municipio se realiza cada año el primer fin de semana del mes de enero. Una gran celebración de tres días en la que predominan la música y el baile por doquier. Noche de la Juventud, cabalgatas, feria ganadera, feria artesanal, desfiles de carrozas, eventos religiosos y verbenas populares. Grupos musicales y cantantes reconocidos se dan cita para ambientar las festividades. Sobresalen los fuegos pirotécnicos con fantásticas creaciones: castillos, guerra de flores, cañones, cortinas y otras figuras. Durante esos días, Tenza se ve colmado de visitantes y turistas asombrados de tantas y variadas actividades.

Así mismo, estas celebraciones movilizan a los tenzanos durante todo el año: La Fiesta de los Reyes Magos, en diciembre; las fiestas patronales de San Miguel Arcángel, en septiembre; y la Semana Santa, con rituales y procesiones características. Además, en el municipio se realizan varios espectáculos, los cuales avivan el espíritu alegre de sus pobladores. Sobresalen eventos como el Concurso Nacional de Danzas durante el puente festivo de octubre, donde se escuchan y bailan la mayoría de los aires musicales campesinos, pasando por el merengue y el torbellino; y el Festival de Camisetas Mojadas, donde la juventud se hace presente para gozar en grande. 



Foto de: Boyacá Radio



Foto de: Caracol Radio

Ferias  
&  
fiestas

# Nuestra Gente

- de -

# Tenza

La historia de dos valientes hermanas



**Gloria Esperanza  
Martín Alfonso**  
Oficina de Tenza

Gloria Esperanza Martín Alfonso nació en Tenza, Boyacá. Su familia está compuesta por sus padres, su hermana y su hija. El padre de su hija falleció hace más de tres años. Ingeniera Química de profesión, retirada del Ejército Nacional. Disfruta compartir momentos con su familia, viajar y vivir sin arrepentimientos. Se considera una mujer fuerte, con visión de liderazgo, servicio y vocación, sin límites en su vida que no pueda superar

Comenzó a trabajar con Flota La Macarena hace cuatro años, como contratista de la oficina del municipio de Tenza. Inició con una sola ruta, reabriendo después de la pandemia y enfrentando los desafíos que ello implicaba. Reconociendo la importancia de brindar un servicio eficaz e inmediato, recurrió a la innovación tecnológica para conectar a los usuarios con la empresa, proporcionando respuestas inmediatas a sus necesidades.

El impacto positivo de su trabajo se reflejó en la respuesta de los usuarios de diferentes corredores viales donde opera Flota La Macarena. Su atención oportuna generó confianza en la labor de la empresa, lo que llevó a una mayor preferencia por viajar con Flota La Macarena. Para Gloria y su equipo, el usuario es la prioridad absoluta, buscando siempre ofrecer un trato diferenciado que supere las expectativas y convierta cada viaje en una experiencia única.



**Diana Marcela  
Martín Alfonso**  
Oficina de Tenza

Diana Marcela Martín Alfonso nació un 27 de febrero en Garagoa, Boyacá. Su familia está conformada por su madre, Gloria Alfonso, su padre, Carlos Martín, su hermana, Gloria Martín, y su sobrina, Hannady Vásquez Martín.

Profesionalmente, es médica y cirujana general, desempeñándose como auditora de salud en una plataforma virtual, lo que le permite combinar su trabajo con la atención en la agencia. Ha enfrentado retos en la vida, superándolos gracias al apoyo de su familia, lo que la ha convertido en una mujer decidida e inspiradora. Valora el respaldo y la fortaleza de su hermana Gloria, quien con su liderazgo y visión le muestra que las metas son alcanzables y que no existen barreras insuperables.

La felicidad de Diana radica en contar con el apoyo incondicional de su familia y en poder ofrecer un servicio eficiente y adaptado a los desafíos diarios a los usuarios de Flota La Macarena. Su labor se fundamenta en el espíritu de servicio y en la búsqueda constante de ofrecer lo mejor y construir relaciones de confianza con los usuarios.

“En Flota La Macarena somos una familia naranja, partiendo de nuestra familia biológica; porque somos propietarios y operadores de vehículos afiliados a Flota La Macarena. Mi hermana y yo trabajamos motivadas en hacer crecer aún más la empresa porque la queremos y valoramos. Por eso a los usuarios les brindamos una atención diferenciada, dándoles un servicio de calidad” Puntualizó Diana.

Somos un  
**equipo  
mucho  
más**

FLOTA LA  
**MACARENA** S.A.

MUCHO MÁS DE LO QUE USTED SE IMAGINA



El **Mundo**  
del **mucho**  
**más**

de lo que usted se imagina

¡**Descúbrelo** y **viaja** con nosotros!

[flotalamacarena.com](http://flotalamacarena.com)





NOMBRE:

FECHA:   

# DIARIO DE emociones

Llevar un diario de emociones es una **herramienta poderosa** para procesar situaciones difíciles, mejorar el autoconocimiento y crecer como persona. Cada palabra escrita nos lleva a explorar nuestras emociones, entender nuestros pensamientos y reflexionar sobre nuestras experiencias diarias, en un viaje hacia el **autodescubrimiento y el desarrollo personal**.

## ¿CÓMO ME SIENTO HOY?



Identifica la emoción que sientes y dibújala en la carita.

Analiza y escribe ¿Qué es lo que te hace sentir así? y como lo puedes mejorar (solo si es necesario).



DESEO INCLUIR A MI

RUTINA

- Ejercicios de respiración
- Meditar
- Tomar agua
- Hacer rutina de piel o mascarilla
- Contactar a un ser querido
- Tiempo fuera de redes sociales
- Estirar o mover mi cuerpo



META PARA EL DIA DE HOY:



HOY

*agradezco*

POR

---

---

---

---

---

---

---

---



ERES TU PROPIA  
*plantita*  
RÍEGATE A DIARIO

MI *Logro* DE HOY

---

---

---

---

---

---

---

---

HAZ ESTE EJERCICIO Y  
VUÉLVELO UN *hábito*  
EN TU VIDA.

Depensadoras a...



# CREADORAS



Por: **Laura Polanía**  
Entusiasta de la creatividad

**C**rear resulta un **acto heroico**, casi una hazaña, porque se trata de sentir de forma diferente; crear es un tremendo desafío, es un potente motor de innovación y de crecimiento personal. No importa cuántas veces lo repitas, siempre se siente nuevo, incierto, excitante. Al principio, llegas al primer encuentro con el vacío, ese hueco en el centro del estómago que grita: "¡HUYE!, ¡no me sometás a esta incertidumbre!"

Al inicio, cuando empiezas a sentir, entras en el laberinto de la creatividad; aquí es cuando es necesario que tengas una mente abierta, que dejes de lado los miedos y los prejuicios y que estés dispuesto a ver las cosas de manera diferente. Luego llegas a sentir la idea... y ahí empiezas a buscar la salida de un nuevo laberinto: divagar, mover, dar vueltas, preguntar, rayar, dar forma, evaluar, diseñar, poner color, elegir, corregir, dudar, arrepentirse, volver a empezar, crear, escribir, poner en voz alta, escuchar a otros...

Y por fin, después de todo, **¡DECIDIR!**

**DECIR SÍ** a la idea y animarse a **IR**.

Para este encuentro caminas con un poco más de confianza sin saber que volverás inesperadamente a encontrarte con el vacío, pero esta vez el vacío que trae revelar el secreto, mostrar lo invisible, revelar lo que había adentro: Exponer tu idea para un público.

**¡Bienvenidos al nuevo laberinto!**

¿Qué van a decir?  
¿Qué van a pensar de mí?  
¿Funcionará?  
¿Les gustará?  
¿Estará lo suficientemente bueno?  
¿Me equivoqué?  
¿Acerté?

Escribo esto y parece que me supiera las reglas del juego, pero no. La verdad es que entre más me acerco a la creatividad, descubro que nunca somos los mismos cuando entramos a crear, y que a veces la batalla que creíamos ganada en esta versión del juego parece perdida y la batalla que parecía perdida esta vez parece ganada.

Los creadores nunca sabemos, y parece que precisamente ese es el juego; entrar a ese laberinto infinito con absoluta inocencia del **NO SÉ**, pero con la absoluta certeza del **SÉ-R**. Esa certeza que nos permite atravesar los abismos de la mente

para entregarnos a lo dulce y lo amargo; lo hermoso y lo doloroso; lo alegre y descolorido; a la incertidumbre. Pero también a la gloria, la gratificación, el éxtasis y LA MAGIA. En conclusión, entrar al laberinto con **EL SER CREADOR COMPLETO**.

Para permitirte atravesar el miedo a crear, escribí algo especial para ti que puede animarte a crear cuando te inunde el miedo:

De Creatividad a **“Creatuvidad”**

## ¡CREA tu VIDAD!

Abrir las puertas de la imaginación para crear con la guía de un nuevo corazón y sentir la existencia con gozo, con el extravagante lujo de lo simple.

**Abrir** los canales creativos para que Dios y la Divinidad se expresen a través de nosotros.

**Explorar** la vida como quien conquista con inocencia cada día.

**Soltar** lo viejo, repetido, gastado sin resistencia para recibir con amor el cambio y sus inesperados rumbos.

**Ser** el vientre que alberga en el las ideas, las nutre y las calienta para que el mundo tangible se llene de belleza.

**Aprender** a compartir lo des-cubierto con humildad, para que el mensaje principal de creatividad a muchos corazones pueda tocar, servir y sanar. 🙌



“Abrirse a vivir  
**CON EL ALMA,**  
 para que nos recuerde  
**QUE LA VIDA ES UNA**  
**FIESTA**”

📍 @laurapolaniabaena



3

## *Bosque* **TROPICAL**

Los impresionantes bosques tropicales de Colombia son reflejo de su biodiversidad, ocupan la mayor extensión de este tipo de ecosistema en el mundo.

Lamentablemente, la intervención humana ha puesto en peligro la integridad de este invaluable recurso natural.

**SEGUIMOS DESARROLLANDO  
NUESTRO  
COMPROMISO  
CON LA DECLARACIÓN DEL  
PALACIO DE  
BUCKINGHAM**

3



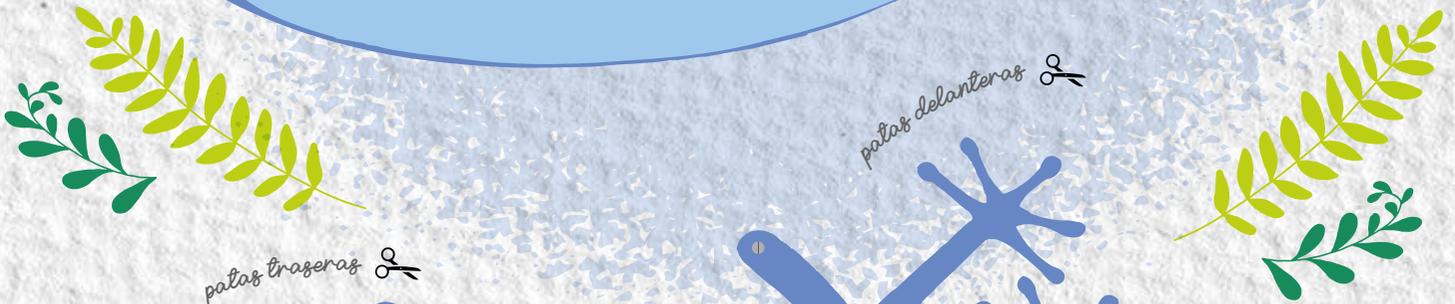
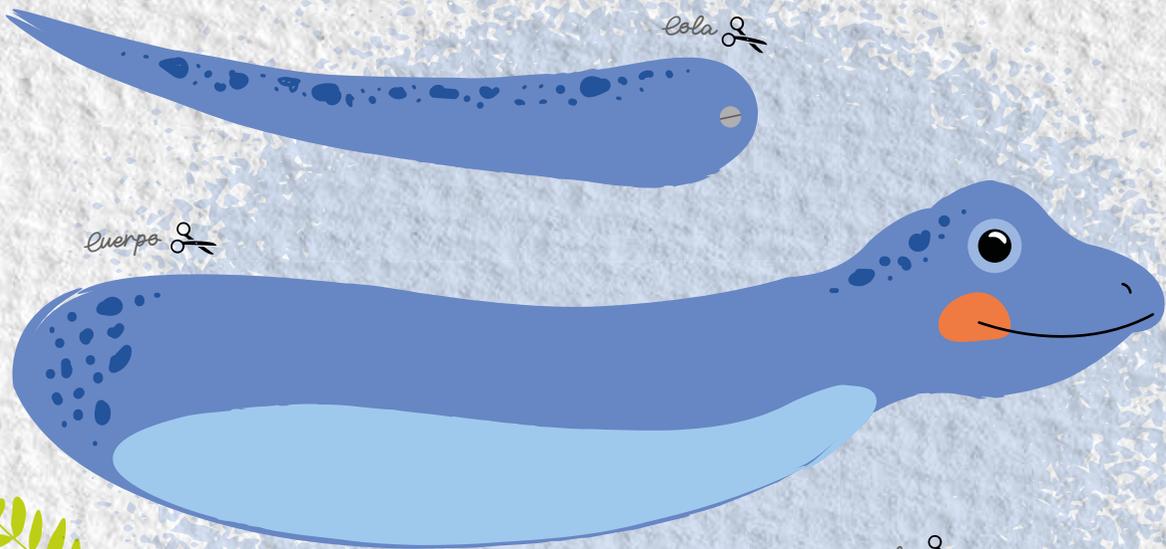
# LAGARTO azul

(ANOLIS GORGONAE)

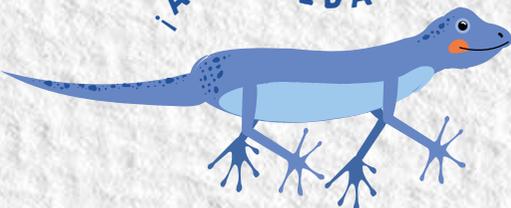
Este pequeño lagarto azul, se alimenta de insectos y es exclusivo de la isla de Gorgona, al norte del Valle del Cauca. Aún no se tiene claro cuántos de ellos hay, ya que son difíciles de encontrar, pero varios estudios dicen que están en vía de extinción. Se pasan la mayor parte de su vida en los árboles y solo las hembras bajan al bosque tropical para poner sus huevos.

Recorta y une cada una de las partes para armar el Lagarto Azul, puedes ayudarte de un chinche o un poco de hilo para unir las extremidades para que este se mueva.

**¡DIVIÉRTETE Y APRENDE!**



¡ASÍ QUEDA!



**LA DEFORESTACIÓN Y LA CAZA EXCESIVA**

**SON LAS PRINCIPALES AMENAZAS DE ESTA ESPECIE.**





# EXPERIENCIA de vida con hilos de plata

## & CORAZONES DE ORO



Por: **Natalia Rondón Ramírez**  
Líder Administrativa y Bienestar

Siempre con la ilusión de poder llevar una sonrisa y un toque de alegría a quienes lo necesitan, aceptamos la invitación para participar en una de las actividades que realiza Flota La Macarena, desde el eje de la responsabilidad social corporativa y acorde con nuestros principios y valores centrados en humanidad y gratitud. Seis personas enamoradas de la vida y con el don de servicio activo, iniciamos el 15 de diciembre pasado nuestra visita a la Fundación PROVIDA con mucha motivación y con una idea muy diferente de lo que realmente encontramos, porque cuando nos hablan de los adultos mayores y más de aquellos que se encuentran en ancianatos o lugares de paso, pensamos en ese ser que trabajó, luchó y se dedicó a su familia, pero que por asares del destino se encuentra en un lugar donde se procura darles los cuidados que requieren y un "poco de compañía", pero que en sus corazones existe un vacío debido a la ausencia de sus familias y seres queridos.



Contrario a lo que pensábamos, cuando llegamos a la Fundación **PROVIDA**, ubicada en Chía, fue muy gratificante ver la dedicación con que los voluntarios preparan cada una de las actividades y el amor con que tratan a los ancianos, encontramos aproximadamente 50 abuelitos, al inicio un poco tímidos y serios, pero vimos que estaban acompañados de sus “ángeles”, el nombre que ellos les dan a cada una de las personas que hacen parte de la Fundación, nosotros también los llamamos “ángeles”.

Al transcurrir la mañana hubo risas, aplausos, sesión de fotografía y espacios de reconocimiento y agradecimiento. Con gran sorpresa vimos cómo los abuelitos que asisten allí realizan actividades manuales aprovechando sus talentos e incluso organizando bailes para realizar sus propias presentaciones, pero sin duda alguna, uno de los momentos más especiales fue cuando Sandra Roncancio, coordinadora de la Fundación dijo: ¡“Música maestro, vamos a bailar!”!



Pudimos ver la magia que se despertó en cada uno de ellos, sus movimientos divertidos al son de la música y escuchar sus historias de vida entre baile y baile, mostrándonos un panorama muy positivo de su experiencia en la Fundación, que con mucho cariño nombran como “la mitad de su vida”. El saber que cada uno de ellos está rodeado de sus familias, hijos que los adoran, esposos con los que han compartido toda su vida unidos por el amor y que han encontrado en la Fundación Provida esos “ángeles” que los preparan para tener en sus siguientes años una vida activa, digna y alegre, recargó nuestros corazones. Al final de nuestra visita nos abrazaban y nos decían: ¡gracias, gracias, infinitas gracias! Vimos en sus ojos el reflejo del tiempo, la experiencia y la sabiduría, haciéndonos reflexionar y pensar en nuestros familiares y seres más queridos, quienes nos han dado la mano para enseñarnos a caminar y a quienes ahora nosotros se las debemos dar para acompañarlos en el tramo de vida que les falta por recorrer.

## para reflexionar:



En el decir de Eduardo Galeano aprendemos que “Quien escribe, teje. Texto proviene del latín, “textum” que significa tejido. Con hilos de palabras vamos diciendo, con hilos de tiempo vamos viviendo. Los textos son como nosotros: tejidos que andan”. De ahí la importancia de escuchar a quienes con sus años de sabiduría y experiencia mucho nos quieren enseñar.



# Buscamos la **excelencia**

¡Trabajamos por ser mucho más!

Conoce como mejoramos y trabajamos día a día para brindarte el mejor servicio y atención.



## ¿Qué es la norma **ISO 9001?**

Es la norma que se aplica a los Sistemas de Gestión de Calidad de organizaciones públicas y privadas, independientemente de su tamaño o actividad empresarial. Se trata de un método de trabajo excelente para la mejora de la calidad de los productos y servicios, así como de la satisfacción del cliente.

## Identifícala con este sello



SC-CER725595

Se recibieron,  
radicaron y clasificaron  
**3297 PQRS**

**1093**  
Revisiones  
al parque automotor  
**cumpliendo**  
nuestra promesa de servicio

Atendimos  
**37240**  
contactos telefónicos

Instalación de  
**371 stickers**  
de movilidad reducida a  
nuestros vehículos

Se devolvieron  
a satisfacción  
**166**  
**equipajes**  
a nuestros usuarios

Se capacitaron  
**495**  
**colaboradores**  
acerca del sistema  
**de gestión de calidad**

\*Información basada en estadísticas año 2023

Buscamos ser

**MUCHO MÁS**



# POLÍTICA DE • mascotas •



ESCANÉALA Y CONÓCELA

Ten en cuenta esta política antes de viajar con tu peludo

YO  
también  
viaj

POR CARRETERA





NO TRANSPORTAMOS animales en vía de extinción, silvestres y salvajes.

DEBE VIAJAR EN UN  
**guacal\***



\*El guacal no debe superar el tamaño de la silla.

OCUPA UN  
**puesto\***



\*El transporte de este tipo de animales causará un valor correspondiente al valor del pasaje normal para la ruta del servicio.

LLEVA UN  
**pañal\***



\*Los animales transportados en los guacales deberán, además, llevar puesto un pañal.

¡Tu peludo puede VIAJAR CONTIGO!





# MEJORES EMPRESAS COLOMBIANAS

## ¡Celebremos!

### *Flota La Macarena, reconocida como una de las Mejores Empresas Colombianas 2023*



Para el país y las empresas seleccionadas el año anterior, entre ellas Flota La Macarena, es motivo de orgullo y satisfacción este impactante reconocimiento, el cual representa un inmenso significado que trasciende más allá de nuestras fronteras. Esta exaltación fue entregada el pasado 30 de noviembre por el Banco de Bogotá, Deloitte y la Pontificia Universidad Javeriana, en el marco del MEC (Mejores Empresas Colombianas 2023). Es un extraordinario premio que enaltece a la compañía, dado su constante empeño por ofrecer un óptimo desempeño en la prestación del Servicio Público de Transporte y por estar comprometida con el mejoramiento continuo e innovación en todas sus actividades.

Mejores Empresas Colombianas forma parte del programa global **“Best Managed Companies”**, creado por Deloitte, una red internacional de servicios profesionales con sede en Londres. Es la empresa de servicios profesionales más grande del mundo y una de las cuatro grandes auditoras, junto a PwC, Ernst & Young y KPMG, cuyo objetivo es reconocer la excelencia operativa de las empresas privadas a lo largo del mundo. Actualmente, este programa es dirigido por la experta Pilar Ruiz de Chávez, Socia Líder de Mejores Empresas, quien cuenta con más de 25 años de experiencia asesorando a empresas. Su experiencia incluye proyectos de planeación estratégica, desarrollo de casos de negocio, implementaciones de ERPs y transformación de procesos para las industrias de consumo, servicios, farmacéutica y manufactura, entre otras.

El Banco de Bogotá, Deloitte y la Pontificia Universidad Javeriana, anunciaron a las compañías seleccionadas en la tercera edición de ‘Mejores Empresas Colombianas’, programa que reconoce la excelencia de empresas medianas del país en la implementación de prácticas sostenibles y que sobresalen por su alto nivel de desempeño en la gestión de negocios. En la tercera edición del programa, se reconocieron un total de 29 empresas en los siguientes sectores: Servicios 45 %, Manufactura 27 %, Comercio 21 % y Construcción 7 %.

“Durante 3 años hemos acompañado a empresas excelentes, que tienen todo el potencial para ser líderes dentro de sus sectores. Este año, ratificamos nuestro compromiso con el desarrollo y crecimiento del sector empresarial y esperamos continuar siendo un socio estratégico en su camino hacia el éxito y la sostenibilidad en los años venideros. Es importante destacar que estas empresas representan el 90 % de la economía colombiana y desempeñan un papel esencial al generar más del 75 % de los empleos en el país.” afirmó Rafael Arango, vicepresidente de Banca Empresas del Banco de Bogotá.

Las empresas que concluyeron el proceso, incluyendo aquellas que no resultaron reconocidas, recibirán un reporte de retroalimentación elaborado por expertos multidisciplinares de Deloitte. Así mismo, las compañías galardonadas, además de incorporarse a la comunidad global de Mejores Empresas, con presencia en 45 países del mundo, accederán a otros beneficios como: fortalecimiento y posicionamiento de marca, acceso a conocimiento y fuentes de capital intelectual, mejora continua de los procesos de negocio, publicidad y cobertura en diferentes medios, sentido de pertenencia y orgullo en los empleados, relaciones y alianzas con empresas participantes, asesoría de negocios por parte de los aliados y difusión como historia de éxito empresarial.

#Dirigiendo  
#ElCamino

Banco de Bogotá



Deloitte.



Pontificia Universidad  
JAVERIANA  
Bogotá

| VIGILADA MINECUCACIÓN |

Carlos Valencia, director del Centro Javeriano de Competitividad Empresarial, de la Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas en la Pontificia Universidad Javeriana sostuvo: “Las compañías MEC 2023 ejemplifican tanto la excelencia operativa y de finanzas, como la de innovación, adaptabilidad y resiliencia de nuestro país”.

Por su parte, Juan Carlos Olave, Socio Líder de Crecimiento de Mercado en Deloitte S-LATAM afirmó “Es muy gratificante y admirable ver el entusiasmo de estas empresas y sus líderes. Demuestran pasión, creatividad y buena voluntad para materializar y alcanzar sus objetivos en cada una de sus áreas. Esto nos anima cada vez más a seguir trabajando en reconocer a la mediana empresa de nuestro país. MEC espera seguir acompañándolos en su viaje empresarial por muchos años más”.

Para Flota La Macarena, este reconocimiento se suma a otros importantes logros obtenidos desde su creación, haciendo de esta compañía un gran ejemplo de progreso y gran crecimiento en nuestro país. 





COLOMBIA  
Travel Tours Ltda.

# SANTA ★ MARTA

Fotos: Lizeth Saavedra Porras

EL DESTINO PERFECTO PARA RE ENCONTRARTE A TI MISMA

## ¡LO QUE PUEDES HACER VIAJANDO SOLA!

- ★ Trekking en Ciudad Perdida
- ★ Visita el Parque Nacional Tayrona y sus hermosas playas
- ★ Conoce Taganga y disfruta de sus encantadores atardeceres.
- ★ Recorre Minca y refréscate en sus hermosas cascadas
- ★ Disfruta de Palomino, un lugar seguro y perfecto para el descanso y la aventura.

VIAJA TRANQUILA, COMUNICATE AL  312 485 9603 ★

## CINE &gt;&gt;&gt;

Tomado de: [www.cinecolombia.com](http://www.cinecolombia.com)

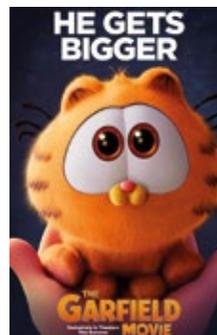
**El Especialista**  
Estreno: 1 May. 2024



**Amigos imaginarios**  
Estreno: 17 May. 2024



**Furiosa**  
Estreno: 24 May. 2024



**Garfield**  
Estreno: 24 May. 2024

## LECTURAS RECOMENDADAS &gt;&gt;&gt;

**MUJERES QUE CORREN CON LOS LOBOS**

Clarissa Pinkola Estés

El libro de Clarissa Pinkola Estés explora el concepto de la Mujer Salvaje, una fuerza instintiva presente en todas las mujeres, pero que la sociedad ha tratado de reprimir. A través de mitos, cuentos y experiencias personales, Estés aborda cómo las mujeres pueden reconectar con su esencia y recuperar su poder interior.

Tomado de: [www.librerianacional.com](http://www.librerianacional.com)

## CONCIERTOS &gt;&gt;&gt;

**MONLAFERTE****21 ABRIL**

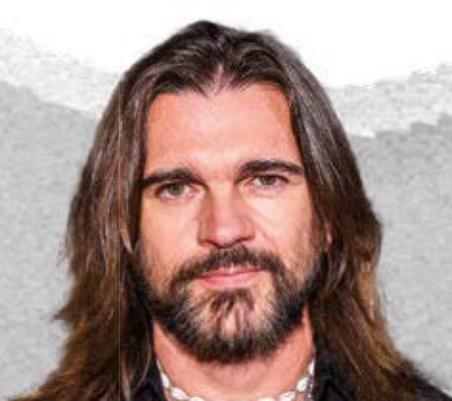
📍 **Movistar Arena - Bogotá**

La destacada artista chilena ofrecerá un único concierto en Bogotá el 20 de abril de 2024, en el Movistar Arena. Su música, que abarca desde la balada en español hasta el heavy metal, ha resonado con el público desde su celebrado debut en 2003 con "La chica de Rojo". Canciones como "Tu falta de querer", "Mi buen amor", "Amárrame" y "Antes de ti" serán parte del repertorio.

**JUANES****24 MAYO**

📍 **Movistar Arena - Bogotá**

Juanes realizará una gira por Colombia en 2024, incluyendo cinco ciudades. Esto sigue a su exitoso año en 2023, donde estableció récords en los Latin Grammy y realizó conciertos históricos.



# ¡Viaja *tranquilo,* Viaja *seguro!*

- 1 Exige siempre tu ticket** de viaje y no lo entregues a nadie. Es tu comprobante de compra del servicio.
- 2 Compra tu ticket por lo menos con una hora de anticipación,** identifica la puerta de abordaje.
- 3 ¡Cuida tu equipaje!** Exige la ficha al dejarlo en las bodegas de los vehículos.
- 4 Compra tu ticket únicamente en las oficinas y medios digitales autorizados** por la compañía.
- 5 Utiliza los baños de los vehículos** únicamente para residuos líquidos. ¡Déjalo siempre limpio!\*
- 6 Antes de viajar con tu mascota,** consulta nuestra política en: [www.flotalamacarena.com](http://www.flotalamacarena.com)

\*Aplica para vehículos que cuenten con servicio de baño



*¡Estamos para ti!*

Si estás en las terminales y necesitas ayuda, podrás ubicar a nuestro personal en las oficinas o taquillas.

Comunícate con nuestra línea de servicio al cliente

- Bogotá:  
(601) 421 2256
- Nacional:  
01 800 116 222

7

**Para tus objetos personales:**

- Ubícalos en los compartimientos.
- No los pierdas de vista.
- No los olvides cuando bajas del vehículo.

8

**No aceptes** bebidas, alimentos u objetos de personas extrañas durante el recorrido o en las salas de espera.



10

**Los mayores de 3 años pagan tiquete.** Para viajes con menores de edad consulta nuestra política de transporte de menores.

11

**¡No exijas velocidad!**  
La seguridad vial es un compromiso de todos.

9

**Se prohíbe el transporte y tráfico ilegal de especies.**  
(ley 133 de 2009)

12

**Cuida tus objetos de valor.**

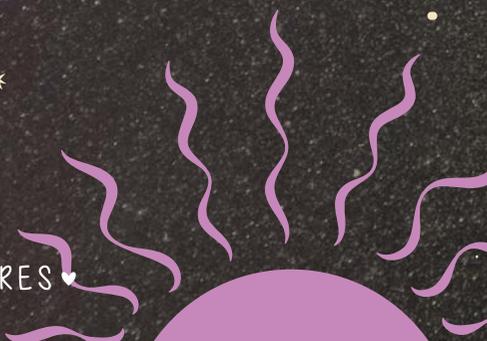
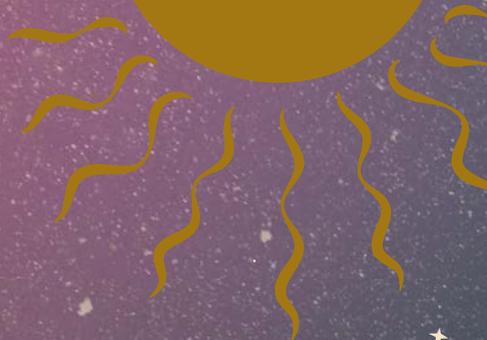


¡Qué la vida  
*te encuentre de viaje!*

▼ **Consulta aquí** ▼  
tu contrato de transporte



VIGILADO  
SuperTransporte



¿Qué  
tipo de  
**mujer** eres  
según tu signo ♀?  
2024

Descubre algunas características de cada mujer según los signos zodiacales, recuerda que aunque te puedas identificar con algunas de ellas ¡Somos únicas! y eso nos hace especiales y mágicas.



## Aries

Apasionada, valiente y llena de energía. Le gusta liderar y enfrentar desafíos con determinación.



## Tauro

Tranquila y sensual, aprecia la estabilidad y la belleza. Le gusta disfrutar de los placeres de la vida.



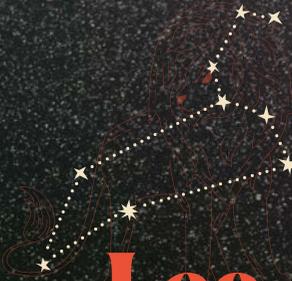
## Géminis

Curiosa, comunicativa e ingeniosa. Siempre busca nuevas experiencias y se adapta fácilmente a diferentes situaciones.



## Cáncer

Emocional y protectora. Valora la conexión emocional y tiende a ser leal y cariñosa con sus seres queridos.



## Leo

Carismática y segura de sí misma. Le gusta destacar y ser el centro de atención, además de ser generosa y leal.



## Virgo

Analítica, organizada y perfeccionista. Busca la excelencia en todo lo que hace y valora la precisión.



## Libra

Emocional y protectora. Valora la conexión emocional y tiende a ser leal y cariñosa con sus seres queridos.



## Escorpio

Intensa y apasionada. Es leal y misteriosa, y tiende a vivir la vida con gran profundidad emocional.



## Sagitario

Aventurera y optimista. Le gusta explorar nuevas ideas y lugares, y valora la libertad en todos los aspectos de su vida.



## Capricornio

Ambiciosa y disciplinada. Busca el éxito y la estabilidad, y tiende a ser responsable y trabajadora.



## Acuario

Independiente y creativa. Valora la originalidad y busca contribuir al bienestar de la sociedad.



## Piscis

Sensible y compasiva. Tiene una imaginación vívida y tiende a conectarse con los demás a un nivel emocional profundo. ♓



**Por: Padre Walter de Jesús Zapata Velásquez**  
*Guía espiritual RCN y Flota La Macarena*

## Nunca esperes recibir lo que das, **¡No todos tienen un corazón como el tuyo!**

**A**preciada familia de Flota La Macarena: Envío a ustedes todo mi cariño y admiración por continuar construyendo progreso en las carreteras del país en medio de tantas adversidades, a través del servicio amable y abnegado. La verdadera y única paz está en el crecimiento de los pueblos y desde luego de las empresas que, como ustedes, luchan cada día por sus familias.

Del pasado mes de marzo tuvimos dos días muy especiales, ambos igualmente importantes: el día de la mujer y el día del hombre. De la celebración del día de la mujer, debemos considerar esta reflexión sobre el papel que está jugando en los diferentes roles en los que se mueve en la actualidad: no se trata de que sea igual al hombre. No. Dios nos creó el uno para el otro, por algo nos dice en el libro del Génesis: "No es bueno que el hombre esté solo". Yo le agregaría, "tampoco la mujer". El mayor tesoro que podemos depositar en el corazón de ella, es la dignidad; y la mayor riqueza de un hombre es el respeto hacia ella. Cuando se dice "El amor todo lo soporta" se refiere a la pobreza, enfermedad, adversidades y defectos. No a infidelidades, maltratos, mentiras, agresiones ni faltas de respeto. Tengamos en cuenta esto: el regalo más grande que Dios nos ha dado es la mujer; y en ella, la ternura, el cariño, la alegría, la comprensión.

Las personas fueron creadas para ser amadas. Las cosas fueron creadas para ser usadas. Una razón por la cual el mundo es confusión y anarquía, es porque las cosas son amadas y las personas son usadas. Estoy seguro de que esto no sucede entre ustedes mis queridos amigos de La Macarena. La vida es el regalo más grande que

Dios nos ha dado, y el regalo más grande que le podemos dar a Dios, es vivirla con intensidad. El día que comprendí que lo único que me voy a llevar es lo que vivo, empecé a vivir lo que me voy a llevar. Entonces, nos preguntamos: ¿Si tuviéramos la oportunidad de sentarnos en una banca a hablar con alguien vivo o alguien que ya está en el cielo, con quién nos sentaríamos? ¿Sabemos de qué hablaríamos? Déjame y les cuento yo con quién hablaría: ¡con mi padre o con mi madre! Y les pediría perdón por no haberles dado más días de felicidad. Por no aprobar lo que a ellos les hacía feliz. Sí amigos, todos valoramos cuando perdemos y cuando ya no podemos hacer las cosas que queremos hacer. Si lo podemos hacer ahora, hagámoslo. No perdamos la oportunidad de tener lindos recuerdos con nuestros seres queridos pues es lo único que nos vamos a llevar. Tú trabajas mucho para dar lo mejor a tus hijos. Pero ten en cuenta que cuando ellos crezcan no recordarán los juguetes caros, recordarán el tiempo y los gratos momentos que pasaron contigo.

En estos tiempos de Cuaresma, esta es una invitación para que tengamos un cambio radical de vida, de aquello que vemos que no va con la voluntad de Dios: que no estamos construyendo familia; que no ayudamos a la empresa en la generación de un ambiente organizacional sano o de compañerismo; que, de pronto, hemos disminuido el entusiasmo o la pasión por el trabajo; que hemos perdido el norte de

construcción de una patria mejor; que no somos buenos ciudadanos; que nos hemos olvidado de ser buenos padres de familia; que ser buenos hijos dejó de ser nuestra prioridad; que hemos olvidado a Dios.

Pues hoy quiero decir que Dios no se ha olvidado de nosotros. Por eso, no abusemos de su misericordia y amor, Él nos dice hoy que sigamos adelante, que confiemos en su misericordia. Por último, ¡no volvamos al lugar de donde Dios nos sacó! Y cuando nos den ganas de llorar, comencemos a orar.

Que Dios los bendiga y proteja. De Belén salió Jesús con José y con María; de mi casa salgo yo con la misma compañía.

**Recuerden: ¡Siempre se les quiere con el corazón!** 



# Conoce tu ciclo **menstrual** y como te sientes

Conocer tu ciclo menstrual es importante porque es una herramienta para conocerte a ti misma.



## Fase Lútea

**Progesterona a tope.** Cansancio, sensibilidad emocional, dolor en los pechos y cambios en el apetito.



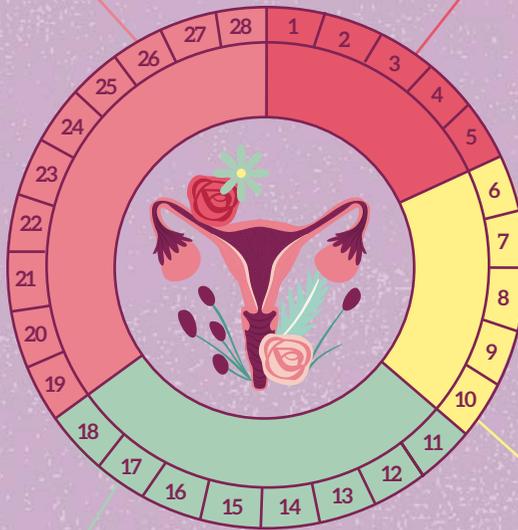
## Menstruación

**Hormonas bajas,** cansancio, hinchazón, irritabilidad y cambios de humor.



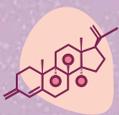
## Ovulación

**Estrógenos a tope y progesterona aumentando.** Impulso del líbido y mayor confianza en si misma.



## Fase Folicular

**Aumentan los estrógenos y con ello la energía,** positividad, creatividad y sociabilidad.



### Progesterona

Es una hormona sexual femenina que tiene funciones importantes en el ciclo menstrual de la mujer y en el embarazo.



### Estrógenos

son conocidos como las hormonas sexuales femeninas. Entre sus principales funciones está la aparición de los caracteres sexuales secundarios y la regulación del ciclo menstrual.

Soy mi mayor prioridad

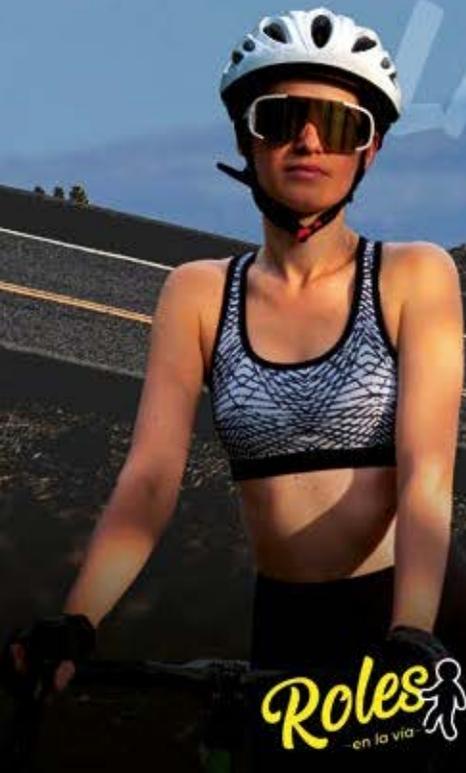


MUCHO MÁS DE LO QUE USTED SE IMAGINA

# MONTAR

# EN BICI

# MÁS BICIS + VIDA



La responsabilidad vial es un compromiso de todos

