

Mariamulata

EDICIÓN JULIO 2025 • WWW.REVISTAMARIAMULATA.COM



Onix Briceño en portada. Fotografía de Luisa Parra, 2025.

[Destacado]

«Cuando la ansiedad
tocó a mi puerta»

Onix Briceño
Alfonso Avila Pérez

[Opinión]

«Como elegir a un presidente
sin fallar en el intento»

basado en el libro de Orlando Caballero
Jorge Bolívar Berdugo

[Panegírico]

Orlando Fals Borda
«cien años de su natalicio»

Milton Mejía

[Micrófono abierto]

Naffy Teherán

[Biblioteconomía]

Por los distintos senderos

Mary Daza Orozco

[Vademécum]

«El arte de habitar la ausencia»

un diálogo con María Fernanda Piñeres
Adriana Acosta Álvarez

[De la vida real]

«Cuando no soy luz, soy luna»

«desafiando los silencios
sobre la salud mental»

Alejandra Fuentes Acosta

[Editorial]



Billie Jean Madera García
Comité Editorial

En tiempos de saturación informativa, esta edición de **MaríaMulata** propone detenerse. Volver a la palabra como refugio, espejo y trincheras. Reunimos voces que exploran el dolor, la memoria, el deseo y la identidad, desde la creación literaria como acto de resistencia íntima.

José Humberto Galiano La Rosa, con su prosa limpia y emocional, nos entrega relatos que nacen del campo y de la experiencia vital. Historias que revelan un Caribe profundo, sin artificios, donde lo cotidiano se vuelve símbolo, así lo hace ver este análisis que sobre su obra realiza Mary Daza. Por su parte, **María Fernanda Piñeres**, nos presenta *Silencios de la huésped*, un poemario que dialoga con la música, la ilustración y la vida interior, un testimonio sobre el amor, el duelo y la catarsis, todo esto en un diálogo intenso con Adriana Acosta Álvarez.

En Micrófono Abierto, se destaca la participación de **Naffy Teherán**, cuya poesía erótica y nostálgica transforma el cuerpo en memoria, y el deseo en lenguaje. Poemas que habitan la ausencia con una sinceridad conmovedora.

La narrativa de **Martha Amor** nos adentra en el vértigo de la salud mental, desmitificando el trastorno de identidad disociativo con una voz potente y sin concesiones. una entrevista de Alejandra Fuentes.

Nuestro destacado y portada del mes es para **Onix Briceño**, desde la psicología y la fe, nos propone una hoja de ruta emocional para atravesar la ansiedad sin culpa. un diálogo sincero donde su obra es analizada a detalle.

Y al cumplirse el natalicio número cien de **Orlando Fals Borda**, Milton Mejía, nos presenta una semblanza de su vida y su obra. Por su parte el sociólogo y abogado Jorge Bolívar Berdugo nos presenta, en la columna de opinión, una semblanza de la obra de Orlando Caballero Díaz, *¿Cómo elegir el presidente correcto y no fallar en el intento?*

Esta edición no busca respuestas rápidas, sino abrir preguntas necesarias. Que cada lector encuentre en estas páginas un espejo, una grieta, una llama. Que algo, al leerse, resuene. Porque nombrar lo que duele también es empezar a sanarlo.

MaríaMulata

Julio de 2025
Edición No.92 Año 11

www.revistamariamulata.com
santabarbaraediciones@gmail.com
WhatsApp +57 310 7226137
Barranquilla, Atlántico, Colombia.

Alfonso Avila Pérez
Director fundador

Camilo Avila Bustos
Director

Billie Jean Madera García
Diana Margarita Juliao Urrego
Alejandra Herrera Lora
Comité Editorial

Dayana Urina
Carlos Merchán Céspedes
Diseño / maquetación

©www.revistamariamulata.com, su logotipo diseño y estructuración son productos y marcas debidamente registradas de Santa Bárbara Editores EU., su uso sin previo permiso de los dueños del derecho legal es causal de delitos, y se aplicará la Ley vigente. Los textos, artículos y opiniones aquí expresadas son de uso del derecho de cada autor, columnista o en su defecto interprete y por tal razón no determina ni la política ni el criterio de la revista, del comité editorial y de sus miembros quienes solo han permitido su reproducción como medio.

Se permite la reproducción de los textos aquí expuestos previa citación de la fuente.

[Biblioteconomía]

Por los distintos senderos



Mary Daza Orozco
Escritora colombiana

Hay escritores que tienen el don de hacer de lo real una emoción, un recuerdo perenne. Ese don lo tiene el doctor *José Humberto Galiano La Rosa* y queda de manifiesto en la publicación de su nuevo libro **POR LOS DISTINTOS SENDEROS**, en esta compilación de historias que volvió cuentos dulces, profundos, sencillos en los que las metáforas son tan sutiles que no opacan la fuerza de los personajes, ni de los lugares, ni de las cosas; lo vimos y admiramos en su primer cuento de esta antología, *La casita de bahareque*, cuando dentro de la humildad del tema aparece una soberbia figura literaria: “...con cada sorbo de café llegaron los recuerdos que no fueron invitados, llegaron porque también les llegó el aroma...”

Y así todas las piezas (24) que aparecen en este libro son hermosas como elaboración literaria e inspiradas en una atenta y tonificante mirada a la vida sencilla, que el autor conoció en el desarrollo de su labor como médico especialista en Medicina Interna, en su labores en

el campo, en su accionar como ganadero, en sus campañas políticas de las cuales salió elegido como concejal y diputado, pero su fuero literario se acrecentó fue en el hogar, en una familia en la que vio el amor como ingrediente esencial para darle sentido a la vida.

Sí, en todos esos escenarios fue dándole forma a su propuesta estética: la escritura, el duro y a la vez satisfactorio trabajo que oficia todos los días teniendo como base sólida el haber conocido a los personajes, lugares y leyendas de la región y algunos asomados en su imaginación; es así como crea, con su magia limpia, historias de la vida primitiva de la región en la que vivió, vive y sueña.

Todos estos cuentos tienen fuerza en el relato, una fuerza que no deja que el interés del lector decaiga, que evita los aspavientos y las exageraciones verbales, su relato es apacible, pero lleno de interés, tanto que uno no quiere que se termine; esto es propio de las buenas historias.

Los títulos como *El ladrón que murió dos veces*, *El hombre que casi muere de hambre colgado de una nube*, *Conversaciones con mis caballo...* Nos hacen pensar en el Realismo Mágico, pero no, en todo el Caribe cada personaje lleva la magia, las ocurrencias, lo inverosímil que se cree verdad, en su esencia. En estos cuentos del doctor Galiano lo que hay es el torrente de la corriente primitiva; de ese primitivismo que es la idealización de lo natural, (el autor es amante de la naturaleza), inspiración en las tradiciones orales. En fin, el primitivismo en la literatura es un enfoque que busca explorar la conexión con la naturaleza, con los personajes sencillos,



POR LOS DISTINTOS SENDEROS
© José Humberto Galiano la Rosa, 2025
© Santa Bárbara Editores, 2025
Primera edición, 2025

Alfonso José Ávila Pérez, editor literario
Alejandra Herrera Lora, coordinador editorial
Camilo José Ávila Bustos, maquetación
Carlos Merchán Céspedes, diseño

con los pueblos que se llevan en los recuerdos y hasta en el alma.

Cuando comenzamos a leer un cuento de esta antología, sentimos que estamos ante una novela corta o ante un cuento extenso, es la eterna discusión, pero se sigue leyendo, sin querer que se acabe, y llegamos a un final abierto o a un final inesperado, lo que calificaba Cortázar como un “KO” indiscutible.

Sin embargo, cuando comento que los cuentos nacen del vivir en la región donde nació y cultivó sueños el autor, el espacio se extiende más allá, lo leemos en *De paseo sobre la alfombra* y *Biggie, mi amor, travesuras y viaje trasatlántico*, se aúnan para formar esta obra.

El doctor *José Humberto Galiano La Rosa* le regala al mundo literario este nuevo libro, impecable, sentido, que nos hace pensar y amar. Lo recomiendo.

[Vademécum]

«El arte de habitar la ausencia»

un diálogo con
María Fernanda Piñeres



Adriana Acosta Álvarez
Escritora colombiana

En el pulso de la literatura contemporánea, emerge una voz que entrelaza la precisión periodística con la profundidad del sentir. María Fernanda Piñeres Morales, “Mafe”, es comunicadora social, especialista en Gerencia de Mercadeo y, no es solo una autora, es una gestora cultural apasionada que ha dedicado su trayectoria a promover el encuentro entre la palabra y el lector, cultivando desde sí misma un ecosistema donde la poesía florece y se expande.

Su ópera prima en solitario, “Silencios de la huésped”, es un poemario ilustrado por la talentosa Angie Mansur (“Gretta con ganas”) que, a través de 51 poemas, narra la compleja experiencia de permanecer en lugares que no son hogar. Mafe ha llevado su poesía a seis ciudades del país con #ElTourDeLaHuésped, una iniciativa independiente que busca democratizar el acceso a la poesía. Su obra, que será presentada en la Feria Latinoamericana del

Libro de Cartagena en julio, se distingue por la inclusión de una lista de reproducción de 20 canciones que inspiraron sus versos, creando un diálogo único entre el silencio de las emociones y el ruido de la música. En esta entrevista exploraremos la génesis de estos silencios convertidos en poesía, el proceso creativo que los nutre y la visión de una autora que, con cada verso, desvela la complejidad de la condición humana.

Adriana Acosta Álvarez (AAA): María Fernanda, tu libro *Silencios de la huésped* sugiere introspección y la capacidad de encontrar significado en lo que a menudo se calla. ¿Qué te impulsó a nombrar tu primera antología con este título y cómo encapsula “Silencios de la huésped” la esencia de los poemas que el lector encontrará en sus páginas?

María Fernanda Piñeres Morales (MFPM): El nombre *Silencios de la huésped* llegó de golpe, como muchos de mis poemas. Nunca hubo otro, ni hizo parte de una lista de opciones posibles, y se debe a que antes de ser versos, (y lejos de imaginar que serían parte de un libro) mis poemas fueron silencios; permanecieron ocultos en las notas de mi celular, por el temor de ser expresados. Hoy, que tomaron forma de palabra y de hoja, también los reconozco como el testamento de lo que vale la pena recordar. El lector va a encontrar poemas que hablan desde la ilusión hasta la nostalgia de lo que no fue, y quizás sea su oportunidad de reconocer sus sentimientos en el espejo de mis versos.

AAA: Tu poemario, *Silencios de la huésped*, es tu primer trabajo en solitario. ¿Qué representa este hito para ti como autora, y qué desafíos

o liberaciones encontraste al construir esta obra sin las voces de otras antologías, permitiendo que tu propia voz poética se manifestara plenamente?

MFPM: Un hito, definitivamente, un giro de 180 grados, porque además soy autora autopublicada, tengo total autonomía en el proceso y al mismo tiempo soy responsable de todas las etapas de su publicación, una especie de mujer orquesta. Esto me ha dejado la satisfacción de que el producto se parezca a lo que yo soñaba, que tenga mi esencia, mis innegociables y el equipo talentoso que lo hizo posible.

Independiente del proceso, creo que lo más retador fue enfrentarme al criterio y la opinión del público. Al publicar un poemario, una narración de antemano subjetiva y en primera persona, me sentía sellándole el pasaporte a todo el mundo para hurgar en mi cabeza y mi corazón, dando acceso a mis sentimientos y a crear de mi un concepto, tal vez errado. Llegué a tener pesadillas las noches previas al lanzamiento, me veía crucificada en una plaza pública. Pero un día entendí que no importa cuántas opiniones puedan crear los lectores: ninguna me define. Desde entonces, me siento satisfecha y tranquila.

AAA: La temática del amor y el desamor, con sus incertidumbres y decepciones (*Dosis de realidad, Sentencia, Renuncia*), es el eje central de tu obra. ¿Cómo te acercas a la exploración de estas emociones universales a través de la poesía, manteniendo ese tono de reflexión profunda?

MFPM: La poesía es mi lenguaje para inmortalizar los sentimientos. No conozco otro, no imagino otro. Como dice Alejandro Sanz: “esta es



mi manera de decir las cosas, no es que sea mi trabajo, es que es mi idioma". En los momentos en que la vida me asflxia, se asoma un verso para salvarme, para poder exhalar; y así, en esa búsqueda de aire, fueron escribiéndose los silencios de esta huésped. El proceso creativo no fue lineal, sólo obedecía a la musa justo cuando me atravesaba el sentimiento, y lo escribía en las notas de mi celular: aproximadamente durante un año y medio.

Algunas características de mi poesía, que oscila entre la reflexión y el reclamo, son genuinas desde su creación. Busco vaciar todo el sentimiento en las palabras, como forma de curarme y de defenderme.

AAA: Mirando el panorama de tu poesía en su conjunto, ¿cuál dirías que es el mensaje o la emoción que te gustaría que el lector se llevara consigo después de haber transitado por los Silencios de la huésped?

MFPM: Quiero que se mire con empatía. No lástima, no compasión, ¡empatía! Que reconozca sus sentimientos, que los abrace, que los acepte, que pueda admitirlos para así permitirse sanarlos. Que no se sienta solo, que vea que no es el o la única, y que lo que sentimos, nos hermana. Sobre todo, que los agradezca. Muchos de mis poemas pudieron morir en el olvido, estaban condenados a ser barridos y guardados bajo la alfombra. Pero el destino quiso que pasaran del silencio al papel, porque quizás alguien necesitara leerlos.

AAA: Poemas como Mudanza o Testamento nos invitan a contemplar la impermanencia y la búsqueda de un arraigo. Si la poesía es, como insinúas en tu obra, un refugio o un hogar para el alma, ¿qué tipo de cobijo esperas que tu poemario ofrezca a aquellos lectores que se

sienten huéspedes en su propia existencia, quizás a la deriva en sus decisiones o circunstancias?

MFPM: ¿Has visto cómo en los karaokes la gente canta a grito herido y hasta las lágrimas canciones de otras épocas, de artistas que han muerto y que no conoció? Definitivamente, encontrarnos en las palabras del otro, quien sea, es reconocernos, interpretarnos, darle forma a lo que no podemos explicar y es, incluso, terapéutico y necesario. Así me pasa constantemente con obras de autores y de cantantes, y así espero que sea mi poemario para los lectores: espejo para encontrarse, ventana para empatizar, compañía para sentirse acogido y normalizar lo que siente. A veces dudamos de lo que no podemos ver, somos incrédulos de algo hasta que lo vivimos. Abriendo un libro, conectando con la realidad del otro y ver algo de nosotros en ella, es lo que necesitamos para encontrar un hogar.

AAA: La ilustración en Silencios de la huésped añade una capa visual a tus versos. En un poemario que explora la tensión entre el silencio de las emociones y la sonoridad de las canciones, ¿cómo concebiste esta interacción entre la palabra y la imagen, y qué papel juega lo visual en la amplificación del mensaje que tus poemas desean transmitir al lector?

MFPM: Quien diría que el silencio podría transitar todos los estados de la comunicación: imagen, verso, papel y canción. Siempre concebí mi libro (y en gran parte por esto es autopublicado) como un recorrido ilustrado por las emociones, para ofrecerle al lector mayor inmersión e intencionalidad en el mensaje. Quería que conectara con las diferentes formas de la sensibilidad, brindar el mayor número de recursos posibles

para que lo viva, lo sienta y lo recuerde. La artista detrás de las ilustraciones es Angie Mansur, Gretta con ganas, quien tuvo una conexión inmediata con mis poemas, captó el sentimiento, la intención y le dio color a mis silencios.

AAA: En una época donde la fugacidad de la información y la prisa dominan, tu poesía parece reclamar un espacio para la pausa y la introspección. ¿Qué crees que Silencios de la huésped puede ofrecer al lector contemporáneo que, inmerso en el ruido exterior, ¿busca una oportunidad para detenerse, respirar y reconocer esos silencios internos que a veces son difíciles de nombrar?

MFPM: Sí. Quiero que mis lectores se detengan a encontrarse. Por eso les ofrezco imágenes, canciones y la playlist completa en Spotify, para que su inmersión en el universo de "La huésped" sea completa. Por eso los invito a hacer check in al comenzar a leer y check out al terminar. Que se pregunten si están en un lugar que es su hogar, o que vuelvan al pasado desde otro lugar, o que entiendan un poquito más a los demás. Que mi obra los acerque más a la poesía y los aleje del ruido.

AAA: Tu obra incluye epígrafes de canciones que inspiraron algunos poemas. ¿Cómo influye tu pasión por la música en la construcción de tus versos? ¿Hay una sintonía particular entre el alma de las canciones y el espíritu de tu poesía?

MFPM: Hay una sintonía total y genuina. Mi obra nace y desemboca en la música. Todos mis procesos creativos vienen acompañados de música, desde que era niña, y desde ya anuncio que es mi sello: todos mis libros tendrán banda sonora y canciones integradas a la trama. En el



caso de “Silencios de la huésped”, muchos poemas nacieron para contestar canciones, como “Cambio de alma” que contesta a “Tengo ganas” de Andrés Cepeda o “Lista de deseos” que nació a partir de “Las cosas de la vida” de Carlos Vives. Mi poema “Adiós, musa” por su parte, es mi versión de “Chao Lola” de Juan Fernando Velasco; por lo tanto, en la producción del libro decidimos que debían estar ahí esos fragmentos, para darle ritmo, dinamismo y referencia al lector, y que fuera, en efecto, una conversación entre la poesía y la música.

AAA: En *Silencios de la huésped*, la exploración de emociones como la resignación o la nostalgia se aborda con una franqueza notable, intimista. ¿Qué motivaciones más allá de lo puramente literario te impulsan a plasmar estas vivencias en poesía? ¿Existe un propósito de catarsis o de conexión con experiencias ajenas compartidas?

MFPM: Yo creo en la palabra como elemento que construye realidades, la uso como catarsis, y al escribir mis poemas busco sentar un precedente con los sentimientos para dejarlos salir, para hacerme cargo de ellos, para a través de la experiencia compartida hermanarme y empatizar con lo que vive alguien más... ¡Por eso te contaba en una pregunta anterior que me daba miedo la imagen que sea crearan mis lectores! Afortunadamente, el miedo no me venció, seguí adelante y están mis poemas viajando en el aire y el papel, quizás para ayudar a alguien más. Te cuento una anécdota corta. Soy de Cartagena, y una vez que estaba en Santa Marta, conocí a un lector de Bogotá que, al tener mi libro, dijo: “Firmame el poema” ‘Ansiedad dubitativa’ con un mensaje para alguien como: ‘esto es todo lo que yo quiero decirte’. Mi libro aún no se comercializaba masivamente, tenía

pocas unidades, todas en mi poder, y nos encontramos en una ciudad ajena para ambos. ¿Oportunidades de coincidir con él? Una en un millón: solo esa, y el azar permitió unir un poema mío con la destinataria perfecta. Ese día entendí que todo había valido la pena, que el mundo afuera está lleno de huéspedes guardando silencio y que entre las páginas de los míos habrá un poema que sea su hogar.

AAA: Mirando hacia el futuro, y consciente de la acogida que *Silencios de la huésped* ha tenido en los lectores, ¿cómo concibes tu camino en la literatura a partir de este punto?, ¿visualizas un camino específico? ¿Hay ya nuevas voces o silencios que te están llamando a ser explorados en futuras publicaciones?

MFPM: Yo sigo escribiendo poesía. Es algo que no puedo evitar. Las notas de mi celular volvieron a llenarse de “silencios”, sin embargo, no tengo planeado publicar otro poemario, en el corto plazo. Actualmente, estoy trabajando en un libro de cuentos que, espero, verá la luz en 2026, después del Mundial de Fútbol. Me encantan los cuentos y es algo que siempre he querido explorar, me estoy formando y trabajando para eso.

AAA: Además de tu faceta como poeta, eres integrante de *Las mil y una lectoras* y ahora del colectivo artístico Brurráfalos, además de tu gestión visibilizando a otros escritores. ¿Cómo dialoga tu rol como gestora cultural y promotora literaria con tu propia creación poética? ¿Hay una retroalimentación entre estas dos áreas? y qué papel consideras que la literatura debe jugar en la transformación de las emociones cotidianas en la sociedad actual?

MFPM: Soy una convencida de lo

poderosos que somos cuando trabajamos en red, con una tribu que comparte tus valores. Mi carrera ha sentado sus bases en la colaboración como filosofía, en la combinación de roles y talentos de cada quien para sumar a un fin en el que todos nos beneficiamos. También lo he visto en mi carrera como autora: el saber hacer y la generosidad de la comunidad ha sido determinante y ha añadido valor a mi obra y procesos creativos. Por otro lado, para mí hay un placer superior que leer, y es poder comentar las historias con alguien más; y hay otro, que considero el modo superlativo de la experiencia lectora: poder conversar con los escritores. Me hace muy feliz ser un puente entre el autor y su audiencia, ambas partes están ávidas de conocerse y estos espacios promueven el equilibrio de la cultura, la literatura, la industria y, me atrevo a decir, de las almas creativas que nos sumergimos en ellas. Llevamos más de tres años propiciando estos espacios y hoy creemos que sí está contribuyendo a quitarle el gris a la cotidianidad de los demás. Mejor dicho, de todos.

A María Fernanda Piñeres gracias por permitirnos explorar la sensibilidad que reside en *Silencios de la huésped*. Su obra es un testimonio poderoso de cómo la poesía puede ser un reflejo y, al mismo tiempo, un puente que conecta experiencias personales con emociones universales. Sus versos, que abordan con honestidad temas como el amor, el desamor, la vulnerabilidad y la fortaleza del espíritu, invitan a los lectores a reflexionar y a encontrarse en cada palabra. Esta antología es una lectura recomendada para quienes deseen descubrir, en los silencios que Mafe Piñeres ha transformado en poesía, la resonancia de su propia existencia en cada página.

[Destacado]

«Cuando la ansiedad tocó a mi puerta»

Onix Briceño



Alfonso Avila Pérez

Director Santa Bárbara Ecitores

«Onix es Psicóloga de profesión, apasionada por el bienestar integral del ser, instructora de Zumba, seguidora y servidora de Dios. Su propósito es ayudar a las personas a encontrar sanidad y un equilibrio perfecto entre la mente y el cuerpo...» así reza en las solapas de su libro, *De la ansiedad a la felicidad, en sólo seis pasos*, su obra prima.

Un párrafo describe perfectamente a esta joven profesional y solo basta una charla para descubrir el sorprendente ser humano y la cabal profesional.

Su obra, será analizada capítulo a capítulo en esta corta pero sustanciosa entrevista a la vez daremos una mirada a su vida y a sus planes futuros, así que sin más iniciemos...

Alfonso Avila Pérez. ¿Qué te impulsó a escribir un libro sobre salud mental y ansiedad?

Onix Briceño. Durante la pandemia,

como muchos, viví una etapa muy compleja. La ansiedad tocó mi puerta de una manera inesperada y fuerte. Como psicóloga, entendí que lo que estaba viviendo era más común de lo que pensamos y que muchísimas personas necesitaban herramientas claras y sencillas para afrontar lo que sentían. El libro nació de esa experiencia personal y profesional, con el deseo profundo de acompañar a otros en su proceso de sanación.

A.A.P. ¿Por qué elegiste el título *De la ansiedad a la felicidad en solo 6 pasos*?

O.B. Quería que el título transmitiera esperanza, pero también una ruta concreta. No se trata de una fórmula mágica, pero sí de un camino real, con pasos prácticos y accesibles que cualquiera puede seguir para transformar su estado emocional.

A.A.P. ¿Qué significa para ti el modo de uso del libro? ¿Por qué sentiste que era importante incluirlo?

O.B. Muchas veces tomamos un libro y sentimos que tenemos que leerlo de principio a fin, como una novela. Yo quería que las personas supieran que este libro es un acompañante, no una obligación. El modo de uso les da la libertad de ir a los capítulos que más necesiten en cada momento.

A.A.P. ¿Qué fue lo más desafiante de compartir tu propia historia en el capítulo *Revelando mi historia interior*?

O.B. Exponer mi vulnerabilidad. Como profesional de la salud mental, uno siente que debe tener siempre el control emocional. Contar mi experiencia fue quitarme esa armadura y decir: "Yo también estuve ahí, yo también sentí, viví y experimenté



todas esas emociones incluso miedo, pero se puede salir adelante.”

A.A.P. ¿Qué le dirías hoy a la Onix que vivió su proceso de ansiedad durante la pandemia?

O.B. *Le diría: “Esto va a pasar. No estás sola. Lo que hoy parece oscuro, mañana será parte de tu testimonio para ayudar a otros. Recuerda que se debe vivir un día a la vez porque cada día trae su propio afán”*

A.A.P. ¿Qué es lo primero que una persona debería saber antes de empezar a leer tu libro?

O.B. *Que está a punto de iniciar un proceso de transformación. Que este libro no tiene la intención de dar soluciones mágicas, pero sí herramientas prácticas, reales y humanas.*

Comprendiendo la ansiedad

A.A.P. ¿Cómo explicas de forma sencilla qué es la ansiedad?

O.B. *La ansiedad es una respuesta natural de nuestro cuerpo ante situaciones que percibimos como amenazantes o estresantes. Es como una alarma que nos prepara para actuar, pero que a veces se queda encendida más de lo necesario. Es en ese punto cuando comienza a hacer daño.*

A.A.P. ¿Cuáles son los trastornos de ansiedad que más te consultan en tu consulta clínica?

O.B. *El trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno de pánico y la ansiedad social son los que más veo. Pero, en general, hay muchísimas personas que, sin tener un diagnóstico clínico, sufren síntomas que afec-*

tan su calidad de vida.

A.A.P. ¿Qué causas comunes de ansiedad describes en el libro?

O.B. *Desde factores biológicos, experiencias pasadas, estrés crónico, hasta el estilo de vida que llevamos hoy: acelerado, lleno de exigencias y con poco espacio para el autocuidado.*

A.A.P. ¿Cómo ayudar a alguien que piensa que la ansiedad es simplemente “nerviosismo” o “exageración”?

O.B. *Con empatía y con información. La ansiedad no es una exageración, es una respuesta emocional real. Validar lo que la persona siente es el O.B. primer paso para que pueda buscar ayuda.*

La química de la ansiedad

A.A.P. ¿De forma sencilla qué pasa en nuestro cerebro durante un ataque de ansiedad o de pánico?

O.B. *Se activan zonas como la amígdala y se produce una descarga de adrenalina y cortisol que nos pone en modo alerta. Nuestro cuerpo interpreta que hay peligro, aunque la amenaza no sea real.*

A.A.P. ¿Cómo influyen la dopamina, serotonina, oxitocina y endorfinas en nuestro estado emocional?

O.B. *Estas sustancias son como los mensajeros químicos de nuestro bienestar. Cada una cumple una función específica que, en conjunto, regula nuestro estado de ánimo, nuestra energía y nuestra capacidad para afrontar lo que nos tensiona, nos causa ansiedad y estrés.*

A.A.P. ¿Por qué crees que es impor-

tante que las personas entiendan el componente químico de la ansiedad?

O.B. *Porque cuando entendemos que hay una base biológica, dejamos de culparnos. No es debilidad, es un proceso fisiológico que podemos aprender a regular.*

A.A.P. ¿Existen hábitos que pueden ayudarnos a regular nuestra química cerebral de manera natural?

O.B. *Sí. Dormir bien, alimentarse de forma equilibrada, hacer ejercicio, practicar la gratitud y rodearse de personas que nos generan bienestar.*

La ansiedad como emoción normal

A.A.P. ¿Por qué es importante dejar de ver la ansiedad como algo 100% negativo?

O.B. *Porque la ansiedad tiene una función adaptativa. Nos alerta, nos prepara para actuar. El problema es cuando se queda en casa (en nuestra mente) por mucho más tiempo del que debería, cuando se desborda y nos paraliza.*

A.A.P. ¿Cómo reconocer la diferencia entre una ansiedad normal y un trastorno de ansiedad?

O.B. *Cuando la ansiedad interfiere de manera constante en tu día a día, afecta tu trabajo, tus relaciones o tu bienestar físico, es momento de buscar ayuda.*

A.A.P. ¿Qué señales nos indican que necesitamos buscar ayuda profesional?

O.B. *Cuando los síntomas son frecuentes, intensos, difíciles de contro-*



lar y empiezan a afectar nuestra calidad de vida.

La influencia del pensamiento

A.A.P. ¿Qué papel juegan los pensamientos en el desarrollo o manejo de la ansiedad?

O.B. Son clave. Lo que pensamos influye directamente en cómo nos sentimos y en cómo actuamos. A veces no es la situación lo que nos genera ansiedad, sino la interpretación que hacemos de ella.

A.A.P. ¿Cómo podemos empezar a identificar pensamientos que nos hacen daño?

O.B. Con conciencia. Aprendiendo a pensar lento. Preguntándonos: ¿Este pensamiento me ayuda o me perjudica? ¿Es realista o estoy anticipando lo peor?

A.A.P. ¿Qué técnicas prácticas recomiendas para transformar pensamientos negativos?

O.B. La reestructuración cognitiva es una de las más efectivas: identificar el pensamiento, cuestionarlo y reemplazarlo por uno más adaptativo.

Liberando la represión emocional

A.A.P. ¿Qué consecuencias puede tener la represión emocional en nuestra salud mental y física?

O.B. Desde síntomas físicos como dolores musculares o problemas

gastrointestinales, hasta trastornos emocionales como ansiedad y depresión.

A.A.P. ¿Por qué muchas personas tienen miedo a expresar lo que sienten?

O.B. Por temor al rechazo, por costumbre o porque crecieron creyendo que expresar emociones es signo de debilidad.

A.A.P. ¿Qué es la "radiografía emocional" de la que hablas en el libro y cómo puede ayudarnos?

O.B. Es un escrito maravilloso que un

día vi en un consultorio y decidí colocarle ese nombre. Me encanta porque describe momentos puntuales de cuando nuestro cuerpo nos viene hablando por un tiempo y no le prestamos atención. Dice: "El resfrío viene cuando el cuerpo no llora. El dolor de garganta obstruye cuando no es posible comunicar las aficciones. El estómago arde cuando las rabias no consiguen salir" y continúa. Cabe aclarar que es un escrito generalizado.

A.A.P. ¿Qué consejo le darías a quien siempre guarda silencio para llevar la fiesta en paz?

O.B. Que la primera paz que debe cuidar es la suya. Reprimir lo que sentimos no nos hace más fuertes, solo nos hace más vulnerables por dentro.



Dios y la Biblia como fuente de sanidad

A.A.P. ¿Cómo integras la fe y la psicología en el manejo de la ansiedad?

O.B. La fe es un pilar fundamental. Dios nos creó con emociones y que entenderlas es también parte de nuestro crecimiento espiritual. La psicología y la fe no están en conflicto, se complementan.

A.A.P. ¿Qué enseñanza específica de Jesús te parece clave para comprender y gestionar la

ansiedad?

O.B. Cuando Jesús dice: “No se angustien por el día de mañana”, nos está enseñando a vivir el presente y a confiar.

A.A.P. ¿Por qué crees que muchas personas separan salud mental y vida espiritual cuando en realidad están conectadas?

O.B. Por desconocimiento. La salud integral incluye cuerpo, mente y espíritu. No podemos tratar una parte y olvidar las otras.

A.A.P. ¿Qué versículos o pasajes bíblicos han sido significativos para ti en este proceso?

O.B. 1 Pedro 5:7 y Mateo 6:34 han sido especialmente importantes para mí.

El temor como barrera emocional

A.A.P. ¿Cuál es la diferencia entre temor y miedo según explicas en el libro?

O.B. El miedo es una reacción inmediata ante un peligro real. El temor es una anticipación a un evento que aún no ha pasado.

A.A.P. ¿Cómo puede el temor impedirnos avanzar hacia la felicidad?

O.B. El temor nos paraliza, nos hace quedarnos en la zona de confort y nos aleja de las oportunidades de crecimiento.

A.A.P. ¿Qué ejercicios o reflexiones recomiendas para enfrentar nuestros temores?

O.B. Cuestionar el temor: ¿Qué es lo

peor que podría pasar? ¿Cómo podría afrontarlo? También escribir sobre nuestros temores ayuda a desactivarlos.

El amor como fuerza transformadora

A.A.P. ¿Por qué afirmas que el amor es una fuerza transformadora en los procesos de ansiedad?

O.B. Porque el amor nos da sentido, nos conecta con otros y nos ayuda a sanar. Sentirse amado, valorado y acompañado es una de las medicinas más poderosas.

A.A.P. ¿Cómo influye el amor propio en la recuperación emocional?

O.B. El amor propio nos permite cuidarnos, poner límites y buscar lo que realmente necesitamos para estar bien.

A.A.P. ¿De qué manera el amor recibido de otras personas puede ser un motor de cambio en la vida de alguien?

O.B. El acompañamiento emocional, la empatía y el apoyo de otros nos recuerdan que no estamos solos, que hay esperanza.

A.A.P. ¿Cómo podemos cultivar más amor en nuestra vida diaria?

O.B. Practicando la gratitud, mostrando afecto, siendo amables y también dándonos permiso para recibir amor.

Los 6 pasos hacia la felicidad

A.A.P. ¿Cuáles son esos 6 pasos clave que propones para pasar de

la ansiedad a la felicidad?

O.B. Te puedo contar que van de la A a la F. El detalle es solo para los que tienen la fortuna de tener el libro. Lo que sí te puedo decir es que cada paso tiene un propósito y está diseñado para fortalecer una dimensión de nuestra vida emocional.

A.A.P. ¿Qué significa cada paso y cómo se conectan entre sí?

O.B. El libro plantea un recorrido que invita a trabajar diferentes áreas de la vida emocional y mental. La idea es que cada etapa fortalezca un aspecto esencial del bienestar, y que juntas formen una estructura que permita a la persona sentirse más equilibrada, fuerte y en control de su vida. No es un proceso rígido, sino una guía flexible que cada lector puede adaptar según sus necesidades y su momento personal.

A.A.P. ¿Por cuál paso debería comenzar alguien que hoy siente que no tiene fuerzas para seguir?

O.B. Por el amor. Primero hacia sí mismo. Reconociendo que merece sentirse mejor y que su bienestar es importante.

A.A.P. ¿Qué impacto ha tenido este método en tus pacientes o lectores?

O.B. Los testimonios que he recibido son hermosos. Personas que han aprendido a gestionar su ansiedad, a reconectar con su propósito y a recuperar su bienestar emocional.

A.A.P. Si pudieras resumir tu libro en una sola frase, ¿cuál sería?

O.B. Vivir con ansiedad no es una opción. La ansiedad si tiene cura, paso a paso, con amor, compromiso y fe en que la felicidad es posible.

[De la vida real]

Cuando no soy luz, soy luna

«desafiando los silencios sobre la salud mental»



Alejandra Fuentes Acosta
Correctora de estilo

En el universo de la literatura contemporánea, pocas obras logran conjugar la introspección profunda con la resonancia universal, ofreciendo un espejo en el que el lector puede reconocer fragmentos de su propia existencia. **Cuando no soy Luz, soy Luna**, la más reciente novela de **Martha Amor**, se inscribe precisamente en esta categoría.

Como comunicadora social y periodista de notable trayectoria, galardonada con reconocimientos como el Premio Roche de Periodismo en Salud de la Fundación Gabo, Martha Amor ha cultivado una sensibilidad particular para explorar las complejidades de la psique humana.

Su obra, luego de haber sido presentada en la *FLBo'37*, será presentada en la *Feria Latinoamericana del Libro de Cartagena* este mes de julio. En esta entrevista, profundizaremos en la concepción literaria de la autora, en los pilares que sostie-

nen su novela y en el delicado proceso de transformar experiencias íntimas en una narración que invita a la reflexión y la empatía.

Alejandra Fuentes Acosta. Martha, tu trayectoria profesional como periodista, con una especialización en Gestión Pública y una maestría en Cultura y Desarrollo, denota una profunda conexión con la realidad social. ¿Cómo ha influido esta formación y tu vasta experiencia en el periodismo, en la génesis y el desarrollo de una novela tan íntima y psicológicamente compleja como *Cuando no soy Luz, soy Luna*?

Martha Amor. *Gracias al periodismo, mis historias de ficción tienen contexto, matices, distintas verdades, porque si algo me enseñó esta profesión fue que la verdad tiene muchas capas, se esconde en capas y capas de relatos manipulados, solo con el método de contrastar e hilar profundo se puede aproximar al hecho objetivo, y muchas veces, no se encuentra o nos equivocamos de rumbo, porque la subjetividad hace lo suyo. Desde allí comienzo a sensibilizar sobre la otredad y la importancia de reconocerla.*

AFA. Tienes dos publicaciones previas, *Todos tienen el mismo nombre* (2022) y *La Garita* (2023). ¿Sientes que tu voz narrativa ha evolucionado desde tus obras anteriores hasta *Cuando no soy Luz, soy Luna*? ¿Hay elementos de tu estilo que se hayan transformado o permanecen en cada obra?

MA. *Mi tono está en todas mis obras y eso denota madurez estilística, coherencia narrativa, y lo imprescindible, voz propia. Pero definitivamente sí hay evolución, el primer libro es instintivo, el segundo es racional y el tercero es trascenden-*

tal. Y no confundir, ninguno de los tres busca complacer a nadie, es solo una mirada más de lo que somos.

AFA. La escritura puede ser un acto solitario, pero también un proceso de conexión profunda con uno mismo y con las ideas. ¿Qué rituales o hábitos tienes para adentrarte en el mundo de tus personajes y de la historia? ¿Cómo gestionas los momentos de bloqueo o de especial exigencia creativa?

MA. *Para mí el acto de escribir ficción es mi mejor expresión de la libertad, si bien, se requiere disciplina, no tengo método, tengo una fuerza que es mucho más grande que yo, y arrasa con cualquier obstáculo, esa fuerza tiene tantas ganas de ser, que es, en mis dedos, en un papel, y en una mente hambrienta que no se sacia con ninguna búsqueda ni con ninguna respuesta.*

AFA. La novela explora la delicada línea entre la realidad y la fantasía a través de la experiencia de Luna, quien padece un trastorno mental complejo. Abordar una temática de esta índole requiere una gran responsabilidad narrativa. ¿Cuál fue tu principal motivación para adentrarte en este terreno y qué precauciones o procesos de investigación adoptaste para garantizar una representación fiel y respetuosa de la enfermedad mental?

MA. *La principal motivación fue comenzar a pactar con la muerte, necesitaba conversar con ella antes de tener una pérdida significativa, o antes de mi propia muerte y esa conversación fue este libro. La enfermedad mental fue consecuencia de la primera motivación, pues el primer escenario que abordé frente al dolor, fue “disociar”. Investigué, contrasté con psiquiatras, pero no garantizo una representación fiel,*



salió todo de mi imaginación dentro de los márgenes del trastorno, eso sí, es una aproximación que trató de ser responsable, no absurda, pero sí cruda.

AFA. El título, *Cuando no soy Luz, soy Luna*, sugiere una dualidad intrínseca que va más allá del juego de palabras. ¿Cómo se manifiesta esta dualidad en la construcción del personaje de Luna y qué mensaje subyace a esta dicotomía entre la "luz" y la "luna" en el contexto de la salud mental y la autoaceptación?

MA. Ese título puede tomarse literal, porque una protagonista se llama Luna y la otra Luz y da indicio del Trastorno de Identidad Disociativo, y también metafórico, en el sentido de que indica la relación antónima, cíclica, misteriosa, entre la claridad, y los brillos engañosos, y aquí el primer matiz, no es oscuridad, es un brillo engañoso que un día es "completo" y redondo, y otro, la mitad, o un hilo de luz.

La luna en sus fases representa muchos cambios, como los tenemos las mujeres cada mes, y como sucede con alguien con TID, más que dualidad, Luna con todos los personajes de la novela, representa una constante vital: lo que somos y lo que flngimos. Yo quería entrar ahí, en la sombra, en lo que no se dice, en lo que no alumbra, en todas esas caras que somos capaces de tener, reveladas o no.

AFA. La sinopsis de tu obra menciona la familia como "el lazo más fuertemente atado" y un "núcleo que nos atraviesa de alguna forma". En *Cuando no soy Luz, soy Luna*, estos lazos pueden ser "cadena o liberación". ¿Podrías desarrollar cómo se teje esta ambivalencia familiar en la trama y de qué manera influye en el proceso de desatar las dependen-

cias afectivas de Luna?

MA. *Uno no elige con quién nace, pero debe lidiar con toda la herencia emocional que habita en la familia. No me interesa endulzar ni romantizar el concepto de familia, pero es innegable lo determinante que es en el desarrollo de cada individuo, para bien o para mal. Luna desarrolla TID, y una forma de explicar su aparición, es mostrando la herencia emocional que viene desde su abuela. Sin mística, ni constelaciones familiares, los hechos en sus vidas revelan algunas de las razones por las cuales Luna es tan inestable.*

AFA. Tu novela es descrita como una “invitación a mirar hacia adentro, a amarnos más y a hablar sobre nuestras emociones para evitar que nos pesen”. En un contexto social donde la salud mental aún arrastra estigmas, ¿cómo esperas que *Cuando no soy Luz, soy Luna*, contribuya a fomentar el diálogo abierto y com-pasivo sobre estos temas, trascendiendo la mera narrativa de ficción?

MA. *No tengo pretensiones de algo tan grande como un diálogo abierto, preferiría uno cerrado e introspectivo. Para temas de salud mental, el paso más importante es “escucharse”, “conocerse” y que la intención de atenderse nazca de adentro, cuando viene de afuera, nunca es efectiva. Siento que ahora con las redes sociales no hay tanto tabú y eso ha sido también peligroso. Hay un fetiche por el diagnóstico como si nombrarse con una enfermedad mental fuera una forma de pertenencia y no, no es una estética ni una identidad, es una lucha.*

AFA. Varios lectores destacan la capacidad de la novela para generar conexión emocional, interpelando sus propias vidas y relaciones.

¿Qué elementos narrativos o recursos estilísticos consideras cruciales para lograr esta resonancia empática con el público, haciendo que la historia de Luna se sienta cercana y universal a la vez?

MA. *El uso de la primera persona en todos los personajes. ¡Es una locura! como la novela misma, pero también es una aventura al interior de los pensamientos de otros, que estoy segura son pensamientos que también hemos tenido. Nunca somos más honestos que cuando hablamos mentalmente, y todos los personajes de la novela hablan como si nadie más los escuchara y eso les da la autenticidad para que los lectores les crean. Lo otro es que la novela habla de la familia, de las relaciones de pareja, los hijos y los padres, con una sinceridad demoledora, es imposible, no conectar si se habla de eso que no decimos, pero que pensamos todo el tiempo.*

AFA. La presentación de *Cuando no soy Luz, soy Luna* en la Feria Latinoamericana del Libro de Cartagena en julio, en tu ciudad natal, revisite un significado especial. ¿Qué representa para ti este reencuentro con los lectores en un espacio tan emblemático y cuál es tu expectativa sobre el impacto de tu obra en este escenario caribeño?

MA. *Felicitarse es nuestra Feria Latinoamericana del libro, la que permite mirarnos de frente, reconocernos, buscarnos y encontrarnos en los otros. Quiero que Cartagena y el Caribe reconozca a sus escritores con el cariño y la admiración que anhelan los autores de sus coterráneos. Nadie quiere no ser profeta en su tierra, por eso lástima cuando no se es, y ese resentimiento camina hacia otros lugares, ¡Qué bueno que estos espacios crezcan y permitan evitar ese dolor!*

AFA. Más allá de la trama, ¿qué te gustaría que el lector se llevara consigo después de cerrar la última página de *Cuando no soy Luz, soy Luna*? ¿Existe una idea central o un sentimiento que aspiras a que perdure en la conciencia de quienes se sumerjan en la experiencia de Luna?

MA. *El sentimiento: incomodidad. Efecto: confrontación. Que perdure: un sentido distinto de la justicia, una crisis frente a las “verdades que damos por hecho”, una aproximación distinta, hacía la diferencia, y una consciencia mayor del sentido de la muerte. Todo lo anterior son pretensiones elevadas que no deberían aplicar, es vanidad, lo único que debería esperarse es el placer de leer, con el derecho del lector a no gustarle, pero uno como autor quiere impactar, es parte del ego.*

AFA. Mirando hacia el futuro, una vez que *Cuando no soy Luz, soy Luna*, llegue a manos de más lectores, ¿sueñas con el impacto que la novela pueda tener en la conversación pública sobre la salud mental, o tus aspiraciones se centran más en la resonancia individual que pueda generar en cada lector?

MA. *No creo en lo primero, se necesita suerte, un apellido (que no solo sea bonito como el mío), amigos poderosos, o poder, y carezco de los cuatro, y en cuanto a lo segundo, es una pretensión más frecuente, como autora se quiere tener un valor, pero eso es vanidad, como ya dije, a la final uno lo que tiene es una apuesta estética y conceptual que, si le va bien, será apreciada cuando no puedes enterarte porque ya te has muerto. Por lo pronto, hago lo que tengo que hacer: escribir. Y si por esas cosas, el universo conspira y hay “suerte” a gozarla y agradecer.*

Gracias a Martha Amor por este diálogo franco y revelador. *Cuando no soy Luz, soy Luna*. Su obra se presenta como una propuesta literaria relevante en el panorama actual, una elección imperativa para quienes buscan una narrativa que conmueva y al mismo tiempo invite a la introspección. La invitación queda abierta y es darse la oportunidad, como lectores, de adentrarse en la historia de *Cuando no soy Luz, soy Luna*. Su lectura promete enriquecer la perspectiva y contribuir a un diálogo necesario sobre la salud emocional en nuestra sociedad.



[Panegírico]

Orlando Fals Borda

«cien años de su natalicio»



Milton Mejía

Vicerrector de extensión de la Universidad Reformada

El sociólogo **Orlando Fals Borda** nació el 11 de julio de 1925 en Barranquilla y falleció en Bogotá el 12 de agosto de 2008 a los 83 años. Estudió en el Colegio Americano de Barranquilla, donde se graduó. Posteriormente estudió literatura inglesa y sociología en las Universidades de Dubuque, Minnesota y Florida de Estados Unidos. A su regreso a Colombia fue uno de los fundadores de la primera facultad de Sociología en la Universidad Nacional en Colombia y América Latina.

También creo la fundación “La Rosca de Investigación y Acción Social” y en los últimos años de su vida contribuyó en la organización de la Corporación Universitaria Reformada de Barranquilla.

Desde su identidad caribeña, Fals Borda compuso música religiosa y sobre la realidad de Colombia, era experto en vallenato y se destacó en la sociología en la construcción de una ciencia propia que dialogó con los saberes ancestrales y popu-

lares. De esta manera desarrolló una arquitectura investigativa instituyente que denominó investigación acción participativa-IAP, que agrietó los cimientos de la investigación no solo en Colombia, sino también en América Latina. La importancia de la IAP hoy es reconocida en Colombia y ha influido en las ciencias sociales de Europa, Asia y África. También contribuyó con la creación de la categoría: ser sentipensante, para nombrar que somos corazón y cabeza, razón y emoción.

Por su liderazgo fue director general del Ministerio de Agricultura en donde contribuyó al Programa de la Reforma Social Agraria, el INCORA y las Juntas de Vecinos y en especial las Juntas de Acción Comunal, de las cuales fue su ideólogo. Se convirtió en el científico social que más representó a Colombia a nivel internacional en congresos sociológicos, foros, simposios y en publicaciones en diversas revistas internacionales.

Fue uno de los constituyentes que elaboró la constitución de 1991, donde influyó en el tema de un nuevo ordenamiento territorial en Colombia.

El aporte del Barranquillero Orlando Fals Borda se destacó como académico, sociólogo, investigador, escritor y político, dejando un legado y marca indeleble en el campo de las ciencias sociales y en la educación en Colombia y América Latina.

Su producción académica es pionera y amplia sobre la realidad de la violencia, los sectores excluidos y fue un destacado líder de procesos sociales participativos de transformación social, para el fortalecimiento de la democracia y la cons-

trucción de la paz en Colombia.

En el marco del Centenario del Natalicio de Orlando Fals Borda que celebraremos durante el 2025, el Concejo Distrital de Barranquilla otorgó de manera póstuma a Orlando Fals Borda la Medalla Barranca de San Nicolas, donde se reconoce su aporte científico, el compromiso con la democracia y construcción de paz en Colombia y lo exalta como distinguido sociólogo e intelectual, hijo ilustre de la ciudad y hombre universal. Esta medalla fue entregada el 16 de junio a familiares y amigos en el Colegio Americano y la Unireformada de Barranquilla.

Por su parte con la diputada Alejandra Moreno de la Asamblea del Departamento del Atlántica en diálogo con sectores comunales y educativos se está preparando un proyecto de ordenanza para reconocer, mantener viva y recrear la vigencia de la contribución de Orlando Fals Borda a las ciencias sociales, a la investigación, a los procesos de organización comunitaria, construcción de nueva ciudadanía y de fortalecimiento de la democracia.

Tanto a nivel nacional y en el departamento, universidades, organizaciones sociales, comunales y entes gubernamentales estamos desarrollando un agenda durante este tiempo del centenario del natalicio del Orlando Fals Borda en diferentes niveles para mantener vivo su aporte y recrear su pensamiento que permita seguir fortaleciendo la construcción de conocimiento desde las comunidades y a la organización de los sectores sociales para que en Colombia se consolide una ciudadanía que aporte a la construcción de la paz que tanto anhelamos.



[Opinión]

«Como elegir a un presidente sin fallar en el intento» basado en el libro de Orlando Caballero



Jorge Bolívar Berdugo
Sociólogo. Abogado. Docente

El pasado miércoles 25 de junio, en el Museo Bibliográfico Bolivariano de la Universidad Simón Bolívar de Barranquilla se llevó a cabo la presentación del libro *¿Cómo elegir el presidente correcto y no fallar en el intento?*, obra de Orlando Vidal Caballero Díaz. Durante el evento el Sociólogo, Abogado, Especialista en derecho penal y Criminalística, docente investigador de la Universidad Simón Bolívar y Par académico adscrito al MEN, presentó un análisis sobre la obra, el cual a solicitud de la dirección de la revista transcribimos en estas páginas.

Votar con responsabilidad en tiempos difíciles

En un contexto de polarización política, corrupción e insatisfacción, el libro de Orlando Vidal Caballero Díaz surge como una guía práctica y reflexiva para ayudar a los ciudadanos a ejercer su derecho al voto de manera informada, crítica y ética. Lejos de ser un simple ensayo político, esta obra se convierte en una brújula ciudadana que invita a pensar más allá del carisma o la simpatía del candidato y enfocarse

en criterios objetivos que garanticen una mejor elección presidencial.

El autor insiste en que no basta con elegir al “menos malo”, sino que se debe hacer una evaluación rigurosa, similar a la que se haría al contratar a un gerente para una empresa: con base en su preparación, trayectoria, carácter y entorno.

Diagnóstico de la cultura política y propuesta metodológica

Caballero parte de una crítica clara: en países como Colombia, como el miedo, la costumbre, la desinformación o la desesperanza. Esta realidad contribuye a la elección de candidatos corruptos, incompetentes o manipulados por intereses oscuros.

Frente a esto. El autor propone una metodología racional basada en **seis dimensiones clave** que deben

considerarse al evaluar a un candidato presidencial:

- **Dimensión personal:** evalúa la integridad, inteligencia emocional, autocontrol y valores morales del candidato. La fortaleza ética y mental es crucial para gobernar.

- **Dimensión familiar:** el entorno cercano del candidato -familia y allegados- no debe tener antecedentes penales ni escándalos que comprometan la credibilidad del líder.

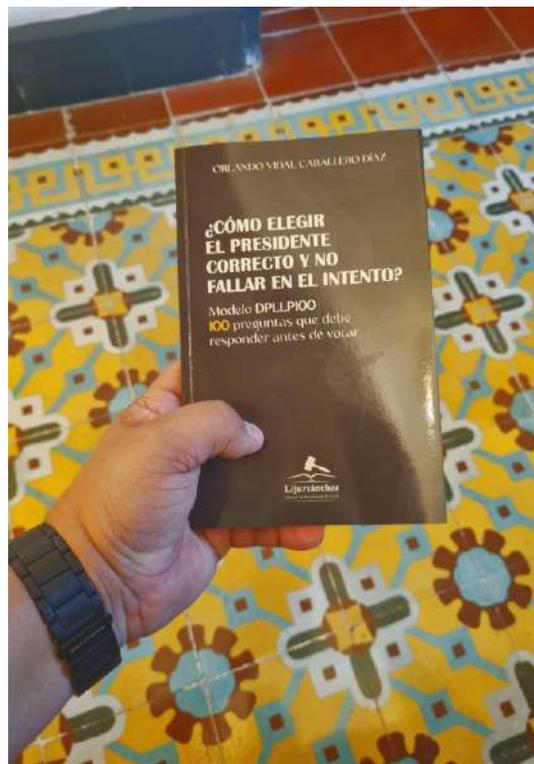
- **Dimensión económica:** se analiza si el candidato tiene una relación transparente

con el dinero. No se trata de su nivel de riqueza, sino de evitar ambiciones personales o intereses corruptos.

- **Dimensión social:** el entorno político y social del aspirante debe estar libre de actores dudosos. Los aliados y patrocinadores dicen mucho sobre sus intenciones y valores.

- **Dimensión gubernamental:** la experiencia en el sector público es vital. Los líderes sin trayectoria administrativa corren el riesgo de improvisar y generar inestabilidad institucional.

- **Dimensión judicial:** tanto el candidato como su círculo cercano deben estar libres de investigaciones o condenas judiciales. La injusticia no puede quedar en manos de sospechosos.



Características del libro y valor educativo

Orlando Caballero logra presentar estos criterios con un lenguaje claro, pedagógico y accesible, sin caer en tecnicismos ni ideologías. Su enfoque no es partidista, sino educativo y formativo, lo que convierte al libro en una herramienta útil para los jóvenes, educadores, líderes sociales y cualquier votante interesado en mejorar su cultura cívica.

Entre sus características destacadas están:

- Enfoque crítico y estructurado
- Herramientas objetivas para analizar candidatos.
- Promoción de la participación democrática consciente
- Defensa de la legalidad y la institucionalidad
- Llamado a rechazar el populismo y el autoritarismo

El autor no dice por quién votar, sino cómo y por qué hacerlo con **responsabilidad**, entendiendo que el futuro del país depende de esas decisiones individuales.

Enseñanzas clave del texto

El libro deja lecciones profundas sobre la responsabilidad ciudadana al momento de votar:

- **El voto debe ser racional, no emocional:** se debe votar con cabeza fría, analizando las consecuencias a largo plazo, y no por rabia, simpatía o moda.
- **El entorno importa tanto como el candidato:** si está rodeado de personas corruptas o cuestionadas, eso habla más de su verdadera identidad que cualquier discurso.
- **La experiencia en lo público es**



Durante la presentación del libro. 25 de junio de 2025, Museo Bibliográfico Bolivariano. De izquierda a derecha: Alfonso Avila, director de Santa Bárbara Editores; Alejandra Moreno Astwood, diputada de la Asamblea departamental del Atlántico; y, Orlando Vidal Caballero Díaz, autor del libro.

fundamental: un presidente sin conocimiento del Estado puede llevar al país a una crisis institucional grave.

- **La corrupción comienza con el voto mal formado:** no se puede culpar solo al líder corrupto; también hay responsabilidad en quienes lo eligen sin investigar.
- **Elegir bien es un deber ético y ciudadano:** así como no se elige a un cirujano por empatía, tampoco se debe elegir a un presidente sin revisar su historial y capacidades.

Caballero propone una visión práctica pero exigente: elegir como si se tratara de tomar una decisión vital para un ser querido. Porque, en realidad, eso es exactamente lo que está en juego.

Una llamada urgente a la acción ciudadana

“Como elegir al presidente correcto y no fallar en el intento” es más que un libro: es una **advertencia y una invitación**. Advierte que fallar en la elección de un presidente cuesta años de retroceso y oportunidades perdidas para millones de personas. E invita a los ciudadanos a ejercer su derecho al voto con más información, más responsabilidad y más conciencia crítica.

Elegir bien no es un lujo. Es una necesidad democrática y un acto de compromiso con el futuro del país. Como señala el autor, una democracia saludable no comienza en las urnas, sino en la conciencia de cada votante. Porque, a la final, **Elegir mal no solo es un error es una traición a la esperanza colectiva.**

AQUEL MARZO

Había tanta humedad aquel día
que tu mejilla dejó un mapa al rozarse con la mía,
y mis dedos resbalaron por tu espalda,
deteniéndose solo por el empuje feroz
de nuestros cuerpos
como cómplices y adversarios.

Las gotas de sudor cayeron en mi frente,
rodaron hasta mis ojos, que se cerraron por el ardor,
para no detener el compás agitado
de nuestras almas.

Un sonido de motor encendido nos sacó del trance,
con él, llegó el alivio del aliento fresco
que aquel aparato lanzó sobre dos seres,
sumidos entre el cansancio del placer
y el calor de esa habitación,
un mediodía de marzo,
en La Arenosa.

EL TACTO DE TU AUSENCIA

Aún cierro los ojos y apareces,
no he podido olvidar
el intenso café de tu mirada,
clavado en mis pupilas.

Aún puedo sentir, en mis dedos,
el roce de tus vellos.
De vez en cuando,
me encuentro dibujando en el aire
la comisura de tus labios.

A ratos de silencio,
me disuelvo
en el laberinto de tus oídos,
donde tantas veces
quise perderme.

Si tan solo imaginaras
la marca de tu presencia,
desde la última vez que nos vimos.

LATIDOS COMPARTIDOS.

Tic-tac, tic-tac,
pronuncias el sonido de mi corazón
con tu cabeza en mi pecho,
y tus dedos lo simulan en mi muslo.

Mientras detengo mis palabras
por el miedo que te produce
el efecto de mis versos
en ese otro corazón
que pareciera
estar a punto de salir de tu pecho.

[MICRÓFONO ABIERTO]



Naffy Teherán



Santa Bárbara

revistamariamulata.com

diseño + pasión = creación



✉ e-mail: santabarbaraediciones@gmail.com **f** www.facebook.com/santabarbaraed **i** **t** @santabarbaraed

📍 Carrera 65 No.84-25 Barranquilla, Atlántico, Colombia 📞 Pedidos y ventas: Whatsapp +57 310.7226137