

# VM CARIBE



Edición #2 /Julio 2020

*Salud & Bienestar*

**EDUCANDO A NIÑOS**

EN UNA POBLACIÓN ASUSTADA

*Tendencia*

**HOME-OFFICE**

TELETRABAJO

*Variedades*

**"VIOLETTA"**

EL AMOR PERRUNO DE LILY DÍAZ.

**RECONOCIMIENTO**

**CARIBE**

ALBERTO SALCEDO RAMOS

**RICARDO PALACIO**

**"YO NO SOY UN INFLUENCER"**

# STETIK CLUB

## SALÓN & SPA

¡El único club dedicado a la  
*belleza*  
**BELLEZA!**



Cra 42F No. 79B - 110



312 482 0671

301 429 7602  
spa



@stetikclub79



Cra 52 No. 76 -205



3124790056

304 5674613  
spa



@stetikclubyswiss





## STETIK CLUB SERVICIOS

- ✓ DEPIACIÓN IPL AXILA
- ✓ DEPIACIÓN IPL BOZO
- ✓ DEPIACIÓN IPL BIKINI
- ✓ DEPIACIÓN CON IPL PIERNAS
- ✓ IPL FACIAL COMPLETO

# \$1.500

PRECIO POR DISPARO

# VM CARIBE

Directora general

VANINA MEJÍA

Editor

TITO MEJÍA

Consejo de redacción

TITO MEJÍA  
PEDRO CONTRADO

Diseño y diagramación  
MELISSA CONTRADO

Coordinación comercial  
ANTONIO ALONSO

Gerencia en redes  
VM CARIBE

Portada  
RICARDO PALACIO

Fotografía:  
GUILLERMO JARAMILLO

Locación:  
DISALCAR

Vestuario:  
Alextiano



## EL AISLAMIENTO QUE NECESITÁBAMOS PARA REFLEXIONAR

Las actividades y rutinas habituales del ser humano suelen convertirse en algunos casos, en un estilo de vida, que con el paso del tiempo, ese estilo crea costumbres, modos de vivir y modos de pensar.

A lo largo de la historia de la humanidad muchas enfermedades, virosis y situaciones de toda índole han pasado. Cada una, ha dejado un claro mensaje que el mundo necesitaba cambiar, sin embargo seguíamos como si nada, dentro de nuestros propios afanes, egos, e individualismo.

El covid -19, llegó no solo como una infección; llegó para dejarnos un mensaje.

Dentro de lo cómodo, dentro de lo seguro, el Covid -19, nos recuerda que nada tenemos seguro en nuestra vida; que del mismo modo y en cualquier contexto o estrato, nuestra vida puede cambiar en cuestión de segundos.

Esta pandemia llegó para que dentro del proceso de confinamiento, pudiéramos reinventar el tiempo en familia, vivir y saber sobre el aburrimiento, y por supuesto darle valor a nuestra salud y a lo que nos brinda la naturaleza. Indudablemente nadie la esperaba. El impacto que nos deja desde cualquier dimensión que la miremos es REAL, y solo tenemos la opción de reflexionar y revisar que cosas con este tiempo, debemos cambiar y aprovechar.



## VM CARIBE, TE ACOMPAÑA EN CASA

Es el momento de pensar que debemos cuidarnos más que nunca; por eso pensamos en ti, para que sin salir de tu casa o solo recibiendo las medidas necesarias, nos recibas con el cariño de siempre.

Nuestra disciplina social es fundamental para combatir esta pandemia. Juntos podemos.

*Vanina Mejía*  
**VANINA MEJÍA**  
DIRECTORA

Booking / Pautas de publicidad: vmconsultas@hotmail.com / 301 616 1889 - 301 447 7443

Medios digitales @vmcaribe Contacto 3016161889 Impresión FOTOLITO CENTRO

Los artículos son de la plena responsabilidad de sus autores.





MELQUICEDETH  
MAESTRE  
CIRUJANO PLÁSTICO

**ESPECIALISTA**  
EN CIRUGÍA PLÁSTICA  
ESTÉTICA Y  
RECONSTRUCTIVA



EXPERTO EN  
LIPOESCULTURA HD  
CON LIPOTEC



CRA 53 # 82-86 PISO 2 CONS. 209  
EDIFICIO OCEAN TOWER  
BARRANQUILLA, COLOMBIA



@drmelmaestre



Melquicedeth Maestre  
Plastic Surgery

INFORMES Y CONSULTAS



+57 310 413 3613  
+57 312 805 4962  
+57 301 776 2472

drmelmaestre.bcardweb.com



## Perfiles



6

## Jessica Casas

UNA HISTORIA DE  
EMPRENDIMIENTO  
INSPIRADA EN LA  
MUJER

## Tendencia



9

## HOME-OFFICCE TELETRABAJO

*El Home Office ha llegado para adoptar nuestros hábitos laborales en casa.*



10

Salud & Bienestar

## EDUCANDO NIÑOS EN UNA POBLACIÓN ASUSTADA

## Entrevista

RICARDO PALACIO

"YO NO SOY  
UN INFLUENCER"

16





# HOME SPA

*By Indira Viaña*

## Indira Viaña

Especialista en  
rejuvenecimiento y  
manejo de la piel

*"El arte de embellecer"*

Centro de rejuvenecimiento, spa  
y restauración capilar

# HOME SPA

**Sede Prado:**

📍 Cra 46# 65-28

☎ 3681208

📞 3013778080.

📷 homespabarranquilla

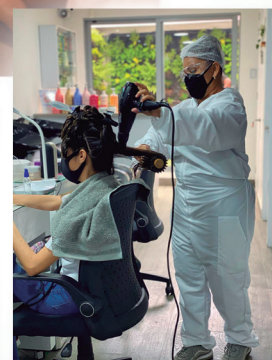
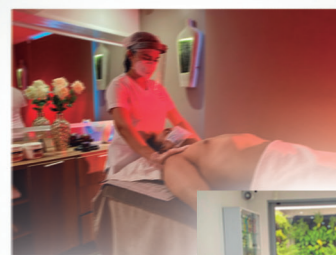
**Sede Alto Prado:**

📍 Cra 51b#82-125

☎ 3739248

📞 3043408211

📷 homespabq





# Jessica Casas

## UNA HISTORIA DE EMPRENDIMIENTO INSPIRADA EN LA MUJER

### VM CARIBE: ¿Quién es Jessica Casas?

**Jessica Casas:** Soy una mujer empresaria, de profesión administradora financiera, mamá soltera de dos hermosos hijos. Soy una mujer con determinación increíble y valiente con una lucha incansable, la cual me ha permitido alcanzar casi todos los sueños. Soy una persona capaz de romper paradigmas y esquemas mentales caracterizados por la humildad de aprender y la habilidad de enseñar.

### VMC: ¿A qué se dedica?

**JC:** Soy Directora Senior de Ventas Independiente de Mary Kay. A través de este gran trabajo soy inspiración para muchas personas. Lidero con el ejemplo y disfruto transformar la vida de mujeres con una determinación extraordinaria, acompañarlas en su proceso y verlas convertirse en mujeres exitosas, brillantes y capaces de alcanzar sus sueños.

### VMC: ¿Por qué decides ser empresaria?

**JC:** Inicié con mi emprendimiento el 15 de enero 2019, y me convertí en una Directora de ventas independiente el 1 de julio de 2019; El hecho de quedarme sin empleo hizo que reflexionara sobre la posibilidad de emprender, tener la libertad de administrar mi tiempo, mis finanzas y desarrollar crecimiento tanto a nivel personal como profesional. Es en ese preciso momento, cuando llega Mary Kay a mi vida para empezar a escribir mi propia historia de éxito. Mary



Kay es una compañía fundada no en la regla de oro: "trata a los demás como te gustaría ser tratada". Además, con unas prioridades nunca antes vistas en una compañía, primero Dios, segunda la Familia, y tercero la carrera. Me cautivó descubrir que en Mary Kay, podía llegar tan lejos como lo quisiera, crecer dentro de la compañía y convertirme en una nueva Directora de ventas independiente, siendo una oportunidad maravillosa para todas aquellas mujeres que lo quisieran lograr.

### VMC: ¿Cuál es el mensaje que quieres transmitir a las mujeres a través de tu trabajo?

**JC:** Nos merecemos la oportunidad de alcanzar todos nuestros sueños sin perder nuestra integridad como mujeres. Estamos llenas de una fuerza interior que nos convierte en seres capaces de lograr absolutamente todo lo que nos proponemos, siempre sacando lo mejor que hay en cada una de nosotras. Solo necesitamos accionar y tomar el control de nuestras vidas.

### VMC: ¿Cómo apareces en redes?

**JC:** Facebook: Jessica Casas / Instagram: jessicamakeup\_mk





Foto de: EL TIEMPO

Por: Pedro Conrado Cúdriz

## La opinión del sociólogo

# EL MALDITO ESTORNUDO DEL VECINO

Ya pasé la barrera de los 60 años, una hazaña en un país de muerte y en una nación que ha tenido por costumbre matar para llegar o para sostenerse en el poder. No hay una sola generación de colombianos que se haya salvado de las armas de la guerra desde la independencia. Apenas estamos intentando sostener en el tronco del árbol la flor de la paz. Y ahora nos enfrentamos a un monstruo invisible que estrangula la vida a través de un virus conocido como coronavirus. Nadie en el planeta tierra vive tranquilo, porque todos tienen un miedo de verdad. Lo tienen los que gobiernan en el mundo e incluso aquellos que “inventaron” el virus, según las voces maldicientes de las redes. La muerte se ha hecho visible, así como se hizo en la segunda guerra mundial. Ella ha invadido la conciencia de los vivos a pesar de los estúpidos que creen todavía que este fenómeno médico es el producto de los magos del mal. Confieso que yo nunca le tuve miedo a la parca, porque pensaba que era el remedio contra el dolor, el sufrimiento, la pobreza y los males del espíritu humano. Pero hoy que cualquier maldito estornudo vecino nos afecta, he tomado conciencia de ella y le temo a la mortalidad, al olvido.

Y no sé si era mejor morir en el pasado

que morir hoy, o mañana. Piense en los más pobres de la tierra.

El pánico creado por los medios es producto del miedo y a desaparecer como cualquier cosa efímera de la existencia. De nada serviría el poder. Y, sin embargo, todos tenemos miedo e incluso febrilmente aquellos que, como mi amigo Mauro, recuerda angustiado y sudado en las madrugadas

**El virus ha puesto en duda la individualidad.**

**Antes del coronavirus existían todavía los fraccionamientos nacionalistas, buenos o malos.**

de estos días pandémicos. Se toca el rostro y la garganta para comprobar que es solo un sueño, mientras su esposa le pregunta atortolada ¿Qué tienes? O Roberto, mi hijo, a quien le preocupa que aparezca de la nada la inesperada reuma. Tengo miedo, le confiesa a su madre.

Sin percatarnos hemos cambiando de comportamiento social, la rutina conocida está casi muerta, nada de besos en las mejillas, saludos a distancia, las reuniones se han limitado a menos de

25 personas, nada de ir al cine, cierre de bares, cantinas y restaurantes, toque de queda, confinamiento... Estamos en tránsito para relaciones inéditas. El otro ya no es el mismo, es un sujeto bajo sospecha. Nada de abrazos ni la vieja práctica del ritual de la paz en las iglesias. La vida ya no será la misma ni el mundo el mismo, éste que en el pasado era percibido como una realidad lejana. Ya no se volverá a decir “Esa guerra no es conmigo.” Porque todo es con nosotros.

Por primera vez en la vida el hombre está sintiendo que forma parte de algo, que su individualismo es perturbador. El virus ha puesto en duda la individualidad. Antes del coronavirus existían todavía los fraccionamientos nacionalistas, buenos o malos. Y uno escuchaba frases como “Yo hago lo que me da la gana.” Pero hoy somos el mundo. En todo el planeta tierra hay enfermos y muertos por la enfermedad del “veneno” del coronavirus. La muerte nos ha unido como una sola humanidad. En el lugar donde trabajo hay camisetas con el lema “Yo me cuido para que tú te cuides.” Es la intención de construir una filosofía de vida comunitaria para un mundo en crisis.

El confinamiento debe servir para re-



flexionar sobre lo que nos pasa y por qué nos pasa, lo que nos pasa. La calentura de la tierra en algunos puntos de la geografía mundial, es una alerta diciente del malestar del planeta y este fenómeno médico del coronavirus debe ser otro tipo de alerta para los ciudadanos del mundo.

Los animales viven mejor que nosotros los seres humanos. Ellos no dañan la naturaleza, la viven.

No podemos vivir en estado de emergencia, el capitalismo y los gobiernos del mundo deben gobernar para todos, no para una clase, los privilegios deben abrazar a todos los hombres para que las estructuras de la salud mundial tengan respuestas no de plusvalía financiera, sino de bienestar humano. Ya todo no es economía. El covid-19 ha desnudado los intereses espurios de las sociedades desarrolladas y en desarrollo, o subdesarrolladas como la nuestra, que tienen unos gobiernos con respuestas reactivas. El sistema de salud colombiano es tan catastrófico que la gente no teme morir – tienen conciencia de la mortalidad – sino vivir para ser mal atendidos en centros de salud precarios cuando se enferman. Vivimos ciertamente en las fronteras de la peligrosa entidad de la muerte y, sin embargo, no deja de ser fascinante para los ojos que todavía se asombran y para aquellos otros que ven más allá del dolor y el sufrimiento, la locura del hombre, ojos en tránsito, desacomodados, aunque alucinados por la locura y el desorden, o la desestructuración del mundo.

Ya no seremos los mismos después del maremoto del covid-19. Hay que volver a la mente crítica, a las lecciones que implicó mirar de frente la muerte, al hecho de acostarnos o salir a la calle con miedo, a no volver a vivir otra vez la mediocridad del espectáculo de la vida y siempre, a experimentar de otra manera el confinamiento y el padecimiento del ocio inútil, o repensar el hecho de ver morir la experiencia de los abuelos, que según Juan Esteban Constaín, “debe ser narrado y comprendido, recordado, explicado a partir de su pasado que aún vive.”

pedrocudriz@hotmail.com

# AUDINET CONSULTING

## *U b i c a c i ó n*

Cra. 55 No. 100-51 Ofic. 1211  
Centro Empresarial Blue Gardens  
Barranquilla, Colombia

## *C o n t a c t o*

57-5-3091434 Barranquilla

[www.audinetconsulting.com](http://www.audinetconsulting.com)



Foto: Adobe Stock

Tendencia

# HOME-OFFICE

## TELETRABAJO

*El Home-Office ha llegado para adoptar nuestros hábitos laborales en casa.*

Por: Vanina Mejía

Es cierto que muchas empresas ya utilizaban esta fórmula, sin embargo ante la nueva crisis generada por la amenaza del coronavirus ha hecho que otras organizaciones en tiempo record, la incluyan como nueva opción de práctica y eficiente para sus empleados

La eficiencia es el gran reto para cada empleado que, desde su casa, pueda cumplir objetivamente las tareas. Por ello es que te regalamos varias claves para evitar el agotamiento, la desorganización y el estrés y así mejorar la optimización del teletrabajo.



### 1 Mantener los horarios habituales:

Es importante, despertarte a la hora de siempre y preservar los mismos hábitos como si se fuera a trabajar fuera de casa.

### 2 Fijar los objetivos:

Establecer los objetivos que se quieren conseguir en la jornada es fundamental para ser eficiente.



Foto: Adobe Stock

### 3 Marcar una rutina de trabajo:

Es sustancial definir un horario con las actividades que vamos a llevar a cabo durante el día, en el que se incluya no solo el trabajo personal, sino también las reuniones, las presentaciones, las llamadas o las comunicaciones.

### 4 Incluir el descanso y el ocio en la jornada:

Es necesario hacer paradas para descansar. Cada 40-50 minutos de trabajo intelectual efectivo, sería bueno hacer una parada. En el caso de que se mantenga reuniones virtuales, sería aconsejable, en la medida en la que resultase posible, hacer un receso cada hora y media o dos horas porque eso permitirá evitar la dispersión y el agotamiento del cerebro.

### 5 Conocer nuestros biorritmos:

No tenemos la misma energía, ni la misma concentración, ni el mismo ánimo a lo largo de las distintas etapas del día. Por eso, el experto recomienda realizar las tareas que menos nos gustan cuando nos encontremos mejor y realizar las que más agradables nos resultan cuando nuestro rendimiento tienda a ser más bajo, por cansancio o acumulación.

### 6 Gestiona las emociones:

Es relevante que seamos conscientes y prestemos atención a nuestros estados de ánimos. «Mantener un estado de ánimo positivo hará que generemos emociones que nos beneficien y aumenten nuestro rendimiento.



# EDUCANDO NIÑOS EN UNA POBLACIÓN ASUSTADA

Por: Milagro Margarita Bolaño Romero

Hace unos días me preguntaba mi hijo de 7 años si ¿todos íbamos a morir? Entre sonrisas y nervios le miré sin saber que responderle, pero reaccioné y le dije NO, no vamos a morir. Lo abracé fuertemente y le recordé los cuidados que debemos tener para evitar contagiarnos con coronavirus. En ese momento recibí su miedo y después de dormirlo me senté a escribir. El covid 19, es uno de esos virus que no solo atacan el cuerpo humano, sino también al colectivo emocional y la psique de las personas, y es que recibir tanta información acerca de pruebas positivas, cifras en aumento, síntomas respi-

ratorios y mortalidad, altera el estado mental del ser humano. Mantener el equilibrio y poder transmitir la calma a los que nos rodean, es tal vez la mejor manera de sentirnos fuertes en medio de esta difícil situación. Todos estamos expuestos, los niños y los ancianos, los pobres y ricos, y los diferentes grupos étnicos sin importar diferencias de cultura, raza e historia; en mayor medida los profesionales de la salud, actualmente llamados héroes, que continúan haciéndole frente a esta pandemia sin una adecuada bioprotección, que con gran profesionalismo y amor desinteresado dejan a sus familias para cuidar de sus pacientes. La curva de contagio crece en el mundo día a día, y a algunos los embarga la angustia de pensar en el mañana, en la enfermedad, en la crisis económica que se avecina, en la hipotética muerte de nuestros seres queridos, todos tenemos miedos, ahora los sueños son interrumpidos y las mañanas se vuelven eternas, pero, ¿qué hacer frente a este gran miedo que nos consume, como aquel niño que llora, sufre y se angustia cuando su juguete preferido se le ha perdido? Sí, así se llama; miedo, es temor a perder ese futuro que meses y días anteriores habías soñado y construido, es desesperanza de perder a la familia, a los amigos, o de perder ese trabajo que tanto querías, es an-

gustia por perderlo todo. Debo confesarles que para responder esta pregunta, tomé aire fuerte asegurándome de encontrar en mi interior, la tranquilidad que necesitaba para tener el control sobre lo que estamos atravesando, y fue así como seleccioné charlas de médicos y psicólogos, las conversaciones de las personas que nos rodean, los mensajes que directa e indirectamente llegan a través de las redes sociales y se “instalan” en nuestra mente, generando muchas veces pensamientos negativos, de esa manera retomé el concepto que señalé; Sigmund Freud padre del psicoanálisis, quien decía; “el miedo es una emoción caracterizada por una intensa sensación desagradable, provocada por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente, futuro o incluso pasado”, ahora sí, podemos decir porque tenemos miedo y es que estamos atravesando por unos de los momentos más difíciles para la humanidad y para el país. Hoy junto a mis colegas les decimos que el covid 19, es una realidad, y aunque éste quiere con su corona dominar la especie humana, no se lo vamos a permitir, a pesar de los errores que hemos cometido como habitantes de la tierra, ya que nosotros los humanos nos hemos visto durante milenios como superiores al resto de los seres vivos del planeta, pero a medida que la ciencia derrumbaba mitos, nos devolvía a nuestro lugar. Un dato que llamó poderosamente mi atención es la afirmación que hacen algunos geofísicos “La temperatura del planeta tierra se elevó 0,85 grados centígrados en el último siglo” y que al elevarse un grado más desaparecerán varias especies de plantas, actualmente estamos amenazados por un microorganismo que no vemos, pero





Foto tomada del espectador

nos asusta, sin embargo los psicoanalistas les decimos; no te sientas débil y utiliza ese miedo a tu favor, recuerda que el miedo nos mantiene alerta y con las medidas de seguridad altas, evitemos dejarnos contaminar por la información errónea y malintencionada, los invitamos a identificar el mensaje que la vida nos envía en este momento, cuál es nuestra misión como seres humanos, cuál es nuestra misión como ciudadanos, como hijos, como pareja, madre, hermanos y amigos; pues, es construir y transformar el mundo para bien, y sobrevivir para disfrutar de ello, entendamos de una vez por todas que es necesario estar todos unidos en el amor, sin distingo de raza ni estrato social, entendamos que es el momento para conectarnos con las personas más importantes en nuestras vidas y hablarles de los sentimientos, del perdón, del amor, hablarle del valor de la vida, apoyémonos unos a otros porque todos somos hijos de un solo padre, y es nuestra más grande razón para vencer el miedo, no permitamos que lleguen a nuestra mente mensajes negativos, establezcamos rutinas en familia ( comer sano, hacer ejercicios, dormir bien, diversiones con los niños), pero sobre todo no dejemos de escuchar a esas personas de bata blanca, que hoy nos cuidan, porque la mejor manera de agradecerles es quedándonos en casa, así juntos, como el país que somos, llenos de valores, de esta manera podremos aplaudir no solo por los héroes que nos salvaron, sino también por nosotros que atendimos al llamado. Ya no tenemos miedo, como el niño que pierde su juguete preferido, hoy tenemos las manos limpias y estamos en casa, con el orgullo de ser colombianos y las ganas de aplaudir más fuerte, porque venceremos a ese virus que con su corona quiso reinar en el 2020, y en Colombia, ese es el único reinado que no queremos bailar.

No es más, pero tampoco es menos, seguiremos reflexionando como decía mi padre, periodista José Bolaños De la hoz en sus artículos.

**Milagro Margarita Bolaño Romero**

Psicóloga. Especialista en Psicoterapia Clínica de orientación psicoanalítica. Esp. En Coaching y PNL. MBA en Administradora y Dirección de empresas.



# FREDY ANGARITA

El especialista que cuida las manos con pasión.

*El Dr. Fredy Angarita, está desarrollando una campaña importante sobre el cuidado de las manos.*

Fredy Angarita Maldonado es un reconocido médico de la región caribe, con especialidad en Cirugía de mano y miembro superior, Ortopedia y traumatología. Con una experiencia de más de 9 años, Angarita ha atendido innumerables pacientes, entre los cuales se destacan niños, madres, estilistas y hasta figuras públicas, específicamente cantantes vallenatos, acordeoneros y deportistas.

Sus consultas las ofrece desde las prestigiosas Torre Médica del Mar, y la Clínica Porto azul, donde activamente desarrolla su campaña del cuidado de las manos, el cual va ligada a su slogan "Tus manos son nuestra pasión"

Con esta campaña y por supuesto en sus consultas, el galeno pretende que las personas reconozcan y hagan consciencia de la importancia de las manos. Más allá de tenerlas, es valorar que a través de ellas se realizan actividades simples como peinarse, maquillarse, cepillarse, limpiar y demás. Del mismo modo es recalcarles, como se pueden prevenir lesiones, como tratar las patologías a tiempo y tener una recuperación exitosa.

Ahora con el covid-19, Angarita ha sumado una actividad en su campaña y es, "lavar las manos salva vidas", pretendiendo que esta práctica se convierta en un hábito en las familias. Además, ha reforzado sobre la importancia de prevenir dolencias, males-tares o síndromes del túnel carpiano, producto del teletrabajo, el cual hoy día toma una gran relevancia en nuestro país.



Fotos: Jhonatan Creyes

Locación: Malecón de Barranquilla



*EL Dr. Angarita, es uno de los especialistas de mayor reconocimiento e impacto a nivel caribe.*



Todo esto lo va promoviendo en redes sociales, página web y por supuesto en las consultas, llevando siempre consigo, “Sentirse bien, está en tus manos”.

El especialista además posee un factor diferenciador dentro de sus prácticas profesionales que lo convierten en un referente dentro del gremio de la salud, y es su calidad humana. Sin duda alguna es un hombre familiar, de grandes valores y respetuoso; Su familia es su eje, por eso su esposa Yeinny Pérez, y su hija Salomé son el pilar y la base de su vida. Expresa vivir agrado con Barranquilla, porque aquí la ciudad lo adoptó a nivel profesional y aquí nació su hermosa hija, Salomé. Es un hombre que se contagió del caribe, de las costumbres y la cultura. Por su consultorio, han pasado importantes exponentes del folclore, deportistas y figuras públicas, como Peter

Manjarrez, el acordeonero Carlos Rueda, y muchos más, quienes reafirman sobre el profesionalismo de Angarita, y por supuesto, de la importancia de cuidar las manos dentro de sus actividades artísticas.

Sin duda alguna con el Dr. Fredy Angarita, recordamos que las manos son una de las partes más relevantes de nuestro cuerpo dado que nos facilitan la realización de muchísimas tareas cotidianas y actividades que realmente serían complicadas o para nada posibles de efectuar si nos faltasen.



[@dr\\_fredyangerita](#)





# CARLOS ARANCIBIA

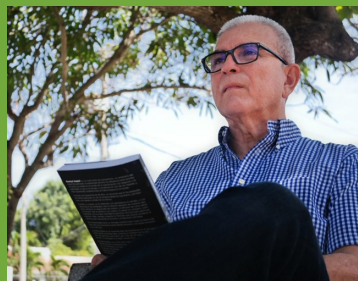
**Un abogado – consultor organizacional con miras al futuro en Colombia.**

*A Carlos dos cosas lo apasionan desde lo más profundo: los procesos de gestión de la gente y los cambios generados en la cultura organizacional.*

Este colombiano criado en Venezuela, regresa a su país natal para incursionar con fuerza inicialmente en la capital del caribe y así poder brindar todos sus conocimientos y experiencia en procesos de gestión de la gente, con especial foco en el desarrollo del liderazgo y de equipos de desempeño superior.

Carlos es un hombre carismático que no le da miedo reinventarse, es inquieto y está al tanto de cada paso profesional que da. Además que su disciplina, constancia y compromiso lo han llevado a incursionar paso a paso en los grandes sectores empresariales del mundo, experimentando

con su imagen cálida y dinámica su bagaje de más de 40 años de conocimientos y prácticas profesionales. Es abogado con una Maestría en Gerencia de Empresas; Coach Ontológico; Diplomado en Dinámica de Grupos, PNL y Consultoría en RRHH. Prestó sus servicios durante 44 años



en Empresas Polar, el mayor conglomerado industrial de Venezuela; donde desempeñó diversos cargos profesionales y gerenciales en recursos humanos, operaciones de centros de producción y de negocio. Es así que con su empeño y formación académica, hicieron que la empresa de consultoría que lidera en compañía de su socia la licenciada Yodalys Lucía Muñoz Barboza, sea el resultado de su mayor logro profesional. Hoy, la empresa de consultoría Factor Gente Consultores C.A, se consolida como uno de las firmas de RRHH con mayor credibilidad a nivel Latinoamérica en cuanto al tema de desarrollo de líderes y equipos de desempeño superior (LEDS), donde a través de su programa de acompañamiento a equipos de trabajos buscan que sus clientes evolucionen al desempeño superior, impulsando además su autonomía, responsabilidad, efectividad y rendimiento individual y colectivo. Del mismo modo a través del desarrollo de capacidades diferenciadoras (DCD): Diseñan e implantan estrategias o proyectos de formación para el personal, a la medida de las necesidades de la organización, con especial foco en: habilidades supervisoras, gerenciales, liderazgo, negociación, manejo de conflictos, manejo de crisis, negociación, poder e influencia, y gestión personal, entre otras. Por último, un factor importante el cual se destaca dentro de sus líneas de servicios es con el Cambio y Cultura Organizacional (CCO): aquí diseñan e implementan estrategias educativas, a la medida, que permitan al personal abordar los cambios y fortalecer la cultura organizacional.



*“La gente es nuestra pasión, dice nuestro lema, porque estamos convencidos que la clave del éxito de toda organización es su gente. Optimizamos la productividad de las empresas a través de la gente, los líderes y los equipos de trabajo”, comenta Carlos.*

Para Carlos, en la medida que las organizaciones y profesionales de hoy, entiendan del valor que representa la gente dentro y fuera de ella, la percepción de todos se torna diferente. Por ello insiste en trabajar incansablemente por todo el mundo, enviando el mensaje a sus clientes; Su tiempo lo tiene distribuido para alcanzar sus ideales y por supuesto ingresar a Colombia con la fuerza e impacto que desea.

***“Queremos ser en Colombia una Consultora de referencia, especializada en la gente, por su servicio, creatividad y oferta de valor”***

#### Contacto

Colombia: +57301-5471769 Venezuela: +58 414-6309580  
carancibia@factorgente.com || www.factorgente.com



# RICARDO PALACIO BORJA

**“YO NO SOY UN INFLUENCER”**

**“NO** SOY UN INFLUENCER” eso nos afirma Ricardo Palacio Borja o Richar como también conocen a este hombre caribe, quien con sus encantos, desparpajo, naturalidad y sin duda alguna muy buenos argumentos, sabe capturar la atención de una comunidad que le abre campo día a día en sus redes sociales para ver la vida “sin tanto disfraz”. Y es que por más que nos diga que “No es un influencer” término muy de moda en estos días, usado para ca-

talogar a las personas que como él, nos cuentan su forma de ver y vivir la vida, su peculiar forma de llevar un mensaje a las personas que lo siguen a través de las redes sociales, logra enganchar de manera sin igual a sus espectadores. Un acento costeño que lo caracteriza, su espontaneidad, algo muy marcado y ni que hablar de las formas coloquiales con los que de manera atrevida y hasta coqueta despierta emociones sinceras, son su mejor herramienta para transmitir un mensaje a todos sus seguidores.



Desde su oficina, el Gerente Comercial para la Región Caribe de Jaguar - Land Rover, reconocidas marcas a nivel mundial, nos cuenta su vida, – con un inicio marcado de esfuerzo y sacrificio, con el agradecimiento como protagonista, pues es ahí, en un taller de concesionario en el que una vez se desempeñó como un lavador de carros, en donde labró las bases de una vida con propósito al servicio de la gente.



**VM CARIBE:** No sabe uno por dónde empezar, de lavador de carros a gerente de concesionario, ¿cómo fue todo ese proceso?

**RICARDO PALACIO:** Ja,ja,ja... creo que si el cuento de la Cenicienta fuese de un hombre y se desarrollara en Barranquilla, yo sería el protagonista. Yo trabajo desde los 17 años. Siempre soñé con ser un profesional y la carrera con la que sentía más afinidad era Administración de Empresas. En la búsqueda de cumplirla, a mis 21 años empecé a trabajar en un concesionario de Mercedes Benz, que quedaba en la vía al aeropuerto por los lados de soledad. Tenía muchos deseos de poder pagar mis estudios, pero siendo tan joven no tenía ninguna experiencia, lo que se resume a lo que saben hacer muchos jóvenes... "no saber hacer nada". Desde el área del taller de esta empresa me mandaron para el lavadero de los carros, y es aquí dónde toda la historia empieza. Gracias a Dios, la necesidad y a la capacidad de aferrarme a mis sueños, mi respuesta ante esta oferta fue un SI rotundo. A veces pienso que si mi situación en aquel entonces hubiese sido más cómoda, te aseguro que no lo hubiera aceptado. Ese limitante al que nos anclamos del "yo me merezco algo mejor" es lo que no nos deja iniciar, y en muchos momentos progresar. Y bueno, sin mucho más que contarle, y con la palabra vergüenza ausente en mi diccionario, es aquí donde empecé, con un balde en mano, trapo y un overoll 2 tallas más grandes "A TIRAR TRAPO". En este proceso inicial, una de las tareas que aprendí con pleno gozo fue que... ¡si lo primero que le lavas al carro es el techo te vas a demorar menos! me di cuenta de eso una semana después de haber iniciado: "joda estoy jodido". Yo estaba en la parte de lavado, en el área de latonería y pintura, después que los carros los reparaban, yo era el responsable de que quedaran listos para la entrega. Con el pasar de los meses, fui aprendiendo algunas cosas de latonería y pintura, también realizaba las cotizaciones formales de los trabajos, porque cuando no habían carros que lavar mi trabajo era ser el ayudante en las



otras áreas: "un todero, como le dicen". Es así que mi camino y trayectoria se resume en innumerables capítulos donde en cada uno hay experiencias vividas que marcaron mi vida, dejándome enseñanzas. Una de ellas por ejemplo fue cuando me vi al borde de quedar sin empleo, en el área de latonería y pintura, el cual funcionaba como outsourcing de Mercedes Benz. Me fui sin pena ni gloria a hablar con el gerente de ese entonces Armando Soto, y le propuse una crear una sociedad. Desde ahí sabía que era un hombre convencido de lo que quería, y que si no me arriesgaba a decir, a acercarme, no haría frente a la situación, ni a las que viniesen. A partir de ahí, sucedieron muchas cosas más. Pasaron por mi vida varias personas las cuales valoro y recuerdo con aprecio, y que sin duda alguna me llevaron a forjar el camino de manera diferente. "El Cachaco, "El Choncho" y por supuesto Darío Gómez, "El cantante", como jocosamente lo llamo.

Él, es un gran mentor en mi vida. Un día lo llamé y me dio una gran oportunidad. De él, he aprendido mucho. Por ejemplo: no vender con mentiras, ni hablando mal de la competencia. Y esa, es precisamente mi filosofía de vida y la que entre otras cosas me ha permitido llegar donde estoy. Si te das cuenta Vanina, mi vida ha estado llena de retos, muchos retos. En algún momento, y circunstancias laborales, tenía una gran oportunidad para ingresar a dos grandes compañías: KIA y MERCEDEZ BENZ. Yo, con temor alguno dije que mejor iba para KIA, pero mi mentor Darío, me expresó... "No, tú te vas para Mercedes y vas a ser el mejor". Te digo que me enfrenté a una gran responsabilidad, ya que aquí ningún vendedor había pegado y me dieron solo dos meses para demostrar de qué estaba hecho. Con exactitud te cuento que el 11 de septiembre del 2013, fue mi primer día como Asesor en esa gran compañía, me llena de gran orgullo recordarlo.

Entonces, no todo era tan chévere, pues estaba enfrentado a un matriarcado de tres mosqueteras como les digo yo, “Martha, Erika y Patricia” donde un hombre no tenía cabida ni voz ni voto ahí dije... “aquí la vaina va a estar maluca”, comercialmente hablando, los asesores tienen mucha competencia entre sí y cuando llega un vendedor nuevo es repartir el pudín entre más personas. No fue nada fácil, pero mi experiencia en el taller desarmando carros me significó una ventaja, conocía muy bien los vehículos y podía hablar con propiedad, explicar mejor y transmitir esa confianza que el cliente necesita. Al mes, vendí mi primer carro y en el año 2016, me gané mi primer Premio Nacional de Ventas como el mejor vendedor de Mercedes Benz fuera de la ciudad de Bogotá, en el Salón Internacional del Automóvil. En el 2018, la compañía me certifica en C-SALES, como vendedor de la marca a nivel mundial. Finalmente en el 2018, cuando estaba en El Salón del Automóvil, surgió una duda que se convirtió en mi nuevo empleo. Y desde aquí, mi oficina en DISALCAR JAGUAR – LAND ROVER, les cuento que Dios me mandó una señal, en esa feria vendí mi último Mercedes Benz y el primer Land Rover el mismo día de la entrevista, un carro de más de 600 millones de pesos. Inicié con esta marca desde cero, con mi sonrisa atrevida y asumiendo retos que me permiten construir un futuro exitoso. De esta manera amigos de VM CARIBE, fue mi proceso, de lavador de carros a Gerente Comercial. Hoy, me reconocen por mi desempeño en la compañía y como el vendedor de vehículos con mayor número de seguidores en Colombia en las redes sociales, algo que me genera no más que un gesto de agradecimiento por las personas que me siguen.

**VMC:** Notamos que tienes una gran acogida en las redes, ¿Cuál ha sido la clave de esa empatía con los seguidores?

**R.P:** Desde mi primera publicación en el 2013, sentí que eso de las redes sociales iba a ser importante. Siempre pensé que sería parte de tu hoja de vida,

que no era necesario ser artista, cantante, actor, modelo, sabía que era una manera hacerte visible ante el mundo, hicieras lo que hicieras. Por eso empecé a desarrollarlas, mezclando trabajo, familia resaltando mi personalidad. Se percibe fácil, pero es bastante complejo. Creo que la empatía y la conexión con esa historia de un hombre normal, con subidas y bajadas, es de cierta forma el gancho para que las personas se sientan identificadas de alguna manera con mi contenido.

**VMC:** Entonces, ¿Eres un influencer?

**R.P:** A mí particularmente ese título no me gusta y siempre lo digo. ¡No soy Influencer! Pero en todo este tiempo que llevo gestionando mis redes sociales, me he dado cuenta que todos tenemos un influencer en nuestro interior; el número de personas que logramos impactar depende claramente de nuestro oficio y qué tanto queremos exponernos. ¿Cuál es el secreto? mostrarnos tal cual como somos. Esa es mi vida real narrada con historias, videos, letras y muchas fotos. Aquí me siento libre y feliz publicando cómo disfruto un arroz de lisa en el barrio chino en Barranquilla, y recibiendo el año nuevo en Time Square, es precisamente esta naturalidad y la magia de los contrastes lo que hace divertida la vida. Respeto a los que se hacen llamar influen-

ciadores y tienen miles y millones de seguidores, pero si cuestiono muchas cosas, por ejemplo, un líder no puede ponerse así mismo ese título, se lo deberían otorgar las demás personas. Así pasa con los influenciadores, son las personas las que les deben decir quiénes son los transformadores de vida, ¿Sobre qué influncian? ¿Cómo influncian? ¿Para qué influncian? Si crees que el número de seguidores es el indicador para ser un influenciador, te comparto este dato: Jesús es el mayor influenciador de la historia y aún no tiene redes sociales. Con esta medida creo que no me

identifico con lo que para hoy, socialmente hablando, es un influenciador.

**VMC:** ¿Cómo es eso de ser gerente comercial de la región caribe de jaguar- land rover y a la vez ser un influyente en redes?

**R.P:** Bueno, depende desde qué perspectiva lo mires. Puede ser o muy positivo o muy negativo. Al final del día, tú eres quien define lo que muestras en redes sociales y cómo usas esa información a tu favor. Siempre estuve claro en que esta gestión, es una manera de enlazar mi trabajo con mi persona y no, no es fácil. Las redes sociales nos dieron el poder de opinar y decir cualquier cosa y muchas personas confunden la libertad de expresión con libertad para ofenderte. Tienes que estar preparado para el halago, la crítica y la ofensa. Esto es una gran responsabilidad.

**VMC:** Con todo lo que has logrado, ¿Te gusta que los demás te vean como referencia de éxito?

**R.P:** Eso es muy relativo porque cada persona tiene un concepto de éxito muy diferente. No, No me gusta ser referencia en eso, y créeme que así como tengo muchas cualidades, también tengo el mismo número de defectos, quizás muchos más. Por ejemplo, los seres

humanos somos muy emotivos y cuando las cosas se complican, la emoción se va y

lo único que te puede impulsar es la disciplina. La mejor medicina para las ganas de tirar la toalla es la disciplina, para las ganas de cambiar el rumbo, la disciplina. La disciplina es el arte de hacer las cosas que debes hacer cuando no se tienen ganas, entonces no perder el foco y ser disciplinado es mi lucha diaria, pero no pretendo que me vean como el “gurú del éxito” o que tengo alguna fórmula mágica para lograr las cosas. Hoy todos quieren la receta para las cosas, cuando ellos mismos no conocen los ingredientes, algunos son un coco y con ese coco quieren hacer un jugo de mango, hoy

**Ricardo Palacio proviene del barrio "Los trupillos" un sector popular de la ciudad de Barranquilla.**





es más importante saber de qué estás hecho antes de saber en qué te quieres convertir, y sí, me aterra que me vean como un referente de éxito.

**VMC:** Entonces ¿No crees en el éxito?

**R.P:** Si claro, solo los que tienen una profunda devoción por lo que hacen, logran cosas significativas en este mundo. Si te dedicas a trabajar en lo que te gusta, creo firmemente que el éxito tarde que temprano te tocará la puerta. Para mí eso es éxito y la única parte donde aparece antes que el trabajo es en el diccionario, si te dedicas a hacer algo para ser exitoso sin que te guste, seguramente te frustrarás si no lo consigues. Por lo menos, soy consciente que estoy haciendo lo que me gusta y ya en ese punto soy exitoso.

**VMC:** ¿Qué has aprendido del confinamiento y de teletrabajar desde casa?

**R.P:** Que es una crisis de salud primera y no una crisis económica, evidentemente ha afectado la economía. También he aprendido que no necesitamos 10 pares de zapatos, que la comida de la calle engorda, que se trabaja más en la casa que en la oficina y que aunque no te veas con nadie las personas importantes siempre "están presentes". Lo más importante es que de esta salimos

unidos y que todos tenemos algo que dar por muy poco que se tenga.

*"En las redes sociales, tienes que estar preparado para el halago, la crítica y la ofensa. Esto es una gran responsabilidad".*

**VMC:** ¿QUÉ MENSAJES FINALES LES DEJARÍA A LOS LECTORES DE VM CARIBE?

**R.P:** No se te olvide que cada uno de nosotros estamos contando una historia. Sigue siendo el protagonista de tu propia vida. Ten por seguro que lo que no entiendes hoy, es la respuesta que necesitas mañana. Jamás entregues tu libreto para que otro lo escriba, y siempre actúa de la forma que quieras ser recordado. Somos los únicos responsables de elegir como manejar las circunstancias y de qué forma podremos sacarle provecho, decidimos qué es lo que se queda y qué es lo que se va, dónde estamos y de dónde nos vamos.

A nuestro invitado de portada lo encuentras en instagram como @richarpalacio





# Dra. María del Pilar Sánchez

## Pediatra



### Prolactancia - Crianza respetuosa



Edificio Quantum Tower  
Calle 85 No. 50 - 159  
Consultorio 507  
Barranquilla - Colombia



311 6821410



@mariadelpilarsanchezpediatra





# CRÓNICA DE UNA HUMILLACIÓN

Por: Alberto Salcedo Ramos

Tenía veintidós años cuando me enfrenté por primera vez a la necesidad de encontrar un trabajo como periodista. Estaba muerto del susto, me sentía solo y, para colmo de males, di entonces con un tipo de malas pulgas que convirtió aquella experiencia en una pesadilla.

Fue en 1985. Acababa de terminar mi carrera de periodismo en la universidad. Como me había casado unos meses atrás –a los veintiún años– y pronto me iba a convertir en padre.

Necesitaba con urgencia un trabajo remunerado. Hasta ese momento yo había publicado artículos breves en un pequeño periódico de Barranquilla.

Escribía por el simple gusto de ver mi nombre impreso en letras de molde. Mi madre decía con sarcasmo que yo no actuaba como profesional sino como penitente. Ni siquiera les pedía a los dueños del periódico que cubrieran los gastos de transporte en que incurría durante el trabajo de campo.

Mientras fui soltero pude permitirme tamaño idealismo, pues no afectaba a nadie. Al estar casado y a la espera de un bebé, partirme el lomo sin cobrar ya no habría sido visto como un acto romántico sino como un gesto indolente. De modo que me tocaba conseguir empleo.

En Barranquilla no se abrió ninguna de las puertas que toqué. Los dueños del pequeño periódico donde publicaba, quienes me habían tratado con mucha amabilidad mientras escribía gratis, empezaron a mostrarse distantes cuando les dije que necesitaba remuneración.

Decidí probar suerte en Cartagena. Allí se acababa de fundar el periódico

"Calamarí". Calamarí era el nombre que tenía el lugar antes de la llegada de los conquistadores españoles. En lengua indígena significa "tierra de cangrejos". Todavía en los atardeceres, cuando uno recorre a pie los barrios adyacentes al mar, se topa con cangrejos desorientados que abandonan la cómoda arena de la playa y salen a morir en el duro asfalto de la calle.

Varios amigos cartageneros me avisaron que en ese periódico de circulación semanal estaban necesitando redactores. Había posibilidades para un muchacho sin experiencia como yo, porque se trataba de un proyecto nuevo que no contaba con presupuesto suficiente para contratar a periodistas veteranos. Así que desde Barranquilla, por teléfono, solicité una cita con el gerente, José María Martínez Aparicio.

El encuentro fue programado para un martes a las diez de la mañana. Asistí puntual. Después de una espera de tres horas la secretaria me informó que la reunión se corría una semana.

La segunda vez fue un calco de la primera: la misma antesala, la misma espera, la misma desesperanza. De nuevo la mujer volvió a decir que la reunión se aplazaba. Le conté que vivía en Barranquilla y que para cumplir cada cita debía hacer un viaje de tres horas – ida y vuelta – y gastarme un dinero que no tenía.

Además le dije que me quedaría allí esperando al señor, pues me resultaba imposible volver por tercera ocasión. Ella se encogió de hombros y me pidió, con una seña de la mano, que aguardara un momento. A continuación entró en la oficina de su jefe.

Minutos después regresó acompaña-



da por un hombre regordete. Vestía de blanco desde los zapatos hasta la camisa, y olía a colonia Jean Marie Farina. El hombre miró altivamente a todos los visitantes, y preguntó quién era el insolente que lo seguía esperando en contra de su voluntad. Sentí el clásico nudo de la angustia en la garganta.

-- Lo que pasa – dije con la voz temblorosa – es que yo vivo en Barranquilla, doctor, y para venir acá me toca incurrir en unos gastos que ahora mismo no puedo cubrir...

El hombre no me dejó terminar. Mirándome con una dureza inesperada me soltó aquella andanada terrible:

-- ¿Y qué culpa tengo yo de que usted sea un muerto de hambre? Yo tengo mi comida segura en la casa. Usted es el que necesita y usted es el que tiene que volver cuantas veces sea necesario.

Sentí que su brutalidad era innecesaria.

ria. Nunca he sabido cómo actuar en tales casos. Por lo general las palabras se me extravían y quedo paralizado. Lo único que atiné a pronunciar fue un "disculpe" seguido de un "hasta luego". Decidí cubrir a pie la distancia entre el centro histórico de Cartagena, donde quedaba el semanario "Calamari", y la casa de mi tío Gonzalo en el barrio Crespo. Me fui caminando por la Avenida Santander, que bordea el mar. A ratos el agua salada me salpicaba la cara y se mezclaba con mis lágrimas. Me sentía humillado.

Al poco tiempo conseguí un trabajo, y luego otro, y desde entonces, por fortuna, nunca me ha faltado qué hacer. He tenido oportunidades, he viajado por ríos y montañas, he atravesado selvas y desiertos.

Como reportero he sido testigo de excepción de ciertos acontecimientos importantes que un ciudadano común solo puede ver a través de la televisión; he conocido a personas que me han enseñado mucho sobre la condición humana.

Hace poco recordé el episodio. Al verlo en perspectiva me pareció muy útil: me fortaleció de manera oportuna, me enseñó que siempre hay alguien dispuesto a tirarnos la puerta en la cara, me permitió ver de qué material estaba hecho para resistir y defender mi pasión por el periodismo.

Me enseñó, sobre todo, que quien quiere ser reportero será reportero aunque lo saquen a patadas de todos los periódicos. Me parece una lección útil para estos tiempos en que todo el mundo anda con su queja a cuestas.

¿Qué hacer para sobrevivir? Resistir, seguir en la brega. Convendría también empezar a entender que lo que está en crisis no es el periodismo sino los periódicos, porque no supieron reaccionar ante ciertos cambios en el negocio.

A veces me pregunto qué será de la vida del señor Martínez Aparicio. Por una especie de curiosidad que pudiéramos llamar profesional, quisiera encontrármelo para ver cómo luce hoy. No importa que siga siendo un tipo de malas pulgas.



## Cerveza PUMAREJO Stout ale

Estilo: Stout Ale  
Color (SRM): 40  
Alcohol (ABV): 5.0 %  
Amargor (IBUs): 20

Impresión General: Una ale muy oscura marrón oscuro a negro, dulce, de cuerpo cremoso, ligeramente tostada, que puede sugerir café/chocolate con crema o un expreso endulzado. Carbonatación baja con espuma de color canela. Amargor bajo.

Es la cerveza ideal para días de parrilladas, para comidas ahumadas, y acompañar un buen postre, así como tenerla de compañera en noches bohemias.

## Cerveza COSTERA Golden Ale

Impresión General: Es una cerveza dorada cristalina orientada al lúpulo, de intensidad promedio a moderadamente fuerte, muy refrescante debido a sus componentes cítricos del estilo y su media alta carbonatación, espuma blanca alta, es ideal para amortiguar la sed en nuestra región.

Es la cerveza perfecta para días de playas, piscina, de sol en general y atacar la sed, para acompañar comidas y disfrutar con amigos en momentos de relax.

Estilo: Golden Ale  
Alcohol (ABV): 4.4 %  
Color (SRM): 5.4  
Amargor (IBUs): 20

## Cerveza MARÍA MOÑITO Irish Red Ale

Estilo: Irish Red Ale  
Alcohol (ABV): 4.7 %  
Color (SRM): 15  
Amargor (IBUs): 19

Impresión General: Una cerveza fácil de tomar, focalizada en la malta caramelo con un dulzor inicial y un acabado seco, torrado y ahumado. Color cobre rojizo y una carbonatación moderada, su espuma es baja y persistente de color blanco y densa.

Es la cerveza típica para días de reuniones con familias y amigos en parrilladas.





# Reconocimiento Caribe

## Alberto Salcedo Ramos

Periodista nacido en Barranquilla. Ha dictado talleres de crónica y reportaje en muchos países del mundo.

Sus trabajos han aparecido en publicaciones como SoHo y El Malpensante, El Heraldillo, El Colombiano, Carrusel de Colombia, Laberinto, de México, Sábado y Dossier, de Chile, Ecos, de Alemania, Internazionale, de Italia, The New York Times en español, de Estados Unidos y El Mundo, de España. Varios textos suyos han sido traducidos en diferentes idiomas.

Entre sus obras destacamos:  
Crónicas y reportajes

Diez juglares en su patio, 1991, en coautoría con Jorge García Usta

Los golpes de la esperanza, 1994

De un hombre obligado a levantarse con el pie derecho y otras crónicas, 1999 El oro y la oscuridad. La vida gloriosa y trágica de Kid Pambelé, 2005

La eterna parranda. Crónicas 1997-2011, 2011

Botellas de naufrago, 2015

Los ángeles de Lupe Pintor. Crónicas. Almadía, México, 2015

Viaje al Macondo real y otras crónicas. Pepitas de Calabaza, España, 2016

Boxeando con mis sombras. Libros de Fuego, 2018

Ha resultado ganador de varios premios de los cuales destacamos: Premio Nacional de Periodismo Simón Bolívar (1991, 2002, 2003, 2009, 2011, 2018) Premio Internacional de Periodismo Rey de España (1998) Premio al Mejor Documental en la II Jornada Iberoamericana de Televisión, celebrada en Cuba. Programa «Vida de barrio» (1998)

Premio India Catalina Mejor Programa de Televisión Cultural. Programa «Vida de barrio» (1998)

Premio Mercurio, categoría Televisión Cultural. Programa «Vida de barrio» (1998) Finalistas del Premio Nuevo Periodismo CEMEX+FNPI, gracias a su perfil El testamento del viejo Mile (2004) Premio a la Excelencia de la Sociedad Interamericana de Prensa (SIP) (2009 y 2013)

Premio de la Cámara Colombiana del Libro al Mejor Libro de Periodismo del Año ("De un hombre obligado a levantarse con el pie derecho y otras crónicas") Premio Ortega y Gasset de Periodismo por su crónica «La travesía de Wikdi» (2013)

Le Prix du Livre du Réel, por su libro L'Or et l'Obscurité. (Francia, 2017)





**Dra. Luz Adriana Bula**  
**CONSULTOR MÉDICO EMPRESARIAL**

**Contacto:**  
**Cel: 3116322801**  
**luzadrianabula@gmail.com**  
**Barranquilla, Colombia.**



# Flores para la tía Sabina

Por: Manuel Guillermo Ortega. (Guillermo Tedio)

Lo que nadie se explicaba en la familia y en el barrio, era por qué la tía Sabina no se decidía a dar el sí a uno de los dos pretendientes que le enviaban todas las semanas, los martes y los viernes respectivamente, un ramo de crisantemos rojos y un manojo de pompones amarillos. Se trataba de un ritual al que nos habíamos acostumbrado aunque nos disgustara la demente terquedad de la tía en mantener aquella soledad inoficiosa. El tío Licinio, con su habitual franqueza, decía que ya ella no podía darse el lujo de aspirar a un príncipe porque estaba quemando sus últimos cartuchos, y agregaba enfatizando la grosera rima: "Es mejor que se la coman los humanos en lugar de los gusanos". Dos años más y se hundiría para siempre en lo que había estado haciendo toda la vida, en medio de imágenes votivas, misas cantadas en coro y rosarios sin fin, porque después de recibir el ramillete del sonriente recadero, salía con su vestido blanco y su chalina de ánimo en pena, y se entregaba en la iglesia a la estéril tarea de vestir santos que desde los nichos la miraban indolentes con sus ojos de madera y yeso. Los tres hermanos -dos hombres y mi madre- fueron formando aparte sus hogares, en la misma calle sombreada de robles de la casa paterna, multiplicándose en hijos hasta que la tía se quedó sola en esa quinta amplia y antigua, de patio reverdecido por las macetas de helechos, siempre envuelto en el olor ardiente de la albahaca y la ruda. Entonces aumentó su fruición religiosa y anduvo sin cansarse, con su vestido de seda impoluta, dedicada a novenarios y campañas devotas. Ya

cuando vivía con sus hermanos, era objeto de críticas por su apego al cotidiano rito de las bendiciones y señales de la cruz a la hora de las comidas, oraciones con rostro compungido, y el amor cotidiano con abono y tijeras por las begonias y los cactus. El tío Licinio atacaba de nuevo: "Hasta para orinar se persigna". Por eso, cuando supimos que recibía un manojo floral dos veces por semana, nos hicimos a la festiva ilusión de que por fin la solterona cambiaría su rutinaria existencia de anhelos amarrados al cuerpo sin caricias, por las confidencias, el placer del amor y las disputas de la vida en común. Los hermanos y sobrinos nos presentamos en bloque y armamos un convite de vino, felicitaciones y abrazos excesivos que ella soportó con un rostro de mirada escéptica. "Esperamos que te decidas pronto", le dijo el tío Manuel Salvador, "tienes que aprovechar esta oportunidad". Ella sonrió apenas y respondió con un "ya los veremos" que nos enfrío de golpe la alegría del brindis.

Tres meses después seguían sucediéndose las remesas de crisantemos y pompones traídos por el mismo sonriente pero hermético mensajero, y la familia comenzó a perder la esperanza de la boda y el vals porque la tía no se determinaba a la escogencia. Lo único efectivo que hacía, y ahí estaba la latencia de nuestra expectativa, era abrir la puerta y recoger las flores que colocaba delicadamente en un jarrón de murano con agua, sin pronunciar

la frase afirmativa que materializaría de cuerpo entero a uno de los pretendientes. De modo que nadie conocía a los fieles enamorados de la tía Sabina, por lo que el barrio tomó el inverterado camino de las conjeturas. Por ejemplo, se decía que quien ordenaba los crisantemos, debía ser uno de esos jóvenes ardorosos que se enamoran de las mujeres cuarentonas, nada más cierto cuando el rojo era el color





# DEBAJO DEL MANGO

Por: Enrique Alegría Dulcamara

Después de haber tomado el café que había preparado, abrió el ruidoso grifo, lavó y secó la tacita floreada; se secó las manos con una pequeña toalla blanca y, con pasos silenciosos, se dirigió a la sala. Desde allí miró a la calle y, aunque se encontraba bajo techo, pudo sentir el quemante resplandor amarillo-blanco de más de cuarenta grados. Entrecerró los ojos, frunció el ceño y soltó una bocanada de aire levantando un poco el rostro como expulsando todo el calor. Por último, agarró una de las mecedoras, la arrastró lentamente hasta el frondoso mango frente a la casa y la recostó al tronco. Sentada a la sombra, decidió esperarlo, pues ya no debía tardar mucho. Mientras lo hacía, se percató de un temblor persistente entre las hojas que no era provocado por la brisa; se trataba de un pájaro que se alimentaba con la pulpa de un fruto maduro. Pudo recordar, así mismo, que él subió alguna vez a las ramas, como niño travieso, para recoger algunos mangos adecuados para preparar una ensalada. Un poco más tarde, vino a su memoria una imagen de siete años antes. Su hijo vino a visitarlos, y encontró a su padre, bajo una canícula inclemente, saboreando lo que quedaba de la pulpa de un mango con la enorme semilla en la boca. Entonces, sonriendo, dijo a su hijo que de esa semilla iba a comer toda la familia porque la iba a sembrar frente a la casa y que, además, todos irían a verlo subido en una rama bajando los frutos. Así fue, cumplió su palabra –se dijo ella–; y le brotó una sonrisa sosegada, plena de satisfacción y alegría. Dolorosamente, pasó de la sonrisa a las lágrimas calladas. Recordó que él no vendría más, pues un par de semanas antes ella había ido con toda la familia a sepultarlo.

Enrique Alegría Dulcamara / [ealegriad@gmail.com](mailto:ealegriad@gmail.com)

Escritor. Docente universitario, especialista en Pedagogía de la Comunicación y Medios Interactivos. Famoso, además, por su programa de Televisión: Tinto con Dulcamara.

## Realismo trágico

Por: Aurelio Pizarro

A pesar de todo, su deseo más ferviente le fue concedido: aquel hombre que le asesinó, atravesándole la garganta con una "L", era el personaje más realista que jamás un escritor hubiera creado.

Aurelio Pizarro / [aureliopizarrocharris@hotmail.com](mailto:aureliopizarrocharris@hotmail.com)

del fuego apasionado. Y en el caso de los pompones, suponían los imaginativos convecinos, que se trataba de un hombre ya experimentado en la vida, solterón quizás. Solo así se explicaba el color amarillo, símbolo de la madurez.

Sin embargo, era necesario esperar. De cualquier forma, ella no había dicho que sí pero tampoco que no, y el hecho de que tan amorosamente instalara los manojos florales en el jarrón de la sala, dejaba una ventana abierta por donde podía colarse la dulce lluvia de la felicidad conyugal. Y resultaba que tanto a los amigos del barrio como a nosotros, nos dolía ver que aquella mujer se enfrentara tan peligrosamente a la soledad, nos irritaba esa espera inútil que solo ella se empecinaba en prolongar hasta un dolor que percibíamos en el rictus de sus labios silenciosos. Nos preguntábamos, sin encontrar respuesta, por qué la tía Sabina no se decidía de una vez por todas a dar el sí a uno cualquiera de los interesados. A muchos los exasperaba su figura aún rítmica a pesar del desgargo, metida en el vestido blanco de cuello cerrado y mangas hasta el puño, con el rostro tocado de cierto encanto ya próximo a la decadencia. Un día se acabaron los crisantemos y los pompones, no llegaron más, y meses después la tía murió o se dejó morir. Recuerdo que buscando el sabor a hiel de las aguas prohibidas, le pregunté un día a mi madre qué había sido de los novios de la tía. Estábamos solos y ella empezó a llorar. "Mi pobre hermana", dijo, y entre sollozos que sacudían su pecho, alcancé a comprender, como si un rayo de luz barriera dolorosamente las tinieblas de mis preguntas, que la tía Sabina, queriendo matar su soledad con la ilusión de que alguien la cortejaba, se enviaba ella misma los manojos de flores.

Manuel Guillermo Ortega (Guillermo Tedio) / [mortega@metrotel.net.co](mailto:mortega@metrotel.net.co)

Docente universitario en el pregrado de Literatura y Español, y en la Maestría en Literatura Hispanoamericana y del Caribe. Es Licenciado en Filología e Idiomas.



# Naufragios

Por: Iván Darío Fontalvo

Variedades

Cuento

El punto de luz a la distancia resplandeció como un rayo en medio de una tormenta. Allá, sobre el mar, en el centro de la noche opresiva, la esperanza aparecía cuando ya no servía para nada. Podría ser un barco de aventureros exploradores o de pescadores en busca de aguas fértiles. Podría, incluso, ser una mediana embarcación de contrabandistas. Se acordó del transatlántico fantasma que cinco veces le había jugado malas pasadas en épocas en las que aún conservaba el anhelo de ser rescatada, pero lo descartó como candidato. Las luces del transatlántico eran fatuas y enormes, y la nueva luz era baja y diminuta. De modo que decidió que era una embarcación real, de un metal palpable, con gente viva adentro.

Salió de la choza de palma y se acercó a la fogata expuesta a los vientos implacables de la playa. La claridad se posó sobre su cuerpo desnudo y sobre su rostro macerado por la soledad. A lo lejos, remontando el oleaje encrespado, la nave surcaba el mar, y esa presencia de fierros flotantes, aunque sólo fuera una lucecilla a la distancia, bastaba para que el horizonte de ella, siempre tan vacío, estuviera lleno de cosas por fin. Ya no era la noche inmensa repleta de estrellas que se movían como coches en una autopista. Ya no era la danza de los monstruos marinos gigantes que en las tardes venturosas de vientos armónicos saltaban de sus lechos profundos revoloteando como mariposas salpicando el aire con su olor de selva acuática. Ahora era un barco, la luz de un barco, y era también eso que había decidido no hacer más: recordar.

Recordó su vida de antes del naufragio; recordó que después de ese

mar, hacia el norte, hacia el sur, hacia el este o hacia el oeste, estaba su casa de dos plantas, con una entrada bordeada de flores, con un televisor de cincuenta y dos pulgadas, con una jaula vacía. Recordó a Germán, su esposo, y a sus hijos, Christopher y Richard, y recordó sus motivos de los primeros años para intentar volver a casa. Recordó que lo había intentado de veras, volver, plantando antorchas a lo largo de la playa para anunciar su extravío, construyendo balsas de escape que no sobrepasaban los límites del arrecife, y a nado limpio al final, cuando le sobraban las ganas y le faltaban las ideas. Pero las luces de las antorchas —si es que alguien las vio— debieron ser confundidas con espejismos de altamar o artimañas de caníbales para atraer carne fresca a sus dominios indómitos, y los juguetes de los delfines nunca la dejaron ir más allá de la línea que separaba los prados subacuáticos del mar inhóspito en sus tentativas de llegar nadando a algún lugar que no fuera esa isla abandonada del mundo. Y así fue como, con el tiempo, había dejado de intentarlo.

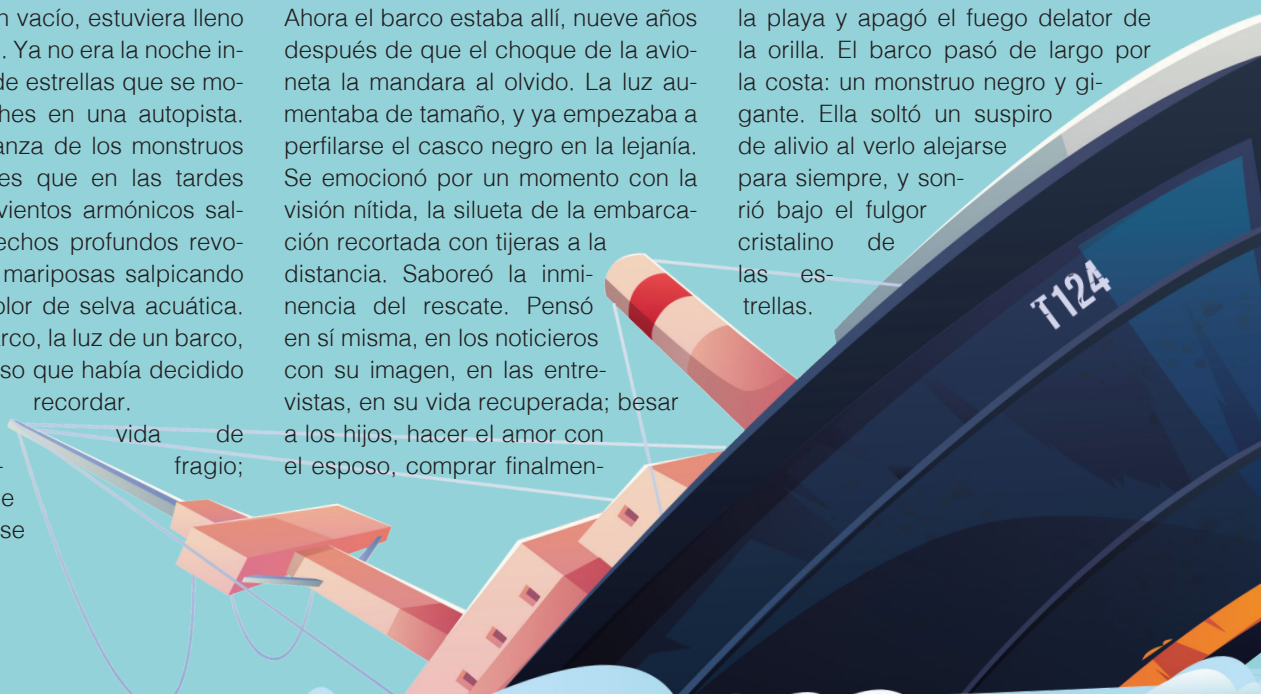
Ahora el barco estaba allí, nueve años después de que el choque de la avioneta la mandara al olvido. La luz aumentaba de tamaño, y ya empezaba a perfilarse el casco negro en la lejanía. Se emocionó por un momento con la visión nítida, la silueta de la embarcación recortada con tijeras a la distancia. Saboreó la inminencia del rescate. Pensó en sí misma, en los noticieros con su imagen, en las entrevistas, en su vida recuperada; besar a los hijos, hacer el amor con el esposo, comprar finalmente

un canario para la jaula. Casi se le escapa una sonrisa.

El barco cada vez más cerca. La verían, sin duda, sólo era cuestión de avivar la fogata, de echar unas cuantas ramas más de palmera en la combustión. Era seguro, la verían. Sin embargo, otro pensamiento, uno quizá más aproximado a la realidad posible de su vida en el regreso, le inundó la mente:

Nueve años. El esposo la habría esperado un año o dos, probablemente, pero seguro que se habría buscado otra novia a estas alturas (con lo mujeriego que era Germán). Los hijos, tan groseros que daba pena, tal vez ni la recordarán. Antes del accidente los veía escasamente los domingos, cuando el trabajo se lo permitía, cuando le sobraba tiempo... Y ya que estaba en esas, pensando en el trabajo: qué trabajo ¿la estúpida oficina, con los estúpidos compañeros que no hablaban de nada diferente a la fiesta de hoy y al precio del gramo de cocaína? El barco ya estaba cerca. Había que darse prisa.

Corrió y ocultó un leño candente entre los arbustos para más tarde. Volvió a la playa y apagó el fuego delator de la orilla. El barco pasó de largo por la costa: un monstruo negro y gigante. Ella soltó un suspiro de alivio al verlo alejarse para siempre, y sonrió bajo el fulgor cristalino de las estrellas.





Pintura - Albañería - Impermeabilización - Plomería - Eléctrico - Instalación de vidrios - Refrigeración - Fumigación - Cerrajería -  
Lavado de Tanques Agua Potable - Lavado Fachada en Altura - Restauración de Pisos  
- Señalización de Parqueaderos - Jardinería - Entre otros.



**ECOLOGIC**  
Services

Ingeniero electrónico. Especialista en gerencia de empresas comerciales y estudiante de maestría en administración de empresas de la Universidad del norte.

Es un profesional comprometido con el cuidado del medio ambiente y la salud de las personas.

Realizó estudios en limpieza y desinfección de áreas con la Universidad de ServiceMaster en la ciudad de Memphis Tennessee, EEUU.

Es socio y fundador de Ecologic Services SAS; empresa dedicada a la prestación de servicios integrales de mantenimiento técnico e ingenieril; con aplicaciones nanotecnológicas para la conservación del medio ambiente.

**Ing. Luis Manuel Ospino Camacho**

+57 301 459 71 35

f Ecologic Services S.A.S

@ecologic.services

✉ Ecologic\_services@outlook.com





## *Al cerrarse la casa por siempre*

En casa  
ya no se escucha  
la inconfundible voz de mi viejo,  
ni el arrastre de los pasos a sus noventa 96 años.  
La carcajada de mi madre  
al terminar de recitar un verso de Neruda, tampoco está.  
Por la puerta trasera del patio  
no se filtra el ladrido de Singo, el perro negro  
de ojos amarillos y gran cazador de conejos.  
No oigo con la misma intensidad  
el canto del gallo chino, a las 4 de la mañana.  
En la pared de la sala,  
ya no cuelgan los rostros de todos mis hermanos.  
Nadie dice un adiós en la terraza de la casa,  
y en la cama del primer cuarto,  
solo queda el aroma del amor  
con Casandra, la muchacha  
que se aprendió de memoria mi nombre  
desde el primer día,  
a pesar de la dificultad del mismo :Yarujabakiensel.  
Para colmo, desaparecieron las sombras  
del palo de guanábana del mediodía,  
y la vecina no ve volar un pájaro de rama en rama.  
Al cerrarse la casa por siempre,  
se abrió la llovizna habitual de octubre  
con todos los recién llegados,  
en cuyos íntimos corazones rivalizan hoy otros corazones.

Tito Mejía S.

## *Un poema de amor para ti*

Te amo tanto que...  
Te regalo mis ojos con todo lo que han mirado.

Julio César Lara

# PETZOO

INVITADA: LILY DÍAZ



Soy una de las personas que aman y respetan las mascotas puesto que ellas nos dan sensibilidad; De igual forma, son los seres más fieles y juiciosos que existen. Además que nos dan ese momento de bienestar y recreación en las diferentes actividades. Las mascotas nos despiertan sentimientos diferentes y más aún eso que denominamos: Amor perruno.



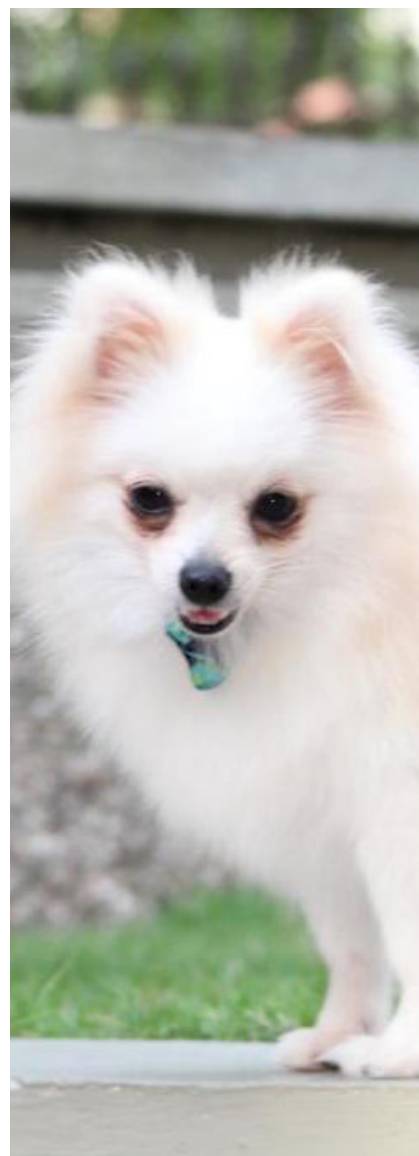
## “VIOLETTA” El amor perruno de Lily Díaz.

La reconocida Influencer de 23 años, es comunicadora social y empresaria; Hoy, nos cuenta cómo llegó su amada Violetta a su hogar.

**Lily Díaz:** Violetta llegó a mi vida hace tres años. Mi novio Evelio, me la regaló en navidad. Yo quería un Pomerania Lulú, porque se lo veía a la reconocida Marcia Jones. Es así que me motivé investigar sobre la raza para realmente estudiarla y conocerla. Ahí pude descubrir lo mágica que es esta raza. Estas mascotas son maravillosas y se destacan por ser dominantes ya que

predominan y marcan territorio donde quieren que lleguen. ¡Eso es encantador!

Desde que tengo a Violetta en mis manos, representa para mí, “la niña de la casa” la consentida del papá; Él la ama con locura y es así que siento que ese amor es el que tenemos en común, además que nos hace bien tenerla para nuestra salud y afectividad.





Un encuentro con...

## ALISON ZAPATA & LILIA CALVO, SOCIAS FUNDADORAS DE LA MARCA M&C.

*Dos estupendas profesionales que realizan una labor invaluable e impecable a través del Marketing y Comunicaciones.*



### ¿Quiénes son, las integrantes de la empresa La Marca?

Lilia Calvo y Alison Zapata. Unidas por una pasión y convencidas por la necesidad de transformación que necesita el mundo empresarial, desde hace cinco años somos las socias fundadoras de este sueño que titulamos con las iniciales de nuestros nombres y que junto a un equipo de mentes creativas, nos apasiona agregarle valor a las empresas. Hoy La Marca M&C es la aliada estratégica de empresas nacionales e internacionales, para aumentar su competitividad a través de la implementación de estrategias de mercadeo tradicional y digital.

### ¿De dónde surge la idea de crear La Marca M&C?

¿Conoces a una agencia de mercadeo? Espero que no nos contestes con una agencia de publicidad. Esta pregunta marcó nuestro inicio, porque con ella nos dimos cuenta que el mundo nos necesitaba. Con una taza de café en la mano, y con muchas ideas de cambio en la cabeza, siendo aún más jóvenes pero con la experiencia y tesón que nos caracteriza, nos dimos cuenta que nuestras profesiones se complementaban; una administradora de empresas y una comunicadora social que conocen el funcionamiento de tu empresa, identifican tu propuesta de valor y lo comunican de manera efectiva, es sin un lugar a dudas una ventaja competitiva que teníamos a nuestro favor, para poner al servicio de las demás empresas. Esto es, en pocas palabras el pilar que nos sostiene

y da origen a LA MARCA M&C.

Nuestros esfuerzos han llevado a nuestros clientes a reducir las presiones competitivas, ganar cuota de mercado y aumentar sus ingresos, a través de estrategias efectivas, inversiones conscientes y un equipo de apoyo completamente dispuesto para lograr objetivos conjuntos.

### ¿Por qué consideran importante proyectar el marketing y la comunicación en estos tiempos?

La magia del marketing depende de la pasión por reinventarse cada día. Cuando la capacidad de innovación se convierte en tu forma de vida, es ahí cuando ocurren los mejores resultados. El reto de las empresas de hoy es aceptar la dinámica del mundo digital, adaptándose a los nuevos requerimientos. Actualmente no vendemos productos, vendemos emociones y para lograr estas transacciones debemos despertar los sentidos y crear conexiones entre las marcas y las personas. Hoy, Instagram nos permite tocar a los clientes, twitter nos ayuda a escucharlos; gracias a Google olfateamos sus movimientos y Facebook nos deja saborear todos los aspectos de su vida. Si no te acercas a tu mercado con estas herramientas ¿cómo pretendes conquistarlo?

*"Nuestra pasión es darte valor"*

### ¿Cuáles son los planes a largo plazo que tienen para la Marca?

Ser el aliado estratégico que construye marcas que la gente ame. Aquellas con mayor posicionamiento y recordación en el mercado local, nacional e internacional. Seremos un espacio innovador, estratégico y amable donde fluyen los conocimientos y aptitudes con el único propósito de ver tu marca posicionada en el mercado y cumpliendo tus objetivos; un mundo lleno de estrategia, marketing y productividad.





Convierte a tus clientes en amantes de tu marca utilizando las últimas prácticas y herramientas del marketing.

**iEmpieza Ahora!**

Y alcanza tus objetivos de ventas y posicionamiento.



Marketing &  
Comunicación

*"Nuestra pasión es darte valor"*



310 604 6741 - 301 360 6262



@lamarcamc



www.lamarca.com.co





# Prados Caninos

*Prados Caninos*

Concebido como un espacio en donde los perros pueden vivir una Experiencia Única.

Prados caninos proporciona un entorno seguro, estructurado y supervisado donde los perros disfruten de la compañía de los otros caninos. Tu perro saldrá a jugar con sus amigos, echará una siesta y luego irá a jugar un poco más, todo bajo la supervisión de nuestro Staff.

*Contáctanos*

Carrera 46 #120-137  
Barranquilla - Colombia

WhatsApp  
315 928 2498

Correo  
pradoscaninosadmon@gmail.com

Instagram  
@PradosCaninos

Facebook  
PradosCaninos1

**SOMOS:**

- HOTEL - GUARDERÍA CANINA
- ENTRENAMIENTO CANINO
- SPA - PELUQUERÍA