

Revista **GIMNASIANA**



Nuestra Voz
Para un mundo mejor

CONTENIDO

03 EDITORIAL

Por: Dr. David Plaza Guamanga

04 PRESENTACIÓN

Por: Jessica Giraldo Salazar

05 SECCIÓN

14 NARRATIVA

15 NOTI

19 GCC

20 ACRÓSTICO &

24 POESÍA

25 OPINIÓN &

28 ANÉCDOTA

29 HISTORIETAS,

CALIGRAMAS, DIBUJO

35 & FOTOGRAFÍA

36 ENTRETENIMIENTO

39





¡Gimnasio... una luz en la colina para Pitalito!

EDITORIAL

El Gimnasio Colina Campestre en Pitalito se destaca como una institución educativa privada comprometida con la transformación y sinergia en la educación. Con nueve años de existencia, su enfoque pedagógico se centra en tres dimensiones: cognitiva, expresiva y afectiva.

En la dimensión cognitiva, el gimnasio busca respuestas a cómo los estudiantes aprenden, incorporando metodologías alternativas y accesibles. Esto incluye enfoques como la Enseñanza para la Comprensión, Matemáticas para la Vida, proyectos de aula y prácticas de aprendizaje. La dimensión expresiva aborda cómo se manifiestan los conocimientos, abarcando aspectos como el lenguaje, la comunicación, la corporalidad, el arte y el uso de la tecnología. La dimensión afectiva destaca la importancia de entender y manejar las emociones en el entorno escolar, utilizando el afecto como una herramienta poderosa para facilitar el aprendizaje y fomentar la pasión por la construcción del conocimiento. La integralidad de la formación se enfoca en conocerse a uno mismo, comprender al otro, vivir la empatía y reconocer la responsabilidad hacia el mundo. El gimnasio destaca su entorno físico y campestre, proporcionando una experiencia educativa única con aire puro y contacto con la naturaleza.

El talento humano es clave en la implementación del enfoque neopedagógico, brindando un trato digno, formación constante y un ambiente humano a los estudiantes. La institución enfrenta retos a corto, mediano y largo plazo, desde fortalecer procesos en preescolar hasta avanzar hacia el bilingüismo, consolidándose como una institución de excelente calidad académica en Pitalito y el sur del Huila.



**David Plaza Guamanga
RECTOR**

Hoy nuestros estudiantes aplican sus conocimientos utilizando herramientas tecnológicas, conceptos y sus propias vivencias para construir nuevos saberes, como es el caso de esta revisita digital que pretende informar sobre temas de interés para la institución y población en general; lo cual evidencia que la aplicabilidad de la formación se puede dar en diferentes ámbitos y engrandecen los procesos pedagógicos que se brindan en el Gimnasio. Esperamos sea de su agrado.

PRESENTACIÓN

Nos complace presentar la primera edición de la Revista Gimnasiana, una iniciativa que surge en el año 2023 como parte integral del compromiso del área de TIC en el desarrollo de competencias comunicativas en lectura, escritura y diseño, aprovechando las herramientas tecnológicas disponibles.

La docente Jessica Giraldo, del área TIC, ha creado este medio digital como plataforma para que los logros de nuestros estudiantes sean reconocidos, publicándolos a través de medios virtuales.

En esta primera edición, la Revista Gimnasiana recopila los textos escritos por los talentosos estudiantes de los grados cuarto y quinto a lo largo del año lectivo. Estas creaciones abarcan diversas tipologías textuales, guiadas por el proceso completo que implica planificar, revisar, corregir, editar y finalmente diseñar haciendo uso de herramientas digitales.

Este nuevo medio institucional, será un testamento para las futuras generaciones, proporcionando un testimonio valioso de la formación integral y quehacer pedagógico de nuestra querida comunidad gimnasiana.

Esperamos que esta primera edición de la Revista Gimnasia, brinde a nuestros lectores una visión única de cómo nuestros estudiantes levantan su voz, expresan sus sentimientos y contribuyen a la construcción de un mundo mejor.

Finalmente, pero no menos importante para mí, sino al contrario mi principal artífice de vida, quiero dar gracias al Todopoderoso por la oportunidad de ser una luz para muchos por medio de las virtudes que ha derramado sobre nosotros, Dios los bendiga a todos.

Agradecemos su interés y esperamos que disfruten de esta experiencia tanto como nosotros disfrutamos creando esta ventana única a las mentes brillantes y creativas que componen nuestra comunidad educativa.

¡Bienvenidos a la Revista Gimnasiana!



Jessica Giraldo Salazar
Comunicadora Social
Docente del Área TIC
Gimnasio colina campestre 2023



NARRATIVA

El Resplandor Gimnasio

POR: FABIANA QUEVEDO PEÑA

En el Bosque de los Sueños, en el Gimnasio Colina Campestre, había estudiantes como luciérnagas brillantes. Cada día, aprendían que sus conocimientos eran chispas que iluminaban el bosque. Descubrieron que, juntos, formaban una constelación de luces únicas, guiando a otros hacia la maravilla del saber. En su colegio, cada estudiante era una luz que hacía brillar el camino para todos.

NARRATIVA

LUZ EN LA COLINA

Por: Nicolás Zúñiga Montoya

Había un enano con dos hijos y estaba muy triste porque no encontraba un colegio bonito para ellos.

Como a los enanos les gustan las cosas brillantes, un día iba en su bicicleta y de pronto miró una colina que tenía un resplandor muy bonito.

Decidió tomar un desvío para llegar allá, se encontró con el Colegio GCC y se sintió muy feliz porque encontró un verdadero tesoro para la educación integral de sus hijos.



UNA PÉRDIDA EN EL TIEMPO

Hola, ¿cómo están?, hoy les contaré una historia que hace mucho tiempo me sucedió. Conocí una chica llamada Mía, un día estaba muy enojada porque su voz no era como ella quería y no lograba cantar para ganar los concursos de su escuela.

Tanta era su frustración, que le dio un golpe a la pared, destruyéndola por completo. Pero hubo algo misterioso, mientras los escombros caían al piso también lo hacia un extraño cofre. Mía curiosa de esta cajita decidió abrirla encontrando en ella un brazalete, ella se puso el brazalete sin saber lo poderoso que era; en un abrir y cerrar de ojos salto en el tiempo y llegó al año 1900.

¿Pero cómo pasó esto, era real? Mía no entendía nada, apenas observaba todo su alrededor, era diferente, hasta notaba lo obsoleto en cada objeto que curioseaba y ¿la tecnología no existía allí?

NARRATIVA

Por: Gabriela Torres Nieto

Salió a caminar buscando regresar a casa, recordando aquella pared que había destruido. De pronto apareció alguien llamado Tío.

Comenzaron a hablar y ella le preguntó en qué año estaban, a lo que él respondió en el año 1900. Un poco asustada intentó salir corriendo del lugar, Tío le explicó que todo estaba bien y la invitó a un café para darle tranquilidad.

En medio del café, Mía le contó que su mayor deseo es cantar, qué es lo único que desea ser en la vida y que solo se visualiza así.

Tío amable y desinteresado la calma explicándole que todos tenemos un talento diferente, que nos hacen únicos y felices en la vida.



NARRATIVA

Como un rayo, de pronto aparece la guardiana del tiempo y grita:

¡Soy Kate, la guardiana del tiempo! Y me aseguro de qué todos estén en su línea de tiempo, he venido por Mía, ella tiene que volver a su tiempo, de lo contrario quedará encerrada en el brazalete y la única manera de salir es robando el invento máspreciado de toda la humanidad creado por la talentosa Marie Curie (una científica del año 1900)

Mía al escucharla le hizo caso y entró en el brazalete que la llevó de inmediato de regreso a casa, en un segundo apareció mágicamente en su cuarto; sorprendida, analizando y reflexionando sobre su experiencia tan extraña, pero a la vez encantadora. De la alegría de volver a su tiempo comenzó a bailar dándose cuenta de que el baile era otra forma de expresarse y hablar a través de sus movimientos. Desde ese día, Mía fue la mejor bailarina revelación, ganó premios, medallas y traspaso fronteras; dándose cuenta de que a veces la vida nos habla desde la destrucción de las paredes o desde nuestro Rincón del Alma.

FIN



NARRATIVA

Chilito

Conoce el CCC!

Por: Andrés Santiago Chilito Calderón

Un niño llamado Andrés Santiago, buscó durante años un colegio donde no lo molestaran, ni le hicieran bullying y fuera feliz.

Un día llegó a un colegio llamado Gimnasio Colina Campestre, desde ese momento fue más feliz que cualquier otro niño, durante días conoció amigos y aprendió. Se divirtió mucho y también descubrió el arte.

Aunque al principio no conocía a nadie y estaba un poco asustado, aprendió de sus nuevos amigos, vivió en paz y agradeció, el respeto de sus amigos y lo chistosos que eran, la alegría y el buen corazón que tenían.



NARRATIVA

¿Qué es SER un padre o madre Gimnasiános?

POR: LUCIANA GARCIA MURCIA

Ser padres Gimnasiános es la más bella forma de transmitir a los hijos amor, alegrías y valores para construir un mundo mejor.



EL SUEÑO DE SER UN GRAN FUTBOLISTA

NARRATIVA

Por: Thomas Cortés González



Todos los niños tienen sueños, cuando empiezan a vivir etapas. El sueño de Thomas es ser un gran futbolista, por eso inició a entrenar cuando tenía cuatro añitos; sus padres lo inscribieron en una escuela de Futbol llamada Champions Club, donde disfruta de sus amigos, entrenamientos, campeonatos, y ligas. Su nivel ha mejorado bastante. Hoy, él hace parte de la categoría infantil y participa de la liga sub II de este año 2023, su posición es mediocampista.



NARRATIVA

Su mayor deseo es ser el mejor futbolista del mundo, sabe que cuenta con el apoyo de su familia. Pero sobre todo tiene claro, que la disciplina, actitud y responsabilidad son fundamentales para cumplir su sueño de ser un futbolista profesional con la voluntad de DIOS.



Una pérdida en medio de risas

Por; Javier Stevan Ríos Gonzales

Todo comenzó un domingo soleado en Bogotá, en el año 2021. Mis padres decidieron llevarme al Parque Jaime Duque para pasar un día lleno de diversión. El parque estaba lleno de risas, colores vibrantes y la emoción de los niños que corrían de un lado a otro.

Estábamos disfrutando de las atracciones cuando decidí unirme a un grupo de niños que jugaban en un sube y baja. La risa y la emoción me absorbieron, y sin darme cuenta, me alejé demasiado de mis padres. Mientras yo me sumergía en el juego, ellos comenzaron a preocuparse al no verme a su alrededor.

Mis padres, llenos de ansiedad, empezaron a buscarme desesperadamente. Gritaban mi nombre, pero el bullicio del parque ahogaba sus voces. Se dirigieron a diferentes rincones, revisaron cada rincón, pero no lograban encontrarme. En una banca, con lágrimas en los ojos, se abrazaron, temiendo lo peor.

Mientras tanto, yo seguía ajeno a la angustia que estaba causando mi pequeña aventura. El sube y baja se convirtió en mi mundo momentáneo, lleno de risas y diversión.



Sin embargo, la diversión llegó a su fin cuando finalmente escuché la voz desesperada de mi padre gritando mi nombre.

Al girar la cabeza, vi a mis padres, con lágrimas en los ojos y el corazón en la mano. Corré hacia ellos y, al alcanzarlos, me abrazaron con fuerza. Entre lágrimas y alivio, me regañaron y me explicaron lo asustados que estaban. Aprendí la lección ese día: la importancia de quedarme cerca de mis seres queridos y de no perderme en la emoción del juego.

Desde ese día, el Parque Jaime Duque se convirtió en un lugar especial, no solo por sus atracciones, sino porque fue testigo de una pérdida momentánea que nos recordó el valor de la unión familiar.

1

Por: María Victoria Ciro Ortega

TRAVESURAS Y LENGUAS REVELADORAS

Hace algunos años, mi hermana y yo nos embarcamos en una misión secreta. Nuestro objetivo: la leche en polvo.

Una tarde, mientras la casa estaba sumida en la tranquilidad, decidimos llevar a cabo nuestro plan maestro. Armadas con cucharas, nos zambullimos en la despensa en busca de la preciada leche en polvo. Rápidamente, llenamos nuestras bocas con el polvo blanco y delicioso, disfrutando de nuestro botín clandestino.

Sin embargo, la situación tomó un giro inesperado cuando escuchamos los pasos de nuestra mamá acercándose. En un instante de pánico, nos dimos cuenta de que nuestras lenguas eran testigos silenciosos de nuestra travesura. Con la rapidez de un relámpago, nos cepillamos las lenguas, como si eso pudiera borrar la evidencia de nuestro acto prohibido.

Antes de que mamá llegara a la cocina le dimos al bebé una cucharadita de leche, pensando que cuando mamá preguntara la lengua blanca delataría al culpable.

Nuestro hermanito nos delató y pues solo ¡Regaños y lecciones de honestidad nos acompañaron esa tarde!

Pero sobre todo aprendimos que incluso las travesuras más inocentes pueden dejar huellas imborrables en la memoria familiar.



POR: TOMAS SANTIAGO OLAVE TOLEDO

SEMANA INSTITUCIONAL 2023

La Semana Institucional en el Gimnasio Colina Campestre fue un rotundo éxito, marcado por la brillante presentación de los proyectos de aula que reflejan la creatividad y dedicación de la comunidad educativa.

A lo largo de la semana, se llevaron a cabo actividades diseñadas para enriquecer las dimensiones expresiva, cognitiva y afectiva de los estudiantes.

Cada día estuvo lleno de emoción y aprendizaje, desde la Feria de la Ciencia que dejó a todos asombrados con innovadoras investigaciones hasta el emocionante Spelling Bee que puso a prueba las habilidades lingüísticas de los participantes. Los encuentros deportivos promovieron el espíritu competitivo, mientras que las presentaciones de danza, teatro y música añadieron un toque artístico a la semana.

En resumen, la Semana Institucional fue una muestra grandiosa de talento y el quehacer pedagógico de la comunidad Gimnasiana.

FAMILY TALENT SHOW

El Gimnasio Colina Campestre se llenó de risas y aplausos durante el Family Talent Show, un evento en el que las familias desataron su talento en presentaciones artísticas inolvidables.

Desde increíbles actuaciones musicales hasta divertidos números cómicos. Siendo el Family Talent Show un recordatorio del poder de la unidad familiar y la importancia de celebrar juntos los dones individuales.

Semana Institucional 2023

Noticias





family talent Show



Día de cometas

NOTICIAS

POR: ANA LUCÍA
MOLINA MEDINA

El Gimnasio Colina Campestre celebró con entusiasmo el Día de las Cometas en el mes de agosto, utilizando diversos espacios como la cancha múltiple, la cancha sintética y áreas al aire libre. El evento se destacó por premiar categorías como "La Cometa Más Creativa" y "El Vuelo Más Alto", brindando a participantes de todas las edades la oportunidad de mostrar su inventiva y habilidades en la elevación de cometas. La jornada fue un éxito, reuniendo a estudiantes y amantes de esta tradición en un ambiente festivo que dejó una impronta colorida en el cielo y fortaleció los lazos Gimnasianos.



ACRÓSTICO



MIGOS DEL COLEGIO HOY LES DIGO,

UCHOS AÑOS JUNTOS HEMOS
COMPARTIDO

LUSIONES Y RECUERDOS VAN
CONMIGO

OMOS LOS MEJORES HASTA EN UN
PARTIDO

ODOS JUNTOS SIENDO COMPAÑEROS

LCANZANDO NUESTROS SUEÑOS Y
ANHELOS

DÍA A DÍA POR ELLOS JUNTOS
LUCHAREMOS

Por: Luis Alejandro Chantre Gómez

SUEÑOS

POESIA

Por: Jerónimo Pérez Scalante

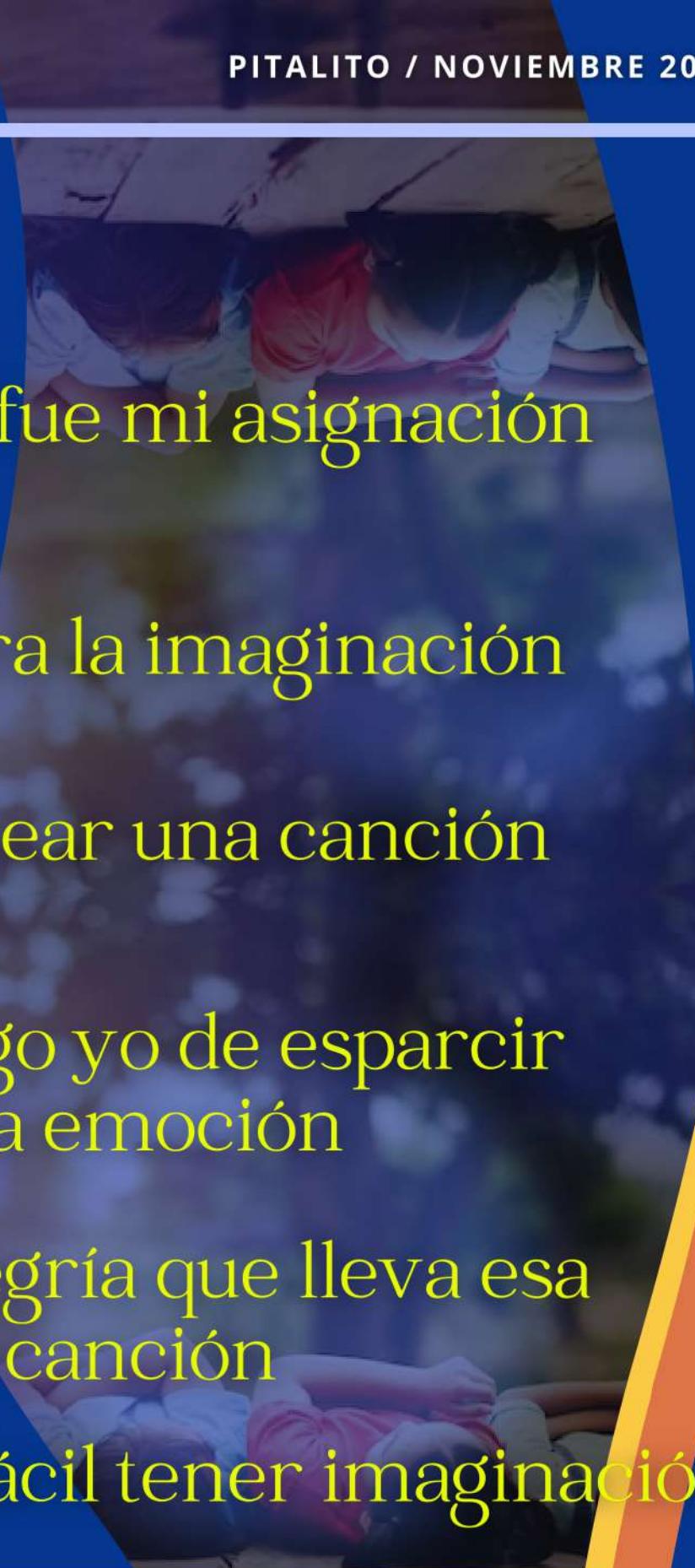
Es lindo soñar, ir más allá de los pensamientos ordinarios, es imaginar todo un mundo de posibilidades

Jamás debemos dejar de explorar, en el vasto Universo de nuestro soñar.

Nunca dejemos de soñar, con corazón ligero, pues en cada sueño encontramos nuestro sendero



ACROSTICO



A cróstico fue mi asignación
isión para la imaginación
ntento crear una canción
anas tengo yo de esparcir
esa emoción
sea, la alegría que lleva esa
canción
í que es fácil tener imaginación

Por: Juan Martín Montealegre Cerón

POESÍA

Mi Querido Colegio

Me despierto con emoción
Para aprender una nueva lección.
En mi querido colegio
Que es todo un privilegio
De nombre Gimnasio Colina
Campestre

Donde el techo es el azul celeste,
Con ambientes decorados,
Y mis profes dedicados.
Sus ventanas son transparentes,
Para ver el verde silvestre,
Con guaduales alrededor,
Que puedo apreciar desde el
comedor.

Por: Alejandro Gómez

ACROSTICO

A nticipar

m omentos y

B ruidar

9 encores

El amor es una magia para todos

Por: Valeria Sterling Giraldo



Este es mi Colegio GCC

POR: SERGIO DAVID ROJAS DORADO



El Gimnasio Colina Campestre (GCC) en Pitalito, Huila, destaca como ejemplo de sostenibilidad al construir sus instalaciones con 75 toneladas de plástico reciclado.

Esta iniciativa no solo demuestra un compromiso con la educación, sino también con la responsabilidad ambiental. La elección de materiales reciclados no solo tiene beneficios ecológicos, sino que también enseña a los estudiantes sobre responsabilidad ambiental y creatividad en la resolución de problemas.

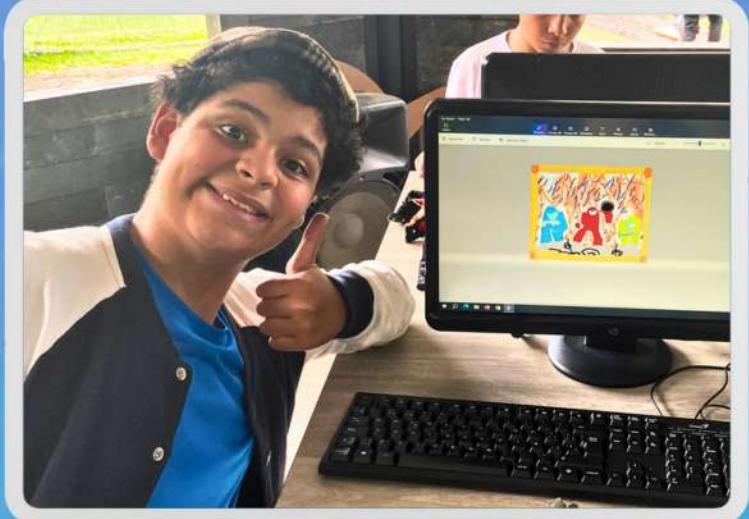
El GCC no solo construye aulas, sino también una comunidad comprometida con el cuidado del planeta, sirviendo como faro de inspiración para otras instituciones educativas y la comunidad en general. Su enfoque innovador es un paso valioso hacia un futuro más sostenible para todos.



BAJO LA MIRADA DE UN NIÑO:

EL IMPACTO DEL PROGRAMA PAINT EN LA EDUCACIÓN DE ALVARITO

Por: Geovanna Ariza Galofre



Como madre de un niño con habilidades de aprendizaje únicas, culmino este año escolar con gratitud.

A pesar de que mi hijo enfrenta desafíos en las habilidades motrices finas, esta herramienta ha demostrado ser una puerta hacia su expresión creativa y una forma única de comunicar sus preferencias y gustos. Sus dibujos no solo enriquecen su experiencia educativa, sino que también brindan a sus compañeros y maestros una visión más profunda de su mundo interior. A través de iniciativas inclusivas como esta, la escuela demuestra su compromiso con la diversidad de estilos de aprendizaje, proporcionando a mi hijo un espacio donde su singularidad es no solo aceptada, sino también celebrada. Miramos hacia el futuro con entusiasmo, confiando en que a través de programas como Paint, mi hijo continuará floreciendo y contribuyendo de manera valiosa al mundo.

ESCULPIENDO EL FUTURO

CÓMO LA PLASTILINA RESIGNIFICA LA EDUCACIÓN DE CIRO

Por: Alixon Viuché

Ciro, un niño de 11 años con dislexia, ha sido testigo del impacto positivo que la plastilina ha tenido en su rendimiento escolar y desarrollo integral. Como padre de Ciro quiero expresar mi sincero agradecimiento al Colegio Gimnasio Colina Campestre por permitir que mi hijo explore este mundo educativo de una manera excepcional.

La plastilina ha fortalecido la coordinación motora fina de Ciro y ha estimulado su creatividad y pensamiento divergente. Además, se ha convertido en una herramienta multisensorial que facilita la comprensión de conceptos abstractos.

Moldear plastilina también ha contribuido a reducir el estrés, mejorando su concentración.

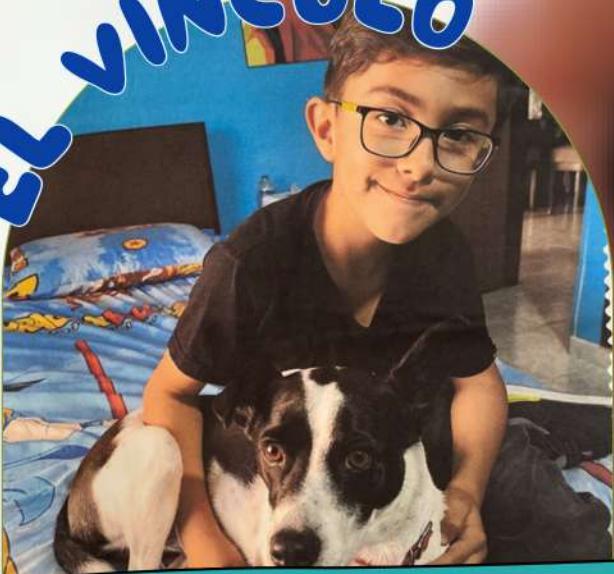
En resumen, la plastilina ha demostrado ser una herramienta valiosa en la educación de Ciro, y el apoyo brindado ha sido fundamental en este proceso.

Esta historia demuestra que la creatividad y la innovación están al alcance de nuestras manos, o mejor dicho, de nuestra plastilina.



ANÉCDOTA

EL VÍNCULO



DOR: Juan Felipe Parra Medina



IRRROMPIBLE

2020 Un niño pequeño de seis años llamado **JuanFe**, por causas de pandemia no tenía amigos; por eso quiso adoptar un perro.

Había seis perros, pero una le llamó la atención, era una perrita con manchas bonitas, negras y blancas.

Pero toda su familia se fijaba en una café y le decían: Ila Café, la Café! Aun así, él dijo esto: ... ¿Ustedes van a hacer el **vínculo** o lo hago yo?

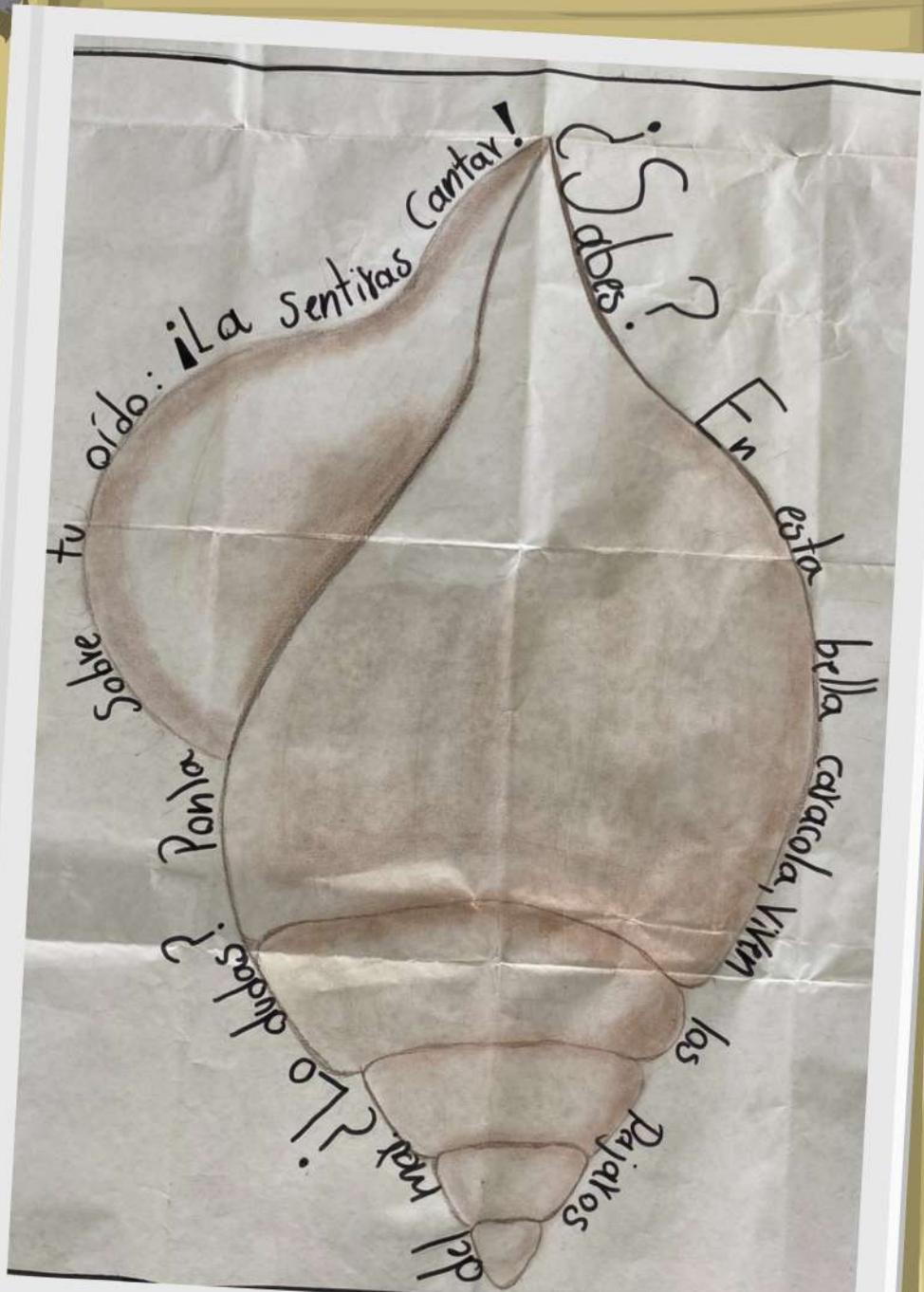
Entonces el niño escogió la perrita de color negro y blanco y la llamó Holly y crearon un vínculo tan fuerte que hasta hoy siguen siendo los mejores **amigos**

HISTORIETA

Un día en el GCC

POR: JUAN DIEGO BEJARANO BERMEJO

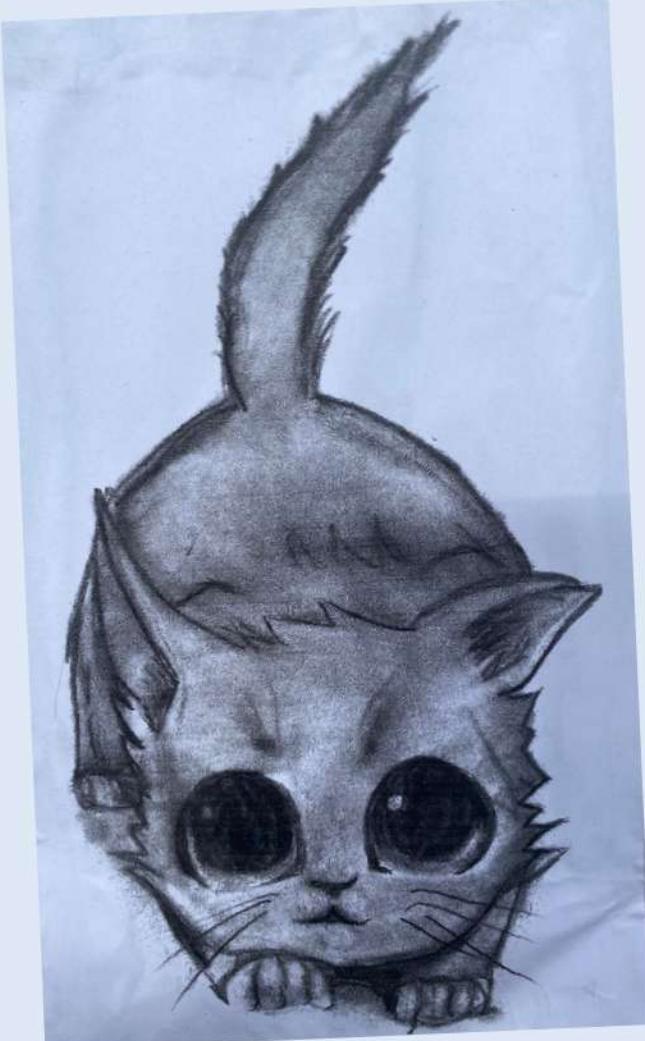




Autor: luciana Rojas Monje

DIBUJO

animales



Obra: Animales

Autor: María Paz Ardila Jiménez

Técnica: Grafito

Por: María Paz Ardila Jiménez

Los animales son
una parte
importante de la
vida de una
familia, pues nos
acompañan.
¿Sabías que
cuando un animal
muere
inexplicablemente
es porque se
sacrificó por
alguien cercano?

HISTORIETA

¡¡¡AYUDA!!!



POR: SARA ALVARADO



CALIGRAMA

PITALITO / NOVIEMBRE 2023

Autor: Juana Gabriela Molina Medina



FOTOGRAFÍA

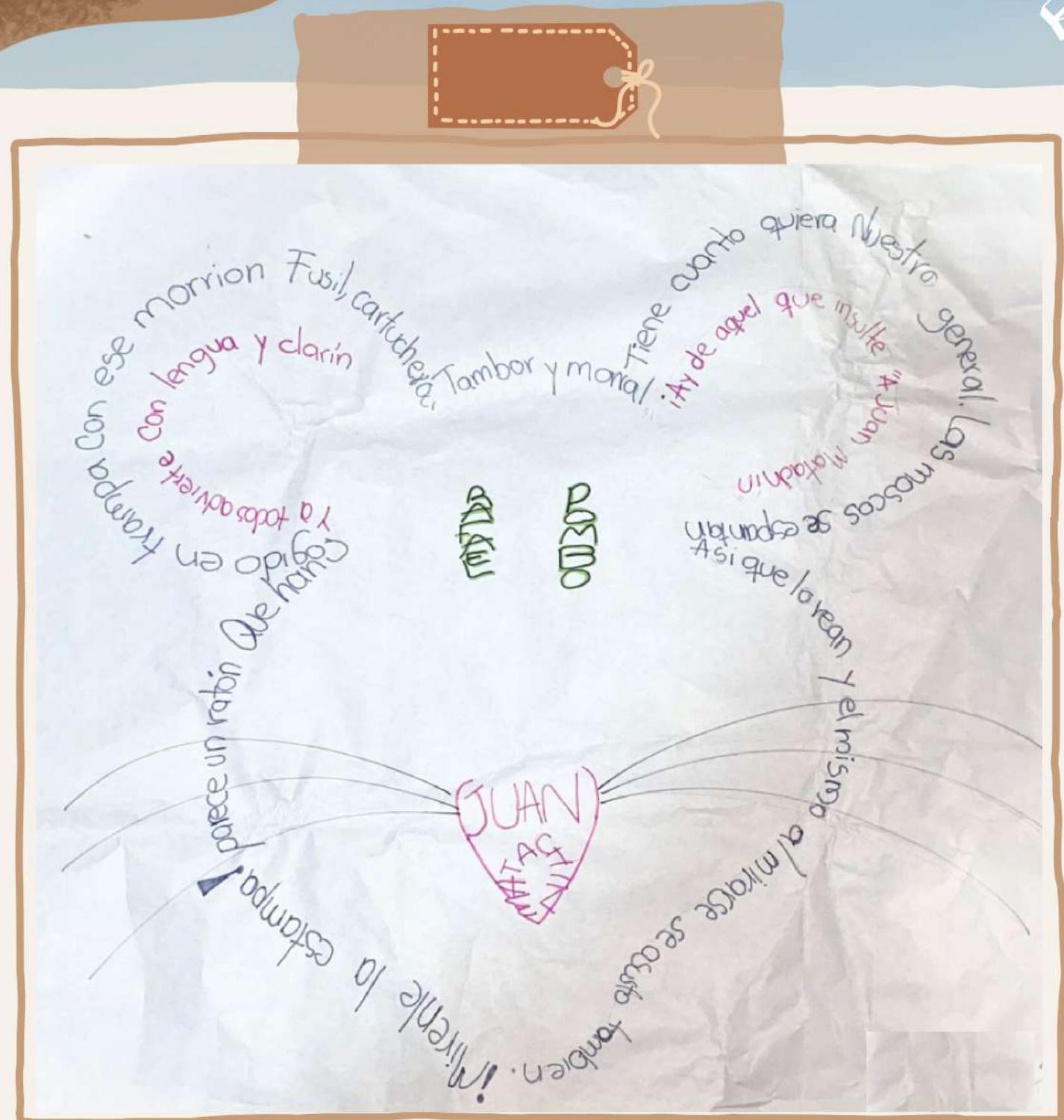
AESTHETIC



P	P	P	P
POOR	POOR	POOR	POOR
J	J	J	J
GERONIMO	GERONIMO	GERONIMO	GERONIMO
I	I	I	I
MOMO	MOMO	MOMO	MOMO
P	P	P	P
PEÑA	PEÑA	PEÑA	PEÑA
Q	Q	Q	Q
QUINTERO	QUINTERO	QUINTERO	QUINTERO
R	R	R	R
ROO	ROO	ROO	ROO

"Aesthetic" es como tu firma visual cool. Es sobre crear un estilo que te represente al máximo, ya sea en tu ropa o arte. ¡Es como pintar tu mundo con colores y formas que te hagan sentir genial contigo mismo!

CALIGRAMA



Autor: María José Nuñez Gerardino

ENTRETENIMIENTO

PITALITO / NOVIEMBRE 2023

Por: Sara S. Obando Ortega

Animals

CROSSWORD





SPRING WORD SEARCH



FIND THE HIDDEN SPRING WORDS.

R	E	D	Y	C	N	E	B	U	N	D	B
A	P	A	A	S	E	I	L	M	P	U	U
I	K	I	T	E	S	S	A	B	I	A	T
N	J	S	C	P	T	I	D	R	C	P	T
C	A	Y	W	G	A	R	D	E	N	A	E
O	N	N	L	P	N	N	F	L	I	R	R
A	U	G	S	E	E	B	T	L	C	T	F
T	U	L	I	P	A	B	A	A	N	Y	L
I	O	S	U	H	O	L	D	A	I	S	Y
R	A	I	N	B	O	O	T	S	H	I	H
G	F	I	C	H	A	O	I	T	Y	A	U
B	L	O	S	S	O	M	Y	B	U	G	G

KITE

NEST

DAISY

TULIP

GARDEN

RAINCOAT

BLOOM

PICNIC

UMBRELLA

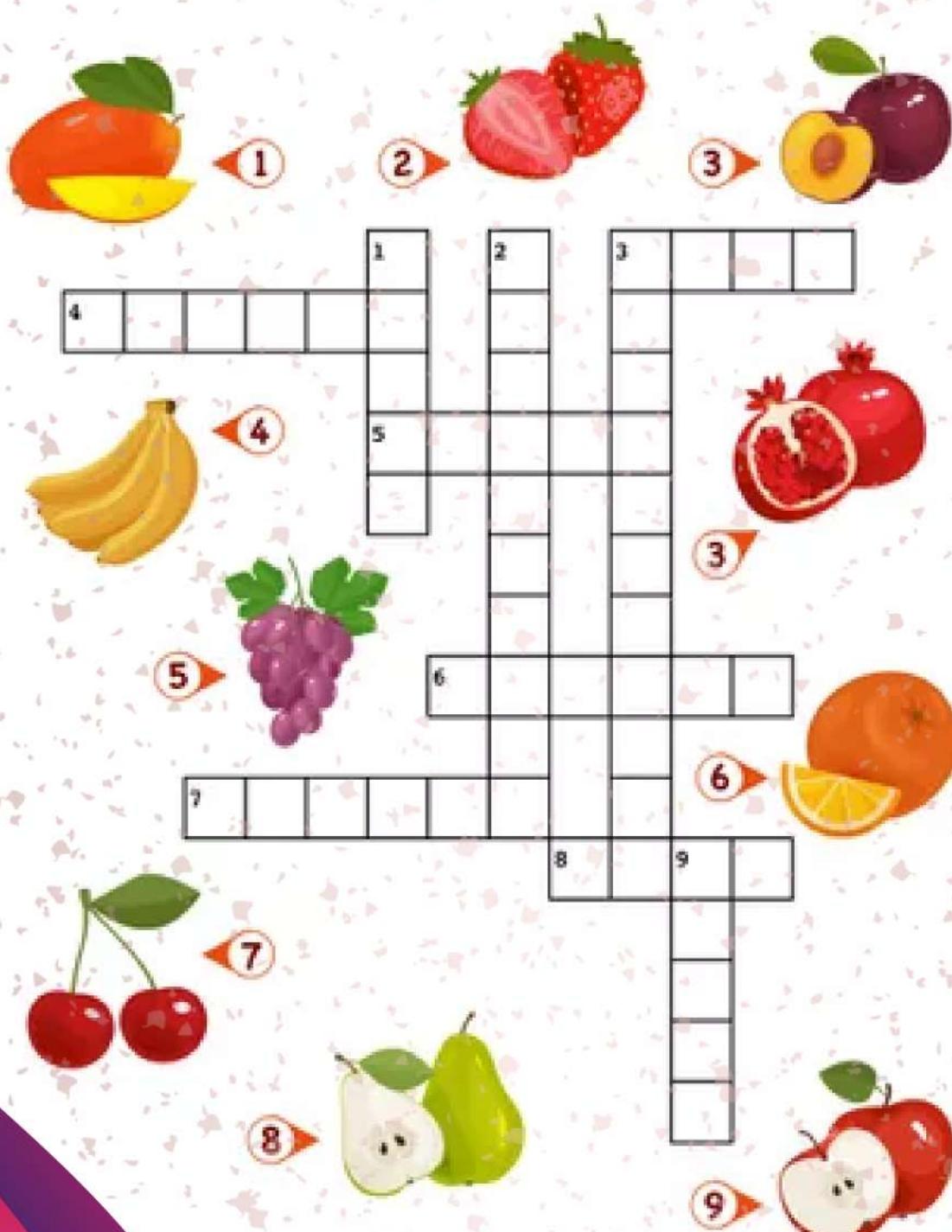
RAINBOATS

BLOSSOM

BUTTERFLY

Fruits Crossword

Por: Valeri Garcia Vargas



SOPA DE LETRAS

Por Juan Sebastián Cuellar Ortega

M	F	G	H	K	I	R	V	S	G
O	K	O	V	E	J	A	L	D	A
N	J	G	Y	L	F	S	M	L	L
O	P	V	A	C	A	T	B	E	L
P	A	R	H	E	U	E	L	Ó	I
G	T	I	G	R	E	G	O	N	N
B	O	Ñ	T	S	V	Y	T	U	A
K	J	I	R	P	I	R	A	Ñ	A
A	G	J	M	O	H	D	J	P	T

**VACA - TIGRE - LEÓN -
OVEJA - PATO - PIRÁÑA**



REVISTA DIGITAL GIMNASIANA

1° EDICIÓN 2023 / PITALITO HUILA

RECTOR

DAVID PLAZA GUAMANGA

DIRECCIÓN GENERAL

JESSICA GIRALDO SALAZAR

COMITÉ EDITORIAL

MARÍA FERNANDA RODRÍGUEZ

JESSICA GIRALDO SALAZAR

DISEÑO & DIAGRAMACIÓN

JESSICA GIRALDO SALAZAR

PORTADA

CARLOS CORREA

JESSICA GIRALDO SALAZAR

AMBIENTACIÓN ARTÍSTICA

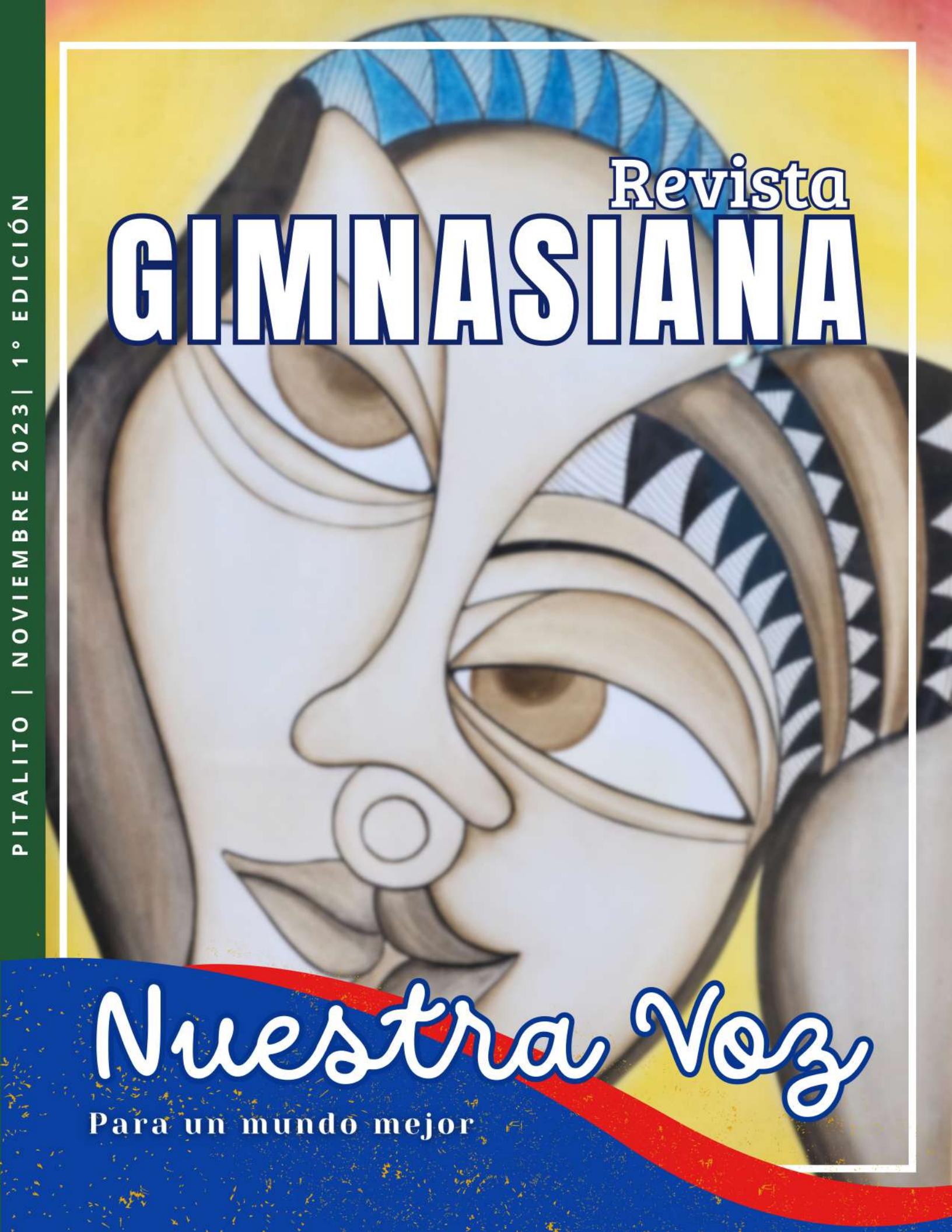
JESSICA GIRALDO

COLABORADORES

ESTUDIANTES GRADOS CUARTO Y
QUINTO_2023



PITALITO | NOVIEMBRE 2023 | 1º EDICIÓN



Revista **GIMNASIANA**

Nuestra Voz

Para un mundo mejor