



4.8



Comentarios (1)

## MANUEL ALBERTO BARRAGAN TOVAR

Yumbo, Colombia  
Conferencista | Capacitador | Docente | Consultor

**País de residencia:** Colombia

**Nacionalidad:** Colombia

**Idiomas:** Español

### Áreas de conocimiento

Excel, Trabajo Bajo Presión, Hoja de Vida y Entrevista, Legislación Laboral, Estatuto del Consumidor, Droga: enemigo silencioso, Perdonar para ser feliz, Indicadores de Gestión, Importancia de la Logística, Capacitando capacitadores, Word, PowerPoint, Emprendimiento, Logística, Administración, Mercado y Ventas. Motivación Personal, Como Alcanzar el Éxito, Trabajo en Equipo, Liderazgo, Manejo del tiempo.

### Descripción del perfil

Capacitador, conferencista, escritor en temas relacionados con atención y servicio al cliente, indicadores de gestión logística, trabajo en equipo, liderazgo, motivación personal, comunicación asertiva, trabajo bajo presión, manejo de hojas de vida y entrevista. Experiencia en industria privada por más de 20 años en el área Logística, con amplio conocimiento en atención y servicio al cliente, análisis de información de costos logísticos; cumplimiento de metas y objetivos, manejo de presupuestos, manejo de inventarios, indicadores de gestión, administración de Cedis y procesos de transporte terrestre de carga, así como las normas de calidad existentes para los diferentes procesos. Docente de la Universidad del Valle sede Yumbo y convenios de ampliación de cobertura SENA. Escritor con un libro publicado llamado PODREDUMBRE

### Conferencias, Cursos o Talleres

#### HACIA LA INSERCIÓN LABORAL: HOJA DE VIDA Y ENTREVISTA

De 2 Horas a 4 Horas

La hoja de vida es un elemento importantísimo en el desarrollo de una carrera profesional por lo que es recomendable tenerlo siempre a la vista para ir registrando cada logro laboral y académico. Es un medio de marketing personal que puede servir para que te llamen y posteriormente mediante un proceso efectivo de entrevista poder ocupar una vacante. Esta conferencia entregará las pautas para preparar bien la hoja de vida y los lineamientos para preparar y realizar una buena entrevista.

#### TRABAJO EN EQUIPO

De 2 Horas a 4 Horas

Tiene como propósito incrementar la comunicación y la eficiencia dentro de un equipo o grupo de trabajo con el fin de ayudarles a alcanzar sus objetivos, aportando un marco de referencia y un lenguaje común desde donde se logre explorar e incrementar la comprensión de las fortalezas colectivas y como utilizarlas para obtener el máximo beneficio posible.

#### HABILIDADES DE LIDERAZGO

De 2 Horas a 4 Horas

El liderazgo consiste en levantar la visión de una persona a metas altas, en elevar el rendimiento de una persona a normas superiores, en llevar la personalidad de un individuo más allá de sus limitaciones, por esto es importante fortalecer las habilidades de liderazgo de las personas con el fin de elevar los índices de felicidad, amor y riqueza interior que le permitan al mismo tiempo potencializar las habilidades de los individuos que lo rodean.

#### ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO

De 2 Horas a 4 Horas

La administración del tiempo se debe concepcionar como una manera de ser y una forma de vivir. Manejar su tiempo le obligará a ser explícito en cuanto al valor que le da a su vida personal y profesional, y le permitirá dirigir sus esfuerzos en concordancia. Controlar su tiempo le ayudará a mantener el equilibrio entre las múltiples presiones bajo las cuales está sometido, facilitándole entonces el logro de sus objetivos, y evitando el estrés y el cansancio.

#### HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

De 2 Horas a 4 Horas

Las habilidades de comunicación, se refieren a la capacidad para enviar, recibir, elaborar y emitir información, ideas, opiniones y actitudes de primera calidad y orientadas hacia objetivos personales y organizacionales. La comunicación es el acto por el cual un individuo establece con otro un contacto que le permite transmitir una información. Ciertas habilidades de comunicación nos ayudarán a mejorar las relaciones interpersonales.

#### EL PODER DE LA PALABRA

De 2 Horas a 4 Horas

Las palabras tienen poder y son grandes instrumentos para crear. Al salir de tu boca palabras con fuerza, seguridad y poder, se convierten en una orden. De ahí, la importancia de cuidar el manejo y la intención de las palabras; porque cuando las expresas positivamente, con toda seguridad que vas a obtener buenos resultados. Si los pensamientos son energía, el poder de las palabras es aún más grande porque son profecías autoproclamadas.

#### EMPRENDIMIENTO COMO OPCIÓN DE VIDA

De 2 Horas a 4 Horas

El emprendimiento no es más que un estilo de vida que adoptamos las personas para sacar adelante cualquier actividad propia de nuestra existencia. Esta conferencia le mostrará al participante las 12 maneras de pensar y hacer las cosas con las cuales podrá alcanzar un éxito verdadero y sostenido, esto mediante una manera de pensar y hacer las cosas distintas que le permitan diferenciarse del común de la gente asumiendo su propio proceso de cambio hacia el éxito.

## **DROGAS: ENEMIGO SILENCIOSO**

### **De 2 Horas a 4 Horas**

El uso de sustancias psicoactivas se ha considerado un problema social y una amenaza para la salud y la seguridad de la sociedad. Todos los años se registra un aumento en el número de intoxicaciones agudas por drogas lícitas e ilícitas en nuestros hospitales mientras se fomenta el consumo a través de la publicidad de bebidas alcohólicas y de medicamentos. Si bien el problema de las adicciones es tratable, son necesarias más acciones de prevención y promoción de la salud para poder así elaborar y construir las estrategias de intervención más convenientes.

## **TRABAJO BAJO PRESIÓN**

### **De 2 Horas a 4 Horas**

En la actualidad, trabajar bajo presión ha pasado de ser un requisito para determinados puestos a ser considerado como una competencia profesional cada vez más exigida por las empresas. Se trata de sacar más trabajo, mejor y en menos tiempo. Al trabajar bajo presión, usted debe ser una persona dinámica, con capacidad de tomar decisiones en un periodo limitado de tiempo y debe tener gran orientación al servicio, por cumplirle al cliente ya sea interno o externo.

## **HÁBITOS DE ESTUDIO**

### **De 2 Horas a 4 Horas**

Un buen hábito de estudio genera mayores posibilidades de eficacia y rendimiento y permite asimilar más conocimientos con menor esfuerzo y menos tiempo. El estudio ayuda a los jóvenes en su desarrollo cognitivo, en la solución de problemas, en el auto control, en la disciplina, en la constancia y en la consecución de objetivos y metas a corto y a largo plazo.

## **EL PERDÓN: TÉCNICAS PARA SER FELIZ**

### **De 2 Horas a 4 Horas**

La práctica del perdón se ha demostrado que reduce la ira, el dolor, el estrés y la depresión, y conduce a una mayor sensación de esperanza, paz, compasión y confianza en uno mismo. Practicar el perdón conduce a relaciones saludables, así como mejora la salud física. También influye en nuestra actitud la que abre el corazón a la bondad, la belleza y el amor. Vamos a ver qué beneficios aporta el perdón para cada uno de los que participan en el proceso, primero, se evaluarán los beneficios que recibe quien pide perdón, y después, qué beneficios recibe quien perdona.

## **COMO CONSTRUIR EL VERDADERO EXITO**

### **De 2 Horas a 4 Horas**

Cuando hablamos de mentalidad ganadora, es fácil que lo primero que nos imaginemos sea una persona individualista cuya principal meta es ser más competitiva que el resto. Sin embargo, también podemos entender este concepto de una manera que no tenga que ver con la avaricia: ser ganador puede significar, simplemente, no renunciar a conseguir aquellas metas personales que, si se apuesta por el esfuerzo, pueden llegar a ser alcanzadas. Dicho de otro modo, tener una mentalidad ganadora implica no dejarse seducir por las múltiples excusas que muchas veces nos ponemos a nosotros mismos para no salir de nuestra zona de confort.

## **MERCADEO Y VENTAS**

### **Sin especificar**

Realizar plan de mercadeo, servicio al cliente, ventas, tipos de ventas, como vender. El Mercadeo y Ventas optimiza los procesos de comercialización. Desarrolla habilidades técnicas, domina estrategias clave y prepárate para destacar en el mundo comercial

## **PLAN DE NEGOCIOS**

### **4 Horas o más**

Elaborar el plan de negocios para iniciar o fortalecer una empresa o unidad de emprendimiento. Elaborar un plan de negocios es un proceso estructurado que involucra la planificación, análisis y definición de la estrategia de un negocio. Se trata de un documento que guía la toma de decisiones, facilita la obtención de financiamiento y sirve como base para el crecimiento empresarial.

## **WORD BÁSICO**

### **Flexible**

Este Curso en Word Básico es una excelente oportunidad para mejorar tus competencias en la edición y gestión de documentos básicos. Tanto principiantes como usuarios con poca experiencia encontrarán en este curso una formación integral que combina teoría y práctica, preparándolos para enfrentar los desafíos de la creación de documentos en un entorno laboral. Este programa es esencial para aquellos que buscan optimizar sus

habilidades en Microsoft Word y aumentar su productividad en la elaboración de documentos sencillos y profesionales.

## **EXCEL BASICO**

### **Flexible**

El curso de Excel para principiantes está dirigido a todos aquellos que necesiten Excel para organizar sus datos, crear tablas para control de horarios, hojas para contabilidad básica o cualquier otra función para ordenar datos. Así será de utilidad para contables iniciales, docentes o cualquier persona que desempeñe funciones en una oficina.

## **POWERPOINT BASICO**

### **Flexible**

Microsoft PowerPoint es una aplicación que ayuda a transformar ideas en presentaciones profesionales que son convincentes e informativas. Ya sea que se esté entregando estadísticas de venta anuales a una gran audiencia o creando una presentación personal de un viaje reciente al extranjero, PowerPoint tiene todas las herramientas necesarias para transmitir el mensaje.

## **EXCEL INTERMEDIO**

### **Flexible**

Excel es increíblemente fácil de utilizar, pero a muchos de nosotros no nos enseñaron como hacerlo en la escuela. En este increíble curso de Excel conoceremos como utilizar el programa. Verás que sencillo es ponerse al corriente con todas las funciones de Excel. Veremos desde fórmulas, desde tablas dinámicas, hasta macros.

## **EXCEL AVANZADO**

### **Flexible**

Manejo y formateo de tablas de datos. Manejo avanzado en la creación y diseño de tablas dinámicas. Identificar y seguimiento de errores en las fórmulas de Excel. Crear análisis de hipótesis de datos para evaluar diferentes escenarios en nuestras fórmulas.

## **Experiencias**

### **CAPACITADOR Y CONFERENCISTA**

YAMA CAAPACITACIONES

2016 - Actual

### **DOCENTE**

UNIVERSIDAD DEL VALLE

2017 - 2022

### **DOCENTE**

INSTITUTO MUNICIPAL PARA EL TRABAJO Y DESARROLLO HUMANO DE YUMBO

2017 - 2019

### **ESPECIALISTA SENIOR DE DISTRIBUCIÓN**

ALQUERIA

2017 - 2018

### **COORDINADOR ACADEMICO**

FUNDACIÓN MIXTA UNIVALLE YUMBO

2015 - 2017

### **OPERADOR LOGISTICO**

COLTANQUES

2012 - 2013

### **JEFE DE TRAFICO Y TRANSPORTES**

TECNOQUIMICAS

1994 - 2009

## **Estudios**

### **ADMINISTRADOR DE EMPRESAS**

UNIVERSIDAD CATÓLICA LUMEN GENTIUM

2012

## TECNOLOGÍA INDUSTRIAL

POLITÉCNICO JAIME IZASA CADAVID

2009

## TÉCNICO ADMINISTRATIVO EN CONTABILIDAD Y FINANZAS

SENA

1990

## Libros

### PODREDUMBRE

No existe ser humano en este mundo que no haya sentido la rigurosa influencia que realiza la humanidad sobre ella y que no haya sido presionada a olvidar sus valores éticos y morales a causa de la presión que la colectividad ejerce, todos somos consientes de la desigualdad social y la falta de equidad de nuestra sociedad actual. En un momento en que la corrupción, la avaricia, la poca preocupación por los demás y muchos otros factores negativos han llegado a formar parte fundamental en la existencia de las personas y en la sociedad en general; se hace necesario efectuar un alto para analizar con sangre fría estos factores y así volver a retomar la vida de una manera distinta en la que el mejor vivir y el compromiso del respeto por el otro y el compartir adecuadamente los recursos sean nuestro norte; donde la verdadera sana convivencia se convierta en el derrotero del ser humano.

### Tiempos de Reflexión

Reflexiones para mejorar el tejido social y comportamientos sociales

## Artículos

### EXCEL BÁSICO

El curso de Excel para principiantes está dirigido a todos aquellos que necesiten Excel para organizar sus datos, crear tablas para control de horarios, hojas para contabilidad básica o cualquier otra función para ordenar datos. Así será de utilidad para contables iniciales, docentes o cualquier persona que desempeñe funciones en una oficina.

### WORD BÁSICO

Este Curso en Word Básico es una excelente oportunidad para mejorar tus competencias en la edición y gestión de documentos básicos. Tanto principiantes como usuarios con poca experiencia encontrarán en este curso una formación integral que combina teoría y práctica, preparándolos para enfrentar los desafíos de la creación de documentos en un entorno laboral. Este programa es esencial para aquellos que buscan optimizar sus habilidades en Microsoft Word y aumentar su productividad en la elaboración de documentos sencillos y profesionales.

### POWERPOINT BASICO

Microsoft PowerPoint es una aplicación que ayuda a transformar ideas en presentaciones profesionales que son convincentes e informativas. Ya sea que se esté entregando estadísticas de venta anuales a una gran audiencia o creando una presentación personal de un viaje reciente al extranjero, PowerPoint tiene todas las herramientas necesarias para transmitir el mensaje.

### EL FUTURO DEL CAMPO COMO CONEXIÓN CON EL DESARROLLO

Históricamente el hombre ha basado su economía y provisión de víveres basando sus actividades principalmente en la producción agrícola y las diferentes alternativas de explotación que le da la tierra; a eso que hoy llamamos campo; son las huertas las que nos producen materias primas y los alimentos que a diario consumimos; desde este sector la humanidad se permite tener un suministro constante de productos que le permiten satisfacer gran parte de las necesidades básicas que como seres humanos tenemos; es por esto que se hace necesario articular y fortalecer la fabricación de todo tipo de bienes agroindustriales construyendo canales de comunicación efectivos entre los campesinos y las ciudades principales e intermedias, permitiendo que la población más joven conozca a fondo la importancia de mantener esta conexión y de llevar los adelantos técnicos y tecnológicos al campo para que la tierra produzca de manera sostenible los suministros que la ciudad requiere.

<http://yamacapacitaciones.simplesite.com/432199524>

### LAS COSAS SUCEDEN POR ALGO

Muchas veces nos preguntamos porque nos pasan ciertas cosas, especialmente cuando estas son negativas, o cuando hemos tomado decisiones y aparecen mejores posibilidades, una de las frases comunes que se utilizan en estos casos es "Uno se casa y aparecen las novias" para indicar porque después de tomar una alternativa aparece una mejor.

<http://yamacapacitaciones.simplesite.com/432199524>

### OLVIDAR PARA PERDONAR DE CORAZÓN

Permanentemente tenemos problemas y dificultades con personas importantes en nuestra vida, pero tenemos que tomar decisiones de terminar o continuar una relación amorosa o de simple amistad, si decidimos terminar no habrá problema solo terminamos la relación y no volveremos a tratar con esta persona, pero si la decisión es continuar tendremos que decidir perdonar de corazón y esto incluirá olvidar lo sucedido si queremos realmente generar un perdón real y verdadero haciendo perdurable la relación y no regresando nuevamente a la situación causante del problema.

<http://yamacapacitaciones.simplesite.com/432199524>

### SER AGRADECIDO

El diccionario define agradecimiento como "Sentimiento de estima y reconocimiento que una persona tiene hacia quien le ha hecho un favor o prestado un servicio, por el cual desea corresponderle", pero no podemos quedarnos solo en el sentimiento que se tiene por lo recibido, el agradecimiento lo debemos convertir en un valor que genere actitudes positivas hacia quienes nos sirven generando sensaciones de aprecio y orientando nuestro comportamiento hacia la realización de acciones positivas para quienes nos sirven.

<http://yamacapacitaciones.simplesite.com/432199524>

#### **AMIGOS O ENEMIGOS POTENCIALES**

En una sociedad donde los valores de las personas se han invertido y lo bueno empezó a ser malo y viceversa, el concepto de amistad no ha sido la excepción para esta inversión, pues quien se atreve a decir la verdad de nuestros errores y a poner freno a nuestros desmanes intentando mostrarnos otros caminos, así esto implique confrontarnos con otras personas, es considerado como un enemigo, pues lo correcto para esta sociedad es que

nuestros amigos nos ayuden a tapar nuestros errores y ayuden a desvirtuar todos los comentarios que otros realizan acertadamente sobre nosotros pero que nos negamos a aceptar.

<http://yamacapacitaciones.simplesite.com/432199524>

#### **FELICIDAD PASAJERA**

Actualmente las personas buscan felicidad y se tiene la falsa creencia que parte de ella está reflejada en el dinero y lo que este puede comprar, hoy las personas aferradas a las posesiones materiales que les puede ofrecer el dinero han descuidado temas importantes para la sociedad entre ellos el del principal núcleo social que es la familia, la cual ha ido pasando a un segundo plano en la búsqueda de una comodidad económica donde los adultos

ocupan la mayor parte de su tiempo tratando de acumular bienes y dinero con la creencia de encontrar una mejor manera de vida que les haga felices.

<http://yamacapacitaciones.simplesite.com/432199524>

#### **COMO QUEREMOS VIVIR**

Muchas cosas se han dicho finalizando el 2016 e iniciando el 2017 respecto a la situación del pueblo Colombiano que no solo debe soportar una reforma tributaria sino que también soportara un aumento de salario mínimo por debajo de sus expectativas, estas dos situaciones golpean profundamente los finanzas de quienes vivimos de un salario, de quienes pretendemos mejorar nuestras condiciones de vida y no visualizamos en el pago de

más impuestos y mucho menos en el aumento de salario la solución a nuestros problemas financieros y al mejoramiento de la calidad de vida de nuestras familias.

<http://yamacapacitaciones.simplesite.com/432199524>

#### **Nada Cambiará**

Ubicados en el parque central esperando se dé inicio a la celebración del aniversario de la población, mientras esperas la gente llega, algunos despistados que aún no saben a qué han ido, otros llegan a ver que ofrecerán sin importar el programa que se desarrolle, mientras otros en voz baja lanzan entre sí preguntas que cuestionan, ¿Por qué no celebraron el aniversario anterior? ¿Durante tres años no vimos a los concejales, porque ahora aparecen? ¿Cuál es el respeto por el pueblo si después de una hora no inicia la celebración? ¿Tenía que llegar un año de elecciones para que le metieran mano al pueblo? y como estas escuchas un sin número de

comentarios que cuestionan no solo la celebración del aniversario, sino que expresan lo insatisfechos que están muchos de la labor de sus gobernantes, preguntas que nadie responderá o mejor nadie quiere responder.

<http://yamacapacitaciones.simplesite.com/432199524>

#### **PIENSA, ACTÚA Y VIVE EN POSITIVO**

Las personas se preguntan frecuentemente porque aparecen situaciones no deseadas en sus vidas, porque salen de una situación negativa y llega otra, porque su salud no mejora y cada vez sale una enfermedad nueva contra la cual deben luchar, parece como si la vida se hubiese ensañado con ellos y no les permitiera ser felices, pero esto no es así, quienes se han encargado de tener una vida como esta son ellos mismos, que con sus pensamientos, acciones y manera de vivir hacen que no se tenga paz, todo depende entonces de las emociones que día a día llamamos para que nos acompañen y son esas emociones positivas o negativas las que hacen

que nuestra vida pueda tener mejores o peores maneras de verla, esas emociones que nos han de hacer sentir felices o infelices.

<http://yamacapacitaciones.simplesite.com/432199524>

#### **EDUCACIÓN SIN FUTURO**

Estamos hablando todo el tiempo sobre la importancia que tiene la educación en nuestros niños y jóvenes, pero durante muchos años en nuestras instituciones educativas la educación continua sin muchos cambios intentando llenar a nuestros jóvenes y niños de conocimientos que deben memorizar para efectuar sus evaluaciones olvidándonos del verdadero desarrollo que como educadores debemos generar en ellos propiciándoles un

futuro real.

<http://yamacapacitaciones.simplesite.com/432199524>

#### **BUSCANDO EL ÉXITO**

Permanentemente nos preguntamos si somos o seremos exitosos y esta pregunta nos invade permanentemente pues siempre sentimos que falta algo más y que entre más conseguimos y tenemos más necesidades y

carencias experimentamos. Es entonces donde nos debemos preguntar que es el éxito en la vida y cuál es la mejor forma de saber si verdaderamente podemos llegar al éxito.

<http://yamacapacitaciones.simplesite.com/432199524>

#### **¿CUANDO NOS PERDIMOS EN EL CAMINO?**

Muchas personas preguntan en que momento nos empezamos a perder como sociedad y esto para significar que veníamos hace tres o cuatro generaciones de dar la importancia a los valores éticos y morales, donde la palabra era sagrada y el incumplimiento de lo prometido era considerado como una falta muy grave, los matrimonios eran para siempre y la unión familiar representaba uno de los mejores legados a dejar, hijos respetuosos de sus padres, las personas mayores, se daba el puesto a las mujeres, los ancianos y las embarazadas, los jóvenes tenían hora para cumplir con sus obligaciones y cumplían reglas que imponían sus padres y así una serie de

acciones que hacían que como sociedad nos respetáramos y avanzáramos dentro de un marco donde los principios y los valores eran lo más importante para todos.

<http://yamacapacitaciones.simplesite.com/432199524>

#### **Perfil en Mentes a la Carta**

<https://mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/manuel-alberto>