

# 55

DICIEMBRE/2025  
PEREIRA

# elicda

"Despierta conciencia hacia una venta más humana"



Publicación mensual e institucional de círculos elicda

Circulación gratuita

ISSN 2954-5498



**"DE COLOMBIA PARA EL MUNDO, una familia que impulsa la moda con propósito y construye futuro desde España".**



EDUCACIÓN  
REAL- Pág. 4



SU PASIÓN POR LA MODA  
LA LLEVO A TRIUNFAR Pág. 15



EL PUNTO DE FUSIÓN  
DEL LIDER Pág. 21

REVISTA ELICDA No. 55  
Publicación Institucional  
de Círculos elicda

**ISSN 2954-5498**

Circulación mensual gratuita

Director:  
Carlos Doney Ardila

Diseño y diagramación:  
Gráficas Buda, Pereira

Pereira, Colombia - Diciembre de 2025

## CONTENIDO

Editorial.....	3
Educación real .....	5
Siempre incluyamos el crecimiento interior .....	7
Fantasías New York .....	9
Orígenes de la relación comercio/navidad .....	11
Su pasión por la moda la llevo a triunfar .....	15
Reinventarte .....	17
El punto de fusión del lider .....	21
La magia del corazón .....	24
Ojo seco .....	26
Valores humanos y principios morales .....	27

El calendario se acerca inevitablemente al 31 de diciembre, y con la llegada de las luces festivas y las reuniones familiares, también arriba ese momento ineludible de hacer balance. Sacamos la lista de propósitos que escribimos con fervor en enero: aprender un nuevo idioma, ahorrar una cantidad específica, finalizar ese proyecto personal, o dedicar más tiempo al ejercicio. Pero, al contrastar esa lista ambiciosa con la realidad actual, una punzada de frustración puede hacerse sentir: no logramos todas las metas propuestas.

Esta sensación es universal y profundamente humana. Tendemos a subestimar el tiempo y la energía que requieren los cambios significativos, o a sobreestimar nuestra capacidad de mantener la motivación inicial a lo largo de doce meses de imprevistos, rutinas y desafíos. Es fácil caer en la trampa del juicio propio severo, etiquetando el año como un “fracaso” o a nosotros mismos como “incapaces”.

Sin embargo, antes de tachar el año como perdido, es crucial hacer una pausa y cambiar la lente con la que miramos el pasado. El verdadero valor de un año no se mide solo por las casillas marcadas, sino por el aprendizaje acumulado. ¿Qué obstáculos inesperados surgieron? Tal vez las metas eran irrealmente grandes para

el contexto. ¿Qué hábitos intentaste adoptar? El solo hecho de haberlo intentado repetidamente es un ensayo valioso. ¿Qué pequeños avances lograste que no estaban en la lista? La nueva habilidad social que desarrollaste, la crisis que superaste con resiliencia, o el nuevo conocimiento que adquiriste.



Carlos Doneq Ardila

Pensando en estas situaciones que son muy comunes para la mayoría de propietarios, administradores o directores de ventas de pequeñas y medianas empresas, diseñé el seminario de liderazgo que hago a principios de cada año, con el tema central que titulé Técnicas para la conquista de tus metas año 2026. Allí trabajaremos durante el día 4 subtemas que son. La arquitectura de la meta. Del deseo a la estrategia. Técnicas de productividad y creación de hábitos motor. Y mentalidad de crecimiento para la persistencia sostenida. Si vives en la zona del eje cafetero en Colombia, te invito a participar en este seminario. Puedes solicitar los detalles completos escribiendo al whatsapp 3104033625

# Internet de 900 megas en FIBRA ÓPTICA



Y elige una app



NETFLIX

**\$44.950 x 1 mes**

Luego pagas \$89.900

Visita Nuestro Nuevo Punto de Venta  
CC La Perla del Eje, Local 104  
Cr 9 # 17-36, Pereira

Conoce condiciones, cobertura de servicios y restricciones en [claro.com.co](http://claro.com.co)



PUEDES TODO

# EDUCACIÓN REAL

Por: Jorge Mario López J.  
CEO American / Business School  
direccion@american.edu.co



Que bonito ver debajo del nombre de cada universidad la frase, Educación Superior, nosotros por nuestra parte como institución de educación para el trabajo y desarrollo humano con 41 años de experiencia formando técnicos en 20 disciplinas diferentes y en ciclos puntuales de 2 y 3 semestres exhibimos con orgullo bajo nuestro nombre el slogan –Educación Real– y así es pues contamos con 34 ambientes de aprendizaje, gimnasio full dotado para técnicos en entrenamiento personalizado, jacuzzi, turco, 3 grandes cabinas con toda la aparatología para cosmetología y estética, 2 cabinas de grabación para Comunicación, estudio Fotográfico, sala iMac, para Diseño Gráfico, Laboratorio de Electricidad, Taller de Mecánica de Motos, Taller de Aires Acondicionados, Laboratorio de Inglés con Tablets con IA y Realidad Aumentada, 6 Centros de Computo, Laboratorio de Investigación Judicial, 2 amplias cocina para gastronomía, laboratorio de electrónica y domótica, laboratorio de ensamble de computadoras, salón de maquillaje, simulador de farmacia y

Laboratorio de Veterinaria. De eso se trata nuestra educación real, de aprender en contextos de aprendizaje lo más similares a lo que se encontrará en las empresas hoy y con convenios con el sector productivo que nos permiten por medio de las 500 empresas más grandes de la región, llevar a nuestros estudiantes a prácticas remuneradas desde segundo semestre y contar con una retroalimentación permanente sobre las competencias blandas que requiere el sector corporativo, no se trata de tener un pensum con rellenos, sino con las competencias reales necesarias en el mundo actual, complementadas con inteligencia artificial y formación en valores. Gracias a toda Risaralda y al Eje Cafetero que nos han posicionado como la mejor institución técnica de la región y han comprendido nuestro propósito superior, Educación Real, para la vida Real, en corto tiempo, con inversión razonable, excelentes recursos, educadores y contenidos, pues el éxito consiste en estudiar lo que te apasiona y acompañarte de la gente correcta en el camino.



# Instituto Técnico American Business School

Escuela Americana de Negocios  
*Educación Real Desde 1984*

20 PROGRAMAS  
TÉCNICOS LABORALES

Bachillerato  
Integral 360°

15 DIPLOMADOS

INGLÉS EN 3  
MODALIDADES

**Estudia**

Presencial u  
On-Line



Escanea el  
Código QR aquí



# Estudia este 2026 a precio del 2025

Promoción válida por tiempo limitado. Aplican T&C

**Matrículas Abiertas**



[american.edu.co/pereira](http://american.edu.co/pereira)

@americanpereira



Sede principal Cra 9 No. 19-67

Sede CEFI CII 15 No. 6-38

American Motors Cr. 4 No. 20-56



Cel: 317 436 9743



Cel: 312 242 7451

# SIEMPRE INCLUYAMOS EL CRECIMIENTO INTERIOR



Por: Rodolfo García G.  
Promotor de la escuela  
de vida consciente

Me parece excelente que busquemos cumplir múltiples objetivos externos, que trabajemos para tener un mejor nivel de vida y que busquemos realizar nuevos proyectos. Esto es magnífico, pero nunca dejemos de incluir el crecimiento interior.

¿Qué quiere decir crecimiento interior? Simplemente, fortalecer aquellas dimensiones de nuestro ser que nos ayuden a ser mejores personas. Me estoy refiriendo a valores, cualidades, actitudes internas, o sea, todo lo relacionado

con la formación de la parte más interna del ser humano. Si no lo hacemos, no tendremos la capacidad para disfrutar y valorar los progresos externos, hará falta ese toque mágico interno que nos permitirá sentirnos bien con lo que hacemos o logremos ejecutar.

Me estoy refiriendo a incluir en nuestro crecimiento valores como la serenidad, la alegría, la armonía, la compasión, la generosidad, la capacidad de ayudar a otros, la paz, el respeto, la fe, la decisión, la gratitud, en fin, todos esos valo-

res que convierten a los individuos en seres humanos de mayor calidad.

Esto es muy importante sobre todo ahora que existe un mundo tan competitivo, donde muchas personas consiguen un bienestar exterior o económico en detrimento del bienestar de los demás. Ahora que se enseña tanto la necesidad de triunfar, de ser exitoso, de ser mejor que los demás, de ser el más influyente, el que todo mundo admira, el más destacado en redes sociales, el de mejores condiciones de vida dejando atrás lo que pasa con los demás, es bueno tener en cuenta este crecimiento interior, para mantener un equilibrio armónico con el entorno.

Ahora más que nunca se requiere que nuestro crecimiento exterior lleve paralelo un crecimiento interior. Es la única manera de ser felices, de poder tener la capacidad de disfrutar lo que hemos logrado realizar externamente. Tenemos que desarrollar el respeto por los demás, la cooperación, la solidaridad, la colaboración para alcanzar un entorno externo más favorable y sano para todos y esto solo es posible con personas con un nivel interior eleva Recopilado por Hernando Franco



**JKR**  
**COMPROMETIDOS**  
CON TU *Bienestar*

RECIBIRÁS LA MEJOR NUTRICIÓN

**0%** AZÚCAR  
LACTOSA  
GLUTEN  
PRESERVANTES  
COLORES ARTIFICIALES

321 815 3215 - 315 410 8105

ASESOR:

ESCRIBEME A ESTE WHATSAPP PARA AGENDAR TU VALORACIÓN

*Nutrición*  
**SALUDABLE**

TRANSFORMA  
TU SALUD en

**SOL 7 DIAS**  
100 % Garantizado

**¿SABES PARA QUE COMES?**

La mayoría no saben, por eso mantienen inflamados, cansados, con dolor de cabeza y no duermen bien.

**¿DONDE ESTA EL ENEMIGO N°1 DE NUESTRA SALUD?**

Es la cocina, la mala comida que compramos por ignorancia.

**¿QUIERES SABER SI TU CUERPO ESTA DESINTOXICADO?**

Orina amarilla, olorosa y espumosa. excesiva fetidez al evacuar constante mal olor corporal problemas digestivos frecuentes ansiedad excesiva por comer dulce.

**SABEMOS QUE QUIERES TENER MAS ENERGÍA, SALUD BIENESTAR**

Por esta razón, te acabas de ganar una **VALORACIÓN GRATIS** para verificar cómo esta tu salud actualmente.



Fantasías New York se ha consolidado en Pereira como una megatienda de variedades muy popular, conocida por su amplísimo surtido de productos y sus precios competitivos. Es un destino de compras clave para quienes buscan artículos de diferentes categorías en un solo lugar

El principal atractivo de Fantasías New York es su enorme y diversa oferta. Cubren prácticamente todas las necesidades del hogar, la oficina, el entretenimiento y la celebración, incluyendo:

**Juguetería y Didácticos:** Gran variedad de juguetes para todas las edades, desde pelotas y muñecos hasta kits de arte, juegos didácticos, montables y vehículos de juguete. Es un lugar predilecto para buscar regalos infantiles.

**Piñatería y Expresión Social:** Todo lo necesario para fiestas y celebraciones: globos, velas volcán, artículos de decoración LED (letras y números), confeti, relleno de piñata, y accesorios para eventos.

**Electrónica y Hogar:** Artículos de tecnología básica y para el hogar, como parlantes multifuncionales, ventiladores, decodificadores TDT/TV Box, lámparas proyectoras, electrodomésticos pequeños (batidoras), y organizadores de baño o zapatos.

**Papelería:** Un surtido completo de útiles escolares y de oficina: cuadernos,

marcadores, lápices, temperas, sets de arte, cartulinas, carpetas y herramientas básicas de corte.

**Fantasía, Bisutería y Joyería:** Accesorios de moda, relojes y artículos de fantasía. También ofrecen artículos de ferretería básica, cosméticos, peluches, productos para bebés y decoración navideña (en temporada).

Su modelo de negocio se centra en ofrecer una amplia gama de productos a precios asequibles, lo que la convierte en una opción atractiva para: Compradores de volumen (para piñatas, eventos o dotación de pequeños negocios). Familias que buscan artículos escolares o de hogar sin gastar mucho.

Cuentan con una tienda en línea y actividad en redes sociales (Instagram, Facebook), lo que facilita ver el catálogo de productos y precios desde casa.



Presenta su seminario anual de liderazgo  
 TEMA DEL AÑO 2026

# "TÉCNICAS PARA LA CONQUISTA DE TUS METAS

18 de enero  
 8:30 am 5:30 pm

## AÑO 2026"

Valor de la inversión  
 280.000 pesos por persona



### INCLUYE

- \* Desayuno
- \* Almuerzo
- \* Refrigerio en la tarde
- \* Memorias en formato digital
- \* Diploma

Hotel Entre Lomas  
 santa Rosa de Cabal



Los interesados pueden solicitar la programación completa y detallada al  310 4033625

# FANTASÍAS



## NEW YORK

CENTRO DE COMERCIO  
 Lo Que Quieras Está Aquí  
 Visítanos en [www.fantasiasnewyork.com](http://www.fantasiasnewyork.com)



## EL PUNTO DE LA MODA

Ropa para damas, caballeros y niños  
**VENTAS POR MAYOR Y DETAL**  
 Calidad y variedad  
 Cra. 8 No. 16-14  
 Tels. 334 1056, Pereira

# ORÍGENES DE LA RELACIÓN COMERCIO/NAVIDAD



Recopilado por:  
Hernando Franco

La Navidad, tal como la conocemos hoy, es una festiva amalgama de tradiciones religiosas, folclóricas y, fundamentalmente, comerciales. Lo que comenzó como una conmemoración del nacimiento de Jesucristo, superpuesta a antiguos festivales paganos, se ha transformado en el evento económico más significativo del calendario occidental. Este documento explorará la evolución de esta dualidad, detallando cómo el espíritu de la dádiva, inherente a celebraciones invernales ancestrales, fue progresivamente cooptado y capitalizado por el sistema comercial, creando un ciclo de consumo y mercadeo que define la temporada decembrina.

Los verdaderos orígenes del espíritu de intercambio y festividad en invierno se encuentran mucho antes del cristianismo. Estas celebraciones paganas sentaron las bases psicológicas y sociales para el comercio navideño:

### La Saturnalia Romana y el Intercambio de Regalos

La Saturnalia era un festival romano dedicado al dios Saturno, celebrado a mediados de diciembre. Era una época de inversión social, donde los esclavos eran temporalmente servidos por sus amos y la moralidad se relajaba. El aspecto crucial para el comercio es el intercambio de regalos, específicamente los sigillaria (pequeñas figuras de arcilla o cera) y las velas. Este acto no estaba impulsado por la religión cristiana,



sino por el deseo de celebrar el solsticio y honrar a la deidad, sentando un precedente cultural para la dádiva invernal.

### La Fusión con el Cristianismo y la Figura de San Nicolás

Cuando el cristianismo estableció la Natividad (Navidad) el 25 de diciembre, buscó activamente reemplazar o absorber las festividades paganas. La costumbre de dar regalos encontró una justificación en la figura de San Nicolás de Myra (siglo IV d.C.), un obispo conocido por su generosidad y por proveer dotes de forma secreta a familias pobres. Esta tradición, especialmente fuerte en Europa Occidental, mantuvo vivo el concepto de la dádiva desinteresada, aunque todavía con una escasa implicación económica directa. Duran-

te la mayor parte de la Edad Media, el intercambio de regalos era modesto, a menudo simbólico (comida, pequeñas monedas), y no constituía un motor económico significativo.

La Navidad pasó por un período de fuerte rechazo en ciertas esferas, lo que afectó su potencial comercial.

### La Prohibición Puritana

En el siglo XVII, movimientos protestantes, particularmente los puritanos en Inglaterra y las colonias americanas, condenaron la Navidad. La veían como una festividad contaminada por excesos paganos (bebida, juego) y la consideraban una “invención papista”. En lugares como Massachusetts, su celebración fue prohibida por ley. Este pe-



ríodo frenó el desarrollo de una cultura de consumo navideño.

## La Reintroducción de la Tradición y el Krampus

En la Europa continental, sin embargo, la Navidad persistió. La tradición del árbol de Navidad (originada en Alemania) y las ferias de temporada (como el Christkindmarkt) comenzaron a florecer, aunque de manera local. Estas ferias eran esencialmente mercados especializados, donde se vendían adornos artesanales, dulces y juguetes rústicos, marcando la primera infraestructura comercial dedicada exclusivamente a la Navidad.

El siglo XIX es el punto de inflexión donde la Navidad se transforma de una fiesta principalmente religiosa o familiar a un evento de consumo masivo. Este cambio fue impulsado por la Revolución Industrial y las necesidades de una nueva clase media urbana. La industrialización trajo la capacidad de producir bienes en masa. De repente, la decoración y los regalos dejaron de ser artículos artesanales y se convirtieron en productos manufacturados asequibles.

La popularización del árbol de Navidad en Inglaterra por la Reina Victoria y el Príncipe Alberto en la década de 1840 (a través de ilustraciones en periódicos) creó una demanda masiva de adornos, velas y, más tarde, luces. Esto estimuló las industrias de vidrio, papel y juguetería. La invención de la tarjeta de Navidad comercial en Inglaterra en 1843 por Sir Henry Cole no solo creó

una nueva industria (la de la impresión masiva) sino que también extendió la costumbre de “mantener contacto” y “enviar buenos deseos” de forma tangible y replicable.

La creciente clase media tenía ingresos disponibles y la necesidad de demostrar su estatus social. El acto de dar regalos se volvió una obligación social que reflejaba la prosperidad.

Poemas como “A Visit from St. Nicho-

**Calidad - Servicio - Tecnología  
Innovación y Desarrollo**



- Resistencias Industriales
- Plantas Electrónicas
- Cercas Eléctricas para Ganado
- Transformadores
- Estabilizadores
- Cargadores de Batería
- Calentadores solares eléctricos y a gas
- Extractores de Aire
- Motores Eléctricos
- Turcos Eléctricos
- Turcos a gas
- Saunas
- Inversores
- U.P.S (S)



Cra. 10 No. 20 - 65 Tel: 334 2406 - 348 9245  
320 745 9510 - 315 595 6971 - 321 728 9425 - 300 252 0989  
email: makronelectronic@hotmail.com - ventas@makron.co  
www.makron.co - Pereira - Risaralda

las” (1823) y las ilustraciones de Thomas Nast (1860s) crearon la imagen canónica de Santa Claus (Papá Noel). Esta figura se convirtió en el vehículo perfecto para la comercialización: un personaje mágico que entregaba regalos, justificando la compra de bienes a

gran escala. Las grandes tiendas adoptaron a Santa Claus como un señuelo para atraer a las familias, naciendo las famosas “Grutas de Santa”.

El siglo XX solidificó la Navidad como el pilar del comercio minorista, utilizando las nuevas herramientas de la publicidad y los medios de comunicación.

Tras la Segunda Guerra Mundial, la Navidad se convirtió en la principal época de ventas para la mayoría de los minoristas. El concepto del “Black Friday” (el viernes después del Día de Acción de Gracias en EE. UU.) surgió para marcar el inicio oficial de la temporada de compras navideñas, moviendo a las empresas “de números rojos a números negros” (rentabilidad). Este evento, ahora globalizado y copiado en todo el mundo, demuestra la institucionalización del comercio como el principal motor de la festividad. En el siglo XXI, el comercio navideño se ha adaptado a la era digital con el auge del e-commerce y el Cyber Monday. Las plataformas en línea han hecho que los regalos sean accesibles globalmente y

al instante. La publicidad dirigida por datos y el marketing de influencia exacerbaban la presión social para el consumo, presentando la Navidad como un ideal de vida que solo se puede lograr a través de la compra de productos específicos (desde viajes hasta tecnología de alta gama).

La relación entre comercio y Navidad es un fascinante estudio de sincretismo cultural y capitalismo. Lo que comenzó como un intercambio simbólico en la Saturnalia romana, y luego como una dádiva religiosa con San Nicolás, encontró el terreno fértil de la Revolución Industrial y la publicidad moderna para florecer. La Navidad se ha mercantilizado no por accidente, sino porque el comercio ha sabido capitalizar la necesidad humana innata de celebrar, de ser generoso y de usar símbolos materiales para expresar amor y estatus. Hoy, la temporada decembrina es, en esencia, una temporada económica, un testamento del poder de la cultura popular y el marketing para transformar la fe y la tradición en el mayor motor de ventas global.

# “COOMPER”



Calle 21 No. 5-48 - Tels. PBX: 325 46 76 - Cartera: 335 82 28  
Pereira - Risaralda



**SOMOS LA FUERZA DEL  
MOVIMIENTO SOLIDARIO**

# SU PASIÓN POR LA MODA LA LLEVÓ A TRIUNFAR



Invitada: *Liliana Ardila*

Latin *Moda*

 **elicda**  
escuela de liderazgo y ventas

En nuestra portada de la presente edición, hacemos homenaje a una familia que unida por el sueño empresarial, ha venido tejiendo sueños de emprendedores latinos que llegan a España con la ilusión de triunfar. Esta familia colombiana conquista España con el orgullo de su identidad y talento. Liliana Ardila, Sebastián Marin y Leidy Johana López lograron consolidar un equipo, que por muchos años ha sido referente de la moda colombiana en Europa, y están dejando un legado para las nuevas generaciones en cabeza de Sara, Santiago y Lucía, los otros integrantes de la familia.

A continuación, transcribo parte de la entrevista que hice a Liliana Ardila fundadora de latinmoda, y que per-

manece pública en nuestro canal de youtube. Ella nos dijo que llegó a España en el año 2003 porque siempre ha sido una enamorada de la moda colombiana y muy orgullosa de nuestros diseños, de nuestra industria, de nuestras telas. Empezó la empresa en el año 2004 y desde ese mismo momento encontró eco en la comunidad latina, y empezó a crecer con algunas dificultades, pero poco a poco fueron abriendo caminos y demostrando, que a pesar de las circunstancias y la competencia con prendas de muy bajos precios, se podía triunfar impregnando pasión y creatividad desde los inicios.

Con palabras cargadas de emoción Liliana destaca. Nuestra calidad se

impuso, nuestros moldes y nuestras modelos, todo se impuso de tal manera que creamos tendencia. Aquí en España la gente admira muchísimo la calidad y los diseños que se producen en Colombia, además nuestra perseverancia, nuestra tenacidad nuestra constancia en todo lo que emprendemos, así empezó la empresa.

la mayoría de mis emprendedores han empezado teniendo su trabajo como asalariado en alguna empresa porque garantizan su seguridad mensual, pero buscan un segundo ingreso, y yo soy su segundo ingreso. La razón principal por la que ellos se fortalecen en su segundo ingreso es porque nosotros tenemos una pronta moda, o sea en la semana salen dos colecciones, la gente tiene muchísimo cómo trabajar y entonces se van tomando confianza y van dejando poco a poco

sus otras labores, Y luego en vez de ser su segunda opción, hemos llegado a ser su primera opción, a tener su página web que nosotros se la hacemos, y los apoyamos en lo que más podemos, siempre aquí siendo una mano amiga para ellos.

Al solicitarle a Liliana que dejara un mensaje central para nuestros seguidores en el canal y que sirve también para los lectores de nuestra revista, ella nos dijo. Bueno de todo corazón yo les digo que hay que arriesgarse, hay que salir de la zona de Confort y buscar esa alternativa, siempre nos va a costar un poquito de trabajo, pero se logra después de que damos dos o tres pasos con dificultad. La carrera se emprende y no hay quien nos pare, es eso, tomar el riesgo, tomar la decisión, soñar y cumplir.



# REINVENTARTE



Por: Claudia  
Loaiza González

Cerrar el año como una nueva versión de ti...

Cada final de año trae una oportunidad silenciosa pero poderosa: reinventarnos. No se trata de cambiar quién eres, sino de permitir que emerge una versión tuya más consciente, más ligera y más alineada con la vida que desees construir.

Reinventarse no es un acto impulsivo; es un proceso decidido. Implica revisar tu historia, liberar lo que ya no te construye y definir con claridad quién quieres ser en el próximo capítulo.

Hoy te invito a hacer una pausa. A mirarte con honestidad, sin juicios, sin culpas. A reconocer que, aunque no puedes cambiar lo que fue, sí pue-

des transformar lo que viene.

1. Agradece la versión que fuiste

Antes de pensar en quién quieres ser, honra a quien ya fuiste. Sí, incluso esa versión que cometió errores, dudó, se equivocó, lloró o avanzó más lento de lo esperado.

El(la) hizo lo mejor que pudo con lo que sabía. El(la) te trajo hasta aquí.

La gratitud por tu propia historia es el primer paso para evolucionar.

2. Identifica lo que necesitas soltar

Para reinventarte debes liberar peso. Algunas cosas no pueden viajar contigo al próximo año:



- Hábitos que te drenan.
- Relaciones que no suman.
- Pensamientos que te limitan.
- Compromisos que no te representan.
- Expectativas que no son tuyas.

Soltar no es perder: es crear espacio para lo nuevo.

### 3. Elige tu nueva identidad

Pregúntate:

- ¿Quién quiero ser el próximo año?
- ¿Qué cualidades quiero fortalecer?
- ¿Cómo quiero actuar?
- ¿Qué pensamientos va a tener mi nueva versión?
- ¿Qué límites saludables colocará?

- ¿Qué decisiones va a priorizar?

La reinención comienza por declarar tu nueva identidad, incluso antes de que la veas manifestada.

### 4. Diseña un plan sencillo pero poderoso

No necesitas 20 metas. Solo necesitas claridad en tres áreas esenciales:

1. Salud emocional: ¿Qué práctica implementarás cada día o semana?
2. Crecimiento personal/profesional: ¿Qué vas a aprender, entrenar o fortalecer?
3. Relaciones: ¿Qué tipo de vínculos quieres cultivar?

La reinención solo funciona cuando se convierte en acción diaria.

### 5. Comprométete contigo

Nadie se reinventa por accidente.

El cambio sucede cuando te eliges con determinación, constancia y amor propio.

Reinventarse es decidir que tu historia no termina aquí, sino que apenas está comenzando.

## EJERCICIO PRÁCTICO

“Tu nueva versión 2026”

Paso 1: Despede tu versión 2025

Escribe en una hoja:

- “Gracias por...” y lista 5 cosas que agradeces de tu versión de este año.
- “Me libero de...” y escribe lo que no quieres seguir llevando.

Rompe o guarda esa hoja según cómo lo sientas.

Paso 2: Declara tu nueva versión

Escribe un párrafo que comience con:

“Mi versión 2026 es una mujer/hombre que...”

Describe sus cualidades, hábitos, decisiones y mentalidad.

Paso 3: Elige tus 3 compromisos guía

Define solo tres acciones que vas a sostener:

1. Una para tu bienestar.
2. Una para tu crecimiento.
3. Una para tus relaciones.

Pon la hoja donde la puedas ver cada día.



## REFLEXIÓN FINAL

Reinventarse no es empezar de cero, es empezar desde la sabiduría. Cada experiencia, cada error, cada logro y cada pausa te han preparado para dar el siguiente paso.

No te presiones por ser perfect@, solo comprométete a ser auténtic@.

Cada día (incluso los días pequeños) te acerca a la mujer/hombre que deseas ser.

Permítete avanzar con suavidad, con intención y con coraje.

Porque al final, la verdadera reinención no ocurre cuando cambias por fuera, sino cuando eliges, con amor, convertirte en tu mejor versión por dentro.

Frase inspiradora

“La reinención empieza cuando decides que tu historia puede escribirse de nuevo.”

Haz parte de mi comunidad, necesitas del subconsciente para dirigir continuamente tu vida en la dirección correcta mientras superas los desafíos que te están frenando.



**CURSO COMPLETO**  
VIDEO CURSO COMPLETO EN FORMATO HD

elicda

**MÉTODO ELICDA**  
PARA LIDERAR EQUIPOS DE VENTAS Y DE SERVICIO AL CLIENTE

Orientado Por  
*Carlos Doney Ardila*

[WWW.CIRCULOELICDA.COM](http://WWW.CIRCULOELICDA.COM)

**MASTER CLASS**  
VIDEO MASTER CLASS EN FORMATO HD

elicda

**MÉTODO ELICDA**  
Guía Práctica para incrementar las ventas DE ROPA Y DE CALZADO

Orientado Por  
*Carlos Doney Ardila*

[WWW.CIRCULOELICDA.COM](http://WWW.CIRCULOELICDA.COM)

# EL PUNTO DE FUSIÓN DEL LIDER



Por: Chaitali Chaitanya

## *Cómo la Alquimia de la Tensión Transforma el Miedo en Destino*

Por Chaitali Chaitanya

La Promesa Védica: ¡Usted No es Su Estrés, es la Madera de Su Fuego Interior!

Queridos líderes, compañeros en la acción: sabemos que en el vértigo del liderazgo y la empresa, el enemigo no está fuera. Está dentro. Es esa tensión existencial que nos roba el sueño, nos nubla el juicio y, en última instancia, sabotea el destino que podríamos estar creando.

El paradigma superficial nos dice: “Gestiona tu estrés.” ¿Pero acaso el estrés es un archivo que se puede eli-

minar? ¡No! Nuestra antigua tradición de la Sabiduría de la India enseña algo infinitamente más poderoso: el conflicto y la presión son la materia prima pura, la leña necesaria, para encender el fuego sagrado de la transformación (el acto de la Ofrenda).

El líder que domina esta alquimia no solo alcanza metas; reescribe su propio destino.

---

### I. Anatomía Disruptiva: El Cuerpo Como el Mapa del Alma

Detengámonos. El cuerpo físico que vemos es solo la orilla. Usted opera con un cuerpo de luz y energía que registra cada miedo, cada duda, cada ambición. Es su verdadero instrumento sensible y se rige por la Energía Vital (Prāṇa, o el aliento de vida).



Cuando la Energía Vital se agita (por el apego a la ganancia, por el pánico a la crisis), la armonía interna se rompe. ¿Saben qué ocurre entonces? Esa tensión no se desvanece; se ancla en los centros vitales (sus nudos energéticos), creando cuerdas de limitación. Una cuerda apretada en el centro del corazón le impedirá delegar o confiar plenamente. Una presión en el vientre le anulará la toma de decisiones audaces.

El Punto Crucial: Si usted no atiende esa tensión, esa cuerda de limitación se convierte en su destino. La tensión no es un sentimiento; es una desarmonía en su Propósito Mayor.

---

## II. Tantra Cognitivo: La Lucha Contra la Ilusión (Mithyā)

La utilidad más grande de la Sabiduría Védica es convertir lo inútil (el sufrimiento) en lo esencial (la libertad).

### 1. La Tensión como “Brújula” del Alma

Deje de luchar contra el miedo. Abrácelo. Cada vez que sienta ese nudo de ansiedad, ese peso, úselo como una brújula interna. Ese nudo le susurra: “¡Tu ego se aferra a una ilusión (lo impermanente)!”

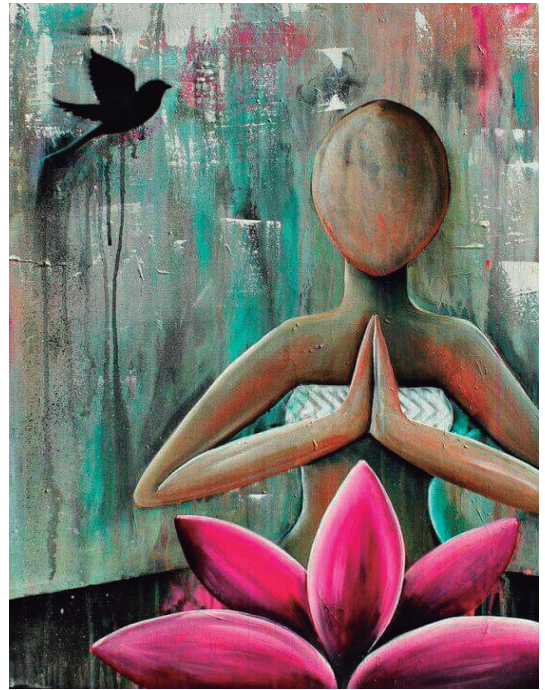
Acción Sorpresiva: Queremos que el conflicto actúe como su Termómetro del Propósito. Si la dificultad le genera paz, su alineación con el Orden Universal es alta. Si le genera desesperación, es que está luchando contra la corriente de la vida.

## 2. La Herramienta Suprema: El Aliento Alquímico

Mientras otros líderes gastan su energía en reestructurar planes, usted puede reestructurar su Conciencia en 60 segundos.

El Aliento Consciente (Prāṇāyāma o el arte de respirar) no es para relajarse; es para imponer la armonía.

Paso Práctico: Antes de la reunión crucial o de la decisión tensa, ejecute diez respiraciones lentas, profundas y amorosas. Usted, con la fuerza de su aliento, está obligando a la Energía



Vital a penetrar esas cuerdas de limitación, disolviéndolas. Está sacando a su mente del modo “pánico” y devolviéndole el acceso a la Inteligencia Pura (su Ser).

## SERVICIOS

- \* Exámenes médicos laborales de ingreso periódicos, retiro.
- \* Curso de alturas, certificado de alturas
- \* Certificado médico y carnet de manipulación de alimentos
- \* Certificados para ARL
- \* Certificación de invalidez
- \* Certificados de discapacidad
- \* Asesoría legal en seguridad y salud en el trabajo
- \* Prescripción del ejercicio para bajar de peso
- \* aumentar masa muscular / mejora de capacidad física
- \* Programa de pérdida de peso y acondicionamiento físico
- \* Consulta prioritaria, consulta médica general y visita domiciliaria

📍 Clínica Risaralda calle 19 número 5 -13 primer piso, vitalmedit consultorio 1

✉️ Freddyfigueroa@gmail.com

☎️ 300 784 36 39 (+6) 333 64 81

📱 Freddydavidfigueroacaicedo

## Dr. Freddy David Figueroa Caicedo

Médico especialista en salud ocupacional y medicina del deporte

# LA MAGIA DEL CORAZÓN



*“El amor es el camino, el amor es la respuesta”*

AMMA

Cuando creemos en la magia, la magia te recuerda cosas que has olvidado. Aquella tarde conocí a alguien que me recordó la voz del corazón, sus ojos llenos de energía me hacían volver a creer en la fuerza que viene del sentimiento, de la apertura del corazón cuando nuestra voz expresa la alegría del sentir. ¿Por qué tenemos tanto miedo a sentir?, cuando lo que viene del alma es lo que abraza tu vida, todo lo que anhelamos de ella, todo lo que alimenta la magia de sentirnos vivos, una vitamina que nos eleva y aleja del miedo, aquello que impide siempre ser amor.

Durante mucho tiempo he cultivado

mi intelecto, o más bien diría mi mente, debo reconocer que esa inquietud por indagar me ha llevado a lugares, personas, sitios insospechados, aún así, cuando pude pararme...me pregunté... ¿qué es lo que verdaderamente hay dentro de mi?, ¿qué es lo que he descubierto en mi búsqueda personal en la complejidad del ser humano en su forma más integral?. Reconocí que la razón jamás podrá superar el lenguaje que viene del alma, uno en el que cada uno de nosotros viene con su guía, unos le llaman la voz interior, intuición, sabiduría, conexión directa... fue ahí donde empecé a darme cuenta de que lo sencillo de la vida, viene de lo sencillo en ser, sentir y pensar.

Por: Natalia Ardila

Todos necesitamos de una educación, incluso el ser conocedores de nuestras propias habilidades y cómo desempeñarlas en nuestra sociedad, cómo poder disciplinarte cuando el ajeteo requiere en muchas ocasiones tomar un entrenamiento cual sea el que te sirva, para que en algún momento de la vida tu mente esté al servicio como dirían los grandes yoguis, y no tú al servicio de ella.

Así que, reconociendo la importancia de educarnos en estos aspectos de la vida, volvamos a la riqueza de permitir adentrarnos en la paz que requiere saber escucharnos y sentir aquel manantial que se centra en la energía ilimitada, en ese lenguaje universal de una simple canción, por ejemplo, que nos recuerda lo maravilloso que es vivir desde nuestras almas.

Aquella tarde alguien pudo recordarme que tomar el riesgo de abrir

nos hacemos a nosotros mismos, tomar la aventura de vivir la magia del corazón es posiblemente la sanación más elevada. Volver a ser como niños llenos de esa inocencia capaces de abrir mundos invisibles para hacerlos visibles, esa fuerza que posiblemente desconocemos, aquella fuerza pura donde ocurren los grandes milagros, donde se mueven las montañas inquebrantables, allí donde no hay fronteras ni horizontes, allí está todo en el todo, porque en esa magia del amor que sentimos, que damos y recibimos, existe la verdadera unión con esa fuerza poderosa que conocemos como el amor. Así pues, abriendo nuevamente el portal de esa magia, que cada una de nuestras vidas eleven su más alta vibración.

“El amor y la belleza se hallan dentro de ti”

AMMA

Computadores de escritorio,  
Computadores Portátiles,  
Servidores, Accesorios para  
computadores, artículos para  
redes, artículos para circuito  
cerrado de televisión, artículos  
para puntos de venta.



**PUNTO**  
TECNOLÓGICO

**Calle 19 No. 5-48 Local 138 CC Novacentro**  
**Teléfonos 3351783 - 3105961487, Pereira, Risaralda**



Por: Sonia Gómez Sanint  
Optómetra ULS Bogotá  
Especialista Clínica FUAÁ

El ojo seco es una condición que se está presentando frecuentemente en toda la población y se ha convertido en un problema que afecta la calidad de vida y la calidad de visión y que requiere manejo por parte del profesional de la salud visual. Tiene varias causas, producción insuficiente de lágrimas, o también que la calidad de la lagrima sea deficiente.

Las personas mayores empiezan a sufrir de ojo seco generalmente después de los 65 años. Pacientes usuarios de lentes de contacto que no tienen controles estrictos, y tienen hábitos erróneos que les pueden ocasionar ojo seco. Algunos pacientes después de la cirugía ocular pueden presentar dicha condición, y se trata de un efecto secundario. Las personas presentan muchas incomodidades, ya que el ojo permanece seco la mayor parte del día, lo cual ocasiona ardor y dolor en muchas ocasiones. Hay irritación, piquiña, y en ocasiones visión distorsionada, lagrimeo en exceso, o sensación de tener algo extraño en el ojo

que causa incomodidad.

Se debe consultar para buscar un manejo adecuado, que en ocasiones es con un lubricante, o un gel que ayudan en su manejo. En algunos casos se debe hacer un procedimiento en los conductos lagrimales. También a algunos pacientes se les hace una terapia de humidificación y así reducimos la evaporación de las lágrimas.

En general para todas las personas se aconseja siempre tener excelente higiene con las manos antes de tocar los ojos. Los productos personales no compartílos con nadie. Utilizar lágrimas naturales según indicación del Optometra. Las gafas con protección a las radiaciones y dosificar el uso de las pantallas.

Teniendo en cuenta las recomendaciones el paciente va a mejorar, además debe estar en control permanente para así tener una historia clínica muy completa y el manejo sea el adecuado. No se automedique, consulte.



Por: Luis Javier Valencia

## VALORES HUMANOS Y PRINCIPIOS MORALES

La convivencia, la valoración y el respeto a las diferencias, requieren para su formación y concientización, de un espacio privilegiado, donde se forma el pensamiento y el comportamiento moral para comenzar a practicar los valores humanos, como una forma de vida.

Los valores humanos y los principios morales, no deben verse como algo subjetivo, sino que deben reflejarse en comportamientos y actitudes cotidianas, en lo personal, en los equipos y en la sociedad en general.

Frente a los conflictos que las diferencias humanas proponen a diario, ¿hemos aprendido a respetar las nor-

mas de convivencia, por su significado en la sociedad y no solo por evadir el castigo que su infracción representa?

¿Hemos aprendido a conocer y practicar actitudes y comportamientos diferentes a la agresión o la violencia, ante las situaciones de conflicto?

Es importante, desarrollar conocimientos, para valorar, respetar, tolerar y actuar constructivamente frente a las diferencias.

Los niños, niñas y adolescentes, se encuentran con un sistema social al que deben enfrentarse, en su convivencia, con normas morales, reglas sociales, instituciones, a partir de las cuales deben construir una personalidad equilibrada, que les permita encajar en una sociedad de las más disímiles características.

La práctica de los valores y los principios morales, llevan al individuo a considerar el bienestar de otros, cercanos o lejanos por sus acciones y

comportamientos.

Entonces, ¿cómo se prepara a las personas desde su edad temprana en la formación y el ejercicio del liderazgo y la sana convivencia?

Es bueno que niños, niñas y adolescentes aprendan a respetar a su líderes, pero no a rendirles culto, que entiendan que ellos están hechos de su mismo material y que pueden superarlos. Pueden entender que son líderes en potencia, que el termómetro de sus creencias y convicciones se mide en su autoestima.

La persona que avanza en valores humanos y principios morales, sabe que vale mucho, que puede enfrentar grandes dificultades, tareas y logros, el modo en que se gobierna a sí mismo, su carácter, sus convicciones, su autocontrol, lo convierte en una persona exitosa e importante en su medio, por la creencia honesta y sincera de que puede triunfar y alcanzar metas.

Es importante que las personas aprendan a creer en sí mismos, creer en sus cualidades y piensen que pueden triunfar. Sin necesidad de convertirse en un super hombre o una super mujer, puede creer que puede ser mejor cada día y superarse siendo una persona normal.



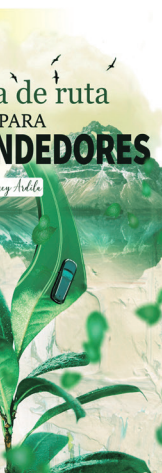
El auto respeto y la autoestima, se forman y desarrollan, a través de las cosas que hacemos con los conocimientos, las convicciones, los principios morales y los valores humanos. Cultivar las cualidades siendo ordenados, responsables, disciplinados. Presentarse<sup>3</sup>, con amabilidad y capacidad de servicio.

Lo importante es saber a dónde se quiere llegar, tener una vida con propósito, Las metas son al éxito, como el aire a la vida.

Pensar en grande, aún en las situaciones más difíciles y cruciales de la vida. El poder del pensamiento es más importante que la sola inteligencia.

 **elicda**  
escuela de liderazgo y ventas

Hablemos  
**de Ventas**  
con carlos doney



 **elicda**  
escuela de liderazgo y ventas

Hablemos  
**de Ventas**  
con carlos doney



 **elicda**  
escuela de liderazgo y ventas

Hablemos  
**de Ventas**  
con carlos doney



 **elicda**  
escuela de liderazgo y ventas

