

ENFOQUE

Mamás que lo pueden todo.

5 Mujeres emprendedoras que trabajan por sus sueños sin dejar de lado la maternidad.

TOP SERIES COREANAS.

Viaja a Corea del Sur a través de nuestra selección de K-Dramas.

Lifestyle

¿Cómo limpiar las brochas?

Elimina las bacterias de tus implementos de maquillaje con esta guía sencilla y práctica.

DUPES

Conoce las excelentes alternativas que te ofrece el mercado por un menor precio.

**Luisa
Fernanda
Obregón**



Sistema Cardenal

ISSN 2344-8059



AÑO 7 NO. 62 | ANIVERSARIO 2020
ISSN. 2344-8059

CREA EL ROSTRO PERFECTO A TRAVÉS
DE LA MEDICINA ESTÉTICA INTEGRAL

ENFOQUE

Lifestyle

MERCY EDITH FERNÁNDEZ PACHECO C.E.O. ENFOQUE LIFESTYLE

 @LAREVISTAENFOQ  @LAREVISTAENFOQUE

Executive Vice President

Demis Pacheco Fernández

gerenciageneral@gamezeditores.com

Executive Assistant

Adaluz Trespacios Acevedo

Comunicadora Social – Periodista

Advertising Executive - Production Manager

Meivys Mendoza Paz

Cell: 3215418140

Junior Editor

Natalia Camargo Pérez

Comunicadora Social – Periodista

Supervisor of Events - Writer

Laura Serrano Salazar

Comunicadora Social

Graphic Designer

Laura Jiménez Arroyo

Contributors

Charles Esquiaqui - Publicist

Columnists

Andrea Burbano Fernández De Castro – Maquilladora profesional y estilista de moda

@makeupbyluli – *Tendencias*

Mónica Escobar Chamorro – Diseñadora y *blogger* de moda

@kymonidesigner – *Tendencias*

Giovanni De Piccoli Córdoba – Arquitecto e Historiógrafo

gdphistoriarte@yahoo.com – *Opinión*

Fabrina Acosta Contreras – Magíster en Gestión de Organizaciones

@FACOSTAC – *Opinión*

Andrea Roa Capera – Coach de bienestar holístico y desarrollo personal

@andrearoa_coach – *Opinión*

Ana María Reina Ramírez – Estudiante de Psicología

amreina@uninorte.edu.co – *Opinión*

María Isabel Cabarcas Aguilar – Abogada y Trabajadora Social

@Marisab1393 – *Icono*

Germán Hennessey Noguera – Formador de personas y equipos

@GHennesseyN – *Negocios y Estilo*

Javier Mazeneth Meza – Máster en Logística & Supply Chain

@EIDatoLogistico – *Impacto Mundial*

Diandra Iguarán Guerra – Coach de vida y nutricional

@Diandraig – *Ser de Luz*

Eleine Pimienta Brito – Ministra de Dios

@EleinePimienta – *Tiempo de Fe*

Las opiniones expresadas en los artículos reflejan exclusivamente el punto de vista de sus autores. Prohibida la reproducción total o parcial del contenido editorial de esta revista sin la autorización expresa de los editores. La dirección no se hace responsable por el contenido de los anuncios publicitarios en la revista. Circula GRATIS con Diario del Norte; asimismo, tiene presencia en establecimientos comerciales, ya que se envían cortesías a aquellas personas interesadas en nuestro contenido.



Contact us / asistenteenfoque@gamezeditores.com

Calle 110 # 100-40, Parque Industrial y Empresarial Río Norte, bodega 4. Barranquilla – Atlántico
www.enfoquecaribe.com



La vivienda y el agua
son de todos

Minvivienda

Si eres beneficiario de los programas de vivienda del Gobierno Nacional y no puedes pagar la cuota de tu crédito hipotecario en temporada de emergencia, conservarás los subsidios de:



Coberturas a la
Tasa de Interés



#QuédateEnCasa

ANIVERSARIO 2020

QUÉ AMAMOS

DE EDICIÓN ANIVERSARIO ♥



COLUMNISTAS

EL PODER ESTÁ EN REINVENTARNOS. UNA NUEVA OPORTUNIDAD PARA APRENDER DE LAS DIFICULTADES.

El 2020 ha sido un año de sorpresas para toda la humanidad, pues las rutinas de muchos sufrieron cambios trascendentales, a causa de una patología que, si bien no era de esperarse, ya el planeta había dado múltiples alertas. En la sección 'Columnistas' podrá conocer la razón por la cual es importante ajustar las velas y navegar a otro puerto en esta etapa.



34 TENDENCIAS

UNA EXPLOSIÓN DE CONTRASTES. PROPUESTAS QUE LE FACILITARÁN LLEVAR LO MEJOR DE LAS TENDENCIAS.

La moda se ha convertido en el constante recordatorio de aquellas épocas que marcaron un antes y después en la historia, por ejemplo, los años 70 y 80; así pues, en los diferentes Fashion Week, diseñadores importantes mostraron las innumerables posibilidades de innovar, a través de colores o materiales. Conozca en la sección 'Tendencias' las prendas que predominarán durante el presente año.



TOP PELÍCULAS Y SERIES ESPAÑOLAS.

ALTERNATIVAS PARA ENTRETENERSE EN CASA DESDE LA PLATAFORMA DIGITAL NETFLIX.

Buscar opciones para divertirse en aquellos días de descanso, muchas veces, resulta en una actividad bastante difícil, gracias a las múltiples propuestas que ofrece la plataforma de contenidos Netflix; a razón de lo anterior, en la sección 'Entérate' le será posible descubrir excelentes recomendaciones, en virtud de recrearse y tener agradables momentos en compañía de su pareja, familiares o amigos.

28



HABLEMOS DE MAQUILLAJE

TIPS PARA UN LOOK PERFECTO. CARACTERÍSTICAS QUE LE PERMITIRÁN LUCIR UN MAQUILLAJE IMPECABLE.

Llevar un excelente maquillaje requiere de pasos fundamentales como escoger los productos correctos, de acuerdo al tipo de piel; hidratar la dermis, mediante artículos humectantes; emplear tónicos y demás consejos importantes que faciliten obtener el acabado ideal. A razón de lo anterior, en la sección 'Hablemos de maquillaje', diferentes expertas en la industria cosmética, presentarán más recomendaciones para conseguir un maravilloso look.



66

¿DE QUÉ Y QUIÉN ERES RESPONSABLE? EJEMPLOS QUE LE PERMITIRÁN ENTENDER LA IMPORTANCIA DE ESTE VALOR.

COLUMNISTAS

Evadir las responsabilidades en los diferentes aspectos de su vida podría resultar contraproducente; a razón de lo anterior, tomar conciencia de las cosas que corresponden a cada quien favorecería el curso de muchas actividades y el logro de diversas metas. En la sección 'Columnistas' podrá aprender sobre este valor y los efectos negativos que se generarían, si no lo asume como un compromiso.

68

¿CÓMO ATRAER FÁCILMENTE PROSPERIDAD ECONÓMICA A TU VIDA? TIPS PARA EXPERIMENTAR ABUNDANCIA.



Muchas veces, para los seres humanos es difícil tener una conexión positiva con su economía, a causa de las diferentes situaciones que se experimentan en el día a día o las creencias que desde muy pequeños se tienen arraigadas; a razón de lo anterior, en la sección 'Columnistas', tendrá la oportunidad de saber cómo sintetizar realmente con la energía del dinero.



14

HABLEMOS DE MAQUILLAJE MUST TRY ENFOQUE LIFESTYLE. OPCIONES QUE FACILITARÁN SUS COMPRAS DE PRODUCTOS COSMÉTICOS.

El equipo de La Revista Enfoque siempre busca ofrecerle increíbles alternativas a los lectores, pues desea que adquieran productos, a través de los cuales logren, verdaderamente, satisfacer distintas necesidades; esta vez, en la sección 'Hablemos de maquillaje', podrá encontrar artículos como *primer*, rubor, entre otras opciones nacionales e internacionales para hacer de sus *looks* los más completos y atractivos.



36

TENDENCIAS

¿CÓMO INCORPORAR LAS PERLAS EN TU DÍA A DÍA? ALTERNATIVAS PARA LLEVAR LA TENDENCIA DEL 2020.

Definitivamente, las perlas llegaron para ser protagonistas a lo largo de las diferentes temporadas, pues son muy fáciles de utilizar y combinan con absolutamente todo, siendo perfectas en las jornadas diarias; por tal motivo, en la sección 'Tendencias', podrá conocer varias formas de emplearlas, permitiéndole adaptarse a aquellos estilos que se encuentran en boga durante este año.



32

TENDENCIAS

BOLSOS DE TEMPORADA. ESTILOS QUE COMPLEMENTARÁN SUS OUTFITS.

Muchas veces, resulta difícil hallar accesorios que combinen a la perfección con los diferentes *looks*; por ello, se vuelven importantes complementos como los bolsos, que además de adornar muy bien, cumplen un papel fundamental en las actividades del día a día. En la sección 'Tendencias' podrá conocer los colores, materiales y las formas que armonizarán maravillosamente con todos sus conjuntos.

44
ENTREVISTA

LAURA MINDIOLA. UNA JOVEN QUE MATERIALIZA SUS SUEÑOS A TRAVÉS DE LA DISCIPLINA.

Alcanzar las metas conlleva trabajo; a razón de lo anterior, Laura Mindiola, además de disfrutar de su talento innato por el maquillaje, emplea grandes esfuerzos, a fin de lograr cada uno de los objetivos, entre ellos, el 'Celebrity makeup master class'. En la sección 'Entrevista' conocerá su experiencia y detalles sobre este evento que se desarrollará en la ciudad de Barranquilla.

HABLEMOS DE MAQUILLAJE ALERGIAS EN LA PIEL. TIPS QUE LE FACILITARÁN CONTROLAR ESTA PROBLEMÁTICA.

A muchos les encanta probar diferentes cosméticos, con el fin de recomendar excelentes alternativas; sin embargo, en ocasiones, resulta contraproducente, porque ciertos productos pueden generar alergias. A causa de lo anterior, en la sección 'Hablemos de maquillaje', podrá enterarse sobre aquellos compuestos que, posiblemente, podrían alterar su salud y ciertas recomendaciones para controlar las reacciones.



22

HABLEMOS DE MAQUILLAJE MAKEUP TRENDS. CONOZCA LAS TENDENCIAS QUE LE PERMITIRÁN ACERTAR EN LOS DIFERENTES EVENTOS.

En cada una de las alfombras rojas o pasarelas se pueden apreciar aquellas prendas que reinarán a lo largo del año; sin embargo, también, resulta importante el maquillaje, pues facilita la creación de diferentes *looks* que, posiblemente, captarán su atención, por ejemplo, labios rojos, apliques 3D, delineado neón, entre muchos otros estilos, los cuales encontrará en la sección 'Hablemos de maquillaje'.



26

EDITORIAL

“ Siempre hacía cosas de las que no estaba preparada para hacer. Creo que así es como creces”,
Marissa Mayer.

Hola, soy Mercy Edith Fernández Pacheco, CEO de La Revista Enfoque y te escribo en medio de una pandemia. En los últimos 85 días, mi cabeza ha sido un torbellino en donde siento que en el tiempo que me llevo espabilando, han pasado demasiadas cosas que se me hace difícil llevar la cuenta. En los seis meses que lleva este año, en Australia, miles de personas debieron abandonar sus hogares por los incendios que se llevaron alrededor de medio millón de animales; una leyenda del deporte, Kobe Bryant, perdió la vida en un accidente de helicóptero en el cual iba con su hija; un virus logró cruzar fronteras invisibles entre países, convirtiéndose en una pandemia que nos ha obligado a quedarnos encerrados y valorar lo que dábamos por sentado; quince volcanes del mundo presentaron erupciones y actividades en una misma noche; el precio del petróleo, un producto tanpreciado para tantas naciones, bajó tanto que tuvo valores negativos; Estados Unidos enfrenta una lucha interna tras la muerte del afroamericano George Floyd a manos de policías. Realmente, he sentido que cada mes ha traído su hecho impactante y que nos han hecho preguntar, más de una vez, ¿qué está pasando?, ¿qué nos está tratando de decir todo esto?

Han sido tiempos estresantes, ya que además de lo que está pasando a nivel mundial, estás lidiando con ajustes nuevos, como lo es aprender a estar todo el tiempo en casa con personas que, si bien son tu familia, no estabas acostumbrada a pasar tanto tiempo. Lo más probable es que estés pasando por lo mismo que yo o por cosas peores, pero estoy convencida, aunque aún no lo haya descubierto en este punto, que todo está pasando por algo. He pasado por todos los estados de ánimos, desde súper feliz a triste, de frustrada a extasiada, todo en el mismo espacio que envuelve mi hogar; hay días que ni siquiera los entiendo y otros que les encuentro el significado perfecto en la vida, como te digo, ¡ha sido una montaña rusa! Continuamente trato de ganar aprendizaje de todo, incluso, de las experiencias negativas, calmarme, respirar, vivir —no ha sido fácil—, pero como la autora de uno de mis libros favoritos diría: “Son nuestras decisiones las que muestran quiénes somos realmente, más que nuestras habilidades”, J.K. Rowling.



Si tomamos la decisión de aceptar, que aún me cuesta mucho, y dejar ir, aún no lo he logrado, veremos lo que realmente necesitamos para poder llegar al estado de paz y tranquilidad. Te envío un fraternal saludo, diciéndote que todo pronto pasará y saldrás victorioso(a).

Mercy E. Fernández P.
MERCY EDITH FERNÁNDEZ P. CEO ENFOQUE LIFESTYLE

5 MÁSCARAS DE DISEÑADORES

Opciones chic para proteger su rostro con estilo en tiempos de pandemia ◀

1- SILVIA TCHERASSI.

La diseñadora colombiana no se ha quedado atrás; a razón de ello, decidió usar telas recicladas de sus colecciones pasadas y, así, ofertar tapabocas a un precio aproximado de 40 dólares. Las máscaras poseen diferentes patrones de estampados, junto a un diseño de acordeón y cintas en los cuatro extremos, las cuales podrá anudar cómodamente en la parte posterior de la cabeza.

2- KORAL

Esta empresa estadounidense, dedicada a la ropa deportiva, presenta su línea de tapabocas. Lo especial es que están elaborados para facilitar la respiración, mientras hace ejercicio; además, la tela absorbe el exceso de sudor, tiene protección UV y es antimicrobiano, haciendo más cómodas y seguras sus salidas. Por otro lado, la marca ha donado parte de las ganancias a la fundación No Kid Hungry.

3- COLLINA STRADA

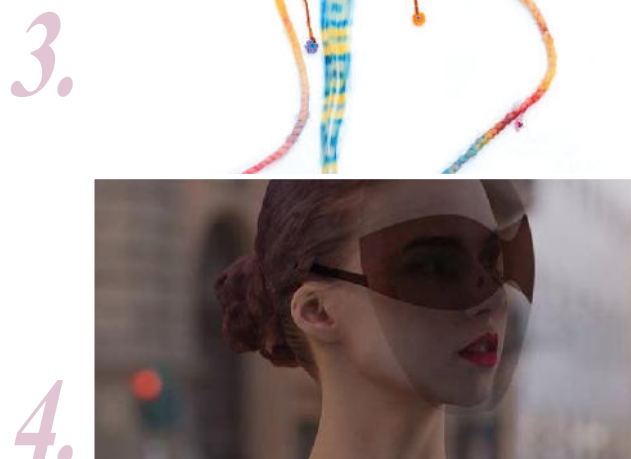
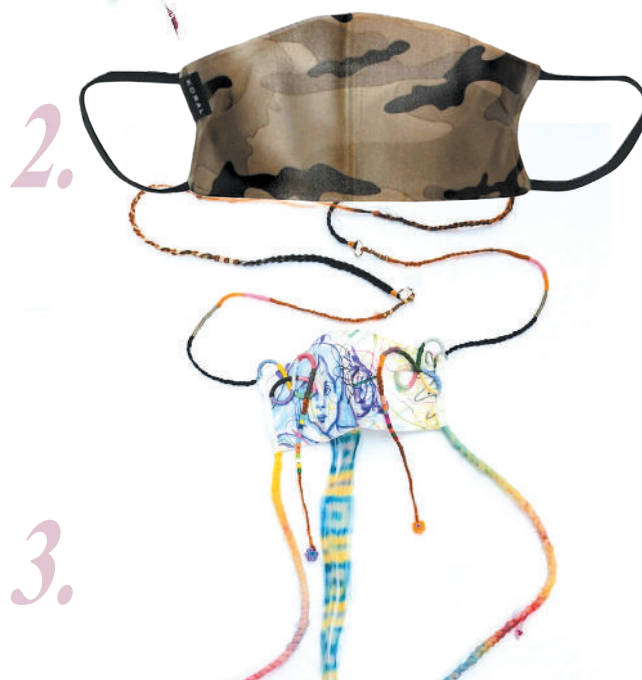
La diseñadora ha creado máscaras faciales diferentes, pues cada una de ellas muestran diseños y accesorios, las cuales, en su mayoría, han sido fabricadas con telas usadas en las colecciones de la artista; asimismo, pueden esterilizarse y tienen espacios para insertar filtros. Presentan un precio de 100 dólares y por cada compra donan 5 tapabocas a trabajadores de la salud en Nueva York.

4- JOE DOUCET.

Buscando que las personas sigan las medidas de seguridad sanitarias, el diseñador de Nueva York, Joe Doucet, ideó este escudo de protección, que además funciona de manera perfecta a modo de gafas de sol; así pues, el protector se coloca como si fueran unos lentes, aunque, adicionalmente, posee un manto transparente curvado, el cual cubre todo el rostro.

5- NOLI YOGA

La marca, aparte de comercializar tapabocas, también ha creado visores protectores con lentes de plástico, a través de los cuales podrá cubrir su rostro. Estas máscaras permiten ser usadas al realizar actividades físicas y poseen defensa contra los rayos UV; además, la banda elástica que se ajusta alrededor de la cabeza, absorbe la humedad; asimismo, ofrecen varias opciones de colores y tamaños.



FAVORITOS DE LA EDITORA

Estar encerrada en medio de esta pandemia ha sido una montaña rusa, créanme, lo único que ha permitido que no afloren mis sentimientos de estrés, frustración y miedo es dedicar un microscópico, pero valioso pedazo de mi tiempo a probar nuevos productos, sobre todo de maquillaje. La mayoría de mis días —ya que entre quehaceres del hogar, trabajo y familia se va la mayoría del tiempo— trato de encontrar aquellos que se adapten a mis necesidades y me den el anhelado estado de felicidad, aquel que obtenía cuando empecé a escribir, pero que ahora es más difícil obtener, porque siento que todos los lanzamientos son más de lo mismo, pero eso ya es otra historia. Por otro lado, quiero recordarles lo importante del cuidado de la piel, me han escrito mucho preguntándome sobre lo que estoy haciendo diferente, pues se ve radiante y más joven. Siendo sincera, estoy invirtiendo en productos de calidad que apunten a esos detalles específicos que quiero mejorar y necesito a gritos; por eso, a continuación, te muestro la lista de mis favoritos en los últimos meses, esos productos que no puedo dejar de usar y, definitivamente, volvería a comprar cuando se me terminen. Recuerda que estamos atentos a todos tus comentarios en redes sociales @larevistaenfoque

Mercy E. Fernández P.

MERCY EDITH FERNÁNDEZ P. CEO ENFOQUE LIFESTYLE



Instagram/
@Merfrndz



Instagram/
@larevistaenfoque



Twitter.com/
@Merfrndz



Twitter.com/
@larevistaenfoq



Facebook.com/
La Revista Enfoque



1. ELIXIR DE BELLEZA ORGÁNICO I CACAY, ROSAS & CBD DE EFECTO REPARADOR DE LOTO DL SVR.

Encontrar un aceite que me sirviera para la noche y pudiera combinar con mi crema nocturna favorita, fue un proceso de varios meses hasta que, por cosas del destino, me encontré con este producto. Con solo cuatro gotas esparcidas correctamente en nuestra dermis aportará un sinnúmero de beneficios, entre ellos, luminosidad, hidratación y regeneración celular. Además, se encuentra hecho a base de componentes importantes como lo son: aceite de CBD, el cual calma y brinda elasticidad; cacay, estimula la producción de colágeno; rosa canina, permite unificar el tono de la piel, mejorando, a su vez, la textura de esta; zanahoria, antioxidante que ofrece vitalidad; brócoli, combate el envejecimiento; entre otros ingredientes naturales, fundamentales para llevar un cutis sano.

2. SUNGLOW FOUNDATION SPF 15 DE NOTE COSMETICS.

Si has visto mis historias en los últimos meses, sabes que este producto es mi favorito a la hora de aportar un extra de luminosidad a mi maquillaje. No puedo parar de usarlo, realmente fue un hallazgo de oro. Lo uso antes de la base y me da un efecto luminoso tipo J.Lo que todas buscamos. Cuenta con una fórmula muy ligera, que permite el fácil manejo, y dentro de sus componentes hallarás vitamina E, antioxidante que protege del envejecimiento prematuro, rayos solares, trata el acné y disipa las marcas. Cabe anotar que, este producto no ha sido testeado en animales, es completamente vegano, libre de parabenos y fue probado dermatológicamente. En las últimas semanas he combinado este producto con el 'Terracotta blusher', de la misma marca, en los tonos 03 y 01, para dar un extra de bronceado iluminado a mi piel y es una combinación ganadora.

3. INSTANT EYE PALETTE PILLOW TALK DE CHARLOTTE TILBURY.

No puedo creer que esta hermosura de verano sea edición limitada. Apenas vi el lanzamiento dije: “Esa paleta es perfecta”, pues cuenta con un amplio rango de tonos que van desde los rosas hasta champagne, permitiéndole crear diferentes looks en cualquier tono de piel, obteniendo acabados totalmente mates o metalizados. La forma en que se difumina es gloriosa, cualquier tipo de brocha aplica los colores de una forma magistral. Encontré que los colores se deslizan mejor en el párpado cuando sello con un poco de polvo translúcido el primer de ojos o corrector. Entre sus principales ingredientes es posible encontrar: mica, aporta luminosidad; dióxido de titanio, protege contra los rayos ultravioleta; polvo de diamante, brinda firmeza y funciona contra el envejecimiento; y dimeticona, facilita la aplicación de ciertos artículos. Es una belleza, apta para uso personal, cursos de maquillaje o cuando se acabe la cuarentena, me imagino el look perfecto para una novia.

4. SKIN FETISH: SUBLIME PERFECTION CONCEALER SYSTEM DE PAT MCGRATH LABS.

Pat McGrath Labs es, sin duda, una marca de alta gama, todos los productos están dentro de los más altos en precios y estándares en el mundo del maquillaje. Cuando Kimberly Reyes me dijo: “Mercy, debes probarlo”, no dudé ni un minuto en buscar la forma de comprarlo, ya que ella sabe mucho de temas de productos y por su profesión busca aquellos que den durabilidad, algo que para mí es importante. Cuando lo probé dije ¡WOW!, es como si estuvieras untando mantequilla en un pan, ya que tiene una textura suave, fácil de difuminar y sobre todo que no se me cuartea. Es de full cobertura y viene en 36 tonos. Su fórmula promete un acabado mate y posee Vita-Serum Complex, que incrementa la hidratación; Flex Form Matrix, brinda suavidad; pigmentos ópticamente difusos, los cuales trabajan para aportar sedosidad al tacto; y glicerina, proporciona efectos calmantes y humecta. Si tienes la oportunidad debes de probarlo, ¡no te arrepentirás!



5. EMULSIÓN TACTO SECO SPF 50 DE VICHY LABORATOIRES.

Priorizar el cuidado de tu piel es demasiado importante, incluso, aunque estés en cuarentena y no tengas a donde ir. El uso del bloqueador debe ser algo que no puedes negociar en tu rutina de belleza, su uso es obligatorio, inclusive, si no sales de tu hogar, porque con el bloqueador no solo nos protegemos de los rayos solares, sino que también lo hacemos de las luces del computador y celular. A razón de lo anterior, les quiero decir que este es uno de mis productos favoritos, ya que no aporta grasa a mi piel y deja el acabado perfecto que me gusta para aplicar el maquillaje o simplemente dejar sin cosméticos. Recuerden que el bloqueador se debe reaplicar varias veces en el día para mayor efectividad, ya que con el tiempo este pierde sus funciones prioritarias.

6. AMBIENT™ LIGHTING PALETTE DE HOUGLASS COSMETICS.

Hourglass es una marca que no me ha decepcionado en un largo rato y créanme es algo muy bueno. La mayoría de sus productos están en mi rutina de maquillaje y sus acabados son perfectos, tal es el caso de esta paleta, la cual recibió el galardón Big-Day Beauty de Martha Stewart Weddings en la categoría 'Glow'. Su fórmula presenta 3 polvos, indicados para iluminar, de acuerdo con el tipo de tez; disipar las líneas de expresión y poros abiertos. La forma en que la uso es para dar un toque de iluminación debajo de los ojos, barbilla, frente y nariz, y con los tonos más oscuros hago transición entre el bronceado y el blush, por esto, es muy versátil. Entre sus ingredientes, es posible resaltar la dimeticona, previene la resequead; mica, mineral que aporta luminosidad; nitrato de boro, favorece en la suavidad de la piel; dióxido de titanio, oculta ciertas imperfecciones; y polvo de diamante, contribuye a la firmeza de la dermis.





SCARLETH PONCE

Cosmetóloga Esteticista

Esta mujer de 25 años nació en Tegucigalpa, Honduras; se encuentra casada y vive en Cartagena, lugar donde tuvo a su primera hija. Cuando inició su carrera en el mundo de la belleza, lo hizo trabajando en diferentes salones y organizaciones, facilitándole aprender acerca del arte cosmético, estética y asesoría de productos. En el 2016 tomó la iniciativa de trasladarse a Colombia, específicamente a la Ciudad Amurallada; luego, ingresó en la Corporación Educativa Técnica Senior, preparándose como cosmetóloga esteticista; asimismo, realizó el diplomado en Cosmiatría y seguía realizando servicios de maquillaje, permitiéndole perfeccionar los acabados. Desde el 2018 decidió perseguir sus sueños, desempeñándose como makeup artist a domicilio y, posteriormente, estableciendo la empresa Scarleth Rivera Makeup & Hairstyle, mediante la cual continúa laborando en la misma modalidad, dándose a conocer a través de las redes sociales, por ejemplo, Instagram —@scarlethriveramakeup—. También, se ha educado junto a artistas nacionales —Sajar Hay— e internacionales —Pepe Gutiérrez—, actualmente, desea incursionar en el estilo editorial y artístico, pues ve allí un campo con gran aceptación en los diversos medios de comunicación.

1. ¿Qué la enamoró del maquillaje?

Desde pequeña me gusta todo lo relacionado con la industria cosmética, pero en la adolescencia comencé a realizar maquillajes en amigas y clientas; provocando que lo amara con locura. Principalmente, lograr levantar el ánimo, la autoestima, resaltar los rasgos y hacerlas sentir seguras hizo *click* en mí, pues muchas veces también me ha pasado y al maquillarme renazco, resultando enamorada de mí misma.

2. Mencione un secreto de su rutina de maquillaje

Considero esencial la preparación de la piel antes de aplicar la base; debido a ello, siempre tonifico e hidrato la dermis muy bien, pues esta es una de las claves para tener un resultado limpio y pulcro. Por otro lado, también me gusta mezclar todos los productos en crema con agua de rosas; lo anterior, ayuda a que el maquillaje dure más y se adhiera mejor al rostro.

3. ¿Cuál considera que es su paleta de sombras favorita? ¿Por qué?

'The James Charles palette' de Morphe, la amo, debido a la variedad de colores que tiene; además, su pigmentación es espectacular. Asimismo, puedes hacer cualquier tipo de *look* con esta paleta, desde aquellos muy naturales, hasta otros más dramáticos.

4. ¿Cuál cree usted que es la principal característica del maquillaje al momento de llevarlo?

En definitiva, la piel es una de las principales características que debe resaltar cuando hacemos nuestro maquillaje; por eso, siempre trato de obtener acabados naturales, luminosos y sin saturación de producto sobre el rostro.

5. ¿Cuál es su técnica favorita? ¿Por qué?

Me declaro fanática de la técnica *natural glam*; además de los maquillajes sobrios, sofisticados y suaves, definitivamente, amo este tipo de *looks*, porque nos permiten resaltar la belleza de las mujeres y vernos delicadas.



NOTE

Note Cosmetics tiene una variedad de colores para que luzcas una belleza natural.

Siéntete fabulosa usando el Mattemoist Lipgloss, Rich Color Lipstick y Ultra Black Dipliner.

Note C.C. Titán Plaza, Av. Boyacá #80-94 local 1-32, Bogotá, Distrito Capital, Cundinamarca.
Note C.C. Mallplaza Buenavista, Cra. 55 #98 local A-1001(C), Barranquilla, Atlántico.
Note C.C. Alamedas, Cl. 44 #10 - 91 local B111, Montería, Córdoba.
Note C.C. Guatapurí Plaza, Av. Hurtado Diagonal 10# 6N-15 local 138, Valledupar, Cesar.
www.notecosmetics.com.co



SHARON OLIVEROS

Maquilladora profesional

Durante el 2017, Sharon estaba estudiando la carrera profesional en Danza cuando se topó con el maquillaje, enamorándose completamente de dicha manifestación artística; así pues, decidió dedicarse a ella, aprovechando la ocasión de instruirse en Maquillaje Social y de Belleza en Makeup Academy en la ciudad de Medellín; gracias a la vivencia previamente mencionada, pudo trabajar a lo largo de 1 año en la tienda Makeup Factory, situada en Barranquilla, Atlántico. Actualmente, ha logrado ampliar la experiencia y oportunidades, a través de su emprendimiento ubicado en Tropical Store, el cual consiste en un establecimiento de concepto, donde labora a tiempo completo, realizando diferentes looks y dictando cursos de automaquillaje, intermedios y avanzados. A la joven de 25 años le encanta compartir sus ratos libres junto al esposo, familiares y amigos; además, no desaprovecha cada espacio para bailar, siendo esta una actividad que lleva por dentro y disfruta mucho.

1. ¿Qué la enamoró del maquillaje?

Sin duda, la habilidad que tiene para crear amor propio, pues siento que al hacerlo en mí y los clientes, puedo aportar a su crecimiento emocional y ayudarlos a aumentar la confianza.

2. Mencione un secreto de su rutina de maquillaje

Aplicar el corrector con una brocha de difuminar, amplia y abierta; sin duda, este *tip* me cambió la vida, porque no deja excesos y permite lograr una textura liviana en la zona debajo de los ojos; definitivamente, es maravilloso.

3. ¿Cuál considera que es su paleta de sombras favorita? ¿Por qué?

Mi paleta de sombras favorita es la 'Soft glam' de Anastasia Beverly Hills, sin duda, es un producto que me identifica, porque tiene los tonos apropiados para crear un *look* de día y noche, convirtiéndose en todo lo que necesitamos.

4. ¿Cuál cree usted que es la principal característica del maquillaje al momento de llevarlo?

Seguridad, no hay nada más importante que creer en lo que somos y hacemos, es nuestra esencia. El maquillaje es una herramienta maravillosa para enseñar sobre el amor en todos sus aspectos, por eso, crea el poder de levantarse, enfrentando el mundo con fuerza y convicción.

5. ¿Cuál es su técnica favorita? ¿Por qué?

Por siempre el *smokey eye*, considero que esta técnica permite abrirse a muchos estilos, podemos realizar ahumados en distintas formas, agregar luz o no y, con base a la intensidad, definir si usarla de día o noche; es perfecta para todo tipo de ojos y, claramente, eventos.

1. ¿Qué la enamoró del maquillaje?

Lo que más me enamoró del maquillaje es su capacidad para resaltar las características naturales de cada persona, mejorarlas y alcanzar resultados, a través de los cuales se brinda confianza, seguridad e, incluso, satisfacción. Adicionalmente, es un tipo de arte donde puedes explorar todos los colores y técnicas, creando looks nuevos que no siguen ninguna regla.

2. Mencione un secreto de su rutina de maquillaje

Considero importante que las cejas luzcan pobladas, pero al mismo tiempo naturales, pues son el marco de nuestra cara. Para lograr dicho resultado, uso un lápiz muy delgadito, con el fin de rellenarlas, haciendo líneas que simulen pelitos y constantemente cepillarlas. Al final, utilizo la técnica soap brows, la cual se basa en humedecer un cepillito, frotarlo en jabón seco y peinar tus vellos hacia arriba, permitiéndote lucirlas más gruesas y tupidas.

3. ¿Cuál considera que es su paleta de sombras favorita? ¿Por qué?

Sin duda alguna, la 'Jaclyn Hill eyeshadow palette' de Morphe. Pienso que el rango de colores es muy variado y la calidad de estas sombras es extremadamente buena; además, me encanta la facilidad al momento de aplicarlas y difuminarlas. Por otra parte, considero que hay una excelente relación entre el costo y las propiedades del producto.

4. ¿Cuál cree usted que es la principal característica del maquillaje al momento de llevarlo?

La principal característica al momento de llevar maquillaje es sentirte cómoda usándolo. Al confiar que cada producto cosmético está resaltando tu belleza, transmites seguridad, lo cual será evidente para quienes te rodean.

5. ¿Cuál es su técnica favorita? ¿Por qué?

Mi técnica favorita del momento es usar polvo translúcido para sellar el corrector, mejor conocido como *baking*; este paso, es esencial en la rutina, pues no solo sella por completo el maquillaje, sino que crea un efecto de porcelana en la piel.



PAULINA DANGOND
Estudiante y maquilladora

Paulina tiene 17 años y, actualmente, cursa grado once de bachillerato; normalmente, divide el tiempo en realizar proyectos escolares, entrenar vóleibol, salir con los amigos y, por supuesto, trabajar en el arte cosmético. Respecto a esto, rememora cómo desde pequeña se divertía tomando los labiales de su mamá; luego, al cumplir 13, comenzó a surgir una grandiosa pasión, incentivándola a observar videos en YouTube, crear la colección de maquillaje y practicar mucho, permitiéndole mejorar las técnicas y alcanzar excelentes resultados. Aunque al principio no se tenía mucha confianza, ver que conocidos la contrataban para eventos importantes la incentivó a creer en sí misma; llevándola a abrir una página en Instagram: @pdmua —Paulina Dangond Maal, Makeup Artist—, donde comparte sus creaciones. Gracias a la constancia y aprendizajes obtenidos de manera autónoma, ha logrado definir un estilo versátil, incorporando nuevas tendencias y diferentes métodos.

EDITADO POR ENFOQUE LIFESTYLE

RECOMENDADOS DEL EQUIPO ENFOQUE

*Productos cosméticos que le
permitirán lucir radiante en
todo momento*

Cada persona del equipo Enfoque Lifestyle se encuentra comprometida con el cuidado de la dermis; así pues, buscan elegir productos de maquillaje ideales, teniendo en cuenta los requerimientos que diferentes tipos de piel puedan llegar a necesitar; sin dejar de lado aquellos artículos, a través de los cuales logren resaltar los mejores atributos de sus rostros, brindando acabados

sonrojados, bronceados, otorgando uniformidad a la tez y aportando colores, junto a estilos únicos en todo momento. Debido a lo anterior, la exploración de marcas nacionales e internacionales no tienen fin, por ello, en esta ocasión, las integrantes de La Revista Enfoque desean mostrarles algunos favoritos para que conozcan mucho más del magnífico mundo cosmético.



GLOW BLUSH BAKED MINERAL LÉ ROUGE DE COLORBEATS

Este rubor ha sido el elegido de la CEO Mercy Edith Fernández Pacheco. El artículo de la marca colombiana viene en el tono 'Pink swirl', correspondiente a un color rosa, acompañado de "destellos plata, los cuales incorporan una capa extra de iluminación al maquillaje", describe la editora; asimismo, explica que, aunque prefiere los subtonos cálidos, dicho *blush* "es frío y perfecto para dar ese acabado sonrojado sin ser tan fuerte, ni sutil". Por su parte, el producto posee diversos ingredientes destacados, entre ellos: extracto de té verde, ayuda a reducir la oleosidad en la piel; jojoba y lavanda, evitan la aparición de brotes sobre el rostro. Como dato curioso, luego de probarlo, la directora general de La Revista Enfoque expresa que parece el *dupe* ideal de los 'Mineralize blush' de MAC Cosmetics, presentando, claramente, menor precio.



► MERCY FERNÁNDEZ



PERLAS EFECTO BRONCE DE NATURA UNA

Para Adaluz Trespalcios —Executive Assistant—, el artículo de la marca brasileira Natura se ha convertido en una obsesión, mencionando que “siempre busco resaltar mis pómulos con color rosa e iluminador; lo anterior, puedo lograrlo, gracias a dicho producto, pues al tener destellos, deja de ser el típico rubor mate, permitiéndome reducir un paso en aquellos momentos donde necesito aplicar y salir de manera rápida; igualmente, posee el tono perfecto y presenta larga duración, evitando su desvanecimiento a lo largo de la jornada”. Al destaparlo, encontrará varias esferas, las cuales brindarán vitalidad, además de toques bronceados y brillantes sobre el rostro; asimismo, el *blush* provee sencillez y suavidad en la utilización. Entre otros puntos importantes, cabe mencionar que, la organización no realiza pruebas en animales y destaca por utilizar ingredientes naturales en sus diferentes cosméticos.



► ADALUZ TRESPALCIOS

La empresa está dedicada a la fabricación de productos para incentivar el crecimiento de vellos en las personas; sin embargo, presentan otra clase de mercancía, por ejemplo, el jabón líquido mencionado, que puede ser aplicado sobre cualquier tipo de piel. Meivys Mendoza —Advertising Executive / Production Manager— expresa: “Llevo aproximadamente tres meses usándolo y he sentido cambios en mi rostro, lo noto más suave y nutrido; además, ayuda a quitar los residuos del maquillaje”. El artículo, posee diferentes compuestos destacados, mediante los cuales obtendrá la eliminación de impurezas; al igual que vitamina E, funcionando como el perfecto antioxidante en la preservación de la demis; ácido hialurónico, ideal cuando desee conservar la hidratación; D-pantenol, mejora la apariencia general; alantoína, indicada en la restauración de las capas dérmicas, entre otros. Al emplearlo, solo necesitará realizar masajes circulares y enjuagar con agua.



► MEIVYS MENDOZA



ESPUMA LIMPIADORA FACIAL DE COSMENATURAL®



PHOTOFOCUS™ FACE PRIMER MATTE DE WET N WILD®

La Junior Editor de La Revista Enfoque, Natalia Camargo, sabe que los aliados perfectos en la rutina diaria para mejorar el aspecto final del maquillaje son los *primers*; por ello, dicha prebase de la marca Wet n Wild se encuentra entre sus favoritos, pues “deja una sensación muy suave sobre la piel, haciendo que los cosméticos se deslicen de mejor manera, facilitando así, la aplicación de los mismos; además, al brindar un acabado mate, me permite disimular y disminuir el exceso de grasa a medida que avanza el día”. Asimismo, el producto es posible aplicarlo sobre todo el rostro, lo cual ocultará aquellos poros demasiado notorios, diversos signos del envejecimiento, aclarará el color general de la tez y evitará tener base acumulada en algunas zonas. Como valor agregado, la empresa declara ser vegana y no testear en animales.



► NATALIA CAMARGO

El elegido de Laura Serrano —Supervisor of Events / Writer— es este *bestseller* de Tatcha, el cual funciona como desmaquillante y limpiador facial. El producto hace parte de los favoritos de Laura, “porque una vez inicié su uso noté que dejaba el rostro suave e hidratado”; lo anterior, puede ser debido a los ingredientes activos: aceite de camelia japonés, enriquecido a través de diversos tipos de vitaminas, por ejemplo, A, B y D; además de varias formas de omega—3, 6 y 9—, brindándole grandes capacidades antioxidantes. Asimismo, contiene la tecnología especial de la marca: Hadasei-3™ Complex, formada de té verde Uji, algas mozuku de Okinawa y arroz Akita, ideales en la prevención de los signos del envejecimiento. El artículo fue probado dermatológicamente y no presenta sulfatos, fragancias artificiales, parabenos, entre otros compuestos posiblemente perjudiciales.



► LAURA SERRANO



PURE ONE STEP CAMELLIA CLEANSING OIL DE TATCHA

DUPES

EDITADO POR ENFOQUE LIFESTYLE

5 Productos para obtener resultados grandiosos a menor precio

En el mundo del maquillaje, la variedad de productos podría ser abrumante; en ese sentido, siempre resaltan artículos que desempeñan funciones admirables en comparación a otros, convirtiéndose en favoritos; a pesar de ello, en muchas ocasiones, los precios son muy elevados, haciéndolos poco asequibles a la billetera de algunas personas. Como respuesta a esta problemática, surgen los *dupes*, que consisten en cosméticos de otras marcas, los cuales no son idénticos, pues varían en funcionalidad, pero sí permiten obtener resultados similares, presentando menor costo que aquellos destacados en el mercado; debido a lo anterior, encontrará paletas de sombras, polvos, bases o correctores, fabricados para conseguir el estilo deseado, sin realizar grandes inversiones. A continuación, La Revista Enfoque le presenta una lista de *dupes* bastante interesantes, que seguramente le encantará probar.

1. TRANSLUCENT LOOSE SETTING POWDER DE LAURA MERCIER. El producto de Laura Mercier se encuentra entre los polvos sueltos favoritos de muchas personas, pues su fórmula es bastante ligera, presentando duración de aproximadamente 12 horas; ostentando, además, una aplicación y difuminación sencilla, sin concentrarse en las arrugas del rostro; asimismo, ofrece 2 colores que se adecúan a cualquier tipo de tez, y no tiene efecto reflectante, siendo ideal al momento de realizar fotografías; lo anterior, por 39 dólares. Ahora bien, si desea otra alternativa más económica, puede elegir el 'Loose face powder' de Coty Airspun, que cuesta alrededor de 6 dólares en la página web de Amazon; este, igualmente, sella de manera perfecta, brindando un acabado mate y disimulando las pequeñas marcas de la edad; también, posee distintas opciones de tonalidades, adaptándose a múltiples matices de piel.

2. DIPBROW® POMADE DE ANASTASIA BEVERLY HILLS. Las cejas representan parte fundamental del rostro; debido a ello, encontrar el producto ideal se vuelve importante a la hora de conseguir el *look* perfecto; en ese sentido, cobra relevancia este artículo de la marca Anastasia Beverly Hills, destacado gracias a la variedad de colores ofrecidos para adaptarse a cualquier tono de piel, la facilidad de aplicación y durabilidad a lo largo de la jornada. Empero, su precio podría desmotivar a algunos: 21 dólares, incentivando la búsqueda de otras alternativas más económicas, por ejemplo, el 'Tame & frame tinted brow pomade' de Nyx Professional Makeup con un valor aproximado de 7.50 dólares. Entre las semejanzas, resaltan que son a prueba de agua, permanecen intactos durante mucho tiempo, sin desvanecerse, y permiten definir de manera sencilla.



3. LUMINOUS SILK FOUNDATION DE GIORGIO ARMANI. La 'Luminous silk foundation' es un producto de cobertura media, que presenta alrededor de 30 tonalidades, permitiéndole adaptarse a múltiples tipos de piel. A través de ella, podrá lograr un acabado luminoso, mientras mejora la apariencia del rostro, disminuyendo las imperfecciones; asimismo, fue reconocida como la 'Mejor base líquida' en los premios Best Beauty Buys de InStyle. Su contraparte es la 'True match lumi healthy luminous makeup™' de L'Oréal Paris, que posee un valor de 13 dólares aproximadamente, gran diferencia con la Giorgio Armani, cuyo precio oscila entre los 64. Dentro de las semejanzas, resaltan que ambos productos fueron creados por la misma compañía, destacando, del mismo modo, el efecto brillante brindado, además de la sensación ligera y sedosa proporcionada sobre la dermis.

4. THE SILK CANVAS DE TATCHA. Entre los *bestsellers* de la marca podrá encontrar el *primer*, debido a la excelente capacidad para mejorar el aspecto de la piel, dejando un acabado uniforme, el cual facilita la aplicación de los demás cosméticos, aumentando su durabilidad durante la jornada. El artículo previamente mencionado, tiene un valor de 52 dólares, convirtiéndose en algo inasequible para muchas personas; a causa de ello, cobra relevancia el 'Poreless putty primer' de e.l.f., que solo cuesta 8. Este último, comparte los principales beneficios de la prebase, por ejemplo, disminución en la apariencia de los poros; asimismo, alarga la permanencia del maquillaje y funciona sobre dermis mixtas, oleosas o secas. Igualmente, poseen ciertos ingredientes similares como el escualano —hidratante— y planta de té —reduce los signos de la edad—.

5. LONG-WEAR GEL EYELINER DE BOBBI BROWN. Cuando la atención recae en el maquillaje para los ojos, el producto de la marca Bobbi Brown tiene un desempeño destacado, pues en repetidas ocasiones ha sido premiado con el galardón Best of Beauty de la revista Allure. Este artículo, particularmente, posee gran pigmentación; además, la formulación en gel le facilitará lograr diferentes estilos, permitiéndole, a su vez, mantener el *look* intacto durante aproximadamente 12 horas, sin verse afectado ante cualquier tipo de humedad. En cuanto al precio, se encuentra en 27 dólares, por lo cual representa una cuantiosa inversión; empero, existe la contraparte más económica: 'Eyestudio® lasting drama® gel liner' de Maybelline, avaluado en 9.99 dólares. Entre sus semejanzas hallarán la presentación, al igual que la textura, ostentando larga duración; mientras mantiene el delineado en color negro.



PRODUCTOS PARA REPARAR LOS LABIOS

3 Alternativas que no querrá dejar de usar



Cuidar los labios requiere atención, pues en diversas oportunidades se puede exteriorizar inflamación, dolorosas grietas o molestas escamas, resultado del constante contacto con la saliva, uso de productos cosméticos durante largas jornadas y exposición prolongada a cambios de temperatura; asimismo, la zona muestra amplia vulnerabilidad, debido a que no posee igual cantidad de glándulas

sebáceas en comparación al resto del organismo, resultando incapaz de producir su propia hidratación; por tal motivo, los bálsamos ricos en ingredientes como vitamina E y ceras, serán excelentes opciones a la hora de mantenerlos en óptimas condiciones, dando así, una apariencia saludable. En ese sentido, La Revista Enfoque le presenta tres selectas alternativas con gran éxito en el mercado.

1. BÁLSAMO LABIAL ULTRA REPAIR INTENSIVE DE FIRST AID BEAUTY. Comprometida con el cuidado de la piel, First Aid Beauty desarrolló el tratamiento, haciendo de su rutina de belleza el espacio ideal en la preservación de los labios; lo anterior, gracias a los excelentes resultados ofrecidos al combinar harina de avena coloidal —acción reparadora—, cera de abeja y miel de origen natural —máxima hidratación—. Dichos ingredientes dan como resultado el bálsamo perfecto, cuando desee restaurar la boca de daños y grietas; dejando, igualmente, una suave sensación. El producto puede ser usado en pieles con problemas de sensibilidad; además, no contiene parabenos o colorantes.

2. LIP SLEEPING MASK DE LANEIGE. La mascarilla reparadora de Laneige, fue sin duda un gran acierto en la industria cosmética, tanto así, que la CEO Mercy Edith Fernández, decidió hacerla parte de su rutina de cuidado. Depositado en un práctico empaque, el artículo color rosa ha sido probado por dermatólogos; además, contiene entre sus ingredientes minerales y ácido hialurónico, capaces de regresar la apariencia saludable a la zona de los labios, mientras duerme. Se recomienda el uso de este tratamiento uno o dos días en la semana; igualmente, aconsejan aplicar suficiente cantidad sobre el área y, posteriormente, cuando despierte, limpiar delicadamente los residuos.

3. BÁLSAMO LABIAL CON CERA DE ABEJAS DE BURT'S BEES. Dicha marca ostenta amplia trayectoria en el cuidado de los labios, pues desde 1991 crearon la barra con ingredientes de origen natural como la cera de abejas, sin alcohol y parabenos, lo cual ayudará a tener una boca mucho más sana. Posteriormente, se adicionó a la fórmula nuevas presentaciones, destacando el bálsamo de 'Cereza silvestre' —acción rejuvenecedora, gracias a la vitamina E—, 'Nutritivo con mantequilla de mango', el cual suaviza la zona; 'Ultra humectante', que brinda máxima hidratación, debido a componentes como la manteca de karité y cacao; entre otros.

classic | JEANS

VENTAS ONLINE

*Cómpranos por
cualquiera de
estas dos formas*

1. Por página web



Visítanos en
www.classicjeans.com
www.classicjeans.co

2. Por catálogo

Esríbenos al
3103662024
@classicjeansco

5 PRODUCTOS PARA MANCHAS EN EL ROSTRO

OPCIONES QUE LE AYUDARÁN A DISMINUIR LA HIPERPIGMENTACIÓN



1. FLASHMUD™ BRIGHTENING TREATMENT DE GLAMGLOW®.

Esta marca destaca gracias a la calidad de las mascarillas ofertadas; en ese sentido, optar por uno de sus productos podría resultar positivo. Particularmente, la Flashmud™ contiene vitamina C, ácido salicílico y láctico, ingredientes direccionados a unificar el tono de la piel, brindando luminosidad. Para utilizarla, debe aplicar sobre el rostro seco, haciendo movimientos circulares; posteriormente, dejarla actuar aproximadamente 20 minutos y removerla empleando agua.

2. TRIPLE-ACTION DARK SPOT ERASER 7% AHA LOTION DE PAULA'S CHOICE.

Aunque está dirigido a reducir los signos de la edad, el tratamiento contiene hidroquinona, que desvanece las partes oscuras del rostro; antioxidantes a través de los cuales conseguirá una apariencia más luminosa; además de ácido glicólico, ideal para exfoliar. Debe tener en cuenta la protección contra los rayos solares, debido al último componente mencionado, pues aumenta las posibilidades de presentar quemaduras.

3. CELLULAR SWISS UV PROTECTION VEIL SPF 50 DE LA PRAIRIE SWITZERLAND.

Cuando se trata de manchas en el rostro, la protección contra los rayos UV cobra gran importancia, con el fin de evitar

el desarrollo de estas; por lo anterior, la utilización de dicho protector solar aportará grandes beneficios a su piel. Asimismo, la fórmula trabaja para hidratar, gracias a los antioxidantes presentados, y contiene extracto de regaliz, que reduce los rastros de melanina en la dermis.

4. POWER BRIGHT™ 3-STEP PROFESSIONAL BRIGHTENING SYSTEM DE OLEHENRIKSEN.

Consiste en un kit de tres pasos, diseñado, especialmente, para devolver la luminosidad natural al rostro; así pues, está conformado por la mascarilla de azúcar, el concentrado de vitamina C y limpiador. Además de dicho beneficio, también le permitirá aclarar la dermis, mientras disminuye diferentes signos de la edad como las líneas de expresión, mejorando a nivel general la textura.

5. TIDAL BRIGHTENING ENZYME WATER CREAM DE SUNDAY RILEY.

De acuerdo a la marca, tras aproximadamente cuatro semanas de uso, la apariencia de manchas y despigmentación disminuirán; además, debido a sus ingredientes: ácido hialurónico, enzimas de papaya y alfa arbutina, aumenta considerablemente la hidratación, brindando suavidad y luminosidad. Tiene la posibilidad de usarla debajo o encima de la base, lo cual aumentará el brillo en el acabado final de su maquillaje.



Realza tu belleza natural y vive su esencia con nuestras bases, correctores, labiales y toda la variedad de productos que Natura tiene para ofrecerte. Somos libres de crueldad animal, veganos y amigables con el medio ambiente.



Adquiérellos en el almacén @virtualbrandsstore de Cartagena —C.C. Caribe Plaza, local 251— y Medellín —C.C. Premium Plaza, local 2127—.



@vivenaturashop



ViveNaturaShop



301 239 2670



ALERGIAS EN LA PIEL

Reacciones desfavorables causadas por ciertos componentes en los cosméticos

Las alergias son una realidad bastante común; a razón de ello, cobra relevancia el testimonio de la CEO Mercy Edith Fernández Pacheco, quien tras utilizar la paleta 'Sunrise' de Natasha Denona, notó cierta irritación en los ojos, provocada, específicamente, por los pigmentos con *glitter*; sin embargo, en primera instancia, no atribuyó su afección al artículo cosmético, teniendo en cuenta la alta calidad de la empresa en cuestión; debido a lo anterior, siguió usándola mientras descartaba diversos productos como delineadores o el pegante de pestañas. Empero, luego de haberla empleado tres veces, empezó a recibir mensajes de expertas, manifestándole que dicha reacción era a causa de las sombras aplicadas; asimismo, resalta que este resultado podría no ocurrirles a otros usuarios, pues cada organismo responde de manera diferente.

Las alergias consisten en respuestas del sistema inmunitario ante factores encontrados en el entorno, que el cuerpo reconoce como una amenaza, provocando diferentes síntomas: mucosidad, estornudos, inflamación y demás. En el caso específico de las dérmicas, son producidas al exponer la tez a ciertos químicos, radiación UV o picaduras; en ese sentido, se identifican cuatro tipos: dermatitis atópica,

urticaria, angioedema y dermatitis de contacto, esta última es la más común al presentarse afecciones ocasionadas por el maquillaje, generando picor, marcas rojas, descamación, costras o "algún tipo de brote en la zona donde tiene acercamiento con la piel, que puede ser alrededor de los labios, párpados, frente o mejillas", menciona el alergólogo Daniel Amaya, miembro activo de la Asociación Colombiana de Alergia, Asma e Inmunología —ACAAI—.

El experto en Alergología explica que las alergias por contacto suelen ser repetitivas, es decir, ocurrirán cuando aplique el cosmético sobre la piel. En ese sentido, los brotes de acné, lagrimeo, rojez, ardor, inflamación en los ojos, sequedad, manchas blancas, entre otros; son un claro indicio de que algo nocivo está teniendo cercanía a la dermis. Si dichos síntomas no mejoran transcurrido cierto tiempo, debe acudir al especialista; asimismo, puede solicitar los *tests* pertinentes, con el fin de determinar aquellos materiales perjudiciales: "La principal prueba utilizada es la del parche, la cual consiste en colocar diferentes sustancias y productos químicos encontrados en los maquillajes normales sobre la espalda, examinándola durante una semana para ver si eso reproduce brote", determina Amaya.

INGREDIENTES COMUNES CAUSANTES DE ALERGIAS

- **LÁTEX.** Este componente puede ser encontrado en muchos productos, por ejemplo, los pegantes de pestañas; sin embargo, muchas personas reaccionan de manera negativa ante él, aproximadamente, entre el 0,3 al 1% de la población mundial; debido a ello, es declarado uno de los mayores alérgenos por la FDA —Administración de Alimentos y Medicamentos—.
- **METILISOTIAZOLINONA.** Entra en la categoría de preservantes encontrados en productos como cremas, jabones faciales, toallas húmedas y demás. El experto indica: “Es el principal alérgeno de contacto que se ve actualmente en los maquillajes”; razón por la cual, posiblemente, a nivel internacional, fue solicitada la disminución del compuesto en artículos cosméticos específicos.
- **FORMALDEHÍDO.** Entre los formaldehídos hallará el Quaternium 15, encontrado en los pintauñas, pero algunas pestañas podrían tenerlo como conservante. Sin embargo, está prohibido, pues al tener contacto con los ojos, posiblemente, cause dermatitis. En Estados Unidos, aproximadamente el 8 y 9% de la población reacciona negativamente, mientras en Europa equivale al 2 y 3%.
- **NÍQUEL.** Los lápices de ojos y máscaras de pestañas podrían contener derivados de este metal, el cual, en muchas ocasiones, es causante de irritaciones en la zona de los párpados. Igualmente, según el Parlamento Europeo, algunas mujeres en países industrializados —del 10 al 15%—, desarrollan reacciones desfavorables al elemento.
- **FRAGANCIAS.** Los olores son muy diversos, por ello, el Comité Científico de Seguridad de los Consumidores —SCCS según sus siglas en inglés— halló 26 fragancias, las cuales se encuentran en diferentes productos y deben ser mencionadas en las etiquetas de los mismos, pues indican que, aproximadamente, el 5% de la población presenta alergia a dichos aromas.

MÉTODOS PARA CONTROLAR LAS ALERGIAS

1. **EVADIR EL ALERGÉNICO.** La primera recomendación es evitar aquellas sustancias a las cuales ha tenido reacciones adversas, con el fin de no exponer el cuerpo y ocasionar síntomas perjudiciales; en ese sentido, debe mantenerse alerta ante brotes, rojeces, picor u otros malestares.
2. **CALMANTE NATURAL.** Al exteriorizar reacciones de este tipo, siempre se busca mejorar de manera rápida, aún más si desarrolla enrojecimiento, brote o picor; en ese sentido, de no presentar alergias a hierbas como la manzanilla, podría funcionar para desinflamar y calmar las zonas afectadas.
3. **ALIMENTACIÓN SALUDABLE.** La alimentación cobra relevancia, pues ciertas comidas le ayudarán a fortalecer sus defensas, por ejemplo, las frutas cítricas, cúrcuma, yogur y omega 3; sin embargo, debe tener en cuenta que ninguno de estos productos lleguen a causarle reacciones adversas.
4. **HÁBITOS DE LIMPIEZA EN EL MAQUILLAJE.** La limpieza de los implementos es un proceso fundamental, por lo cual, en múltiples artículos, se ha hablado del lavado de las esponjas donde se acumulan bacterias, así como de las brochas, pues tienen contacto directo con la piel.
5. **PRECAUCIÓN EN LOS COSMÉTICOS.** En este punto, debe estar atento de desechar aquellos maquillajes vencidos o cuando note cambios en la textura normal del mismo; en el caso de las máscaras de pestañas, lo recomendable sería reemplazarlas tras tres meses de uso para prevenir infecciones.



DANIEL AMAYA
@alergologodanielamaya

¿CÓMO LIMPIAR LAS BROCHAS DE MAQUILLAJE?

Alternativas diferentes y sencillas que le permitirán limpiar sus implementos

EDITADO POR ENFOQUE LIFESTYLE

En artículos anteriores ya ha sido mencionada la higiene en los implementos utilizados a la hora de maquillarse, teniendo como objetivo evitar la propagación de bacterias y que estas terminen en el rostro. En ese sentido, las brochas requieren de un lavado especial, a través del cual logre remover la suciedad y restos de productos; lo anterior, también beneficiará en la aplicación de los cosméticos y evitará el deterioro de las cerdas al avanzar el tiempo. Cabe resaltar, la frecuencia para realizar dicha tarea, pues, aunque no parezcan sucias, no se debe esperar demasiado; particularmente, la Academia Americana de Dermatología establece que deben limpiarse máximo pasados 10 días; sin embargo, lo mejor sería hacerlo semanal e, incluso, efectuar lavados adicionales y, así, prevenir el crecimiento de gérmenes.

La limpieza de estas herramientas es más importante de lo que parece, pues aparte de los beneficios previamente mencionados, evitará daños terribles a la piel. En primera instancia, las bacterias encontradas en la superficie, las cuales son originadas por el contacto sobre su rostro, polvo y la humedad del ambiente, pueden ocasionar graves infecciones en la tez. Sin embargo, también las relacionan con otros problemas como el acné, ya que pinceles sucios son propensos a obstruir los poros, provocando acumulación de sebo. Asimismo, podría producir irritación en la dermis, debido a los gérmenes y el deterioro de las cerdas, a causa de los residuos de maquillaje adheridos. A razón de lo anterior, La Revista Enfoque le presenta el paso a paso de dos formas sencillas para que consiga lavar dichos implementos satisfactoriamente.

▶ *El presente método es el favorito de la editora Mercy Edith Fernández Pacheco, el cual consiste en mezclar estos dos ingredientes, con el fin de desprender mucho mejor la grasa acumulada en los implementos; principalmente, aquellos utilizados en la aplicación de bases y demás productos en crema. Para llevarlo a cabo, solo debe seguir las siguientes instrucciones.*

1.

MEZCLE LOS INGREDIENTES. Dependiendo la cantidad de brochas que se disponga a limpiar, puede combinar los ingredientes; sin embargo, empleando dos cucharadas de jabón líquido para bebés y una de aceite de oliva, mezcladas en un tazón hondo, logrará eliminar los residuos concentrados en varias de las herramientas; además, le permitirá asear su esponja de maquillaje.

2.

SUMERJA UNA A UNA LAS BROCHAS. Empiece tomando una brocha y humedézcala utilizando agua, puede hacerlo colocándola directamente bajo la llave del lavamanos; posteriormente, llévela hacia el bowl donde está la mezcla de jabón y aceite de oliva; allí, remueva aplicando algo de fuerza, teniendo como objetivo remojarla bien y ayudar a desprender los residuos cosméticos. Repita el proceso con cada uno de los implementos.

**ACEITE DE OLIVA
Y JABÓN LÍQUIDO
PARA BEBÉS**



3.

FROTE MUY BIEN. Llegó la hora de frotar hasta que no salga nada del maquillaje restante en las brochas, esto puede hacerlo en el tapete favorito de la CEO: Sigma Spa® Brush Cleaning Mat de Sigma® o adquirir uno en Blist Beauty —@blistbeauty—. Posteriormente, enjuáguelas con agua y continúe masajeando hasta que el jabón y los productos cosméticos sean eliminados completamente.

4.

DEJE SECAR. Escorra los implementos, empiece presionándolos delicadamente desde el nacimiento de las cerdas, hasta el final; facilitándole eliminar el exceso de agua y verificar que no hayan quedado residuos de maquillaje. Finalmente, debe dejar secar las herramientas a temperatura ambiente y boca abajo; en este momento, podrá colocar las brochas de forma vertical, ubicándolas en un tubo horizontal, mediante algunas ligas.

Otra alternativa difundida por algunos makeup artists es la utilización del jabón facial, pues se considera que desempeña la misma función en el rostro y las brochas de maquillaje; particularmente, Mario Dedivanovic es fanático de emplear el 'Purity made simple one-step facial cleanser' de Philosophy. A pesar de ello, dicha opción es mejor para limpiar implementos con residuos en polvo y, al tratarse de brochas usadas en la aplicación de bases o cosméticos en crema, se recomienda más la técnica anterior. Si desea llevarla a cabo de manera efectiva, a continuación, La Revista Enfoque le presenta el paso a paso de este método.

1.

HUMEDEZCA. Inicialmente, debe poner a calentar agua hasta que quede tibia, ya sea en la estufa o en el microondas, sin dejarla alcanzar el punto de ebullición, pues si la utiliza hirviendo podría dañar las cerdas; posteriormente, humedezca las herramientas que va a limpiar. Sumergirlas en el líquido cálido beneficia la eliminación de restos y microorganismos perjudiciales.

2.

FROTE LAS BROCHAS. Tome el jabón que usa diariamente en el rostro y coloque una gota en la palma de su mano; a continuación, empiece a frotar cada brocha sobre la superficie, con el fin de facilitar la eliminación del maquillaje; posteriormente, utilice agua para deshacerse de todos los restos hasta que ya no salga suciedad.

3.

ELIMINE EL EXCESO DE HUMEDAD. Al terminar los procesos anteriores elimine el exceso de agua utilizando un paño absorbente limpio, donde pueda exprimir las brochas; luego de esto, no olvide devolver las cerdas a su estado inicial para evitar daños. Finalmente, déjelas secar boca abajo a temperatura ambiente, de la misma forma que en el primer proceso expuesto.

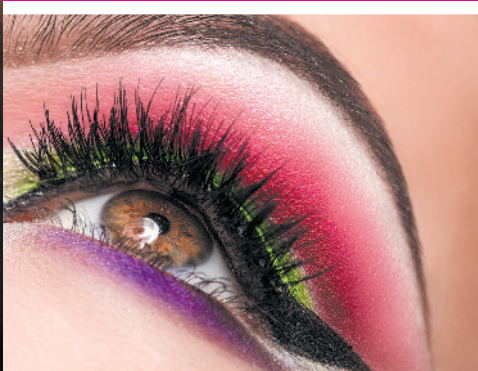
**JABÓN PARA EL
ROSTRO Y AGUA
TIBIA**



Si usted desea obtener ayuda profesional al momento de realizar la limpieza, puede recurrir a ciertos productos específicos, facilitándole simplificar y agilizar este proceso. En primera instancia, destacan algunos jabones especializados, por ejemplo, el 'Liquid blendercleanser®' de Beautyblender y otros líquidos, los cuales no necesitan enjuague como el 'Makeup brush cleaner' de Cinema Secrets®; del mismo modo, encontrará esponjas que permiten utilizar las brochas de manera inmediata, pues no dejan una sensación húmeda; sin embargo, estas solo remueven los pigmentos acumulados.



EDITADO POR ENFOQUE LIFESTYLE



TENDENCIAS EN MAQUILLAJE PRIMAVERA-VERANO

Cinco looks para impresionar durante cualquier momento

Al llegar nuevas temporadas, también se esperan tendencias novedosas, las cuales, muy seguramente, terminan siendo el centro de atención en múltiples espacios como pasarelas o alfombras rojas; en ese sentido, el maquillaje no pierde protagonismo, facilitando el desarrollo de ciertos looks que, definitivamente, tienen la posibilidad de convertirse en favoritos durante la primavera, por ejemplo, los icónicos labios rojos, toques únicos añadidos a través de los apliques en 3D y el infaltable azul en diferentes gamas, recordando el Pantone 2020. A continuación, La Revista Enfoque le presenta cinco estilos que le permitirán acertar en los diversos acontecimientos de su día a día.

NEÓN. Estos tonos vibrantes recuerdan lo mejor de los años 80 y han ido evolucionando a través de cada temporada, logrando abarcar otros ámbitos, además del vestuario. Respecto al maquillaje, serán protagonistas, permitiéndole lucir delineados de gato en verde fosforescente como lo demostró Helmut Lang; aplicar sombras de colores opuestos sobre la parte superior e inferior de su ojo, por ejemplo, el amarillo y naranja observado en Oscar de la Renta; o complementar con pequeños toques de neón la zona del lagrimal.

EFFECTO EUFORIA. Sacado de la serie televisiva en la cual Zendaya es uno de los personajes principales, la tendencia se tomó las pasarelas, convirtiéndose en el centro de atención. En ese sentido, tendrá varias opciones para implementarla: *glitter* en todo el ojo, acentuando, ocasionalmente, la zona inferior como lo demostraron en Fendi; colores pasteles en las sombras, líneas realizadas con diversas formas, a través de delineadores blancos, azules, entre otros; y llevar los pigmentos de los ojos hacia las mejillas.

DELINEADOR BLANCO. Usar delineador blanco sobre la línea de agua inferior, resulta ser el truco perfecto cuando el objetivo es resaltar la mirada; sin embargo, para la presente época, toma diseños diferentes, aplicándose

en forma de *cat eye* o como fue demostrado por la maquilladora Kali Kennedy, quien realizó un delineado más grueso y descomplicado. Teniendo en cuenta lo anterior, si los colores neón no son lo suyo, definitivamente, tendrá que probar este estilo, el cual promete convertirse en el favorito de muchos.

OJOS MULTICOLOR. Si es fanática del color y desea portar muchos de ellos, durante la temporada esta tendencia se convertirá en su favorita, pues le permitirá agregar una sombra sobre el párpado superior y otra completamente opuesta en el inferior; asimismo, puede jugar con gran variedad de matices, preferiblemente en pigmentos pasteles, brindando la ilusión de llevar un arcoíris; o implementar el look de delineador flotante en dos tonos, tal como fue mostrado en la pasarela de Versace.

NO MAKEUP. La piel toma especial protagonismo, convirtiéndose en el único centro de atención; así pues, cobran relevancia diferentes productos que brinden la apariencia de iluminación natural sobre la dermis; además de hacerla lucir sana y tersa, disminuyendo, en lo posible, las imperfecciones. Diversas casas de moda como Burberry, Paco Rabanne y JW Anderson; junto a algunas famosas, entre ellas, Alicia Keys, le apuestan a esta tendencia, luciendo un rostro con casi nada de maquillaje.

¡Pío Tienda Virtual llegó hace tres años
para hacer más fácil tu vida!

Síguenos en nuestras redes sociales y haz parte
de la comunidad #PioLovers



Con nosotros podrás adquirir artículos desde
Estados Unidos: maquillaje, juguetería,
perfumería, vestimenta, accesorios, cuidado
personal para toda la familia y muchas cosas
más.

*Realizamos envíos
► a toda Colombia.

 315 410 2277

 Pío Tienda Virtual

 @piotiendavirtual



URBAN DECAY ANASTASIA BEVERLY HILLS benefit FENTY BEAUTY BY RIHANNA Dior Too Faced MORPHE INGLOR tarte HUGO BOSS NARS ESTÉE LAUDER CHANEL GUCCI COLOURPOP

TIPS PARA LLEVAR EL MAQUILLAJE PERFECTO

Consejos que le ayudarán a mejorar el acabado de sus looks

EDITADO POR ENFOQUE LIFESTYLE

El maquillaje es un paso importante en la rutina de muchas personas, ya que permite lucir mejor, empoderar y resaltar cualidades positivas; así pues, al momento de realizar algún *look*, destacan características específicas, con el fin de obtener acabados impecables, por ejemplo, la correcta preparación de la piel, a través de cremas humectantes, tónicos, entre otros productos de *skin care*. También, inciden ciertos *tips* esenciales cuando quiera conseguir estilos determinados como el *cat eye* o formas adecuadas al difuminar las sombras, contornos y demás. Debido a lo anterior, La Revista Enfoque desea mostrarle algunos consejos de expertas en el mundo cosmético para que obtenga el *makeup* ideal.

RUTINAS DIARIAS SALUDABLES. Andrea Burbano, conocida en redes como @makeupbyluli señala que desarrollar una buena rutina de cuidado facial en el día y la noche; además de presentar hábitos alimenticios saludables y beber mucha agua, le ayudarán a tener la piel en perfectas condiciones, permitiéndole lucir mejor el maquillaje. Asimismo, la *makeup artist* indica que, al momento de realizar cualquier *look*, es importante tomar en consideración aquellas técnicas, a través de las cuales se sienta cómoda; así pues, también cobra relevancia reconocer las necesidades de la dermis, con el fin de escoger los productos indicados. A su vez, la hidratación y usar el contorno de ojos antes de aplicar los cosméticos es fundamental; debido a ello, aconseja seguir prácticas adecuadas, recomendadas por expertos en dermatología, según el estado y los cuidados especiales requeridos en cada tez.



ANDREA BURBANO
@makeupbyluli

CONOCE TU TIPO DE PIEL. La maquilladora profesional Emelie Jiménez, conocida como @myothersidebeauty, indica que reconocer el tipo de piel —grasa, mixta o seca— facilitará adquirir los cosméticos adecuados; asimismo, cobra relevancia el clima donde viva, es decir, en temperaturas cálidas debe elegir productos resistentes a la humedad y que logren acoplarse a la tez. También, explica cómo la preparación de la dermis es el 70 u 80% del acabado final, pues al tonificar, hidratar y cuidar adecuadamente el rostro, le permitirá lucir *looks* increíbles; a su vez, si desea obtener mayor durabilidad, “no puede faltar un sellante en *spray* y mi favorito es el de Urban Decay”, expone la artista. Finalmente, Emelie aconseja: “Aplicamos bolsitas de té verde en el contorno de los ojos ayuda a desinflamar, mejorar la circulación y hace que nuestro maquillaje tenga resultados excelentes”.



EMELIE JIMÉNEZ
@myothersidebeauty

DEDICA TIEMPO A TU LOOK. Para la actriz colombiana Kimberly Reyes, “los detalles hacen la diferencia, es decir, tomarte tu tiempo en realizar un buen delineado, *blending* de sombras o contornos, permite que el maquillaje se vea muchísimo más pulido y los resultados sean óptimos”. Asimismo, explica el papel de la hidratación: “No es lo mismo maquillar una piel deshidratada a otra acostumbrada a humectarse regularmente, protegerse, cuidarse y enfatizar en algunos temas, por ejemplo, la textura o los poros”, menciona Kimberly; a su vez, indica cómo este proceso le ayudará a obtener acabados menos acartonados y alargar la durabilidad de los cosméticos, pues necesitará pequeñas cantidades de productos, los cuales, además, se fijarán mejor sobre el rostro; finalmente, aconseja utilizar el polvo translúcido, con el fin de sellar muy bien, sobre todo si posee cutis graso.



KIMBERLY REYES
@kimberlyreyes

PREPARACIÓN DE LA PIEL. A lo largo de su experiencia como maquilladora profesional, Carla Meyer ha entendido la relevancia de preparar la piel antes de agregar los cosméticos; en ese sentido, señala: “Yo siempre enseñé en mis cursos que solamente con crema hidratante, contorno de ojos, bloqueador solar y *primer* es suficiente”. Asimismo, explica la importancia de conocer las necesidades de la dermis y probar aquellos productos que mejor le funcionen; así pues, aconseja practicar, facilitándole reconocer cómo puede obtener resultados óptimos al realizar los diferentes *looks*. En última instancia, menciona el truco casero a emplear para ocasiones especiales: pasar sobre el rostro un hielo envuelto en una toalla delgada desechable, de manera circular, dando mayor atención a los puntos donde tiene poros abiertos; lo anterior, ayudará a cerrarlos y alargará la durabilidad del maquillaje.



CARLA MEYER
@bycarlameyer

TIPS EXTRAS PARA LLEVAR EL MAQUILLAJE IDEAL

➤ **ACABADO DE BLUSH PERFECTO.** Cuando el objetivo es lucir una dermis sana, el rubor no puede faltar entre los cosméticos, por eso, existen diversos trucos que le ayudarán a obtener el *blush* perfecto. El maquillador de celebridades, James Vincent, posee algunas ideas, entre ellas, aplicar un poco de producto antes de la base; asimismo, para verse mucho más jovial, recomienda mezclar varios matices; en ese sentido, agregue colores en el rango del rosa sobre el huesito de su pómulos y tonos naranjas en los puntos altos de las mejillas.

➤ **EXCELENTE APARIENCIA DE LA PIEL.** Como manifestaron las expertas, la preparación de la piel es un paso esencial; por ello, la directora artística de Jouer Cosmetics, Niki Metz, recomienda dos mascarillas utilizando huevo para antes de maquillarse; en la primera, solo usará la clara, esta debe aplicarse en el rostro y dejarla actuar alrededor de 20 minutos, con el fin de reducir la apariencia de arrugas. En la segunda, empleará una mezcla de yema y aceite de oliva, durante la misma cantidad de tiempo; ayudándole a hidratar y brindar brillo.

➤ **LOS MEJORES LABIOS.** Para lograr el acabado perfecto al aplicar los *lipsticks* existen diversos trucos, por ejemplo, la CEO de Enfoque Lifestyle, Mercy Edith Fernández Pacheco, al emplear el labial favorito en color rojo, utiliza una brocha plana junto a un poco de corrector, con el fin de limpiar las imperfecciones, permitiéndole, igualmente, definir y hacer lucir más gruesos los labios. Asimismo, si desea resaltar los tonos de sus labiales preferidos, Petra Strand recomienda agregar *concealer* en toda la boca y, así, crear una base neutra.



#MakeupHouse

Conoce nuestra casa de maquillaje integral, donde podrás encontrar productos de belleza con los mejores estándares de calidad como servicios de maquillaje para toda ocasión, talleres y mucho más.



Instagram: @kw.storebq | @by.katherinwelman

WhatsApp: 302 222 3078

Facebook: Kw store

CRA 22 #16 – 48 BARANOA, ATLÁNTICO

*Realizamos envíos a todo el país





TOP ZAPATOS

ALTERNATIVAS EN TENDENCIA PARA ARMONIZAR CON SUS PRENDAS FAVORITAS

Es imposible negar que los accesorios hacen la diferencia cuando se trata de obtener *outfits* de impacto, por eso, al llegar nuevas temporadas, llaman la atención diferentes elementos, a través de los cuales podrá alcanzar acabados únicos, al ser combinados junto a prendas atemporales o las infaltables del guardarropa. Teniendo en cuenta lo anterior, se realizará una mirada alrededor de los di-

versos calzados que, definitivamente, tendrán reconocimiento durante el resto de la primavera y el verano 2020; mostrando, además, algunas opciones de *looks* para lograr armonizar los estilos de zapatos que más estarán en tendencia y, muy seguramente, terminarán convirtiéndose en los favoritos de muchos. A continuación, La Revista Enfoque le presenta los diseños populares a lo largo de la época.



ADORNADOS

Definitivamente, los complementos serán protagonistas en el calzado de primavera-verano; por lo anterior, inspírese en los diseños presentados durante las pasarelas de Proenza Schouler o Miu Miu. Así pues, tendrá diversas alternativas para implementarlos; particularmente, aquellas chicas quienes prefieren estar cómodas, podrán usar baletas doradas con varios adornos, tal como las mostró JW Anderson. En dicho caso, armoni-



ce mediante un *cropped jean* desteñido y recto, en compañía de la infaltable camisa blanca manga larga y *crossbody bag*; creando el *outfit* indicado en salidas casuales. Asimismo, existe la opción de elegir zapatillas altas en colores vibrantes, entre los cuales destacará el naranja, formadas de varias tiras, donde algunas de ellas sean cadenas brillantes; lleve las sandalias junto a una falda de *jean* corta y cárdigan *nude*.



TOE THONG

En español son llamadas tres puntadas, haciendo referencia a la forma de este tipo de sandalias, las cuales resultan ser muy conocidas por usarse al ir a la playa o piscina, siendo fabricadas en diferentes materiales aptos para mojarse, tal como las mostró Mami, Givenchy y Hermès. A pesar de ello, podrá escoger diseños más elaborados, entre los que encontrará las creaciones de Valentino o Jil Sander. Debido a lo anterior, si desea combinar de manera única dichos estilos, tiene la alternativa de llevar las tendencias bermudas en un *total look*, junto a *toe thong* altas, formadas de varias tiras; combínelas portando algún *maxi blazer* que armonice con la prenda inferior. En cuanto a los otros accesorios, seleccione *XL clutch bag*, en el mismo tono elegido de las demás piezas.



PUNTA CUADRADA

La punta cuadrada es una opción distinta que ha causado gran sensación entre los diferentes diseñadores, por ello, durante las pasarelas de Proenza Schouler, Tibi y Khaite, esta terminación recta fue protagonista, siendo usada en diversos tipos de calzado que, muy seguramente, se ajustarán a sus *outfits* preferidos. Así pues, si desea llevar un *look* sofisticado al portar este diseño, tiene la alternativa de seleccionar sandalias altas *square toe*, formadas de franjas gruesas y trenzadas en color blanco; combinándolas junto a pantalón *wide leg* largo, en tono verde esmeralda; blusa de cuello cuadrado y mangas abullonadas en el mismo matiz de los zapatos. Dichas prendas serán complementadas de manera ideal, al usar un *crossbody bag* a juego con la prenda inferior; además de *choker*, fabricado mediante piedras.



MARY JANES

Este tipo de calzado es un clásico que posee diversas alternativas de altura, estampados y colores, permitiéndole lucirlos en diferentes ocasiones, además de crear muchos *outfits*. Si desea hallar inspiración, observe las propuestas realizadas por Carolina Herrera y Jason Wu, donde no faltaron las medias largas y los grabados creativos. Igualmente, podrá formar atuendos impactantes al llevar Mary Janes en tonos vibrantes, logrando convertirse en el accesorio perfecto al utilizar *looks* que mezclen otros matices más neutros —*nude*, *beige*, blanco y negro—, en ese sentido, elija unos pares en fucsia, rojo o naranja y combínelos junto a sus *jeans* favoritos, a juego con una blusa básica; en esta ocasión, se seleccionó en tono rosado, sobre la cual tiene la alternativa de colocar *blazer* a cuadros.



TENIS TIPO MEDIA

Dentro de las recientes tendencias de tenis se imponen los tipo medias, que portarán diferentes estilos como el *color block*, demostrado en la pasarela de Longchamp, u otros más neutros, entre ellos los de Zimmermann en tono negro y suela blanca; asimismo, captan la atención aquellos de Emporio Armani, donde el brillo fue el protagonista. En este caso, las opciones de *outfit* son bastante variadas; debido a lo anterior, la principal propuesta será usar un vestido corto negro, armonizado junto a algún accesorio, mediante el cual logre ceñirlo a la cintura, facilitándole resaltar dicha zona; por ejemplo, una riñonera roja, permitiéndole llevar los zapatos del mismo matiz que el bolso elegido. Finalice el *look*, seleccionando diversos complementos en dorado —aretes, collar o pulsera— con algunos brillantes.

Top bolsos primavera-verano



DIVIÉRTASE COMBINANDO SUS LOOKS CON ESTAS CUATRO ALTERNATIVAS

En el mundo de la moda, algunas tendencias logran convertirse en protagonistas, a medida que avanzan las diferentes épocas del año; en ese sentido, los bolsos cobran especial importancia, pues aparte de cumplir un papel fundamental en las actividades diarias, también complementan y adornan cualquier *outfit* de manera excelente. Lo anterior, se

debe en parte, a la variedad de colores, permitiéndole combinar naranja, amarillo, fucsia, morado, rojo y múltiples tonos, distantes de los típicos negros, marrones o blancos; igualmente, a lo largo de las temporadas, encontrará diversidad de formas y materiales, a través de los cuales podrá crear *looks* únicos. A continuación, La Revista Enfoque le presenta varios tipos de dichos accesorios.

1. TIPO CAJA. A lo largo de las pasarelas destacaron diferentes figuras, entre ellas, las formas cuadradas, que se constituyen como uno de los mayores *must have* para la temporada. A razón de lo anterior, en los desfiles, lograron apreciarse diversos tamaños, colores y materiales, por ejemplo, en la propuesta de Fendi, durante el Milan Fashion Week, mostraron un microbolso cruzado; asimismo, Ralph & Russo dio a conocer una en color fucsia; mientras Lanvin le apostó al estilo con cuadros azules.

2. BOLSO A LA MUÑECA. Ha llegado la novedosa forma de llevar su bolso: una sola asa alrededor de la muñeca, convirtiéndola en parte de sus pulseras. Chanel estuvo entre las casas que le apostaron a este estilo, durante el Paris Fashion Week; igualmente, Kiko Kostadinov innovó en la pasarela, mostrando la alternativa que rodeaba el brazo; mientras Coach expuso algunos con figura rectangular. Entre estos diseños, también encontrará los microbolsos; artistas como 16Arlington y Longchamp, brindaron opciones curiosas.

3. CRUZADOS. Los *crossbody bags* hacen parte de las tendencias favoritas para muchas mujeres, ya que permiten transportar los objetos importantes, sin necesidad de ocupar las manos; en ese sentido, las alternativas presentadas a lo largo de las semanas de la moda causan gran emoción, pues podrá llevar sus bolsos cruzados sobre la espalda —*sling bag*—, brindando mayor movilidad. En las distintas pasarelas, varios diseñadores expusieron esta opción, entre ellos: Sies Marjan, Bottega Veneta y Dior.

4. HOBO. El estilo está caracterizado por brindar la apariencia de media luna y tener una sola asa, la cual, normalmente, va sobre el hombro; dicha forma, podrá encontrarla en diversos formatos, colores y materiales, con el fin de elegir aquel que mejor se adapte a sus gustos. A lo largo de las pasarelas del Paris Fashion Week, pudieron observarse las opciones de Coperni en amarillo pastel o Givenchy, creada en morado y blanco; igualmente, Gucci o Zimmermann, mostraron diversas alternativas.



DESPUÉS

ANTES

SOY ORIGINAL

Soy Natural



@DABALASHVENTAS



DABALASHGRACEKELLY

► WWW.DABALASHOFICIAL.CO

DABALASH ES UN AMPLIFICADOR DEL CRECIMIENTO DE PESTAÑAS, CEJAS Y, EN EL CASO DE LOS HOMBRES, BARBA; UNA MARAVILLA DE LA CIENCIA COSMÉTICA.

LA FÓRMULA DE DABALASH NO IRRITA, YA QUE NO CONTIENE SALES O PARABENOS; ADEMÁS, ES ÚNICO TRIPLE ACCIÓN.

ESTA FÓRMULA TRANSFORMARÁ TUS PESTAÑAS AL MÁXIMO, DEJÁNDOLAS MÁS LARGAS, GRUESAS Y ABUNDANTES; ADEMÁS DE RELLENAR TUS CEJAS EN TAN SOLO ALGUNAS SEMANAS DE USO, Y LA MAYOR GARANTÍA DEL MERCADO EN 90 DÍAS.



301 368 8918

DABALASH

PROFESSIONAL EYELASH ENHANCER

ENVÍO
GRATIS A
TODO EL
PAÍS



Por: **Andrea Burbano**

TEMPORADA OTOÑO-INVIerno 2020-2021

una explosión de contrastes

Febrero pasó y junto a él una de las épocas más concurridas en cuanto a nuevas tendencias *prêt-à-porter* —listo para llevar—. Les confieso que cuando culminan las primeras semanas de la moda del año, me es inevitable sentir el deseo de poder vivir en algún lugar donde existan estaciones y disfrutar lo que nos traen temporadas tan exquisitas y elegantes como lo son el otoño e invierno. Y es que, cuando de moda se trata, las posibilidades de innovar son innumerables, hecho que nos dejaron claro los diseñadores de las grandes marcas en Nueva York, Londres, Milán y París.

Diversas fuentes de inspiración estuvieron presentes en los desfiles, muchas nos transportaron al pasado, haciendo un *revival* —resurgimiento— de décadas del siglo XX, con prendas supremamente retro; mientras otras nos llevaron a cuestionarnos acerca del futuro de nuestro planeta, por ejemplo, el medioambiente, la recesión económica e, incluso, inspiraciones apocalípticas.

Una paleta de color versátil con muchos tonos atemporales: el negro y gris, seguirán teniendo un rol principal; de igual forma, lo

tendrá la gama de los cálidos y diversos tipos de azul, que van desde el 'Clásic blue', hasta el pastel. Sin embargo, esta próxima temporada otoño-invierno, también será bastante colorida; tonos como el rojo, fucsia, amarillo, turquesa y el verde en diversas presentaciones: esmeralda, militar, oliva, lima, etc., estarán en todas las vitrinas. Retomará el *color blocking* y el *total look* negro seguirá en tendencia; empero, tendrá la posibilidad de combinarlo con toques de tonos vibrantes.

Observando con detenimiento cada una de las pasarelas, si me tocara describir las tendencias que se vienen para los últimos meses del 2020 e inicios del 2021, las resumiría en una palabra: contrastes. Propuestas que van desde la elegancia del estilo burgués de finales de los 70 y principios de los 80, con sus faldas y pantalones plisados, *culottes*, *sastres*, *blazers*, junto a prendas con cortes precisos; el clásico y muy retro estilo *preppy* o *trad* americano, expuesto por Prada, Gucci, Louis Vuitton y Celine; hasta diseños inspirados en una mezcla de estilos de 'espíritu oscuro' y rebelde, un tanto gótico. Analizando las diferencias entre estas estéticas, por más contrastadas que sean, tienen algo en común, y fueron las épocas en que emergieron y/o se masificaron. Así que no me cabe la menor duda que las modas setenteras y ochenteras estarán pisando fuerte en los meses de frío.

Además de los estilos anteriormente mencionados, entre diferentes exponentes de los setenta tenemos el disco, con mucho dorado, materiales de efecto metalizado, estampados de animales salvajes y bastante brillo; por otro lado, una mezcla entre la estética bohemia y el *folk*, con tonalidades cálidas, camiseros ajustados con cinturones anchos, diseños de prendas vaporosas, faldas, vestidos y pantalones *midi*, estampados de *paisley* y cuadros.

De la década de los ochenta, pudimos evidenciar varios elementos inspirados en esta época

cargada de excentricidades y, a pesar de que muchos temíamos el regreso de dicha moda, nos encontramos con propuestas modernas e interesantes, ya que marcas como Prada, Isabel Marant, Anthony Vaccarello y Alberta Ferretti, se inspiraron en el estilo *punky grunge* con prendas de color negro, cadenas, taches, cuero y látex.

Lo que no podía faltar, la estrella de este periodo, junto con la permanente, las hombreras; así pues, estarán en furor los hombros estructurados, prominentes, con diferentes formas y volúmenes. Por su parte, la cultura *rave* y el estilo psicodélico de esta década, también se hicieron notar, a través del color neón en las propuestas de Balenciaga y Saint Laurent.

Y como dicen por ahí: "Después de la tormenta —en este caso la excentricidad— viene la calma"; tal como sucedió en la moda al finalizar la penúltima década del siglo XX, despidiéndose de lo cargado y excéntrico, para pasar a un estilo totalmente limpio, monocromático y minimalista; lo cual, también vimos en los diseños de Victoria Beckham, Balenciaga y Loewe, mediante prendas de cortes rectos y *oversize*.

En resumen, nos espera un año lleno de diversas estéticas, tonalidades, formas y volúmenes, ya que veremos muchas de las *trends* mencionadas, adelantarse en la primavera-verano del presente año. Sin lugar a dudas, la mezcla de estilos me deja una reflexión sobre el camino que ha tomado la moda y el mensaje que los diseñadores nos quieren dejar a través de esta. Recordemos que, a lo largo de la historia, dependiendo de la época, se buscaba un prototipo de mujer y un ideal de lo que era perfecto, que todas debían ser o aparentar; después de lo que vi, pude tener claridad y certeza que la moda, hoy en día, no es un medio para implementar parámetros de belleza, sino para promover la libertad de las personas, mediante la diversidad de estilos y mezclas de elementos en su vestimenta.



ANDREA BURBANO
@makeupbyluli





EDITADO POR ENFOQUE LIFESTYLE

PERLAS

El accesorio infaltable en este 2020

Con el paso de los años, las tendencias marcan cambios, desplazando algunos accesorios y brindando popularidad a otros; tal es el caso de las perlas, las cuales son un fiel ejemplo de aquellos complementos que nadie quiere dejar de utilizar, pues demuestran versatilidad al renovarse constantemente, tanto en tamaño, color y uso. Debido a lo anterior,

diseñadores famosos —Jason Wu y Tory Burch—, así como estrellas de la música, televisión y modelaje —Harry Styles y Gigi Hadid— las han adaptado dentro de variados estilos. Por ello, La Revista Enfoque le presenta cuatro opciones para deslumbrar durante el 2020, llevando estas esferas en diferentes partes de su *outfit*.

1-DIADEMAS: Si está buscando acentuar el *look* y dejar de llevar aburridos peinados, las diademas se convertirán en aliadas ideales; sin embargo, no deberá conformarse con aquellas de gran tamaño y en tono blanco, porque el furor de las mismas le permitirá obtener amplias posibilidades de adquirirlas en diversos colores y dimensiones. En ese sentido, al usar el adorno acompañado por algunas ondulaciones en el cabello, falda de *jean*, blusa manga larga blanca, zapatillas rosa pálido y cartera en la misma tonalidad, le facilitará lucir fantástica.

DÓNDE COMPRAR: @cafuneheadpieces

2-EAR CUFF: Las infinitas posibilidades de lucir el accesorio, popular de los años 90, lo dejarán sorprendido, pues no solo destaca la variedad de formas; también, llamará la atención, debido a que no necesitará realizar perforaciones adicionales en las orejas para usarlo. En ese sentido, opte por llevar aquellos con perlas en diversos tamaños, mientras utiliza el cabello recogido; asimismo, podrá combinarlos junto a un *jean* recto, camisa negra y tacones en el mismo color, brindando el toque de *glamour* anhelado.

DÓNDE COMPRAR: @amandamachadobarranquilla

3-FRANCESAS: Como ya se ha visto, la tendencia de dichas esferas parece estar presente en diversos ámbitos de la moda y, por supuesto, las uñas no podían quedarse sin ella. Siendo así, atraerá todas las miradas, efectuando la manicura estilo francés, con base rosa clara; añadiendo un toque único al realizar la línea superior, a través de varias perlas pequeñas; recuerde combinar dicho *nail art* junto a un vestido de encaje y sandalias blancas, obteniendo mucha elegancia y delicadeza.

DÓNDE ACUDIR: @sexy.nail

4-LAZOS: Seguramente, durante la infancia, muchas chicas usaban lazos para adornar la cabellera; empero, estos no quedarán solo en los recuerdos y, particularmente, aquellos que poseen perlas, en tonos a juego con el atuendo, serán la opción preferida de quienes desean llevar un peinado sofisticado y romántico. Siendo así, tiene la alternativa de seleccionar el *outfit* conformado por suéter manga larga, *skinny jean* y zapatillas deportivas; armonizados junto al accesorio en una cola de caballo o recogido al estilo bailarina.

DÓNDE COMPRAR: asos.com



**Compra lo que quieras
y recógelo sin bajarte de tu carro
en tu Éxito y Éxito Express.**

1

**Llámanos
a la línea
de servicio**



2

**Pide tu
mercado**



3

**Recoge en
nuestra tienda**



www.exito.com/servicio-compra-y-recoge





LA CAMISA BLANCA,

UNA PRENDA ATEMPORAL QUE NUNCA PASARÁ DE MODA

Por: **Mónica Escobar**



La humanidad atraviesa por momentos duros, pues nunca pensamos que todo se paralizaría para pasar a resguardarnos en casa por tiempo indefinido y con esto, guardar casi todo nuestro clóset. Lo anterior, implica que se afecte, además de nuestro ritmo del diario vivir, el de todas las industrias a nivel mundial, especialmente, el mercado de la moda. Sin embargo, con la esperanza viva que tenemos todos de superar esta pandemia y reinventarnos para seguir con nuestra vida, las mujeres amantes de la moda y las tendencias, no podemos dejar de pensar en lo que se usará para el segundo semestre del año y en las prendas que no podrán faltar en nuestro armario.

Es así como en este artículo le hago un homenaje a una prenda que es considerada infaltable, por no decir que es la más importante a la hora de combinar nuestros *looks*: la camisa blanca, un clásico de clásicos, esa indumentaria que se pre-

senta en diferentes estilos, otorgándonos versatilidad y permitiéndonos pasar de una combinación casual a una formal, cambiando solo complementos o accesorios. Grandes marcas y diseñadores muestran esta prenda en distintas facetas, pero es Carolina Herrera quien lidera el mercado de la moda por apostarle siempre a resaltar lo mejor de ella en cada temporada. Sin embargo, la marca Chanel, para su pasarela otoño-invierno 2020, nos entregó una propuesta de camisas blancas con arandelas de tul, perfectas para mezclar con pantalones de tiro alto, anchos y así mostrar una silueta *effortless*.

Para ninguna de nosotras es un secreto que todas las marcas de moda y grandes firmas apuestan por mostrar esta prenda en la combinación reina de todos los tiempos: negro más blanco, la cual se pasea desde un carácter maximalista hasta uno minimalista; todo depende de la actitud que la mujer tome en sus diferentes ocasiones de uso. En el 2020, la camisa ocu-

pa distintas formas y se adapta a las tendencias actuales, pero también a los roles de la mujer en la sociedad; en ese sentido, el estilo victoriano se apodera de esta prenda con cuellos llamativos, mangas XXL, encajes y solapas tipo cuello babero; además, la camisa de silueta ancha se lleva perfectamente con pantalones clásicos o faldas línea A.

Es indispensable tener en cuenta que, para su perfecto uso, los botones deben estar todos completos y fijos, porque no es bueno para nuestra imagen que la blusa nos quede un tanto abierta; lo anterior, indica que no es nuestra talla. En ese sentido, lo más recomendable es revisarla, probarla antes de comprarla y no hacerlo por impulso.

Las camisas blancas van de la mano con pantalones en colores fuertes, estampados florales o tejidos llamativos. También, son perfectas con indumentarias en *animal print* como faldas tipo lápiz o largo chanel; además de usarlas en prenda sobre prenda, acompañadas de corsés, chalecos y maxivestidos. Camisas con estilo vaquero que se usarán con *mom pants*, algunas decoradas con encajes o perlas, de manga larga y con influencia *boho chic*. Definitivamente, el romanticismo toma su lugar en esta prenda, permitiendo a la mujer mostrarse femenina y glamurosa, adaptada a todos los armarios y las edades.

Algunos diseñadores proponen un estilo de camisa con influencia safari, que podrán combinar con *shorts* y faldas; otras tendencias se pasearon por el *street style* de grandes ferias de moda como Copenhagen, mostrando formas que van desde la *oversize* hasta la camisa de estilo sencillo y clásico, combinada con prendas inferiores en color negro. También, las veremos

en materiales como la popelina, mezcladas con encaje, y las de cuello bebé que nos llevan a los años 50. Este tipo de prendas las podremos ubicar en estilos mucho más románticos y delicados, recuerda que es una pieza que no tiene caducidad, convirtiéndose en un 'objeto de deseo' que hará eco en nuestro armario por mucho tiempo.

Es una gran aliada con prendas en *denim*, en un *look* con chaqueta y *jean*, bajo el mismo tono o gama azul, siendo una perfecta opción para viajar a un clima frío o templado. Si quieres adaptarla a atuendos más relajados con un toque veraniego, puedes combinarla con *short* también en *denim* y algo desflecado, pero no llevarla totalmente abotonada, sino anudada a la cintura y dejando un escote profundo. Incluso, para estos tiempos donde el mundo no pasa por su mejor momento y muchas mujeres trabajan desde casa, puede ser una aliada perfecta para usarla con estilo *sporty chic*, faldas de *jean* o el mismo *short* corto; pues siempre será la prenda que representa el estilo ejecutivo o *business woman*.

Estoy segura que mis lectoras deben tener no sola una, sino varias camisas blancas, pues es un atemporal que no sobra y siempre las estaremos necesitando; incluso, cuando las tendencias las muestren diferentes en cada temporada.

¡Recuerda que la camisa blanca es indestronable!

Gracias por leerme siempre.

Con amor,

Kymoni... Tras los pasos de la moda!!!
@kymonidesigner



MÓNICA ESCOBAR
@kymonidesigner

EDITADO POR ENFOQUE LIFESTYLE

Fotografías: Giancarlo Bolívar

Luisa Fernanda Obregón

22 Años de pasión en la medicina estética
apostándole al antienviejecimiento integral

Muy pocas personas pueden decir que desde siempre han conocido su mayor pasión en la vida, pero este es el caso de Luisa Fernanda Obregón Sanmiguel, una mujer perseverante, soñadora y apasionada, quien desde temprana edad empezó a demostrar gran interés por la medicina: “Mi papá cuenta que cuando yo tenía cuatro o cinco años, abría las enciclopedias en la parte donde estaban los dibujos de corazones y órganos del cuerpo”, rememora la especialista. Debido a lo anterior, al graduarse de bachillerato, no dudó en presentarse a la Universidad del Norte, logrando ingresar sin inconvenientes; nunca se ha arrepentido de dicha elección, pues “incluye servicio, amor, vocación, responsabilidad y todo eso ha hecho que cada día me enamore más”, explica Luisa. A pesar de la enorme dedicación hacia la labor ejercida, también manifiesta otros intereses: el bienestar de la familia, liberar adrenalina mediante la velocidad, el mar, estudiar y enseñar; igualmente, disfruta ejercitarse, “es mi válvula de escape y la manera como libero serotonina para relajarme”, declara.

Además de la medicina, entre las personas fundamentales para Luisa destacan sus hijos, quienes le han permitido obtener múltiples enseñanzas al cumplir el rol de mamá; particularmente, las experiencias han sido distintas, ya que los tuvo en momentos diferentes, pues el mayor tiene 25 años y la menor 4. En ese sentido, rememora que al nacer Nicolás estaba preparándose profesionalmente, siendo necesario hacer ‘sacrificios de amor’, cuyo significado es dejar un poco de lado sus gustos personales, con el fin de desempeñarse en todos los ámbitos. Cuando llegó Paulina se encontraba en los 40, invitándola a vivir lo que ella llama una maternidad responsable, es decir, dedicarle calidad y cantidad de tiempo, asistiendo a los eventos del colegio, ayudándola a efectuar las tareas y demostrarle mucho amor; debido a lo anterior, ha diseñado un horario en el cual puede tener libres dos sábados al mes y algunas tardes durante la semana. Cada uno de los procesos, aunque sean diversos, le han facilitado valorar más a los familiares y entender mejor a las madres que laboran en la clínica; asimismo, espera que, a través de su ejemplo, los chicos comprendan la importancia de esforzarse, ser constantes, perseverantes y responsables para conseguir los sueños.

Tras graduarse, Luisa pensaba especializarse en Anestesiología o intensivismo; sin embargo, le ofrecieron trabajar en una empresa de medicina estética, en ese momento alguien cercano le hizo ver los beneficios de elegir esta nueva rama; a pesar de la inseguridad, decidió apostarle a dicho sector, eliminando pensamientos negativos y descubriendo toda la ciencia detrás de los procesos llevados a cabo. Actualmente, declara que fue enamorándose de la especialidad, pues “avanza muy rápido, cada día hay algo nuevo para brindar y es súper demandante, porque los pacientes son bastante exigentes respecto a los resultados”. Los estudios de la doctora Obregón en pro de ofrecer la mejor atención, inician con los diplomados en Dermatología de la Universidad de La Sabana, Homotoxicología y

Ciencias Biorreguladoras de la Universidad del Norte, Láser y Medicina Estética de la Universidad de Harvard; igualmente, está certificada por Allergan de Colombia, Galderma de Colombia y Merz en la aplicación de toxina botulínica y ácido hialurónico; asimismo, es miembro de la Sociedad Española de Medicina Antienvjecimiento y Longevidad —SEMAL—, además de la Sociedad Colombiana de Especialistas en Medicina Estética —SOCOLME—.

Actualmente, la especialista posee 22 años de carrera, es *speaker* de Allergan de Colombia y entrenadora desde hace más de una década en técnicas avanzadas para la aplicación de toxina botulínica y ácido hialurónico. Aproximadamente 12 años atrás, decidió abrir el Centro de Medicina Estética Antienvjecimiento Doctora Luisa Obregón; durante esa época, era empleada y socia minoritaria de una empresa dedicada a dicha especialidad. De los inicios, recuerda el apoyo incondicional de sus padres y esposo, permitiéndole creer en las habilidades; asimismo, rememora cómo las personas de la industria también le ayudaron a dar los primeros pasos, pues ya conocían la calidad del trabajo desempeñado. Finalmente, destaca la importancia de “saber que, con el objetivo de conseguir los sueños, debemos realizar sacrificios, pero estos luego se van a ver, serán muy valorados y terminarán riéndose de esos momentos”.

ENFOQUE LIFESTYLE: ¿CUÁLES ERAN LOS PRINCIPALES OBJETIVOS QUE DESEABA ALCANZAR CUANDO DECIDIÓ CREAR UN ESPACIO DEDICADO AL REJUVENECIMIENTO?

LUISA OBREGÓN: Cuando decidí abrir la clínica de rejuvenecimiento, siempre tuve claro que deseaba hacer un centro de medicina estética integral, donde pudiera ofrecer servicios para rejuvenecer de adentro hacia afuera: salud de las células, desintoxicación, buena alimentación y complementos nutricionales. Por otro lado, trabajar piel, cuerpo y rostro, porque debemos ser un conjunto de cosas; asimismo, quería brindar todo lo que representara tratamientos no quirúrgicos con la mejor tecnología, conocimiento, experiencia y espacio; en ese caso, la filosofía era manos expertas, calidad y exclusividad.

EL: ¿QUÉ ASPECTOS IMPORTANTES HACEN DE SU CENTRO MÉDICO UNA PROPUUESTA DIFERENTE Y ÚNICA EN EL MERCADO ACTUAL?

LO.: Primero, la integralidad de los servicios, convirtiéndonos en el centro de medicina estética y antienvjecimiento más completo de la región, donde mis pacientes saben que las tecnologías ofertadas son las mejores y originales. Segundo, le apostamos al talento humano, entrenando muy bien a los empleados en cada departamento; a razón de ello, cuando una cosmetóloga trabaja en la parte de manejo de equipo, le enseñamos a escoger los tratamientos según las necesidades del paciente; además de saber cómo y por qué hacerlo. Asimismo, somos rigurosos con las medidas de bioseguridad, higiene, asepsia y seguridad del paciente.

EL: LA INNOVACIÓN ES UN PUNTO FUNDAMENTAL EN SU LABOR PROFESIONAL, ¿DE QUÉ MANERA LOGRA MANTENERSE ACTUALIZADA EN LOS NUEVOS PROCE-

DIMIENTOS QUE SALEN AL MERCADO?

LO.: El que no innova, tiende a desaparecer. En ese caso, la pasión, el sentido de responsabilidad, la curiosidad y siempre querer tener mejores resultados, son grandes motivadores para encontrar, a través de la academia, los diferentes avances tecnológicos. Debido a lo anterior, doy gracias a Dios porque tengo la oportunidad de ir, al menos, a cinco congresos internacionales en el año; a algunos voy invitada como participante, mientras a otros asisto en el papel de estudiante. Asimismo, cuando las personas de la industria conocen tu gusto por la buena tecnología, te buscan, con el objetivo de evaluar, analizar y, al final, brindar una opinión sobre ellos.

EL: ¿QUIÉNES HACEN PARTE DE SU EQUIPO Y CUMPLEN UN ROL IMPORTANTE DENTRO DE LA ORGANIZACIÓN?

LO.: Todos, cada uno es especialista en su área y cumplen roles muy importantes; por eso, destaco la labor del vigilante, quien recibe a los visitantes; el personal de oficios varios para mantener el centro en las condiciones de asepsia adecuadas; asimismo, las niñas de recepción, aquellas encargadas de las líneas telefónicas; el departamento comercial, publicitario, administrativo, contable y los que realizan el inventario. De igual forma, resaltan mis auxiliares, las cosmetólogas que ejecutan diversos procesos; la doctora María Alejandra Heredia, una profesional comprometida, seria y responsable; además de la enfermera de biorregulación, mi esposo que es mi coequipero y socio en este que es nuestro proyecto de vida, juntos somos un gran equipo y nuestra mayor fortaleza.

EL: ¿DE QUÉ MANERA HA LOGRADO ATRAER A LA COMUNIDAD INTERNACIONAL PARA ELEGIR SU ESTABLECIMIENTO CUANDO DESEAN ACCEDER A TRATAMIENTOS REJUVENECEDORES?

LO.: No he hecho estrategias elaboradas en las cuales diga esto va encaminado a la comunidad extranjera, ha sido un reconocimiento ganado a lo largo de 22 años, gracias a mis pacientes, quienes me recomiendan con sus amigos del exterior; asimismo, cuando realizan entrevistas, las publicaciones en redes sociales e invitaciones a congresos; todo eso me permite mostrarme y que las personas conozcan esa parte de mí. Pero, en gran medida, es por-

que los pacientes reconocen mi compromiso, responsabilidad y el esfuerzo por dar lo mejor en cada tratamiento, aunque algunos procedimientos no los aplico yo, siempre soy la responsable de su proceso.

EL: ENTRE OTRAS EXPERIENCIAS, TAMBIÉN ES *SPEAKER*, ¿CÓMO LLEGÓ AL DESARROLLO DE CHARLAS?

LO.: ¡Me encanta hablar!, desde la época universitaria me gustaba hacer exposiciones, nunca me quedaba congelada en una intervención, porque entendía que las cosas no se aprenden de memoria; en su lugar, debes comprenderlas y, precisamente, esta es mi filosofía hasta el día de hoy, por ello, siempre lo recalco a las personas





quienes trabajan conmigo al momento de conversar sobre algún tema. En ese sentido, solo me comprometo a realizar charlas sobre los estudios que entiendo, conozco y con los cuales siento seguridad; asimismo, las invitaciones son algo ganado a través del tiempo, cuando van viendo tu experiencia.

EL: ¿CÓMO SE HA PREPARADO EL CENTRO MÉDICO PARA HACER FRENTE A LAS CONDICIONES SANITARIAS EXIGIDAS, DEBIDO A LA PANDEMIA POR CORONAVIRUS?

LO.: Se están realizando medidas, protocolos y guías de desinfección, basados en las indicaciones brindadas por el Ministerio de Salud y Protección Social y la Secretaría de Salud Distrital y Departamental, las cuales van encaminadas a garantizar el bienestar de nuestros pacientes y empleados; lo anterior, siempre buscando que los visitantes se sientan tan seguros como en su propia casa. En ese sentido, se realizan capacitaciones y entrevistas previas antes de asistir al centro; las citas son más espaciadas, pues sabemos que no pueden unirse en la sala de espera; además, pasan directamente a los cubículos de tratamiento. En cuanto a los trabajadores, se ejecutan procesos a la entrada y salida: cambiarse de ropa y zapatos al llegar; diariamente, necesitan lavarse el cabello, las manos rigurosamente y desinfectar el calzado; asimismo, deben portar gorros, ingresar a las cabinas de desinfección, esterilización entre procedimientos, utilizar máscaras de protección, educación y entrenamiento en el seguimiento de todas las medidas mencionadas.

La especialista, entiende que la emergencia a raíz de la pandemia cambiará muchas de las dinámicas usuales; debido a eso, indica: “La resiliencia, capacidad de aceptación de una situación y de reinención nos hará salir victoriosos o perdedores”. Igualmente, al abrir nuevamente, es fundamental que las personas se sientan seguras; a razón de ello, han tenido preparación en técnicas estrictas de bioseguridad, que van desde desinfección de cabinas entre procedimientos, trajes de protección, evitar aglomeraciones en la sala de espera y brindar información relevante a los pacientes. Finalmente, comenta cómo ve en el futuro al Centro de Medicina Estética Antienvjecimiento Doctora Luisa Obregón, pues trabajan cada día por ser un establecimiento importante en América Latina, efectuando pasos significativos, entre ellos, el reconocimiento actual como centro de entrenamiento Allergan en Latinoamérica; asimismo, “seguir siendo el sitio de rejuvenecimiento y antienvjecimiento más completo a nivel nacional, respecto a tecnologías, servicios, medicina y tratamientos inyectables”; en cuanto a ella, anhela continuar sintiendo amor hacia la labor; además, desea, cada día, disfrutar del trabajo realizado. Por su tenacidad, integridad y disciplina, Luisa Fernanda Obregón estuvo en la sección ‘Entrevista’ de La Revista Enfoque.

Laura Mindiola

DA PASO A UNA NUEVA ERA EN SU VIDA A TRAVÉS DE LA CELEBRITY MAKEUP MASTER CLASS

EDITADO POR ENFOQUE LIFESTYLE

Existen momentos donde el esfuerzo y disciplina se unen con el talento innato, permitiéndoles a los seres humanos obtener logros sorprendentes, además de destacar sobre otros dedicados a la misma área. Tal es el caso de Laura Mindiola —@lauramakeup17 en Instagram— una chica de 21 años, nacida en Valledupar, Cesar; perteneciente a la comunidad musulmana, quien resalta entre sus características principales “el don de servir, la nobleza, responsabilidad y sinceridad”; mientras que en su cotidianidad disfruta leer, realizar manualidades, atender a las mascotas, compartir ratos agradables en familia, cocinar y aprender nuevos idiomas, incentivándola a estudiar árabe tradicional. En cuanto al maquillaje, Laura considera que hace parte de ella desde el nacimiento; debido a ello, durante el tiempo que lleva laborando, los conocimientos han sido principalmente empíricos, haciéndola recurrir a la práctica diaria y videos educativos; igualmente, realizó un curso de automaquillaje

junto a Sajar Hay, marcando el inicio de su amor por este arte y animándola luego a vivir la experiencia de asistir a la *master class* con Samer Khouzami, respecto a este tema recalca que prefiere tomar clases de personas con quienes siente alguna conexión o semejanza en el estilo de trabajo.

Tras efectuar el curso de automaquillaje, Laura empezó a desarrollar diferentes *looks* cuando familiares y amigas tenían algún evento importante, siendo estas últimas quienes la animaron e impulsaron a hacer productivo su talento, convirtiéndolo en una carrera profesional. Aunque lleva corto tiempo ejerciendo la labor, poco a poco ha determinado el sello propio, definiéndolo en tres palabras: sutil, delicado y elegante, considerando que menos es más, deseando siempre resaltar las características naturales; lo anterior, precisamente, logra verse en la elección de las técnicas favoritas —*semi cut crease*, *soft smokey eye*, *no makeup*— y colores que le permiten obtener el acabado deseado en los diversos procesos: tonos tierra, palo de rosa, morado, ocre y dorado; asimismo, ha aprendido: “El maquillaje no puede crear lo que ya existe en cada mujer: la belleza y confianza”, explica. Dando un paso hacia la innovación en la trayectoria como artista, recientemente dio a conocer la realización de la ‘Celebrity makeup master class’ con dos artistas mexicanos: Victor Guadarrama y Bibi Belo, junto a los cuales espera brindar-



Fotografías: Lenin Peres

les a los asistentes múltiples conocimientos en estilos para televisión, alfombra roja y maquillaje clásico, acompañado de toques modernos.

ENFOQUE LIFESTYLE: ¿POR QUÉ CONSIDERÓ RELEVANTE CREAR LA 'CELEBRITY MAKEUP MASTER CLASS', ENFOCÁNDOSE EN LOS ESTILOS LUCIDOS POR LAS CELEBRIDADES?

LAURA MINDIOLA: Me parece necesario, como artistas y amantes de dicha industria, mostrar interés en aquellos *looks* que utilizan las grandes celebridades en las alfombras rojas, pues resultan ser inspiración para quienes practicamos este arte; lo anterior, podemos verlo reflejado cuando se va a hacer un maquillaje y nos basamos, por ejemplo, en el *makeup* que le hizo Mario Dedivanovic a Kim Kardashian, con el fin de asistir a la Met Gala.

E.L.: ¿POR QUÉ ESCOGIÓ COMO ARTISTAS INVITADOS A BIBI BELO Y VICTOR GUADARRAMA?

LM.: De Victor Guadarrama admiro la trayectoria y enorme talento, su forma clásica e impecable de trabajar va muy de la mano al estilo que yo quiero mostrar. Por otra parte, Bibi Belo es una chica creativa, única y arriesgada; sin embargo, mantiene la femineidad de cada mujer, utilizando técnicas actuales, las cuales llevan su marca; lo anterior, representa algo importante para mí, pues me encanta reconocer el trabajo de los artistas sin necesidad de decir el nombre.

E.L.: ¿QUÉ ASPECTOS DIFERENCIADORES TENDRÁ ESTA CLASE DE MAQUILLAJE PROFESIONAL?

LM.: Por primera vez en Colombia llegan dos maquilladores del mismo país que poseen estilos totalmente diferentes; lo anterior, con el fin de complacer a todos los participantes, quienes tienen su propio sello; también, porque deseo esforzarme para hacer realmente único el proceso de enseñanza, permitiéndoles a las personas aprender cada detalle. Asimismo, destaca el certificado de práctica, pues quedará constancia en el currículum de nuestros asistentes platinos dedicados al maquillaje.

E.L.: ¿QUÉ PERSONAS HAN REPRESENTADO UN APOYO FUNDAMENTAL EN EL DESARROLLO DE ESTE GRAN EVENTO?

LM.: Mi papá representa el principal apoyo, pues al ser socio, no solo creyó en mí, sino también en este proyecto; igualmente, mi mamá, una tía muy querida; en general, todos los familiares me han apoyado desde que la *master class* era un sueño, gracias a ellos y sus consejos, realmente hoy podemos decir que es realidad. Asimismo, agradecida con Dios, principalmente, porque ha sido la mayor fuente de fuerza, sin Él esto no sería posible.

Durante el primer periodo del año, la joven ha dedicado mucho tiempo y esfuerzo, dando lo mejor de sí misma, teniendo como objetivo alcanzar los mejores resultados llegado el día del evento; aunque las fechas están próximas por confirmar, debido a la emergencia a causa de la



pandemia, espera generar impacto en todos los asistentes con la realización de la 'Celebrity makeup master class', permitiéndole marcar nuevas tendencias en el territorio colombiano. Las metas de Laura no tienen límites, pues considera que los sueños "son para llevarlos a cabo", expresa; incentivándola a no descartar la aspiración de convertirse en abogada, agregando dicho propósito entre las principales prioridades. Finalmente, menciona una frase, la cual le sirve de impulso diariamente: 'Si no vas por todo, ¿a qué vas?', facilitándole trabajar arduamente cuando se trata de conseguir los planes deseados y resaltar la importancia de "creer en ti mismo, en tus capacidades y talentos", concluye la artista. Por su delicadeza, singularidad y talento innato, Laura Mindiola estuvo en la sección 'Entrevista' de La Revista Enfoque.



Ansiedad

CONOZCA LOS PRINCIPALES SÍNTOMAS Y ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA TRATARLA

EDITADO POR ENFOQUE LIFESTYLE

El 2020 ha tenido múltiples momentos tensionantes y uno de los más difíciles se presentó en torno a la emergencia sanitaria, ocasionada a raíz de la pandemia por el coronavirus; este escenario, ha obligado a las personas a permanecer en casa, saliendo, únicamente, para abastecerse de alimentos y realizar diligencias específicas, siendo necesario, igualmente, preocuparse al máximo por la limpieza y desinfección de todos los implementos; trayendo, además, inconvenientes económicos, cierre de emprendimientos, desempleo e, incluso, conflictos familiares. Debido a lo anterior, quienes padecen problemas mentales, podrían pasar periodos muy complicados, viendo agravarse algunos síntomas; sin embargo, esto no exenta a los demás de sufrir afectación en el estado de ánimo, gracias a las noticias negativas, respecto a la situación global y la incertidumbre general provocada, aumentando los sentimientos de impotencia, tristeza y ansiedad.

La ansiedad es un trastorno mental, el cual implica preocupación excesiva ante diversos factores, trayendo consigo síntomas característicos: inseguridad o miedo, que pueden empeorar con el pasar del tiempo si no busca ayuda profesional; en ese sentido, la psicóloga y magíster en Psicología Clínica, Ana Rincón, aclara: “Es una respuesta anticipatoria, creada a partir de posibles amenazas a futuro, estas pueden ser reales o imaginarias”; además, la dificultad se torna alarmante cuando dichos pensamientos empiezan a tener influencia, durante largos periodos, en el desempeño de las áreas donde la persona se desenvuelve a diario —laboral, académica, familiar o interpersonal—. Asimismo, quienes sufren la condición, presentan diferentes señales, dependiendo del padecimiento que posean: trastorno de ansiedad generalizada —episodios constantes de inquietud—, fobia —temor compulsivo por situaciones y cosas particulares—, trastorno por estrés postraumático —ocasionado luego de una circunstancia que haya provocado impacto—, entre otros.

Según informó en 2016 la Revista Colombiana de Psiquiatría, en Colombia, 1 de cada 15 personas encuestadas afirmaron padecer dicha condición; asimismo, se encontró que la recurrencia es mayor en el sexo femenino, obedeciendo a causas como: vivir en ambientes rurales, situaciones traumáticas del pasado o haber sufrido otra patología psicológica. Al respecto, la OMS —Organi-

zación Mundial de la Salud—emitió un comunicado en su página web, asegurando que para el 2017, 260 millones de ciudadanos de la población mundial estaban siendo afectados con ansiedad; mientras que, el Ministerio de Salud y Protección Social declaró, durante la misma anualidad, un elevado número de individuos, entre los 12 a 44 años, sobrellevando este problema —52,9%—, igualmente, el 54,8% de colombianos con más de 45 poseían síntomas concernientes al trastorno.

La psicóloga Ana Rincón, aclara que existen algunas enfermedades con señales parecidas: “Muchos diagnósticos como la depresión presentan comorbilidad, mostrando síntomas de ansiedad; es decir, no son categorías aisladas y las personas pueden desarrollar sintomatología de esta al sufrir otro tipo de problemas”; en ese sentido, resulta fundamental conocer las principales diferencias con patologías variadas. En primera instancia, el trastorno antes mencionado exterioriza diversas característi-

cas, entre ellas, constante desánimo y tristeza; mientras que el estrés es generado a partir de realidades tensionantes; debido a ello, dará fin —generalmente— una vez se puedan solucionar. Por su parte, los ataques de pánico son manifestaciones repentinas de miedo, cuando se encuentra en estado de tranquilidad o padeciendo ansiedad y, en pocos minutos, logra llegar al tope máximo de la crisis, experimentando temblores, sudoración, náuseas, miedo a morir o mareos.

LA ANSIEDAD TAMBIÉN TOCA A LAS CELEBRIDADES

Teniendo en cuenta que la ansiedad puede darse en cualquier etapa de la vida, La Revista Enfoque le presenta la historia de algunas personalidades, quienes han confesado padecerla.



SELENA GOMEZ

Además de ser diagnosticada con lupus, la cantante ha tenido que luchar contra la ansiedad, obligándola a internarse en centros de reposo durante múltiples ocasiones; asimismo, transcurrido el verano de 2016, canceló una importante gira musical, debido a dicho padecimiento.



LADY GAGA

La cantante no ha desaprovechado los diversos escenarios, con el fin de mostrar la importancia de mantenerse alerta ante la salud mental. En 2018, reconoció que encontró la ayuda necesaria para sobrellevar la ansiedad, una vez fue sincera consigo misma, aceptando su condición psicológica.



AMANDA SEYFRIED

El trastorno fue diagnosticado luego que su neurólogo le recomendara visitar al psiquiatra durante la adolescencia; respecto a dicha condición, la actriz de ‘Mamma mia!’ expresó a la revista Allure: “Esta enfermedad debe tomarse tan en serio como cualquier otra cosa”.



KENDALL JENNER

La reconocida modelo se mostró abierta a contar en varios episodios de ‘Keeping up with the Kardashians’ su padecimiento de ansiedad; asimismo, la artista declaró para Elle que muchas personas le han manifestado apoyo al sentirse identificadas con su condición.

SEÑALES DE ALERTA ANTE LA ANSIEDAD

La especialista en Psicología explica que la ansiedad puede comenzar a ser un problema cuando se manifiestan síntomas repetitivos e incontrolables, destacándose:

- Problemas para conciliar el sueño.
- Preocupación constante por situaciones futuras.
- Repetidos cuestionamientos negativos sobre el futuro.
- Rigidez muscular.
- Migraña tensionante.
- Sensación de presión y vacío en el pecho.



ANA RINCÓN
@psicoanaisabelrinconh

Saber actuar ante episodios de ansiedad es vital; para tal caso, debe asegurarse de acudir a un experto en Psicología Clínica o Psiquiatría, quien determinará el proceso a seguir; asimismo, el especialista podrá recomendarle algunas técnicas como: respiración calmada, manejo adecuado de la mala percepción con respecto a sucesos negativos futuros —sesgos cognitivos— y terapia de exposición a fobias, ansiedad social o trastornos de pánico. Del mismo modo, si usted presencia la crisis de un ser querido, deberá evitar pedirle que se calme, pues podría empeorar la situación; en cambio, será fundamental mostrar disposición, apoyo y atenta escucha, facilitando establecer qué desencadenó el ataque, entre ellos, “eventos adversos por los cuales esté pasando, problemas laborales, académicos u otros factores estresores en el ambiente”, concluye la magíster Ana Rincón.

CELEBRITY MAKEUP
MASTER
CLASS

FECHAS POR CONFIRMAR **PRÓXIMAMENTE**

BIBI
BELO



MASTER CLASS
MAKEUP

VICTOR
GUADARRAMA



O R G A N I Z A

@LAURAMAKEUP17

3013157289

GENERAL: \$800.000 PESOS.

PLATINO: \$1.200.000 PESOS.

INCLUYE PRÁCTICA.



Hellenhi

WWW.HELLENHI.COM

Hellen Hernández |
Estratega de marca y *marketing* digital.

► **CONOCE CÓMO PUEDO AYUDARTE:**

Mentorías -
Consultorías -
Speaker y formación -

Posiciónate como líder en tu sector y pasa a ser visible e invencible en el mundo *online*. ¡Es hora de tomar acción!, déjame asesorarte con tu negocio, sin importar el lugar donde te encuentres.



@hellenhimarketing



@Hellenhimarketing



300 853 3003



Jorge Fabián Guevara Fragozo

LA SOCIEDAD DE ANESTESIOLOGÍA DE LA GUAJIRA INVITA A LA POBLACIÓN A QUEDARSE EN CASA PARA PROTEGER A LOS COMPAÑEROS DEL ÁREA DE LA SALUD

El campo de la medicina siempre ha tenido un espacio protagónico en la comunidad, pues gracias a la incansable labor y compromiso, logran conocerse curas a diversas enfermedades; además de superar situaciones extremas, por ejemplo, la pandemia por el coronavirus. Teniendo en cuenta lo anterior, cobra relevancia el papel de Jorge Fabián Guevara Fragozo —45 años—, graduado de la Universidad Libre de Barranquilla como médico, especialista en Anestesiología de la Universidad del Zulia de Maracaibo y con más de 2 décadas de experiencia en el sector salud; trabajó como jefe de Medicina Legal en Maicao, durante 8 años; posteriormente, fue anestesiólogo en la Clínica Santa Sofía del Pacífico en Buenaventura y en la Clínica Partenón de Bogotá; actualmente, tiene 6 años laborando en la clínica del municipio de Maicao y es el presidente de la Sociedad de Anestesiología y Reanimación de La Guajira —SARG—. Asimismo, destaca el matrimonio

junto a Brunilda Morales y sus 3 hijos: María José, María Manuela y Jorge Fabián.

Dado a la situación que actualmente atraviesa la humanidad, debido a la pandemia por COVID-19, el anestesiólogo invita a la población guajira a quedarse en casa, siendo esta la mejor manera, hasta el momento, para disminuir el rápido avance de la infección en la ciudadanía. Por otra parte, a todas las personas que laboran en el sector de la salud, les manifiesta el apoyo de SARG a la Sociedad Colombiana de Anestesiología y Reanimación —S.C.A.R.E.— en la petición realizada por el Gobierno Nacional sobre la Emergencia Económica, Social y Ecológica, declarada en el decreto 458 de 2020, cuya problemática involucra a todos. Debido a lo anterior, se hace este llamado, pues el Talento Humano en Salud —THS— requiere medidas efectivas y claras, a través de las cuales garantizan la entrega oportuna y eficiente de los elementos

de bioseguridad necesarios, con el fin de salvaguardar el bienestar durante el ejercicio de su deber.

A la fecha, si bien se han expedido diferentes normas, las mismas, más allá de aportar solución, facilitan que no se tengan claras las responsabilidades de las IPS —Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud—, de las ARL —Administradora de Riesgos Laborales— y no cuenten con mecanismos o rutas específicas para la entrega de los EPP —Elementos de Protección Personal— al Talento Humano en Salud. De igual manera, no profundizan en el manejo de incapacidades de los trabajadores, en caso de aislamiento por sospecha de contagio de COVID-19, derivadas de la atención en salud, siendo este un tema que debe regularse expresamente. Finalmente, desea invitar a los compañeros anestesiólogos para que se unan y pertenezcan a la sociedad de anestesiología guajira.



Mamás que lo pueden todo

Mujeres que desempeñan de manera magistral las diferentes áreas de sus vidas

EDITADO POR ENFOQUE LIFESTYLE

A pesar que las mujeres han sido encasilladas a ciertas esferas, durante mucho tiempo han probado tener aptitudes para aportar positivamente a la comunidad; por ello, a lo largo de la historia, logra verse la lucha en pro de los derechos, la igualdad y equidad de género, buscando oportunidades para soñar, ocupar cargos importantes, desempeñarse en el mundo laboral, tomar decisiones; en conclusión, ser reconocidas como

miembros de la sociedad. El camino ha sido difícil, pero han alcanzado grandes logros, demostrando las capacidades en diferentes campos, asumiendo retos y probando que, aunque ejercen la maternidad con gran felicidad, también tienen habilidades de lideresas, empresarias, médicas, gobernantes y demás. Debido a lo anterior, La Revista Enfoque le presenta cinco madres emprendedoras que logran sus objetivos en todos los ámbitos de su vida.

Soledad Martínez Aparicio



Al ingresar a la universidad, Soledad escogió Administración de Empresas, permitiéndole acceder a empleos donde tuvo la oportunidad de manejar equipos de trabajo y buenas relaciones interpersonales. Hace aproximadamente 11 años decidió tener su primer hijo; sin embargo, para esto se veía obligada a abandonar el cargo ocupado, ya que “en ese momento laboraba como programadora de producción en una multinacional de productos químicos”, rememora; al poco tiempo de renunciar, quedó embarazada de Camila. Siempre se ha caracterizado por ser muy inquieta; debido a ello, exploró el mundo de corredora independiente de finca raíz, tarea desempeñada en modalidad *freelance* hasta que la niña cumplió 3 meses de nacida y pudo incorporarse a otra organización. Actualmente, Soledad tiene 3 hijos y un emprendimiento de decoración, diseño de interiores y fabricación de mobiliarios, llamado Home Delights.

La emprendedora declara: “Hoy en día, la mujer no solamente cumple con la faceta de esposa o mamá, puesto que ahora tiene un protagonismo significativo dentro de la sociedad a nivel profesional; entonces, necesita ser muy organizada para poder cumplir con las expectativas”. En ese sentido, resalta la relevancia de levantarse temprano, facilitándole preparar a los niños —Camila de 11 años y Juan Andrés de 9—, enviarlos al colegio y pasar algo de tiempo junto a la pequeña Francesca; posteriormente, desarrolla las actividades laborales; ante esto, agradece la independencia, porque puede ajustar el horario, logrando asistir a las citas importantes de sus hijos: “Trato de mantener el balance, evitando que ninguna de las dos partes se vean afectadas, pero siempre teniendo claro que la prioridad número uno son ellos”, determina. La maternidad ha aumentado su sensibilidad y humanidad, ayudándole a apreciar el equipo de trabajo como una familia, deseando el bienestar de todos; así pues, el emprendimiento es fundamental, por lo cual hace grandes esfuerzos, buscando ver la empresa consolidada.

Emelie Jiménez



Estudió Psicología, con maestría en Psicoanálisis, pero actualmente es *makeup artist*, llevando a cabo diferentes proyectos en torno a dicha industria; igualmente, es madre de dos pequeños, por lo cual comenta: “Balancear los roles como esposa, mamá y el mundo laboral es muy difícil, porque casi siempre terminamos enfocándonos en uno”; a pesar de ello, ha comprendido que el equilibrio está en darle la importancia a lo esencial: la familia; sin embargo, diariamente brinda el mayor esfuerzo para alcanzar los objetivos y hacerlo de excelente manera dentro de las posibilidades. Al tener su primera hija, recuerda haberle dedicado el 100% del tiempo: “Lo disfruté mucho, creo que fue la mejor decisión y tengo eso guardado en mi corazón”; posteriormente, cuando cumplió unos cuatro meses, empezó a incorporarse nuevamente al trabajo y la vida social.

Para Emelie, es fundamental enseñarle a sus hijos que los sueños pueden conseguirse, si trabajan de manera ardua, dando el mayor esfuerzo; asimismo, a través del ejemplo, anhela capturar la admiración de ellos, pues considera que es “un sentimiento muy poderoso, el cual, incluso, te impulsa a ser mejor persona”, menciona. Como madre, conoce las dificultades de seguir tantos roles, pero los deseos de cumplir cada propósito y ejercer su pasión, también son importantes; por eso, crea planes laborales, con el fin de distribuir los espacios y lograr aprovechar las horas disponibles durante las semanas; igualmente, explica: “Cuando tenemos metas establecidas y sabemos que debemos llegar a ellas, logramos organizar nuestro tiempo y, así, poder alcanzarlas”.

Johanna Lombana



Fotografía: Jesús Bastidas

Es especialista en Cosmetología y Cosmiatría Facial, permitiéndole, actualmente, contar con más de una década de haber inaugurado la estética integral, donde ofrece diversos tratamientos faciales, corporales, masajes relajantes, entre otras cosas. Es mamá, esposa, se encuentra casada desde hace 10 años y para esa misma época nació su primera hija, recordando que, durante el embarazo, se encontraba mudándose de local; aunque fue sorpresivo, lo considera un cambio positivo, pues le ayudó a concentrarse mucho en la profesión. En el periodo posterior, rememora las largas horas laboradas, pero al tener la segunda niña, decidió ajustar los horarios: “Dejé de trabajar los viernes en las tardes y los sábados, porque me di cuenta que ya eran dos pequeñas y necesitaban de mi tiempo”, explica.

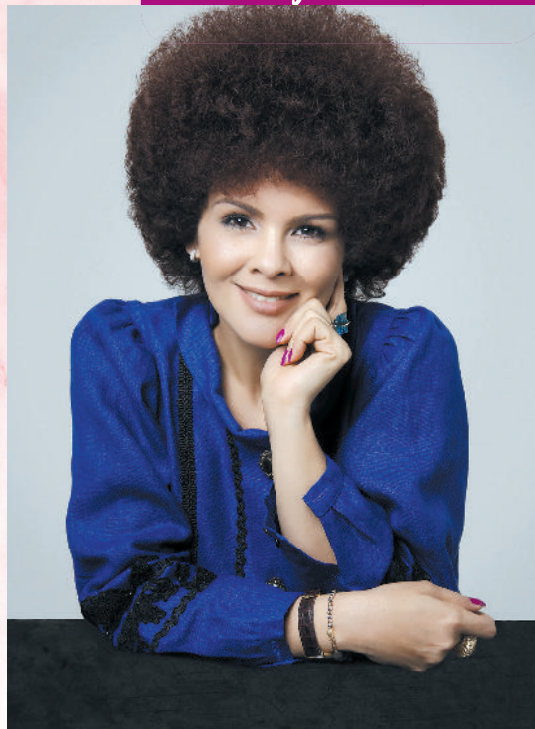
Todas las mañanas Johanna despierta temprano, alista a las niñas, luego va al gimnasio y tras arreglarse llega a la estética. Los horarios están determinados; debido a ello, adaptarse a los diferentes roles no ha sido complicado, aunque acepta experimentar gran estrés en ocasiones, principalmente, porque desea cumplir con las obligaciones del trabajo y, a su vez, estar presente en cada momento en la vida de las hijas; sin embargo, considera importante enseñarles a las pequeñas a valerse por sí mismas y hacer aquello que les apasiona. Finalmente, agradece la permanente presencia de Dios en su vida y establece cómo la maternidad le permitió convertirse en alguien más sensible en el campo profesional; además, “me gusta tener todo perfecto y a tiempo; entonces, de pronto esa parte de mamá lo apacigua a uno para aumentar la paciencia”, determina.

Alitza, estudió Diseño de Modas en la Universidad Autónoma del Caribe y tiene su *boutique* en Barranquilla, cumpliendo, igualmente, el papel de mamá. Cuando el objetivo es desempeñar los distintos roles, declara la relevancia de la organización y responsabilidad; así pues, en las mañanas despierta muy temprano, lleva a su hijo al colegio, va a la empresa y empieza la jornada laboral; al medio día, almuerzan todos en familia y en la tarde regresa al taller, hasta las siete de la noche. Aunque al principio las experiencias y aprendizajes nuevos fueron sorprendentes, logró entender la importancia de la planeación; asimismo, debido a la condición especial de uno de sus hijos, ha necesitado “recorrer a personal especializado para ayudarlo a salir adelante, evitando que mi trabajo se vea afectado; sin embargo, ha sido gratificante ver cómo todo se puede con dedicación”, determina.

Aunque los cambios ante la maternidad fueron drásticos, “valen la pena, porque al final te motiva ver el proceso de crecimiento de tus hijos y que los has preparado para cumplir un rol significativo en la sociedad”, explica; asimismo, recalca la relevancia de enseñarles humildad, respeto a los demás y levantarse, a pesar de los obstáculos enfrentados. Del mismo modo, ellos se han convertido en “fuente de inspiración y creo que hasta hoy he aprendido a ser perseverante”; finalmente, resalta cómo al emprender es fundamental hacer las cosas con amor, entrega, recordando el papel principal de la familia y “administrar el tiempo lo mejor posible, hay días que demandan más, pero lo importante es manejar todo a través de la calma y una gran dosis de paciencia”, determina.

Fotografía: Johnny Rubio

Alitza García



Actualmente, es CEO de la empresa Luifer Cuello Music e *influencer* en redes sociales. Hace tres años se convirtió en la mamá de Mía y explica que esta nueva experiencia cambió completamente su forma de ser, pensar y ver la cotidianidad; debido a ello, el proceso de adaptación a la maternidad y el trabajo requirió mucho cariño y dedicación para “entender que son dos prioridades en mi vida y quería ejercerlas con todo el amor, dando lo mejor de mí”. Afortunadamente, Viviana puede cumplir las labores profesionales desde casa, permitiéndole tener la compañía de la pequeña cuando llega de estudiar; asimismo, expone que se levanta alrededor de las 5:30 a.m., alista a la niña, junto al papá la dejan en el colegio y luego realiza ejercicio; posteriormente, logra concentrarse en las obligaciones de la organización.

A través de las redes sociales ha conocido historias de mujeres que como ella no han detenido sus aspiraciones, a causa de la maternidad, permitiéndoles sentirse realizadas al desarrollar diferentes proyectos; así pues, destaca la importancia de “organizarnos y tener horarios establecidos, con el fin de cumplir nuestros roles a cabalidad”. Asimismo, a lo largo de la vida profesional, menciona los viajes entre las mayores dificultades, resultándole difícil separarse de la pequeña y dejarla a cargo de terceros; por fortuna, tiene a su madre, quien está dispuesta a cuidar de la nieta cuando es necesario. A pesar de ello, resalta que ser mamá la ha hecho más sensible y fuerte para enfrentar cada día; debido a lo anterior, desea guiar a Mía, facilitándole convertirse en una buena persona, que no haga daño a otros y “luce por los sueños, haciéndolo desde el alma y corazón”, concluye Viviana.

Viviana Torres



Maria Isabel Cabarcas

UNA RIOHACHERA QUE ENTREGA SONRISAS A LA COMUNIDAD WAYÚU

EDITADO POR ENFOQUE LIFESTYLE

A Lo largo de la historia del país han resaltado nombres de lideresas que dedican sus esfuerzos para mejorar las condiciones de vida en diferentes comunidades; particularmente, en el departamento de La Guajira, María Isabel Cabarcas Aguilar, mediante la Fundación Compartamos la Felicidad, trabaja junto a un grupo de colaboradores en pro de las personas con diversas situaciones de vulnerabilidad; especialmente, niños, niñas, jóvenes, adolescentes y mujeres wayúu. Esta riohachera se describe como creyente en Dios y la Virgen de los Remedios; además de luchadora, comunicativa, fuerte, resiliente, madre e hija orgullosa; asimismo, manifiesta profundo amor por el lugar donde nació y decidió quedarse, a fin de convertirse en agente de transformación social, encaminando cada uno de los objetivos hacia el servicio y bienestar de su gente.

Desde muy joven, María Isabel

Cabarcas mostró interés y empatía hacia las causas sociales, afirmando que: “Siempre sentí inquietud de saber si los otros niños vivían una bonita infancia como la mía”, pues su familia constantemente se empeñó en brindarle las mejores condiciones para el correcto desarrollo personal y profesional. A razón de ello, sus padres apoyaron importantes determinaciones, por ejemplo, estudiar Derecho en la Universidad Santo Tomás de Bucaramanga; para luego —con solo 21 años— comenzar a formarse como trabajadora social en la Universidad de La Guajira, donde pudo tener mayor comunicación con comunidades vulnerables y minoritarias, despertando, de esta manera, la vocación al servicio e implantando en su mente inquietudes, respecto a las estrategias, mediante las cuales dichas poblaciones puedan obtener oportunidades de cambio y, en lo posible, mejorar el cumplimiento en las actividades y artículos de primera necesidad.

Fotografías: José David Joven





A pesar de siempre estar involucrada en actividades sociales, solo hasta días antes de celebrar su cumpleaños en el 2014, lideró una labor que dio nuevos propósitos a esta fecha, permitiéndole crear —un año después— la fundación donde hoy ejerce como directora ejecutiva. En ella, cuenta con el apoyo de significativas empresas públicas y privadas, además de voluntarios, los cuales, sin importar las diferencias respecto a costumbres, géneros o nacionalidades, convergen en el amor por servir y en la conocida frase del escritor Oscar Wilde: “El mejor medio para hacer buenos a los niños es hacerlos felices”; definiendo, en gran medida, su sentir, pues desde pequeñas o grandes acciones, impulsan los sueños de quienes posteriormente liderarán la sociedad.

Como forma de retribución al trabajo de María Isabel en la Fundación Compartamos la Felicidad, mereció ser nominada Mujer Cafam La Guajira 2020; homenaje entregado, entre otras cosas, en aras de hacer visible el empeño efectuado por la abogada, la cual, sin importar posibles dificultades relacionadas con temas sociales, culturales y económicos, otorga nuevas razones para sonreír a los pobladores, desde la entidad donde encuentra “su vocación, pasión y misión en esta tierra”, declara Cabarcas. El reconocimiento recibido, también propició el agradecimiento a aquellos que han estado en el proceso, por ejemplo, los más de cincuenta voluntarios, junto a los

cuales trabaja de manera incansable, y algunos aliados, quienes durante años han apoyado el proyecto.

Luego de realizada la designación como representante de La Guajira, se entrevistó con jurados de alto reconocimiento en el país, entre los que destacan el periodista y actual director de Noticias RCN, Juan Lozano Ramírez y el padre Joaquín Sánchez García —miembro de la comunidad jesuita y exrector de la Pontificia Universidad Javeriana—. Posteriormente, fue parte de la versión número 32 del Premio Cafam a la Mujer a nivel nacional, otorgado el 5 de marzo en la ciudad de Bogotá; allí, conoció 29 ejemplos de vida, persistencia y liderazgo, los cuales también favorecen con proyectos en defensa de los derechos y restauración del tejido social en sus territorios. Finalmente, el comité encargado eligió a la merecedora de dicha estatuita —Johana Bahamón—, resaltando la labor humanitaria ejecutada, en favor de los reclusos en Colombia; simultáneamente, exaltaron a las demás participantes que trabajan en pro de quienes sufren enfermedades, abandono o victimización; asimismo, a las madres de algunos famosos artistas en el contexto colombiano, gracias a la promoción cultural efectuada por sus hijos.

Para la abogada, ser parte del premio, sin duda, fue una oportunidad para impulsar el desarrollo de su fundación, pues permite seguir ampliando el reconocimiento

de la misma ante otras organizaciones, logrando así, posibles apoyos y consolidando los actuales; facilitando, también, el acercamiento a comunidades con las cuales pretende realizar actividades; además, “es maravilloso poder ostentar este título, porque me compromete mucho más”, afirma María Isabel. A su vez, resalta la importancia manifestada en dichos estímulos, al momento de promover la sensibilidad en problemáticas sociales; asimismo, el liderazgo y empoderamiento femenino representado, no solo en ella, sino a través de mujeres que trabajan ardua y silenciosamente —desde pequeñas o grandes acciones, sin descanso—, contribuyendo a una mejor sociedad.

En ese sentido, María Isabel promueve, desde su ejemplo, la importancia del trabajo social, exaltando que la manera correcta de realizarlo es teniendo el empeño, pues los recursos necesarios surgen, mientras más personas se sientan identificadas con la causa. Lo anterior, solo se logra empoderando a niños, niñas y jóvenes en proyectos de dicha naturaleza; encaminando a los mismos, al conocimiento de los derechos adquiridos al ser ciudadanos activos de la sociedad, presentándoles las herramientas para hacerlos valer, generando entornos de sensibilización, reflexión y opinión, dando “nuestra mejor actitud frente a los grandes retos de la modernidad; iniciando desde el trato en redes sociales, hasta relaciones interpersonales y formas de contribuir al país”, concluye la abogada.

Mediterráneos

EL LANZAMIENTO DE LA NUEVA LÍNEA DE HOME DELIGHTS

El pasado 4 de marzo, la marca colombiana de diseño de interiores y fabricante de mobiliarios destinados al hogar, Home Delights, lanzó una nueva línea de accesorios llamada ‘Mediterráneos’, inspirada en “los paisajes característicos de dichos países, donde el juego de texturas y elegancia se conjugan con la funcionalidad”, declara la CEO Soledad Martínez Aparicio; dicha colección, está conformada por aproximadamente 500 artículos, dirigidos a salas,

alcobas, cocinas, entre otros espacios. El evento tuvo lugar en el almacén de ropa Ítala, ubicado en el Centro Comercial Buenavista 2 —4 piso— asimismo, disfrutaron la presencia de la *chef* Stephanie De Andreis, quien enseñó técnicas para armar tablas de queso y jamones. El acontecimiento es solo el inicio de los proyectos de Soledad, pues actualmente logra fortalecer Home Delights Kids y Baby; además de consolidar la sección de cuadros y esculturas, a través de Heilbron Arts.



La CEO de Home Delights, Soledad Martínez Aparicio, durante el nuevo lanzamiento.



Cristina Violi y la anfitriona del evento, disfrutando de todas las sorpresas planeadas.



Carolina Gutiérrez de Piñeres, Ivana Romero, Cristina Violi, Soledad Martínez Aparicio, Catherine Álvarez y Flavia Del Vecchio.



Fotografías: Natalia Ochoa

Soledad Martínez Aparicio en compañía de Juliana Rojas, durante el evento en Ítala.



Algunas invitadas disfrutando del evento en el Centro Comercial Buenavista 2.



Adriana Jassir, Candelaria Sierra, junto a la CEO de Home Delights.

Karina Garantivá

CONOZCA LA TRAYECTORIA DE ESTA GUAJIRA QUE DEMUESTRA SU TALENTO EN LOS ESCENARIOS DEL TEATRO ESPAÑOL



El empeño, la disposición y perspicacia, propios de la mujer guajira, han sido demostrados en múltiples escenarios a nivel nacional e internacional; propiciando que el talento artístico trascienda fronteras, esta vez con Karina Garantivá, quien estudió danza y actuación. Actualmente, reside en Madrid, España; ciudad hacia la cual se trasladó en 2001, con el fin de iniciar su carrera en Arte Dramático. Los años y el esfuerzo dedicado a la expresión artística que le apasiona, facilitaron el desarrollo del primer trabajo actuarial en la obra llamada 'Presas' —2006—, lo anterior, le abrió las puertas a otros proyectos como 'Maniquís', en compañía del director Ernesto Caballero. Posteriormente —2008— ingresó a trabajar en la empresa Teatro El Cruce, permitiéndole tener el papel de productora.

Luego de aproximadamente seis años de experiencia profesional, decidió crear el emprendimiento 'Primas de riesgo' —2012—, empresa conformada por mujeres, donde logran iniciar proyectos propios en torno al teatro; posteriormente, innovó a través del

'Laboratorio primas de riesgo' —2015—, espacio en el cual la investigación, el desarrollo de nuevas ideas y la conversación artística son los principales protagonistas. Durante ese mismo periodo, logró escribir su primera obra llamada 'Runners', comedia que narra la vivencia de Marcos, quien se inscribe en una maratón, con el fin de eliminar la monotonía; sin embargo, enfrentará múltiples obstáculos, permitiéndole a los espectadores cuestionarse acerca de las frustraciones cuando el único objetivo en la vida es conseguir el éxito.

La amplia experiencia de esta colombiana, permitió que los miembros del Centro Dramático Nacional la escogieran para ser parte de 'Naufragios de Álgar Núñez', obra escrita por José Sanchis Sinisterra, bajo la dirección de Magüi Mira —ganadora del Premio Valle-Inclán de Teatro y la Medalla de Oro al Mérito en las Bellas Artes—, la puesta en escena fue ambientada en la conquista de América y basada en los relatos de Álgar Núñez Cabeza de Vaca, un español de la época. La guajira —Karina Garantivá— encarnó a una mujer de origen indígena,

de la cual Núñez se enamoró tras la trágica expedición realizada durante casi diez años, debido a las órdenes del general Pánfilo de Narváez; llevándolo, junto con otros tres exploradores, a deambular tierras inhabitadas, hasta lograr encontrar dominios aborígenes en donde hoy está situada La Florida.

La puesta en escena estaba prevista para ser realizada en uno de los escenarios más representativos, perteneciente al Ministerio de Cultura y Deporte de España —Teatro María Guerrero, Madrid— con el fin de permitirles a los amantes del teatro disfrutar del espectáculo financiado, gracias a la misma entidad. Resulta importante destacar la forma en que fue narrada la historia, pues inicialmente Sanchis Sinisterra examina un punto de vista diferente, adentrándose en sentimientos como el respeto y cariño, experimentados por Álgar y la enamorada; luego, evidenció el proceso multicultural, teniendo en cuenta la voz de las tribus indígenas, personificadas desde el papel de Karina, quien tomó inspiración de su niñez, etapa durante la cual estuvo rodeada por los grupos wayúu y Kogui.

Top Series Coreanas

EDITADO POR ENFOQUE LIFESTYLE

Déjese llevar por el mundo de los K-Dramas con estas producciones

La plataforma digital de contenidos Netflix, siempre será una alternativa muy apetecida para aquellos fines de semana o días, donde solo quiere descansar, disfrutando de un buen documental, película o serie, ya sea de ciencia ficción, acción, suspenso, comedia, aventura o romance; en ese sentido, se vuelve fundamental elegir tramas que resulten interesantes y

captan toda su atención. En esta oportunidad, los protagonistas serán los K-Dramas o series coreanas, los cuales han ganado gran popularidad en los últimos años, convirtiéndose en la obsesión de la editora Mercy Edith Fernández Pacheco; particularmente, las tres primeras de la lista. A continuación, La Revista Enfoque desea compartir con usted algunas opciones que, sin duda, querrá ver.

1- LOVE ALARM. La serie de género romántico, doblada al español, se ha convertido en la favorita de la CEO Mercy Edith Fernández. El drama trata sobre la aplicación Love Alarm, la cual notifica cuando alguien se encuentra atraído hacia una persona, si está aproximadamente a 10 metros de distancia, sin revelar quién es el individuo. En el caso de Kim Jojo, descubre que dos amigos —Hwang Sun-oh y Lee Hye-yeong— están enamorados de ella; esto iniciará un triángulo amoroso, mientras la chica define sus sentimientos.

2- MI PRIMER AMOR DE VERDAD. En el drama, doblado al español, encontrará romance y amistad, mientras conoce la historia de 5 jóvenes, quienes gracias a diversas situaciones terminan viviendo en la casa de Yun Tae-o, permitiendo que con las experiencias del día a día se unan mucho más; provocando, además, que entre algunos de ellos nazca el primer amor. A pesar de eso, todo termina complicándose cuando Tae-o empieza a exteriorizar sentimientos por su mejor amiga, la cual desarrolla una relación junto a otro compañero cercano: Seo Do-hyeon.

3- HOLO, MI AMOR. La producción, doblada al español, relata la historia de Han So-yeon, una mujer de 30 años, quien posee algunos problemas de vista y prefiere pasar tiempo a solas; sin embargo, la cotidianidad se ve alterada cuando encuentra las gafas, a través de las cuales puede ver a Holo, programa artificial de guía personal, elaborado por Ko Nan-do. El holograma es desarrollado a imagen de su creador, lo cual causa muchos encuentros confusos entre estas dos personas, provocando que se desarrollen sentimientos románticos.

4- PASILLOS DE HOSPITAL. La trama cuenta la historia de 5 médicos con personalidades y especialidades diferentes, quienes con solo mirarse tienen la capacidad de intuir lo que piensa el otro. En cada uno de los capítulos que encontrará subtítulos, podrá observar diversos casos, los cuales se debaten entre experiencias divertidas, la vida y muerte; también, logrará apreciar cómo estos personajes forman una bonita amistad, la cual lleva aproximadamente 20 años, pues ingresaron juntos a la misma universidad de medicina a finales de los 90.



5- HELLO, MY TWENTIES! La trama de comedia romántica se encuentra subtitulada y narra el día a día de 5 universitarias que residen en la vivienda 'Belle époque'; allí, tendrán la oportunidad de compartir muchas experiencias de vida, sueños, trastornos como la depresión o ansiedad y las diferentes problemáticas que involucran a la población joven en la actualidad. Además, aprenderán a convivir en medio de sus diferencias y demostrarán cómo es posible fortalecer esos lazos de amistad entre todas, pese a las estrictas reglas empleadas en el hogar.

6- EL AMOR ES UN CAPÍTULO APARTE. Kang Dan-i está divorciada y no consigue empleo; debido a ello, cuando un antiguo amigo —Cha Eun-ho— le pide contratar a alguien, quien pueda encargarse de los quehaceres del hogar, decide hacerlo ella misma. Sin embargo, las cosas no salen como lo espera, por lo cual miente en la hoja de vida, con el fin de trabajar en una editorial junto a Eun-ho; así, en cada capítulo que hallará subtítulo, podrá ver cómo irán acercándose, provocando el surgimiento de sentimientos más allá de la amistad.

7- HEREDEROS. La serie podrá encontrarla subtitulada y cuenta con 20 capítulos, a través de los cuales narran las situaciones que deben atravesar los protagonistas para mantener la relación, pues viven un amor obstaculizado por las distinciones de clases entre ellos dos. Cha Eun-sang no es adinerada, a diferencia de Kim Tan, quien proviene de una familia importante en Corea del Sur; dichas circunstancias provocan muchos inconvenientes, aún más cuando la chica empieza a estudiar junto a él en un colegio de clase alta.

8- ITAEWON CLASS. La serie de drama podrá disfrutarla, mediante subtítulos a lo largo de los 16 capítulos que la comprenden. La historia inicia con Park Saeroyi, un joven quien no se frena ante las injusticias; debido a esto, cuando su padre muere en un accidente causa-

do por el heredero de Jang Ga Group, decide tomar venganza golpeándolo fuertemente; provocando que deba pasar algún tiempo en prisión. A pesar de ello, la necesidad lo hace fuerte, llevándolo a trazar el plan para destruir dicha compañía.

9- LA NOVIA DEL DIOS DEL AGUA. En esta serie subtitulada podrá conocer la historia del dios del agua Habaek, el cual se dirige al mundo humano, con el fin de conseguir algunos artefactos que le aseguren el trono; allí, recurre a Yun So-a, quien debe servir a Habaek como parte de su legado familiar; aunque al principio no cree en él, termina cediendo. Sin embargo, la relación entre ellos se complica cuando empiezan a desarrollar sentimientos por el otro, permitiéndoles descubrir si es posible permanecer juntos o no.

10- EL REY: ETERNO MONARCA. Esta historia de fantasía salió a emisión durante el mes de abril y podrá acceder a los capítulos subtítulos en Netflix. La narración se centra en la oficial Jeong Tae-eul, quien debe unirse al emperador de un mundo paralelo —Lee Gon—, con el fin de defender su nación y cerrar el portal mágico que ha unido estos dos universos, a causa de un ente maligno. En la producción trabaja Lee Min-ho, un reconocido actor surcoreano y Kim Go-eun.

11- PORQUE ESTA ES MI PRIMERA VIDA. Esta producción consta de 16 capítulos, los cuales podrá observar subtítulos. La serie narra la historia de Nam See-hee y Yoon Ji-ho, quienes por un error comienzan a vivir juntos; sin embargo, se dan cuenta de cómo ambos pueden beneficiarse si siguen siendo compañeros de apartamento; a causa de esto, deciden casarse, estableciendo un contrato de las responsabilidades de ambas partes. A pesar de la buena convivencia, terminan viéndose afectados, debido a las exigencias de los familiares y la atracción que sienten entre sí.

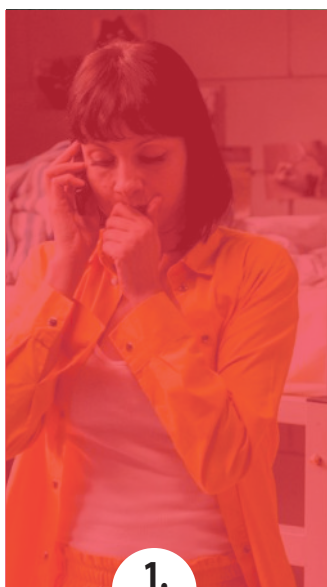


Entretenerte resulta fundamental en aquellos días donde el tiempo libre sobra y no hay mucho por hacer; en ese sentido, dirigirse a los dispositivos electrónicos y elegir películas o series, será la alternativa ideal para pasar agradables momentos al lado de familiares o amigos, permitiéndole vivir junto a los personajes, divertidas, interesantes y conmovedoras

escenas. Particularmente, la plataforma de contenidos, Netflix, ofrece un completo catálogo de producciones audiovisuales, las cuales han tenido punto de grabación en distintas partes del mundo y presentan a talentosos actores que, muy seguramente, lograrán captar toda su atención. Siendo así, La Revista Enfoque le presenta diez alternativas españolas con las que reír, llorar y se sorprenderá.

PELÍCULAS Y SERIES ESPAÑOLAS DE NETFLIX

ELIJA SU MARATÓN DE FIN DE SEMANA CON ESTAS 10 PROPUESTAS



1.



2.



3.



4.

1-VISAVIS. La prisión Cruz del Sur será el hogar de Macarena durante los próximos siete años, luego que una serie de malas decisiones la llevarán a cometer varios delitos graves que implican desfalco y evasión de impuestos; ahí, descubrirá sus verdaderas capacidades para poder salir victoriosa de la difícil convivencia a la cual debe enfrentarse diariamente con las guardias y reclusas de la penitenciaría, principalmente Zulema. La producción posee 4 temporadas y entre las actrices se encuentran: Maggie Civantos, Berta Vázquez y Najwa Nimri.

2-LA CASA DE PAPEL. Estrenada en 2017 y galardonada en los Premios Iris en las categorías 'Mejor actor', 'Mejor ficción' y 'Mejor dirección', es sin duda una de las series con más críticas, pues en sus cuatro temporadas desarrolla la astuta planeación de 'El profesor' para efectuar el robo perfecto a dos prestigiosas entidades: la Fábrica Nacional de Moneda y Timbre y al Banco de España, junto a expertos en informática, perforación, falsificación, entre otros; así, en cada parte van añadiendo personajes y nuevos objetivos, brindándole emoción a la historia.

3-ÉLITE. La etapa escolar sufre un rotundo cambio para Samuel —Itzan Escamilla—, Christian —Miguel Herrán— y Nadia —Mina El Hammani— tres jóvenes que deben dirigirse hacia una nueva institución, a fin de recibir educación, luego que la suya colapsara por un terremoto; pero allí deberán enfrentarse a situaciones propias de la edad, diferencia de clases sociales, entre otras experiencias más traumáticas, como el fatal homicidio de una de las compañeras. La serie tiene 3 temporadas, bajo la creación de Carlos Montero y Darío Madrona.

4-CONTRATIEMPO. En una trama que cautiva de principio a fin, se desarrolla la confusa historia del honorable empresario Adrián Doria, quien es perseguido por las autoridades, debido al homicidio de su amante. Buscando librarse de pugar su pena, contrata a la prestigiosa abogada Virginia Goodman; empero, durante el desarrollo del relato surge un nuevo testigo, el cual complica las cosas para Doria, llevándolo a luchar contra el tiempo, en virtud de crear diferentes estrategias que le impidan ir a la cárcel.



5.

5-TOY BOY. Trece capítulos le bastaron a la productora española Atresmedia para transportar al público en la historia del *stripper* Hugo Beltrán, quien luego de ingerir algunas copas y sustancias psicoactivas, despierta junto a un cadáver calcinado, que al parecer es el esposo de su amante; hecho por el cual es condenado a prisión, sin importar que él, supuestamente, haya sido víctima de una trampa. Después de 7 años en reclusión, Triana —abogada— aparece en escena, con el fin de ayudarlo a solucionar el malentendido, demostrando su inocencia.



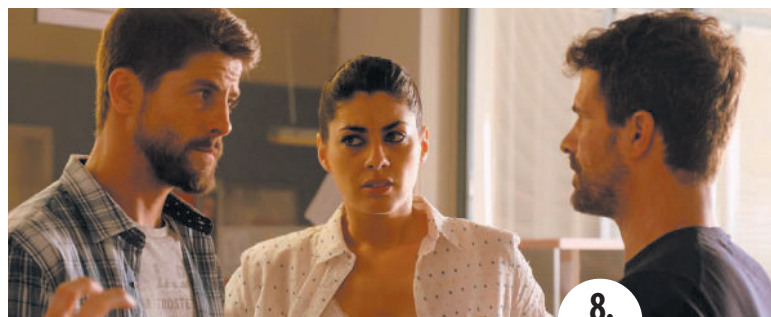
6.

6-MERLÍ. Catalogada en varios sitios web como alternativa ideal para ver en familia, traerá de vuelta profundas reflexiones filosóficas sobre la cotidianidad, mientras aprende de manera divertida. Las tres temporadas producidas en Veranda TV, desarrollan la historia de Merlí —Francesc Orella— un profesor que emplea estrategias poco comunes y logra captar la atención de sus alumnos, mediante interesantes formas de enseñanza; además, ofrece mensajes motivacionales, los cuales se convertirán en lecciones de vida. Creada por Héctor Lozano e interpretada, gracias a David Solans y Candela Antón.



7.

7-GRAN HOTEL. Dividida en tres temporadas, la serie inicia a comienzos del siglo XX con la investigación de Julio Olmedo por la extraña desaparición de Cristina —hermana—, quien se encontraba en el renombrado Gran Hotel. Más adelante, se revelarán diversos secretos que involucran a los dueños del recinto; al tiempo que el joven Julio mantiene un romance prohibido con la hija de la propietaria. Interpretada por Amaia Salamanca y Adriana Ozores, bajo la dirección de Ramón Campos y Gema R. Neira.



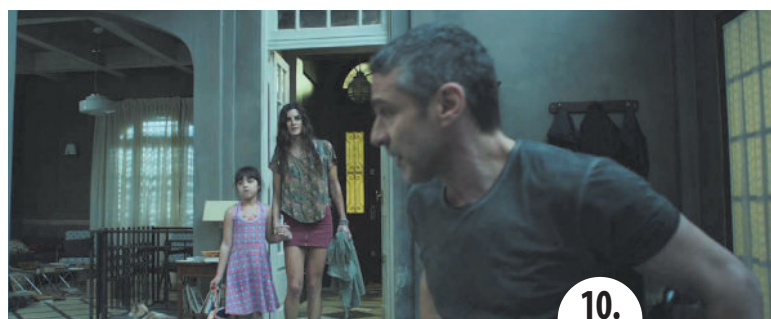
8.

8-MAR DE PLÁSTICO. Héctor Aguirre, Juan Rueda y Marta Ezquerro, protagonizan la serie que narra, en dos temporadas, los asesinatos de varios ciudadanos en el sur de España y su posterior investigación, incluyendo el de Ainhoa —hija de la alcaldesa de Campoamargo—, el cual resulta en una total intriga; adicionalmente, cuenta el conflicto de intereses producido entre los trabajadores de diversas etnias. Creada por Rocío Martínez, Juan Carlos Cueto y Alberto Manzano e interpretada, gracias a Belén López, Rodolfo Sancho y Pedro Casablanc.



9.

9-TOC TOC: UNA COMEDIA OBSESIVAMENTE DIVERTIDA. Esta ingeniosa comedia, dirigida por Vicente Villanueva, es una adaptación de la obra escrita por Laurent Baffie, que cuenta la historia de seis personas con diferentes tipos de trastorno obsesivo-compulsivo —TOC—, quienes se encuentran en el consultorio de su psiquiatra; pero al ver que el vuelo de este se retrasa, deberán ingeniárselas para mantener controlados sus impulsos, entre ellos, obsesión hacia los números, las rayas, la limpieza y demás. La actuación en manos de Paco León, Adrián Lastra y Rossy de Palma.



10.

10-AL FINAL DEL TÚNEL. El film de suspense cuenta la historia de Joaquín —Leonardo Sbaraglia—, individuo con problemas de movilidad que recibe en arriendo a dos mujeres —Berta y Betty—, quienes traen consigo regocijo y vitalidad al lúgubre hogar. Cualquiera noche, el hombre se encuentra laborando desde su sótano y, casualmente, descubre a la banda Galereto, la cual planea un gigantesco robo a una entidad bancaria, mediante la fabricación de un conducto subterráneo; revelando así, la verdadera identidad de Berta. Dirigido por Rodrigo Grande.

Películas inspiradas en libros

10 Filmes que lo cautivarán con sus tramas

La industria cinematográfica siempre está sorprendiendo con nuevas producciones que permitan a las personas entretenerse; para lograrlo, en ocasiones, toman libros exitosos o aquellos que manejan excelentes tramas, convirtiéndolos en películas y facilitando a dichas narraciones impactar en más individuos e incentivar una mayor lectura de los textos. Así pues, en el mundo del cine, destacan historias como la saga de Harry Potter, 'El silencio de los inocentes', 'El padrino', 'El señor de los anillos', entre otras reconocidas en ambos universos. A continuación, La Revista Enfoque le presenta diferentes *films* que, posiblemente, se le han escapado y algunos estrenos, los cuales, definitivamente, no puede perderse.

1- MUJERCITAS. Durante el 2019, llegó a la pantalla grande otra adaptación del clásico literario de Louisa May Alcott. El *film*, protagonizado por Saoirse Ronan, Emma Watson, Florence Pugh y Eliza Scanlen, está centrado en las experiencias de las hermanas March; así pues, a lo largo de la película, podrá observar cómo cada una de ellas va buscando su camino en la vida, aunque deban revelarse para lograr los sueños; conservando, de esa manera, el toque feminista que caracteriza al libro.

2- LOCAMENTE MILLONARIOS. Inspirada en la novela de Kevin Kwan, esta película fue estrenada en 2018, resultando ganadora a 'Mejor comedia' en los Critics' Choice Awards. En ella, se narran las dificultades por las que atraviesa Rachel cuando viaja a Singapur, donde conoce a la familia de Nick —novio—, quien resulta ser parte de un linaje con bastante poder y dinero. Lo anterior, traerá grandes problemas para la chica, pues debe superar la desaprobación de su suegra y demás personas cercanas a él.

3- EL HOMBRE INVISIBLE. La novela de H.G. Wells vuelve a ser parte de la pantalla grande; esta vez, con Elisabeth Moss, quien interpreta el papel principal en la historia de terror. Cecilia, escapa de una relación tóxica; sin embargo, su ex termina suicidándose y muy pronto se dará cuenta cómo las cosas pueden empeorar para ella; pues alguien ha empezado a asechalar, pero existe un grave problema, nadie puede verlo, haciendo que sea demasiado difícil huir del acosador.

4- BUSCANDO JUSTICIA. La historia surgió del abogado Bryan Stevenson, siendo publicada en 2014; y en el 2019 fue presentada en la pantalla grande con Michael B. Jordan en el papel principal. La trama se centra en Stevenson y su lucha en pro de la igualdad para la comunidad negra de los Estados Unidos; por ello, asume la defensa de un hombre sentenciado a muerte, debido al asesinato de una chica; a pesar de que las pruebas demuestran la inocencia.



5- A DOS METROS DE TI. Si es fanático de 'Bajo la misma estrella', definitivamente le encantará esta adaptación del libro éxito en ventas 'Five feet apart'. La historia se centra en el romance que viven Stella y Will, dos jóvenes quienes sufren una extraña enfermedad en sus pulmones, llamada fibrosis quística, la cual les impide acercarse, debido al peligro representado por los gérmenes del otro. Sin embargo, la atracción sigue uniéndolos, haciéndolos arriesgarse a hacer más de lo que deberían.

6- EMMA. La escritora de 'Orgullo y prejuicio', Jane Austen, es llevada nuevamente al cine; esta vez, con la historia de comedia centrada en Emma Woodhouse, una chica inteligente, hermosa y adinerada. La trama, protagonizada por la actriz Anya Taylor-Joy se enfocará en los cambios que debe pasar la joven, pues a pesar de expresar vehementemente la postura en contra del matrimonio, aprenderá cómo el amor suele ser algo impredecible, haciéndola atravesar múltiples dificultades para encontrar su pareja de vida.

7- ARTEMIS FOWL. Los libros de Eoin Colfer tuvieron la primera publicación en 2001 y, de inmediato, captaron la atención de Disney; sin embargo, apenas durante el 2020 se logrará ver la adaptación cinematográfica. En ella, podrá conocer la historia de Artemis Fowl, un niño con capacidades sorprendentes, quien termina inmiscuido en los secretos del trabajo de su padre, obligándolo a tomar el control para salvarlo; así pues, empezarán muchas aventuras y descubrirá el mundo mágico del cual debe proteger a toda la humanidad.

8- HISTORIAS CRUZADAS. Esta película obtuvo múltiples nominaciones en los Golden Globes y Oscars, siendo inspirada en la novela de Kathryn Stockett: 'The help'. En el *film*, podrá ver cómo Skeeter desea cumplir su sueño de ser escritora, mediante las historias de algunas mujeres de color, quienes laboran en casas cercanas; creando gran incomodidad entre las personas para las que trabajan, pues lanzan el libro donde exponen las injusticias por las cuales deben atravesar, aportando a las discusiones en torno a la igualdad.

9- GOLPES DEL DESTINO. La producción cinematográfica protagonizada por Hilary Swank, ganó el Oscar a 'Mejor película'; asimismo, fue basada en el texto de F.X. Toole. El gran deseo de Maggie siempre ha sido convertirse en boxeadora profesional, llevándola a hacer todo lo posible para poder practicar y conseguir a alguien quien le ayude; así, su camino se une al de Frankie —entrenador de boxeo— y aunque este último no desee apoyarla al principio, poco a poco, la relación entre ellos irá creciendo.

10- EL DIABLO VISTE A LA MODA. La película donde Anne Hathaway y Meryl Streep son protagonistas, está basada en la novela escrita por Lauren Weisberger. Andy, acaba de terminar sus estudios en periodismo, por lo cual se convierte en la asistente de Miranda Priestly —editora de Runway—, así, la chica empieza a vivir nuevas experiencias, abriendo su mente al mundo de la moda y descubriendo cómo el *glamour* es solo una pequeña parte de la industria; entendiendo, además, que para conseguir el éxito debe sacrificar mucho.



6.



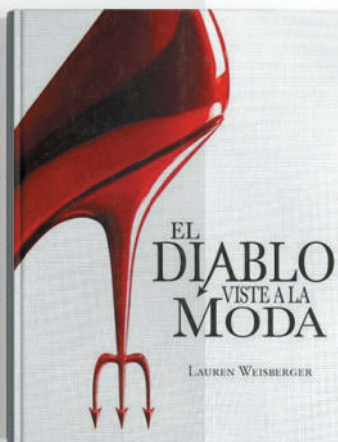
7.



8.



9.



10.

Es ahí, en lo desconocido, donde los seres humanos tenemos todo el potencial de crear cuando llegan las crisis; no nos queda más que ajustar las velas y navegar a otro puerto, porque estamos en uno que no es tan seguro. Hoy, todos como humanidad enfrentamos a un cambio que, aunque nos tomó por sorpresa, no llegó sin avisar.

Nos llegaban preavisos cuando la enfermedad dejó de pertenecer solo a los ancianos y las mamás empezaron a llorar viendo a sus niños enfermar; cuando patologías huérfanas empezaron a ser más adoptadas y ya no solo afectaban a la humanidad, también árboles, bosques, océanos y peces en el mar; cuando las personas gastaban su vida por acumular dinero y luego debían usar ese dinero para salvar sus vidas.

Cuando empezamos a creer que la felicidad y el éxito estaban allá afuera, en

algún lugar lejano y perdíamos días, semanas, meses y años persiguiendo aquello que pusimos el título de inalcanzable. Cuando el refugio ya no era el calor de un hogar, sino el alcohol, la ropa, comida y todo lo que pudiésemos atesorar; ya nunca más tuvimos un resguardo, por el contrario, escapábamos de aquel laberinto al que no le encontrábamos salida.

Cuando el trabajo comenzó a convertirse en esfuerzo, dolor y sacrificio, pero también en aquel lugar que le usurpó la posición privilegiada que debe tener nuestra familia, salud, bienestar, paz y tranquilidad. Cuando empezamos a navegar en las aguas del facilismo, el mismo que creó bases de contención en la zona de comodidad; ese lugar donde delegamos funciones que nos pertenecían solo a nosotros como la forma de alimentarnos, educar a nuestros hijos, amarnos y cuidarnos; pero, sobre todo, delegamos nuestros sueños a otros que decidimos ver como privilegiados.

Cuando ya otros virus y plagas traían mensajes que nos decían que debíamos fortalecernos, cuidarnos, armarnos de un sistema con capacidad de defendernos; era un mensaje claro que no había que decodificar, no estaba en sánscrito o en una forma que no pudiésemos descifrar; debíamos construir nuestra vida sobre bases sólidas o una roca firme para aquellos momentos en que ese viento fuerte llamado enfermedad soplara sin derrumbarnos. No es la primera vez que tropezamos con esa piedra, pero si la primera vez que nos damos un golpe lo suficiente fuerte para cambiar y transcender.

FLUIR CON LO NUEVO

La palabra que más resonará será: reaprender. Algunos deben repetir el preescolar de su vida, porque algunas materias quedaron deficientes como la tarea de amarnos. **San Mateo 22:39** dice: “Amarás a tu prójimo como a ti mismo”, pero ¿cómo



El poder está en reinventarnos

**UNA OPORTUNIDAD PARA CONSTRUIR LA VIDA
SOBRE BASES SÓLIDAS**

Por: **Diandra Iguarán**

amarnos los unos a los otros si ni siquiera sabemos amarnos a nosotros mismos?

Algunos deben aprender a comer y alimentarse mejor, muchos estarán interesados en retar a su cuerpo a sudar y ejercitarse, otros deben aprender a bajar las revoluciones de la vida, comprenderán que no existe una carrera en contra del tiempo, que la realización personal está muy lejos de acumular títulos, honores y grandes posiciones; en su lugar, es llegar a ser la expresión más grande de nosotros como humanos y esta manifestación se halla en descubrir nuestro propósito.

Muchos en su soledad descubrirán que se perdieron de escucharse, porque se concentraron en escuchar el ruido que estaba afuera, aprenderán que en el silencio está el secreto para descubrirse

y vivir mejor. También, aprenderemos que la mejor vida es la que se vive aquí y ahora; es el único tesoro que realmente poseemos, que todo de lo que alguna vez nos quejamos era quizá, nuestro mayor privilegio.

¿QUÉ NOS QUEDA COMO HUMANIDAD?

Aceptar que la forma de trabajar cambió, así como la manera de educar a nuestros hijos evolucionó, que los viejos hábitos deben cambiarse a nuevos y mejores, la naturaleza merece más respeto y nos necesitamos como nunca los unos a los otros; admitir que la salud es nuestro mayor y único tesoro, además, el desapego es necesario; pero, sobre todo, reconocer que todo esto debía pasar para elevar nuestra conciencia y eso solo sucede con una fuerte sacudida.

REINVENTARNOS

¿Qué debe renacer en mí?, ¿cuál es ese viejo yo al que le debo decir adiós? No tenemos más opción que cambiar nuestro discurso interior, no nos queda más que cambiar el 'yo no soy', 'yo no puedo' por 'yo puedo, porque decido hacerlo'. Para trascender tenemos que aprender la lección que nuestra alma necesita para fluir con el nuevo nivel de conciencia en el que la vida transmutó.

La presencia, esa tarea que nos ha quedado tan difícil, es la que nos permitirá desarrollar el área más creativa, esa habilidad que poseemos como seres humanos, la zona del cerebro consciente, donde se esconde todo nuestro potencial. Es ahora una corona de espigas la que parte nuestra humanidad en dos, ¿por qué dudar entonces que es un mensaje que viene de Dios?



DIANDRA IGUARÁN
@diandraig_coach

Coach de vida y nutrición



¿De qué y quién eres responsable?

LA IMPORTANCIA DE ASUMIR LA RESPONSABILIDAD EN TODOS LOS ASPECTOS DE SU VIDA

Por: Germán Hennessey

¿ Por qué respondes? o ¿por quién respondes? Son dos preguntas que requieren reflexión seria y juiciosa, porque comprometen a la persona de manera integral.

Sus efectos son tan poderosos como los sucedidos en una empresa comercial de un cliente, a manera de ejemplo: tenían una bodega pequeña que solo requería de dos auxiliares para la administración de la misma, quienes tenían como superior jerárquico al jefe de bodegas; solían tener a un auxiliar con experiencia y antigüedad y a uno novato; cuando este último cumplió tres años en la organización, enviaron al compañero a una bodega más grande y él quedó como auxiliar principal; al gerente se le ocurrió entonces llamarlo 'responsable de bodega' y así lo estableció en su cargo. El joven de 26 años asumió el reto, se ofreció para seleccionar al principiante, empezó a proponer nuevas formas de almacenamiento, algo que nunca había hecho, aunque se lo pedían con frecuencia; reorganizó por su cuenta las áreas e inició una gestión para ahorrar dinero y recursos;

parecía el gerente y propietario, tanto que mejoró sus indicadores de manera excepcional y sirvió para ajustar otras similares de la compañía.

- Ajá, ¿por qué te esfuerzas tanto?, le requerían sus compañeros, a quienes les ponían de ejemplo al joven.

- Porque yo respondo, si algo malo sucede, ¿a quién le van a pedir cuentas? Así como, si las cosas van bien, ¿a quién reconocen los méritos?, explicaba.

La historia tiene final triste, que describe bien nuestro tema. A los dos años, un consultor aconsejó eliminar el cargo de 'responsable de bodega' y volver al de auxiliar con las mismas funciones y salarios. Nuestro amigo se sintió desmotivado; aunque solo variaba el nombre, para él todo cambió; ahora solo ayudaba y el responsable era su jefe. La bodega perdió el brillo de excelencia y se volvió normal; a los dos años, encontró otro trabajo. Cuando alguien tiene claro que responde por algo o por otra persona, toma conciencia y compromiso de sus actos, así como los de otros; cuida tanto el proceso o la forma

de hacer las cosas como de sus resultados; vigila el impacto, los efectos y consecuencias sobre aquello que responde y de estas sobre los demás y el entorno; aprende de manera continua para hacerlo mejor, entre muchas actividades.

Papá o mamá son responsables del hijo, incluso, hasta cuando él o ella pueden asumir el control de sus vidas o independizarse; al fin y al cabo, la forma como un hijo afronta la vida adulta es consecuencia de la crianza y educación paterna. Decir, por ejemplo, que no come bien, porque la abuela lo malcría en el almuerzo, es evadir la responsabilidad sobre la alimentación y salud, pues es deber de los padres definir la dieta y que la abuelita los apoye y la cumpla. Decir algo como "quién sabe dónde aprendió eso" para justificar un mal comportamiento, es evadir la responsabilidad, pues papá y mamá deben conocer a los amigos de sus hijos, guiar y aconsejar sobre lo conveniente o no.

En el ámbito laboral tenemos varios ejemplos: el cuidado de los recursos de la empresa es responsabilidad de quienes



los usan y se benefician. Asimismo, la situación que más me gusta, el jefe responde por su grupo de colaboradores y desempeño, sin importar el nivel jerárquico; es su deber cuidar el ambiente de trabajo, acompañar a la persona y brindarle retroalimentación continua; evaluar el desempeño, encontrando con el empleado las alternativas para corregir, mejorar o innovar; por eso, cuando un jefe dice algo como “es que es cosa de ellos” o “yo qué puedo hacer”, no asume la responsabilidad que le corresponde o no está capacitado para actuar como tal.

En términos parroquiales —expresión que uso para indicar que es en lenguaje sencillo— el que paga por los platos rotos es quien responde. Dado que la responsabilidad es un compromiso integral, muchos la evaden buscando el camino fácil. Culpar a otro de un mal resultado, por ejemplo, es una forma, solo que la culpa puede ser de otro —quien rompió el plato por descuido—, mas eso

no exime al primero de la responsabilidad. Quien rompió el plato debe asumir la consecuencia —puede pagarlo— y quien responde debe estar atento a que no suceda de nuevo esa situación, ya sea enseñando al otro, asegurando el sitio o previniendo accidentes.

Cuando alguien se enfoca en un plan de acción con sus respectivas metas, prefiero preguntarle de qué es responsable, qué compromisos asume con ese proyecto o iniciativa; el objetivo y la meta suelen definirlo con facilidad; describir sobre quién o qué es responsable les cuesta más, no porque no lo puedan determinar, sino porque toman conciencia al ver el cuadro completo.

Tener la responsabilidad —asumirla por tiempo definido o en contexto específico— es un compromiso no evadible a pesar de nosotros mismos. El noviazgo y el matrimonio son una responsabilidad, pues ambos miembros de la pareja deben

cuidar la relación y al otro; un hijo es una responsabilidad, no como una carga que se asume o se soporta, sino como un deber que se acepta con la decisión de la paternidad o maternidad. El trabajo, la vida en comunidad, ciudadanía, son algunos de los aspectos en los cuales asumimos una responsabilidad, como parte de nuestro rol y participación.

Como un valor, la responsabilidad se aprende, incluso en la edad adulta, a veces, en consecuencia de los efectos de no asumirla, como el despido, la pérdida del semestre o año escolar, la multa constante al no pagar los créditos o los impuestos y la lista es larga; como forma de vida, se vive mejor cuando se asume la responsabilidad desde la decisión de realizar o ser parte de algo, porque podrás vivir con la serenidad de hacer las cosas que debes y efectuarlas de manera correcta. Así, disfrutarás los resultados como fruto de tu dedicación. Entonces, ¿de qué o de quién eres responsable?



GERMÁN HENNESSEY
@GHennesseyN

Formador de liderazgo y equipos directivos. Consultor en transformación cultural organizacional.



¿Cómo atraer fácilmente prosperidad económica a tu vida?

FORMAS DE ATRAER LA ABUNDANCIA A SU VIDA

Todos queremos tener prosperidad económica en nuestras vidas, pero ¿por qué no todos lo gran experimentarla? Aquí, te voy a explicar cómo sintonizar realmente con la energía del dinero y qué están ignorando quienes no consiguen atraerlo aún.

Cómo conectar y atraer la abundancia económica es, tal vez, una de las preguntas que más he escuchado en los últimos 5 años, desde que empecé a trabajar como *coach* de crecimiento personal. Quiero empezar por decirte que no me creas nada de lo que te voy a contar a continuación y que, si algo de esto te llega a hacer *click* y deseas comprobar su veracidad, al final de este artículo estaré dejando algunas pautas sencillas para que lo pongas a prueba y simplemente

lo compruebes; no hay nada que perder al intentarlo, pero sí mucho que ganar.

Volviendo a la pregunta de cómo atraer prosperidad de dinero, mi respuesta es muy fácil: experimentarás abundancia económica en tu vida cuando la consideres tu única posibilidad. Aunque sencilla de dar, no se hace muy simple de digerir ni entender para muchos, esto se debe a que tenemos muy arraigada y normalizada la creencia de que la pobreza y carencia son tan factibles como la abundancia misma. Incluso, me atrevo a decir que consideramos más fácil y probable experimentar pobreza que prosperidad, ¿sí o no?

Para poder adentrarnos a este tema, es necesario entender que todas las creencias

que sostenemos sobre algo se convierten en estructuras moldeadoras de la cotidianidad; ellas, nos dirán qué pensar de las personas y situaciones, cómo actuar en cada escenario, qué hacer y no hacer; las creencias nos dicen qué es bueno y malo, cómo sobrevivir, reaccionar e, incluso, de qué forma vivir y construir nuestra vida.

Nuestro sistema de creencias lo es todo, por ello, empezamos a construirlo desde nuestra infancia, ya sea por observación o experimentación. Aprendemos a través de la observación cuando simplemente adoptamos lo que vemos que nuestro entorno hace; además, adquirimos todas las creencias de nuestros padres, sus costumbres y maneras. Asimismo, al estar más grandecitos y empezar a interactuar con el mundo fue-

ra de nuestras casas, adoptamos creencias según lo que observamos sobre el planeta y la sociedad, por ejemplo, si percibo que mis padres son personas muy trabajadoras y eso los hace felices, crearé, sin darme cuenta, el pensamiento de que la felicidad se logra a través del trabajo; igualmente, si observo una sociedad que constantemente me dice que necesito hacer dieta para ser bella, crearé una idea, la cual me dice que naturalmente no soy hermosa y debo tener un régimen alimenticio de por vida para poder llegar a serlo —es solo un ejemplo—.

Por otro lado, construimos creencias por experimentación, a través de las distintas situaciones que vivimos desde que somos pequeños. Si cuando niño sufrí maltratos físicos o psicológicos, provenientes de mis mayores como método de corrección, quienes además me decían que lo hacían por amor a mí, crearé una idea que me dice que el amor duele; asimismo, que soy imperfecto y no soy suficiente, solo por nombrar otro ejemplo.

Ahora, relacionemos todo esto al tema que nos interesa en la lectura. Puedes estar totalmente seguro que tu forma de relacionarte con el dinero, actualmente está completamente regida por las creencias que traes sobre el tema, sea que las hayas aprendido de tu familia, la sociedad o construido por observación o experimentación. Te pregunto a modo de reflexión: ¿Qué creencias te has creído sobre el dinero y la abundancia económica hasta el día de hoy?

Puedo apostar que a la pregunta simplemente respiraste hondo, y hasta creería

que, inclusive, podría haber despertado algo de miedo o resistencia de ahondar en el tema y hurgar en tu pasado, pero es totalmente necesario hacerlo. En ese caso, es importante traer a conciencia todas esas creencias limitantes sobre el dinero que por tanto tiempo te has creído; sí, traerlas a conciencia, pues hasta este punto no habías sido consciente que estaban allí y que además te han estado arruinando la vida. Has estado experimentando límites en tu prosperidad económica, porque de una u otra forma, tus pensamientos sobre el dinero así lo han marcado.

Te estarás preguntando: “Andrea, ¿cómo cambio esto?” Mi respuesta nuevamente: fácil, si tus creencias te han dicho de mil maneras que la pobreza y carencia eran tu primera opción y justamente eso has estado experimentando, ¿qué tal si desvalidas las creencias actuales para reemplazarlas por nuevas creencias, las cuales te digan que la prosperidad económica es tu única alternativa y la más simple de experimentar?, revolucionario. Tan sencillo es esto, que será inmediatamente descartado por la complejidad de la mente humana de aquellos, quienes lleguen a leer este artículo; pero como te dije al comienzo, probarlo no te hará perder nada y, al contrario, abrirás la posibilidad de ganar mucho.

Aquí te dejo unas pautas sencillas por si quieres comprobarlo:

1- Dedícate un momento a ti mismo y haz una lista de todas las creencias que aprendiste cuando niño con tu familia sobre el dinero y la prosperidad económica.

2- Luego, piensa y enlista las situaciones actuales de tu vida que se están viendo influenciadas por estas creencias identificadas.

3- Vuelve a la primera lista, táchala con una gran X y escribe: “Todas estas son creencias falsas y a partir de este momento les quito poder sobre mi vida”. Siente en todo tu ser estas palabras y convéncete de ellas.

4- Cada vez que te sientas preocupado por temas de dinero, antes de engancharte con la intranquilidad, haz una pausa y reconoce cuál creencia se está manifestando a través de esa inquietud.

5- Inmediatamente, repite las siguientes palabras sintiéndolas en todo tu corazón y cuerpo: “Vivo tranquilo, porque sé que la prosperidad económica es mi única opción y la más fácil de experimentar”. Es importante que al repetir las palabras las sientas en todo tu ser y las vibres en convicción, pues así de creído has estado de las viejas creencias limitantes y mira cómo te ha dado resultado.

Ya para terminar, quiero agregar que desidentificarte de tus viejas creencias sobre el dinero es un proceso que requiere práctica; por años, vibraste en carencia, ahora es necesario dedicar años a vibrar conscientemente en tu nueva creencia de abundancia. Mientras más lo practiques, serás testigo de toda la prosperidad económica que puedes llegar a atraer.

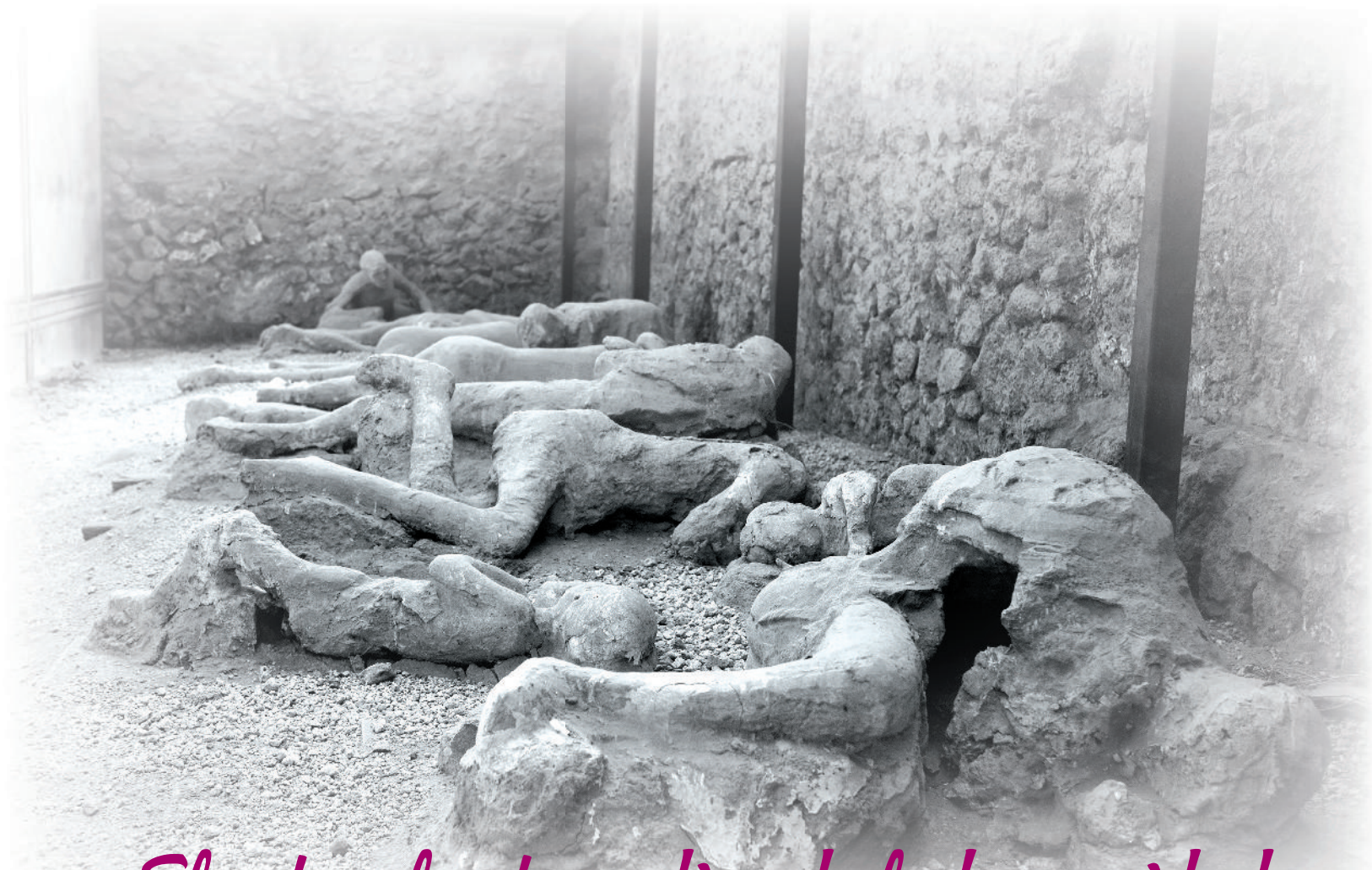
Ahora sí, me despido y al mismo tiempo te invito a que visites mi página web y redes sociales, para que no te pierdas mis próximos artículos.

Con amor, Andrea.



ANDREA ROA
@andrearoa_coach

Coach de bienestar holístico y desarrollo personal



El arte y las tragedias de la humanidad

CATÁSTROFES QUE QUEDARON PLASMADAS EN OBRAS ARTÍSTICAS

Por: Giovanni De Piccoli

El arte, desde siempre ha sido un medio para testimoniar fragmentos de historia en los múltiples episodios, durante los cuales se desarrollen hechos importantes, ya sean eventos positivos u otros, muy a pesar de este medio comunicacional, que es el arte —en sus varias manifestaciones—, son negativos. Cuando es así, la expresión plástica no tiene delimitación de tiempo y espacio, ni está circunscrita a fronteras específicas, más aún, cuando dichos acontecimientos son de carácter global.

En estos momentos en donde el mundo se ve abrumado por situaciones que atentan contra nuestra humana existencia,

se puede descubrir, mediante la mano de los artistas, en diferentes épocas y estilos —pictóricos más que todo—, como ellos sintieron y palparon esas circunstancias, dejando así a la posteridad, un vestigio inmortal del sufrimiento humano. Siendo niño, mis padres en un viaje al sur de Italia, me llevaron a visitar las ruinas arqueológicas de Pompeya y Herculano, a decir verdad, no recuerdo mucho, pero aquello que quedó impregnado en mi memoria fueron las representaciones en plástico de las figuras humanas que están casi petrificadas, debido a la acción de la ceniza volcánica, el lodo y fuego de esta terrible manifestación de la furia de la naturaleza; el monte Vesubio, que se ensañó contra las poblaciones romanas y sus alrededores en el año 79. La historia men-

ciona que dicha catástrofe natural cobró la vida de miles de personas; sin embargo, hasta la fecha, solo se han encontrado unos 1.500 cuerpos, que se convierten, junto a las ciudades afectadas, en objetos de estudio de la arqueología, arquitectura y el arte, por supuesto.

Plinio el Joven, literato de esos tiempos, describe el desastre en la Epístola VI 16 y 20 con esta frase: “...Amplias capas de fuego iluminaban muchas partes del Vesubio; su luz y su brillo eran más vívidos por la oscuridad de la noche. Era de día en cualquier parte del mundo, pero allí la oscuridad era más oscura y espesa que cualquier otra noche”. En épocas más cercanas, un lienzo de John Martin —pintor inglés— en 1822,



realiza un espectacular óleo sobre la destrucción de las dos ciudades, la majestad del volcán en erupción es abrumadora, el manejo del color del artista sumiendo el paisaje en el claroscuro de la noche salpicada por el fuego carmesí, le da un realismo inquietante a la pieza artística, que nos acerca a la realidad fatídica de ese día en la historia europea, donde el día se hizo noche. Misma narración, que ya actualmente pudimos ver recreada con la producción hollywoodense: ‘Pompeii’ en el 2014, en el elenco participó Kit Harington, célebre protagonista de ‘Games of thrones’, quien encarna a Jon Snow.

La misma temática —actividad volcánica— dejó una pieza de arte dramática y real en nuestro país, debido a la devastación que padeció el municipio de Armero, Tolima, en el año 1985, con la explosión del volcán Nevado del Ruiz: una fotografía de Carol Guzy, ganadora del Premio Pulitzer en cuatro ocasiones. La imagen es una coincidencia casi analógica de los cuerpos petrificados en Pompeya, es el brazo de un hombre hecho escultura viva en roca, que sale del barro solidificado, lo cual puede tener dos lecturas si se analiza: un nadador de competición en una piscina de tierra, lodo y ceniza, haciendo referencia a la avalancha que sepultó todo un pueblo y a sus moradores el 13 de noviembre; o la desesperación de un ser humano atrapado, que queda inmóvil y sucumbe ante la fuerza de las olas que arrasaron sin piedad, madera, concreto y piel.

En 1348, se dio en Europa uno de los acontecimientos más tristes de la historia

del viejo continente, la peste negra, una plaga que sumió en la muerte y desesperación a pobres y ricos por igual. En esa época, el origen se vio como un castigo divino e, incluso, el resultado de conjuros maléficos de la parafernalia medioeval con sus creencias en brujas y hechiceros. Luego, los avances de la ciencia explican que fue producto de una bacteria que habitaba en roedores, transmitida a los humanos, a través de la picadura de las pulgas en ellos; así, el virus fue esparcido rápidamente. Según un artículo publicado por National Geographic, cerca del 60% de la población en toda Europa fue diezmada, es decir, de casi 80 millones de habitantes, quedaron unos 30 millones, entre 1347 y 1353.

Una obra que expresa todo el dolor, miedo y las características visuales de la enfermedad es el famoso lienzo de ‘El triunfo de la muerte’ de Pieter Brueghel, 1562; la pintura es una desgarradora escena de visiones apocalípticas donde la muerte, a manera de esqueletos, cabalga sobre caballos, llevando miles de cuerpos que se apilan unos sobre otros en el pueblo, los detalles de la magistral, pero tétrica obra, si la observan, llegan al alma por su crudeza y detalle macabro, un espectáculo que no escatima en mostrar la frágil condición humana, ante cataclismos que en ciertos momentos superan la comprensión, cordura y naturaleza propia del existir. El cine que es el séptimo arte, recrea dicha situación y lo logra con va-

rias películas, una de ellas es ‘Estallido’ en 1995, protagonizada por Hoffman, Russo y Freeman; ‘Contagio’ en 2011 con varios actores reconocidos norteamericanos; ‘Virus’ en 2013 y quizá, ‘Soy leyenda’, estelarizada por Will Smith en 2007; el eje común entre ellas es una enfermedad que se expande de manera progresiva causando una pandemia mundial y aniquilando a casi toda la humanidad.

Lo cierto es que los seres humanos somos frágiles, aunque a veces creemos que podemos enfrentarlo todo como héroes de capa y espada, mientras en otras ocasiones queremos jugar a Dios; a pesar de que sí hemos inventado mucho durante largos periodos, el costo hacia nuestro medioambiente lo estamos percibiendo en la actualidad. El progreso desmesurado trae consecuencias, si no se tiene un equilibrio entre tecnología, hombre y naturaleza; si dicha trilogía no está debidamente equilibrada, la balanza se inclinará y los resultados pueden ser fatales. En estos momentos, cuando la delgada línea de lo que es fantasía y realidad se funden, es tiempo también para meditar sobre quienes somos como especie y cuál será el mundo que le dejaremos a nuestros hijos, será acaso un lienzo de devastación y negra soledad o, por el contrario, una bella acuarela de hermosos paisajes llenos de color, alegría y armonía.



GIOVANNI DE PICCOLI
gdphistoriarte@yahoo.com

Arquitecto.
Coordinador de Líneas de
Énfasis y Electivos de la Uni-
versidad de Santo Tomás.



Xail, Ecatzin, Share Y Henitzo

CUATRO JÓVENES EMPRENDEDORES, PIONEROS DEL TRABAJO COLABORATIVO EN LA GUAJIRA

Por: **María Isabel Cabarcas**

Los lazos de consanguinidad y el supremo valor de la amistad se constituyen en el primer factor sinérgico que unió a estos cuatro jóvenes, quienes desde hace más de cinco años vienen trabajando en iniciativas innovadoras para promover el espíritu emprendedor entre las nuevas generaciones del departamento. A estos guajiros, además los unen varios nexos, uno de ellos es, por ejemplo, el amor por las palabras que inician con el prefijo ‘co’: cocrear, colaborar, codiseñar, cooperar, entre otras.

A lo largo de sus vidas, este grupo de guajiros se ha destacado en ciudades como Barranquilla, donde crearon espacios significativos para conversar sobre el fracaso y emprendimiento como Fuckup Nights —el hermano rebelde de TEDx como le llaman—, que luego llegaría a Riohacha para realizarse en el marco de la programación de Expoguajira 2014, aunque su acogida, debido a múltiples factores, no fuese la mejor en aquel momento.

Y aunque aquella experiencia en cuanto a la organización de eventos masivos les dejó grandes aprendizajes, consideran que

aún siguen en el camino de observar, analizar y leer los mensajes que su contexto les sigue enviando; respecto a los desafíos que planean asumir en este camino, no solo de emprender, sino de ayudarles a otros a emprender en La Guajira, en medio de un ecosistema emprendedor que aún se encuentra en proceso de engranaje, y del cual también, ellos son el resultado y hoy, parte fundamental.

XAIL, UNA GURÚ DE CONEXIONES CON ESTILO

La cuota femenina de este proactivo cuarteto corre por su cuenta. Nació en México y considera que en ella se unen la influencia de esa cultura que le viene por línea materna, y de lo wayúu por herencia paterna. Estudió Mercadeo y Comunicación de la Moda; sin embargo, su rol dentro del equipo es el de ‘gurú de conexiones’. Cree en el valor de las alianzas entre el sector público, privado y la academia, por ello, los ha promovido desde su accionar, con un marcado enfoque social. Sus padres son el mejor ejemplo, pues desde pequeña los vio ingeniárselas para atender su empresa familiar y criarlos en medio de valores humanos inquebrantables que guían su actuar personal y profesional.

HENITZO, UN GENIO FINANCIERO AFICIONADO A LA MAMADERA DE GALLO

A este afroguajiro, como él mismo se describe, le apasiona “mamar gallo, liberar las ideas, conectarlas y aterrizarlas a la realidad, es decir, a través de un presupuesto”. Se formó como ingeniero industrial en la Universidad del Norte, es amigo desde hace muchos años de los hermanos Xail y Ecatzin Iguarán Barrios, llevándolos a crear juntos la marca Bambalinas como empresa y fundación, con un alto sentido social en el diseño y planeación de negocios para su sostenibilidad. Desde pequeño, entendió que quería ir en contra de la tendencia familiar hacia la empleabilidad y aferrarse a su indomable espíritu emprendedor para mantener su neutralidad e independencia.

ECA, SU TALENTO CREATIVO Y PASIÓN POR LA GENTE

Académicamente, se tituló como diseñador industrial y confiesa que le encanta tratar con la gente, conectar, inspirar, conocer y apostarle a lo nuevo. Aprendió, desde la universidad, que su accionar debía girar en torno a los seres humanos, y que enfocarse en ellos, creando alianzas, le daba un mayor

sentido a su vida. Cree firmemente en la colaboración como punto de partida para que los territorios avancen y concibe su proyecto Bambalinas como un articulador del ecosistema de emprendimiento. Sus referentes son Marina Abramović y Vero Ruiz del Vizo por sus complejas historias personales, mensaje motivador a la resiliencia y su proyección en el moderno universo de las redes sociales.

SHARE, EL CATALIZADOR DEL CAMBIO

Aunque aún se encuentra en proceso de formación como estudiante de pregrado en la Universidad de los Andes, en el área de diseño con opción en Antropología y siendo el más joven del equipo, recibió el Premio Nacional al Talento Joven y es actualmente embajador de One Young World. Para él, la innovación social participativa es la respuesta acertada a los grandes desafíos de la modernidad con sus inmensas complejidades en todas las dimensiones, por ello, admira profundamente la visión del emprendimiento del Premio Nobel de la Paz, Muhammad Yunus.

Además de Fuckup Nights, en el camino de la innovación surgió el Reto Inspira Guajira, que en el año 2017 reunió a cientos de

personas de todo el departamento. Están convencidos que tanto la incomodidad como la inconformidad, son aspectos detonantes de la creatividad y el emprendimiento en un mundo globalizado donde se posibilita crear comunidad.

Durante el 2019, Xail, Ecatzin y Share, idearon el primer centro de trabajo colaborativo de La Guajira; hoy, Centro Coworking, ubicado en el corazón del centro histórico de Riohacha, justo detrás de la Catedral Nuestra Señora de los Remedios. Allí, reciben continuamente a jóvenes emprendedores, empresarios experimentados, visitantes curiosos y un amplio público, cuya necesidad de espacio o escucha ha sido satisfecha en este lugar de exquisito ambiente, diseño y servicio de calidad a la altura de las grandes ciudades del mundo.

Cada uno de ellos con su inmenso talento, valiosa experiencia y amplio conocimiento académico, aporta significativamente a que la exitosa fórmula de trabajo en equipo funcione permanentemente en sus proyectos en común. Ellos, reconocen y agradecen la confianza de entidades como el SENA, Asociación Ecopetrol-Chevron y el incondicional apoyo financiero y acompañamiento técnico reci-

do a través del Fondo Empezar, con cuyo capital semilla nació este innovador escenario de los negocios y del trabajo colaborativo que es mucho más que un espacio físico cómodo, agradable y bien equipado; el cual se propone trascender y convertirse en el dinamizador de una red de apoyo entre emprendedores y organizaciones comprometidas con impulsar el emprendimiento en el territorio de cara a la región, al país y el mundo. Estos jóvenes confiesan con gratitud que cuentan con un círculo de apoyo permanente en el que se encuentran docentes, colegas y mentores, quienes les dedican su tiempo, consejos y sabiduría para que las iniciativas que han creado y crearán, tengan el menor margen de error y el mayor impacto posible.

Al unísono, este icónico equipo de proactivos guajiros hacen un llamado a que los emprendedores sigan adelante con valentía e interesantes iniciativas, al tiempo que proponen una mayor y mejor articulación del trabajo institucional de las entidades que integran el ecosistema emprendedor, no solamente para impulsar los negocios que ya existen, sino también para visibilizarlos, cooperar, crear valor y generar mejores resultados en beneficio de la competitividad y el desarrollo socioeconómico de La Guajira.



MARÍA ISABEL CABARCAS
@Marisab1393

Abogada
y trabajadora
social



Por: Fabrina Acosta

La Sororidad

EL GRAN DESAFÍO DE LAS MUJERES

“

Qué habría sido de las mujeres en el patriarcado sin el entramado de mujeres alrededor, a un lado, atrás de una, adelante, guiando el camino, aguantando juntas. ¿Qué sería de nosotras sin nuestras amigas? ¿Qué sería de las mujeres sin el amor de las mujeres?”,
Marcela Lagarde.

El concepto sororidad significa hermandad entre mujeres. Marcela Lagarde sostiene que “la alianza de las mujeres en el compromiso es tan importante como la lucha contra otros fenómenos de la opresión y por crear espacios en que las mujeres puedan desplegar nuevas posibilidades de vida”. Por ello, la sororidad no debe ser un imposible y aunque implica un cambio profundo en la cultura de relacionamiento, la opción de hacerse realidad representa beneficio para la causa igualitaria.

No se sugiere la sororidad como solución absoluta de una problemática tan compleja como lo es la violencia contra las mujeres o desigualdad entre géneros, pero sí es uno de los senderos que aporta a este gran desafío mundial; pues al mundo le urge lograr una vida sin violencias y brechas sociales, propias de las discriminaciones basadas en género.

Es claro que la sororidad no se refiere a la utopía de lograr relaciones perfectas entre mujeres, va más allá, pues comprende, inclu-

so, los desacuerdos, pero desde una visión de hermandad, donde es posible crecer, luchar y convivir, lo cual, paralelamente, aporta a la garantía de sus derechos. Mujeres que logran vivir en hermandad, luchando por la causa de igualdad y equidad de género, desde una visión académica y política que reivindica sus derechos, y es este proceso el que merece ser llamado feminismo en su expresión más pura.

De este modo, no hay que olvidar que, a pesar de la tergiversación a la que someten al feminismo, la herramienta de comprensión feminista va unida a la cultura en la construcción de identidad, por lo cual es pertinente afirmar que el feminismo no es una retaliación contra el machismo y los hombres, sino un ejercicio democrático que tiene como objetivo lograr un mundo libre de violencias basadas en género y, especialmente, las ocurridas por el hecho de ser mujer, una sociedad en equidad e igualdad, la cual no se resista a la participación femenina en los diferentes ámbitos públicos que le han sido restringidos históricamente.



En este sentido, es importante que las mujeres aprendan a relacionarse desde alianzas —entre ellas— que fortalezcan su avance y proyección; la sororidad es una cultura que urge tejer para combatir arraigos machistas a los cuales les conviene mantener a las mujeres desunidas y con una falsa creencia de permanente competencia y conflicto entre ellas, obedeciendo a una cultura de sospecha, desconfianza y antisororidad hacia las otras.

SORORIDAD NO ES LO MISMO QUE SOLIDARIDAD

La sororidad va más allá de la solidaridad, porque no corresponde a las relaciones que se dan en el marco de los valores sociales de convivencia como algo básico y cotidiano; pues la sororidad tiene implícita la modificación de las relaciones entre mujeres y esto lleva a una transformación social respecto al concepto de las formas de integrarse, que incomoda a los mandatos machistas a los cuales les conviene que entre mujeres no nos percibamos como aliadas. De este modo, la sororidad se traduce en hermandad, confianza, apoyo y reconocimiento entre mujeres para construir un mundo distinto; recordando siempre que son diferentes, pero no por eso incompatibles y enemigas.

MUJERES ATRE-VIDAS

Para las mujeres que se atreven a cambiar los paradigmas y no le temen a los retos que esto implica, la sororidad no les queda grande, demuestran que no son competencia, reaccionan ante el criterio machista de mantenerlas en conflicto y en clave de enemigas; esto último, es un salto poderoso de valentía, porque ante eso el machismo tiembla un poco y abandona la comodidad de muchos años.

Cuando las mujeres se unen, avanzan de manera significativa, porque no son pocas las luchas que deben enfrentar en la transición de lo privado —familiar— hacia el mundo público y los diversos procesos de empoderamiento; por ello, desde la sororidad pueden blindarse y sobreponerse a los ataques o retaliaciones del machismo por la nueva ola de las mujeres, por el despertar que les permite descubrir las posibilidades de cambiar recetas y vivirse a plenitud como un ser autónomo, capaz y creativo.

La mujer ha comenzado a entenderse como un ser capaz de existir, sin estar —exclusivamente— constreñida a un cúmulo de prejuicios y arraigos del machismo; es claro que aún falta mucho, pero se ha iniciado el camino. Lo primero es que las mujeres han

hecho consciente la importancia de luchar por sus derechos, generar espacios y visibilizar sus liderazgos, lo cual no se relaciona a desdibujarse de su esencia femenina o volverse enemigas de los hombres. Por ello, la sororidad se convierte en el fortalecimiento de las relaciones entre mujeres como aliadas en la búsqueda de una vida en equidad e igualdad de derechos.

Respecto a esto, es propicio citar una reflexión de Marcela Lagarde: “Por eso, para pactar es preciso reconocer que la cultura femenina tradicional vigente entre nosotras, no incluye conocimientos, habilidades y destrezas para agendar, ni pactar. Que muchas aprendemos en el estilo masculino y patriarcal para luego desaprenderlo al sentir cuán contradictorio es conducimos así entre nosotras, lo estéril de ese proceder y la necesidad de construir la alianza entre las mujeres desde una posición política de género. Para desmontar esa estética y esa política hemos usado habilidades y experiencias generadas en la cultura femenina del apoyo cuerpo a cuerpo y subjetividad a subjetividad personal entre mujeres. Ha sido un recurso metodológico para realizar la crítica deconstructiva de la agenda y los pactos a la usanza masculina, las formas excluyentes, sectarias, supremacistas y violentas de enfrentar las disidencias y los conflictos”.

SER MUJERES – SER SORORAS: RESISTENCIA CONTRA EL PATRIARCADO

Como se ha mencionado, existen infinitos estereotipos hacia las mujeres, establecidos por el patriarcado que la instalan en esquemas de rivalidad con otras y de labilidad emocional que limitan sus capacidades y que sigilosamente arraigan prácticas machistas, naturalizándolas en roles femeninos y masculinos como formas adecuadas de relacionamiento y, sobre todo, asignando roles de sometimiento a las mujeres que generan las estadísticas de violencias basadas en género; por ello, el machismo y sus prácticas siempre sentirán incomodidad con la presencia de mujeres autónomas, conscientes de sus derechos y reconociendo la importancia de tejer alianzas con otras, para avanzar en propósitos comunes como la reivindicación de los derechos y una vida libre de violencias, dado que esta situación visibiliza, incluso, las microviolencias y los imaginarios sociales que arraigan dichas violencias basadas en género, que históricamente han tenido de cómplice a la impunidad y el silencio social.



FABRINA ACOSTA
@FACOSTAC

Asesora de temas sociales y de género



Parábola de la viuda y el juez injusto

CONOZCA LA IMPORTANCIA DE PERSEVERAR EN LA ORACIÓN

Por: **Eleine Pimienta Brito**

Cierto día, Jesús les contó a sus discípulos una parábola para mostrarles que debían orar siempre, sin desanimarse. Les dijo: “Había en cierto pueblo un juez que no tenía temor de Dios, ni consideración de nadie. En el mismo pueblo había una viuda que insistía en pedirle: “Hágame usted justicia contra mi adversario”. Durante algún tiempo él se negó, pero por fin concluyó: “Aunque no temo a Dios, ni tengo consideración de nadie, como esta viuda no deja de molestarme, voy a tener que hacerle justicia, no sea que con sus visitas me haga la vida imposible”. Continuó el Señor: “Tengan en cuenta lo dicho por el juez injusto. ¿Acaso Dios no hará justicia a sus escogidos, que claman a Él día y noche? ¿Se tardará mucho en responderles? Les digo que sí les hará justicia, y sin demora. No obstante, cuando venga el Hijo del Hombre, ¿encontrará fe en la tierra?”, **Lucas 18:1-8.**

Estoy segura que cada uno de los que estamos acá, tenemos un concepto diferente de la oración, incluso por qué y para qué la hacemos, tal vez lo defina como hablar con Dios, tener intimidad con Él, comunicarnos con el Padre, etc. Usted y yo podemos tener múltiples significados, pero esta debe ser más que un término, disciplina o rutina; pues, la oración

es un acto de amor y una verdad de vida.

Lucas 18:1 dice: “Jesús les contó a sus discípulos una parábola para mostrarles que debían orar siempre, sin desanimarse”. Hay tres palabras cruciales en este texto y serán los puntos que estudiaremos:

DEBÍAN. Refiriéndose a las acciones que necesitan ser realizadas de manera obligatoria. Jesús les recuerda a sus discípulos que era necesaria la oración, diciéndoles: ¡Alerta!, deben orar. Esto, me habla de las cosas que tenemos que hacer; muchas veces, creemos que solo debemos esperar que sucedan, y es así, pero tenemos un deber y es orar. La oración trae respuesta, vida, pero no una oración superficial o rutinaria, sino sincera, honesta y persistente. ¿Estás alimentando tu fe? ¿Tu oración es una verdad? La viuda nos enseña en el relato a efectuar lo que nos corresponde, es decir, orar con fe.

SIEMPRE. Esta palabra menciona el tiempo, una vez aprendí que esto, en la oración, no se mide por el reloj; es decir, cuando Jesús nos habla de siempre es porque busca que estemos permanentemente pegados a su presencia. Día tras día, vivimos diversas situaciones, semanas buenas, otras no tanto; sin embargo, Jesús se acerca a los discípulos, manifestándoles: es necesario que oren, pero no de vez en cuando, sino siempre ¿Es tu oración una constante?, esta tiene el poder de crear la plataforma para hacerte justicia o satisfacer cualquier necesidad. La viuda se mantuvo insistente delante del juez, de tal manera que llegó a aburrirlo; es decir, todo lo que deseas está en la oración.

DESANIMARSE. El desánimo es una cuestión de actitud. Lo anterior, se demuestra en la historia del hombre que empuja la piedra, el cual durante años siguió los mandatos divinos, presionando con todas sus fuerzas la gran roca, desde que amanecía, hasta el ocaso. Tiempo después, fue tentado por el enemigo, quien le desanimaba al ver cuán infructuoso era el esfuerzo realizado; el hombre al perder las energías, decide dirigirse con desespero ante Dios, el Señor se presenta ante él, manifestándole que la única tarea era empujar, mas no mover la piedra; enseñándole así, los resultados de la obediencia, pues a lo largo de las largas semanas de trabajo, logró fortalecer al máximo su cuerpo. Con esta narración, logramos ver la importancia de la confianza en nuestro Padre, incentivándonos a rezar con ánimo

y completa entrega hacia Él.

Jesús sabía que sus discípulos y nosotros podríamos, en algún momento, cansarnos y desanimarnos, pero tengo una buena noticia, somos humanos y Jesús lo sabe; Él conoce nuestras debilidades y fortalezas. En cuanto a aquella mujer de la parábola, no sabemos cuán creyente era, pero les puedo asegurar que era persistente, pues mantuvo la esperanza y fe. En el relato bíblico se puede ver su condición: era solitaria, seguramente de escasos recursos, tenía problemas tan grandes que eran imposibles ser resueltos por ella; sin embargo, sabía dónde estaba la solución a su padecimiento y se determinó a alcanzarla, ¿ha determinado usted arrebatar su bendición?

CONCLUSIÓN.

La oración y constancia irán construyendo su bendición; mientras persevere en oración, se estará haciendo más fuerte. Cuando una puerta se cierre ore, cuando se encuentre desesperado ore; no abandone la fe, pues esta debe estar siempre en Dios y su poder; no podemos abandonar nuestra fe en aquel que ya creó todo para nosotros.

ORACIÓN

Bondadoso Dios, hoy reconozco tu poder, reconozco que solo a través de ti puedo conquistar lo imposible. Te invito a que entres a mi corazón y permanezcas en él. Dios, mi fe está puesta en ti, creo que cualquier cosa que te pida en oración la recibiré conforme a tu voluntad. Oro porque se active en mí el deseo de orar, buscarte e intimar contigo cada día. En todo tiempo sé mi guía Jesús, y declaro que a partir de hoy son derribadas las barreras que nos separaban. Te doy gracias Señor, porque siempre me bendices, hoy tengo la seguridad que has inclinado tu oído a mi oración y que obrarás de acuerdo a ella, en el nombre de Jesús, amén.



ELEINE PIMIENTA BRITO
@EleinePimienta

Trabajadora Social y líder
del Ministerio de Alabanza
del Centro Cristiano
‘Vida De Fe’ en Riohacha.

Las redes de valor

CÓMO AFECTA ESTE SISTEMA EN LAS DINÁMICAS DEL MUNDO ACTUAL

Por: **Javier Mazeneth**

Quisiera comenzar este artículo con la poderosa frase: “En estos tiempos tan complejos y convulsionados no sobrevive el más fuerte sino el que mejor se adapta”. Con esta dicente frase, quiero realizar mi preámbulo sobre unos sistemas hoy poco conocidos por todos, pero a la vez muy poderosos o de gran relevancia en la forma cómo se mueven las economías mundiales, estos son llamados: redes de valor o cadenas de abastecimiento globales.

Todos nosotros tenemos necesidad de vestimos, comer, transportarnos, comunicar-

nos, fisiológicas, entre otras; en conclusión, somos seres con muchas necesidades o requerimientos para poder subsistir, convivir o simplemente sentimos realizados. Esas necesidades, en su gran mayoría, son cubiertas por productos tangibles como la comida, el vestuario, vivienda o por servicios intangibles como la educación, salud, bienestar y demás. Pero, ¿qué nos permite acceder a dichos básicos para cubrir estas y muchas otras necesidades? y ¿cómo estas redes de valor deben adaptarse de manera veloz y confiable para poder satisfacer la gran demanda de exigencias que tiene el ser humano? Si te interesa

saberlo sigue leyéndome y te contaré cómo a través de las redes de abastecimiento globales, se pueden cubrir estos grandes retos que el mundo globalizado le ha impuesto a este tipo de sistemas.

Actualmente, la gran mayoría de personas viven en grandes ciudades que crecen hacia arriba y siguen teniendo necesidades; imaginemos entonces, lo complejo que es entregar una caja en el departamento 5B de la torre 6A en el conjunto C del barrio X, es una logística totalmente diferente a la que normalmente vemos por estos días, a través de las redes de



valor para muchas empresas es más fácil saber dónde vives y la forma de llegar a ti para ofrecerte lo que necesitas.

Los jóvenes actualmente demandan velocidad, Internet, todo lo quieren electrónico; la gente mayor, a lo mejor, quieren otras cosas, algo más tradicional, que les permitan tomar su decisión de compra con mucha más calma y a la medida de sus necesidades. Las redes de valor conocen tus preferencias y ofrecen un abanico de posibilidades totalmente adaptable a los gustos; así, podemos ver cómo antes de comprar un vehículo es posible personalizarlo, antes de autorizar su ensamble.

Otro aspecto clave en las redes de valor globales es el papel que ha venido tomando la mujer en la sociedad, hoy podemos ver muchas más mujeres gerenciando grandes cadenas de abastecimiento globales, con enormes capacidades de análisis, liderazgos innatos, disciplina y mejores posibilidades de pensar y proponer; en ese sentido, las sociedades son más equitativas e igualitarias en lo que refiere a géneros, imponiendo ello, un papel protagónico para la mujer en la sociedad.

El impresionante avance tecnológico en muchos aspectos de nuestra cotidianidad hoy es una realidad: que un celular te pueda decir que llegarás en exactamente 22 minutos a tu casa, es algo que años atrás era inimaginable; asimismo, que a través de la cantidad impresionante de datos —*big data*— se logren modelar tus patrones de conducta, compras y gustos; permitiéndole a las cadenas de abastecimiento globales, acceder a toda tu información para ofrecerte un producto o servicio en particular. En una conferencia acerca del tema se explicó que cobra relevancia información como a dónde fuiste, qué compras, si eres soltero o casado, tu nivel económico, cuánto gastas, qué te gusta y qué no; demostrando los grandes esfuerzos de las cadenas de abastecimiento globales por conocer mejor a sus clientes.

El consumismo plenamente consciente es una realidad, hoy la gente antes de comprar algún producto indaga mucho sobre él; en las cadenas de abastecimiento se le llama trazabilidad y permite saber si ese

producto hace daño a tu salud, si tiene algún componente prohibido, quién lo fabrica y cómo se fabrica, si se utilizaron animales, e inclusive, niños para trabajar en su elaboración, pues vivimos en sociedades mucho más conscientes en temas tan sensibles como la explotación infantil, el cambio climático o el cuidado de la naturaleza.

La velocidad de cambio es impresionante, las cosas cambian como nunca, lo que actualmente está de moda o es la última tendencia, mañana estará obsoleto; estos cambios tan veloces, imponen un gran reto para las redes de valor y tal como lo anuncié en la frase al principio de este artículo, la clave está en la adaptación al cambio en la guerra por los clientes, es decir, simplemente te adaptas o desapareces.

En resumidas cuentas, vivimos en un mundo volátil, incierto, complejo y ambiguo, es decir, hoy dentro de las redes de valor ya no es fácil tomar una decisión, porque podría suceder que por esa volatilidad, incertidumbre, complejidad y ambigüedad del mundo consumista, cuando la tomes sea demasiado tarde; dado lo anterior, podríamos hacernos las siguientes preguntas: ¿Qué tanto pueden las redes de valor predecir y anticiparse a esos cambios? y ¿cómo pueden responder a sus clientes de manera rápida y eficiente?

La respuesta no la tienes tú, ni la tengo yo, pero lo que sí hay que dejar claro es que las redes de valor o cadenas globales de abastecimiento han llegado a una conclusión y es que no se puede tener todo, de todo, siempre, por ello, la mejor solución que han encontrado para lo anterior es la segmentación; esto, permite a las cadenas o redes ser especialistas en lo que realmente saben hacer bien, o sea en su nicho de mercado, donde mejor conocen a sus clientes y tienen la mejor visibilidad a lo largo de su cadena.

Cada vez que necesites comprar algo recuerda que ya hay alguien que lo sabe y lo está preparando para ti, ya que todo se está reinventando; ayer al cliente le decían: “Te entregamos el producto o servicio correcto, en el lugar correcto, en el tiempo correcto”, ahora es: “Entregamos cualquier producto, en cualquier momento y en cualquier lugar”.



JAVIER MAZENETH
@eldatollogistico



Ingeniero Industrial, especialista y máster en Logística y Supply Chain.



¿Cómo manejar el estrés?

ALTERNATIVAS QUE LE POSIBILITARÁN ADAPTARSE A LOS NUEVOS CAMBIOS

Por: Ana María Reina

A lo largo de este año, han cambiado mucho las formas de ver el mundo y la manera en que llevamos nuestras vidas, pues actualmente todos estamos haciendo un paréntesis por razones que se salen de nuestras manos; lo anterior, naturalmente, resulta muy estresante y lo único que podemos hacer para enfrentar dicho momento es adoptar una posición que nos permita adaptarnos a estos cambios, buscando bienestar emocional y físico. Para sobrellevar dicha realidad, lo primero que debemos entender es qué significa y cómo funciona el estrés; ante esto, realicé una buena investigación.

En la Revista Electrónica de Psicología Iztacala, encontré que el estrés es definido como una reacción contraproducente, la cual conlleva a un desequilibrio, provocado por la presión que ejerce el medio y los recursos con los que el individuo cuenta para hacer frente a la situación; esta revista en sus publicaciones, también asocia el estrés con enfermedades crónicas, cardíacas, fallas en el sistema inmune, ansiedad, dolores de cabeza, trastornos metabólicos u hormonales, depresión, tristeza, irritabilidad, autoestima baja y problemas de sueño. Sí, yo también me asusté al ver tantas patologías relacionadas al estrés, pero guarda la calma, porque a continuación te mostraré un gran número de estrategias para que puedas manejarlo.

Podemos ver que existen factores decisivos a la hora de experimentar estrés. Inicialmente, encontramos la presión del ambiente en el cual nos desempeñamos, ya que la mayoría de nosotros no podemos salir de nuestros hogares; y tampoco podemos cambiar dicha situación, porque sería exponer a todos nuestros seres queridos y comunidad. Te recomiendo seguir las siguientes estrategias para tener recursos al afrontar esta realidad.

Como lo dije al principio, hemos dejado nuestra cotidianidad a un lado, por lo que, probablemente, te sientes desorientado, olvidas qué día de la semana es y pasas periodos de aburrimiento viendo la pantalla del celular por fuerza de la inercia; es aquí, donde entra el primer consejo, debes hacer una nueva rutina en la cual tengas espacios para todo

tipo de actividades a lo largo de la jornada; de esta forma, no caerás en la espiral del aburrimiento y la pérdida de tiempo. En ese sentido, coloca la alarma a una hora en la que te sientas cómodo para despertar, asigna un momento para cocinar y comer con tranquilidad, incluye en tu rutina pasar tiempo de calidad con las personas que quieres, sin dejar a un lado los que están lejos, pues la tecnología te lo permite; por último, cumple con los horarios propuestos, así, los días pasarán de manera productiva y amena.

Como segunda estrategia te propongo realizar una actividad física diariamente, que te saque del sedentarismo y haga quemar unas cuantas calorías, ya está demostrado que hacer deporte desencadena la química cerebral de la felicidad, es decir, cuando nos ejercitamos, nuestro cerebro produce serotonina y dopamina, dos tipos de hormonas que nos hacen sentir felicidad y bienestar; así pues, puede ser cualquier práctica que te guste, ya sea bailar, buscar rutinas en Internet, saltar cuerda o hacer yoga; en este momento, hay muchas opciones al alcance de tu mano, en tu celular.

Sé realmente cuidadoso con el siguiente consejo: busca información confiable respecto a la situación mundial y de tu ciudad, en los canales y medios oficiales; si bien es fundamental mantenernos al día acerca de los últimos acontecimientos, la evolución del virus y las consecuencias que este conlleva en la comunidad donde vivimos, hay mucha información falsa y sensacionalista que puede hacer que te estreses y sientas ansiedad; sin embargo, recuerda que el aporte más importante que puedes realizar en este momento es evitar salir

de tu casa, para que de esta manera no se propague el virus. Por otro lado, ver videos y escuchar audios que lleguen a tu celular, como en grupos de WhatsApp y *chats* de Facebook, los cuales no son oficiales y llevan a la desinformación, puede ser perjudicial para tu estabilidad emocional.

Busca actividades de ocio que te mantengan un tiempo desconectado del celular o aparatos electrónicos, algunas ideas pueden ser leer un buen libro, cocinar una receta, empezar un nuevo proyecto artístico, ordenar ese rincón de tu casa que siempre habías dejado para después, intentar escribir una historia; en conclusión, busca un plan o idea en la que puedas dedicar unas horas del día; lo anterior, te facilitará sentirte productivo y brindará bienestar. Intenta que este espacio a solas contigo sea un paréntesis, en el cual en medio de todas las tragedias que afronta el mundo, enumeres las cosas buenas que ha tenido el día y des gracias por tu salud.

Asimismo, aprovecha este tiempo para fortalecer tus relaciones familiares, ya que la situación actual nos está enseñando muchas cosas, pero una de las más importantes es que nuestros seres queridos son el bien más preciado, es un momento que nos permite valorar la vida de quienes nos rodean y compartir este viaje con nosotros. Por último, no olvides que tu salud física y emocional son fundamentales, cualquier cosa o actividad que te lleve a sentir bienestar y sobrellevar las situaciones estresantes, es válida, no es momento para rendirnos ni entregarse al pánico o la desesperación; por el contrario, debemos guardar la calma, con el fin de estar a salvo y salir victoriosos.



ANA MARÍA REINA
amreina@uninorte.edu.co



Estudiante de Psicología

SUDOKU

Llene los espacios vacíos con los números del 1 al 9, no repita los números en su propia fila horizontal o vertical ni en el cuadrado que la contiene.

2	6		9	8		4		
		8		4	5			
			2		3			
		1		9				
	4		7	3	1			2
						5		
						8		5
			8	6	2	7		
7	6							

4		7		5		3		9
			1		9		8	
		8		9		7		2
	2	6	5					
		9			3			
			4	1		8		
			9					
					7		6	3

HIDATO LABERINTO NUMÉRICO

Complete la secuencia de todos los números entre el 1, marcado con azul, y el mayor marcado con rojo, conectando los diferentes números horizontal, vertical o diagonalmente. Vaya completando poco a poco cadenas parciales ascendente o descendente entre números conocidos que sean únicas posibilidades asegurándose de que no queden casillas aisladas.

	40			5254				
	43		4750					
	363738							
						15		
		302863				7		
				17		6	9	
	26		65		18			
	25				1			



Soluciones edición anterior

	37	38	42	43	44	
36	19	17	39	41	45	1
35	18	20	16	40	2	4
34	21	25	23	15	5	3
33	26	22	24	14	6	7
32	27	28	13	10	11	8
31	30	29	12	9		

9	1	7	8	5	4	6	3	2
2	3	8	9	1	6	4	5	7
5	4	6	7	3	2	8	1	9
8	2	1	4	6	3	7	9	5
7	5	3	2	9	8	1	6	4
4	6	9	5	7	1	2	8	3
3	9	4	6	8	7	5	2	1
6	7	5	1	2	9	3	4	8
1	8	2	3	4	5	9	7	6

7	9	6	3	2	5	4	1	8
8	2	4	9	1	7	5	3	6
1	5	3	6	4	8	7	9	2
2	6	5	1	3	4	8	7	9
3	7	9	2	8	6	1	5	4
4	1	8	5	7	9	2	6	3
6	4	7	8	5	3	9	2	1
5	3	2	4	9	1	6	8	7
9	8	1	7	6	2	3	4	5

Acuario

Su perseverancia y afinidad dentro del círculo cercano serán propicias para iniciar proyectos colectivos, con los cuales se verá beneficiado. Luego de mucho esfuerzo en el campo laboral, logrará llevar a cabo un emprendimiento, alcanzando amplia satisfacción personal; sea precavido financieramente, evitando gastos innecesarios, logrando así, consolidar las metas propuestas. En ocasiones, frustraciones de tipo sentimental nublan la mente; en este caso, no dude buscar a familiares y amigos, quienes estarán prestos a motivarlo.

Piscis

Posee inigualable capacidad creativa, haciéndolo destacar en el ámbito laboral, pero en múltiples ocasiones decisiones apresuradas han causado llamados de atención; es indispensable encontrar alternativas que le permitan enfocarse y organizarse mejor, evitando dichas situaciones. Sentimentalmente se encuentra pasando por una etapa transformadora, donde deberá realizar un profundo análisis sobre algunos comportamientos, lo cual podría crear barreras entre usted y su pareja; la empatía, comunicación y escucha, serán perfectas aliadas para avivar la llama del amor.

Tauro

Últimamente, el cuerpo ha alertado cambios notoriamente visibles en su apariencia, no olvide que atender rigurosamente estos indicios influenciará en la satisfacción personal; por consiguiente, dedique tiempo para cambiar la rutina, ejecutando algunas actividades físicas preferidas. Venus guiará el camino a la consecución de aquellas metas a mediano plazo establecidas al iniciar el año, permitiéndole renunciar a obstáculos irreales que no lo dejan avanzar y alejándolo de malas vibras, provenientes de personas malintencionadas.

Géminis

Es momento de atreverse a emprender ese viaje que ha postergado durante varios años, donde podrá ampliar horizontes, adquiriendo múltiples aprendizajes al interactuar con personas que no acostumbra; para tal fin, planea el itinerario, teniendo en cuenta los recursos disponibles. Si actualmente se encuentra sin pareja, no debe desanimarse, mantenga siempre actitud positiva, porque esta etapa le permitirá fortalecer su yo interno, descubriendo nuevas facetas espirituales y conductuales, además de forjar el carácter.

Cáncer

Pensamientos negativos referentes al pasado perturban la tranquilidad frecuentemente, por tal razón, debe fortalecer relaciones familiares, encontrando sanación progresiva para el alma y expulsando emociones que tienden a desestabilizarlo; de lo contrario, creará conmoción en su esencia, debilitando notoriamente el excelente estado de salud que goza actualmente. Sentimentalmente, tenga cuidado, pues constantes inestabilidades podrían generar descontento con el ser amado, afectando la relación; procure dialogar y mantenerse presto a recibir consejos.

EDITADO POR ENFOQUE LIFESTYLE



ARIES

La tenacidad, motivación y disciplina, caracterizan a los nacidos bajo este signo. Siguiendo su intuición, atraerá cambios a nivel laboral y económico, consiguiendo resultados esperados; igualmente, permanezca alerta ante las diversas oportunidades que el destino trae para usted. Familiarmente, tendrá momentos felices, pues recordará la importancia de la unión fraternal, sobre todo, porque últimamente ha estado algo alejado; ellos, causarán buenas energías, facilitando asumir retos y apoyándolo en las decisiones trascendentales camino al éxito.

Leo

Recientemente, ha venido presentando cambios de humor y problemas relacionados al sueño; todo ello, a causa del estrés laboral. Por tal motivo, se recomienda reorganizar sustancialmente la rutina, dedicando tiempo a actividades que le resulten agradables como leer, practicar deportes y ver películas; de igual forma, contemple la posibilidad de tomar unas pequeñas vacaciones en las que tenga contacto con la naturaleza, lo cual será ideal para recargar energías y aumentar la vitalidad.

Virgo

Para los nacidos bajo este signo, Mercurio traerá una época bastante productiva; en consecuencia, no dude de las habilidades intelectuales y comunicativas que posee; saque el mayor provecho de ellas, priorizando siempre aquellas actividades con las cuales espera encontrar satisfacción personal. Teniendo en cuenta lo anterior, si ha pensado cambiar de empleo o ciudad, es momento de asumir retos, no tenga miedo de hacerlo, pues descubrirá la felicidad que por tanto tiempo ha deseado.

Libra

Ha estado experimentando sentimientos de incertidumbre laboral, pero no todo es como parece, quizá sea momento de empezar a ver su vida desde otra perspectiva, dando importancia a aquellos consejos impartidos por personas que han mostrado afecto hacia usted; evalúe distintas posibilidades y emprenda nuevos retos empresariales. Realizar un correcto manejo de las finanzas, sin perder el rumbo y demostrando seguridad en cuanto a este aspecto, le resultará sumamente provechoso durante el futuro cercano.

Escorpión

Trazarse metas y establecer proyectos encaminados a la consecución de los mismos, es sin duda su mayor fortaleza; a razón de ello, el éxito ha venido acompañándolo durante algún tiempo, haciendo que descuide ciertos aspectos importantes, como el estado físico; por tanto, resulta trascendental fijarse en la alimentación, incluyendo una dieta rica en frutas y verduras, además de efectuar actividades deportivas. Pronto recibirá grandes sorpresas, pues algunos planes a nivel personal llegarán a feliz término.

Sagitario

Posiblemente, los constantes desaciertos amorosos han provocado cierta prevención e inestabilidad emocional, cerrando la puerta a aquella persona con la cual anteriormente tuvo afinidad; frente a esa actitud, debe recordar que no puede huir siempre del plano sentimental, pues esta podría ser la oportunidad para unir su vida al amor. Júpiter guiará sus energías, ayudándolo a descifrar posibles dudas respecto a las finanzas, estudios y obtención de un nuevo empleo.

Capricornio

Actualmente, atraviesa una etapa de cambios trascendentales donde los planes no se han hecho esperar; por ello, mantenga la actitud entusiasta que lo caracteriza. La intuición ha estado dando mensajes sobre cuán importante resulta saber con quién está compartiendo esos propósitos, escúchela, ya que influenciará, notablemente, en el cumplimiento de los mismos. Relacionarse en círculos sociales diferentes a los acostumbrados traerá satisfacción, pues le permitirá conocer vivencias inspiradoras y significativas para usted.



BEAUTY DAYS EXPO

HEALTH & BEAUTY
PROFESSIONALS

¡SEGUIMOS TRABAJANDO!

Lamentamos informarles a nuestros queridos asistentes y empresas participantes que debido a la situación que estamos viviendo en este momento, la edición 2020 no se realizará; sin embargo, deben saber que desde ya nos estamos preparando para brindarles un mejor evento en el 2021, lleno de muchas sorpresas y nuevos proyectos, con el fin de seguir consolidándonos como la feria del sector belleza y salud, pionera en la región Caribe.

ESPERAMOS SEGUIR CONTANDO CON SU APOYO EN NUESTRAS REDES:

 beautydaysexpo |  beautydaysexpo |  (300) 724 - 7329 / (317) 431 - 0236