

Revista

# comfama

Edición N.º 512 • ISSN 2027-2715 • Medellín, agosto del 2025

Revista coleccionable • DISTRIBUCIÓN GRATUITA



# El placer

¿privilegio, derecho o necesidad?

Una edición inspirada en la segunda edición  
del Festival de Filosofía de Envigado

# ¡A disfrutar!



David Escobar Arango  
Director Comfama

«Los simples placeres son el último refugio saludable en un mundo complejo». **Oscar Wilde**

Mi adolescencia se acortó por la muerte prematura de mi papá. Antes de cumplir veinte años, ya mi madre esperaba de mí el orden, la disciplina y la responsabilidad de su adulto «ideal». Incluso a los 17, su tarjeta de cumpleaños me lo advirtió: «Bienvenido a la mayoría de edad». Me lo tomé en serio.

Fui buen estudiante, representante estudiantil, madrugué, cumplí con el rigor que ella quería. Pero cuando llegaba la hora de relajarme, de la lúdica y la fiesta, oscilaba como un péndulo: entre la vida monacal y el desorden total. Las borracheras de juventud, las rebeldías innecesarias y los amores fugaces me desgastaron durante años. El ocio y el placer fueron, por mucho tiempo, una sombra distante —e incomprendida— en mi vida.

Tal vez la raíz estaba más atrás, en la infancia. Mi padre, con sus ideas estoicas, exigía disciplina. Mi madre, marcada por un puritanismo religioso, veía la risa, la fiesta y el goce con recelo. Yo era un nerd introvertido, contenido, y torpe para el baile. La ecuación no dejaba mucho espacio para el disfrute.

Tuvieron que pasar años, búsquedas sin fin y algunos terremotos vitales —la enfermedad, la muerte y los fracasos— para que me sentara frente a un psicólogo a contar mi historia. Al despedirse, me dijo algo tan simple como sabio: «¡A disfrutar!».

No era una frase ligera. En una cultura como la nuestra, donde se repite que “el ocio daña el negocio” y se mira con sospecha al que muestra abiertamente su goce, disfrutar es casi un acto de

rebeldía. En Antioquia solemos desconfiar de la dulzura del «no hacer nada», preferimos la seriedad del trabajo duro, incluso el sufrimiento voluntario. Huimos de la risa, de la fiesta, tendemos a la culpa hasta en los más sencillos placeres.

Pero la vida me enseñó lo contrario: sin placer no hay energía, sin ocio no hay salud, sin gozo no hay creación. Poco a poco he aprendido a darme permiso. Con lentitud y timidez, descubrí el arte de saborear un buen plato sin afán, brindar con amigos sin remordimiento, reír con más soltura, bailar alguna canción —mi amiga del alma asegura que he mejorado— y disfrutar de las delicias de la piel. No todo puede ser trabajo, los pequeños placeres son la nutrición de la existencia.

Se trata, desde luego, de un reto colectivo. Nuestra cultura antioqueña ha sido grande en disciplina, empuje y emprendimiento, pero pequeña en permitir el disfrute. Tenemos una relación difícil con el ocio, que vemos como pérdida de tiempo, y con el placer, al que miramos con sospecha. Lo nuestro no ha sido el gozo, tanto en la vida privada como en el oficio cotidiano. Quizás llegó la hora de reconciliarnos con esa parte de nuestra humanidad que exige descanso, juego y fiesta.

El psicólogo Philip Zimbardo lo explicaba bien: si queremos combinar progreso con bienestar, necesitamos cultivar un hedonismo moderado. «El presente bien vivido, ser moderadamente hedonistas, nos llena de energía», decía. En otras palabras, aprender a disfrutar sin miedo es también aprender a vivir mejor.

Lo mismo me dijo alguna vez Francesco Oberti, italo-colombiano y papá de uno de mis grandes amigos: «Disfrutarlo todo, pero con moderación». No se trata de caer en excesos, sino de alcanzar la maestría de comer con gusto, pero sin indigestión, trabajar con alegría pero sin agotamiento, ir de fiesta sin que el día siguiente sea un suplicio, disfrutar de la sexualidad como uno de los más bellos lenguajes del universo.

Esto no es solamente un asunto personal. Aunque, como nos cuenta en esta edición David Zuluaga, fundador del podcast de filosofía Urbi et Orbi, el placer es una decisión individual, también es claro que una sociedad se puede organizar culturalmente para facilitar, e incluso para garantizar, el derecho al ocio. ¿Cómo diseñar sociedades, empresas, familias que no nos condenen a vivir en un perpetuo sacrificio, sino que pongan al alcance de todos el goce sencillo de la vida? El placer compartido, un partido de fútbol con amigos, una comida en familia o

un paseo por la naturaleza se convierte en una fuerza que cohesiona y nos recuerda que no todo debe ser producción y esfuerzo.

De eso trata esta edición de la revista: de preguntarnos, desde la filosofía y la vida cotidiana, cómo hallamos el justo medio en los asuntos del placer. ¿Se permiten ciertos excesos? ¿Algo de carnaval, de feria, de fiesta? ¿Se vale transgredir, de cuando en cuando, lo socialmente aceptado? ¿Cómo ser hedonistas sin morir en el intento?

Ojalá este número abra conversaciones en las casas, en los parques, las empresas, los cafés y los bares. Que hablemos sin tapujos del goce, de lo que nos da energía, de lo que nos devuelve la risa, de todo aquello que hace dichosa la vida. Que al terminar de leer estos textos, cada uno recuerde esa frase simple y sabia que tanto me ha servido: ¡A disfrutar!

Cr. 48 20 - 114. Torre 2, piso 5, Medellín - Colombia. Teléfono: 360 7080

**Consejo Directivo:** Principales: Juan Rafael Arango Pava, Tomás Restrepo Pérez, Luz María Velasquez Zapata, Alejandro Olaya Dávila, Carlos Manuel Uribe Lalinde, Jorge Iván Díez Vélez, Luis Fernando Cadavid Mesa, Jaime Albeiro Martínez Mora, Liliana María Sierra Herrera, Oswaldo León Gómez Castaño. Suplentes: María Adelaida Pérez Jaramillo, Juan Alberto Ortiz Alzate, Pamela Richter Gómez, Olga Lucía Arango Herrera, Octavio Amaya Gómez, Hernán Ceballos Mesa, Fabio Alonso Vergara Cardona, Juan Sebastián Barrientos Saldarriaga, Marcela Sañudo Vélez. Director: David Escobar Arango. Responsable Comunicaciones, marca y mercadeo: Perla Toro Castaño. Editor: Roque Dávila. Redacción: Lina Vélez, Perla Villa Rodríguez. Diseño: Luis Salazar. Infográfico: Diego Hoyos Beltrán. Asesoría gráfica: Julián Posada y María Patricia Cadavid. Asesoría temática: Lili Echavarría Callejas, Andrés Valencia, Paola Mejía. Corrección de textos: Ojo de lupa. Fotografías: Fotoeditores. Prerensa e impresión: El Colombiano. Circulación: 160.000 ejemplares. Vigilado Superintendencia del Subsidio Familiar.

www.comfama.com · revista.comfama.com

## Una publicación comfama

La Revista Comfama es un medio de comunicación educativo, de circulación gratuita, que tiene como objetivo generar conversaciones sanas y constructivas que transmitan valores positivos a través del poder del ejemplo y las historias.

Esta revista es posible gracias al apoyo de las empresas que confían en nosotros. Con historias protagonizadas en su mayoría por nuestros afiliados, esta publicación se concibe como un servicio que busca fomentar el disfrute y promover la lectura entre nuestros afiliados y beneficiarios en toda Antioquia.

¿Quieres dejarnos un comentario? Escríbenos a [revista@comfama.com.co](mailto:revista@comfama.com.co)



Únete a la comunidad de  
WhatsApp de Revista Comfama

Escanea este código QR y descubre un  
espacio para conversar y compartir ideas.



# Placer con sentido y ocio sin culpa



David Zuluaga Martínez  
Filósofo y creador del  
podcast *Urbi et Orbi*

David Zuluaga Martínez, filósofo y creador del podcast *Urbi et Orbi* nos compartió sus miradas sobre el placer y el ocio desde la filosofía; si se oponen a la productividad y cómo se aprenden.

## ¿Qué es el placer?, ¿en qué se diferencia del ocio?, ¿son lo mismo?

El ocio y el placer no son lo mismo. Podemos tener placer sin estar en ocio, y también estar en ocio sin sentir placer. **El ocio es hacer algo que vale por sí mismo, no solo por lo que nos da. El placer es una sensación que experimentamos al hacer algo.** Por ejemplo, he leído libros valiosos en mi tiempo de ocio, pero no siempre fue placentera su lectura.

## ¿El placer es un derecho o un privilegio?

Podemos hablar del ocio como un derecho o un privilegio, pero no del placer. **El placer es algo interno, que sentimos o no, y no se le puede exigir a nadie.** Por ejemplo, si alguien no puede sentir placer por un problema de salud, es lamentable, pero no es culpa de nadie. En cambio, el ocio sí depende de tener tiempo libre, y eso se puede reclamar como un derecho; mientras pocos tengamos la oportunidad de disfrutarlo, seguirá siendo un privilegio.

## ¿Qué papel juega la culpa en nuestra relación con el placer?, ¿es posible un placer sin culpa en nuestra cultura?

Es importante diferenciar entre sentir culpa en general y las razones específicas por las que creemos que

El placer es algo interno, que sentimos o no, y no se le puede exigir a nadie.

deberíamos sentirnos culpables o no. En su idea general, la culpa me parece a la vez inofensiva e inevitable: pretender erradicarla equivaldría a silenciar por completo nuestro sentido moral, nuestro compás ético. Si uno cree que hay cosas que están mal, hay un lugar legítimo en nuestro pensamiento para la auto-recriminación. Otra cosa muy distinta es respecto de qué conductas debe uno sentir culpa: eso depende de cuál visión moral se adopte.

## ¿Crees que el placer y el ocio son sólo una pausa frente a la productividad, o podrían ser su motor oculto?

**El placer no va en contra del trabajo. El ocio sí es distinto, porque no se hace para lograr**

**algo, sino por el gusto de hacerlo.** A veces del ocio salen cosas valiosas, como una pintura, pero su valor está en la experiencia, no en el resultado. **El ocio es una pausa del trabajo. Y aunque puede ayudarnos a ser más productivos después —porque mejora el ánimo y la energía—, deja de ser ocio si lo hacemos solo con esa intención.**

## ¿El ocio se puede aprender?, ¿cómo se aprendería?

¡Claro que se aprende! para Aristóteles, la educación ética de una persona consiste casi por completo en aprender el arte del placer, es decir, aprender a sentir placer con las conductas virtuosas y dolor con las viciosas. **La crianza primero y la forja del carácter propio después son escuelas del placer, como lo son también del ocio.** Sócrates decía que la filosofía consiste en aprender a morir; yo añadiría la muy contemporánea glosa de que también nos enseña a saborear la jubilación.

¿Cómo incluyes el placer y el ocio en tu cotidianidad?

# Del placer se habla hace miles de años

Desde siempre el placer ha ocupado un lugar importante en la reflexión humana.

## Siglo III a.C. Racionalismo

Epicuro entendió el placer como la ausencia de dolor físico y de perturbación del alma. Valoraba placeres moderados y duraderos, como la amistad, el conocimiento y la tranquilidad; evitando los excesos que conducen al sufrimiento.



## Época clásica siglo IV a.C. Los cirenaicos

Con Aristipo de Cirene, Filósofo antiguo, el placer se concibe como el bien supremo enfocado en el **placer inmediato**, no hay preocupación por el pasado o el futuro.



## Siglos V-IV a.C. Platón

Planteó que el placer y la verdadera felicidad estaban ligados a la **vida virtuosa y el conocimiento de las ideas**.



## Siglo IV a.C. Aristóteles

Consideró que el placer no es el fin en sí mismo, es un **componente de la vida feliz** cuando se une a acciones nobles y virtuosas.



## Roma Antigua siglos II a.C. V d.C. Estoicismo

Los estoicos no rechazaban el placer, pero creían que lo más importante era vivir con virtud. Buscaban no dejarse llevar por las emociones, sino entenderlas sin juzgarlas para vivir en paz.



## Edad Media siglos V d.C. XV d.C. Cristianismo Medieval

La **salvación del alma y la vida eterna** eran el bien supremo, y el placer era visto como una distracción o una tentación que alejaba a la humanidad de Dios.



## Siglos XIV - XVI Renacimiento

Aunque la religión aún influía, se permitió una expresión más libre de la belleza y el placer, dentro de ciertos límites morales. También se buscó un equilibrio entre el disfrute terrenal y la espiritualidad.



## Siglo XVIII La Ilustración

El placer se relaciona con la búsqueda racional de la felicidad y el bienestar tanto individual como colectivo.



## Época victoriana mediados del siglo XIX a principios del XX

### Represión y doble moral

La sexualidad era un tema tabú; se promovía la castidad y la represión de los deseos.



## Principios del siglo XX Sigmund Freud Psicoanálisis

Introduce el «principio del placer» como una fuerza impulsora fundamental de la mente humana, se busca la satisfacción inmediata de los deseos y la evitación del dolor.



## Décadas de 1960 y 1970 Revolución sexual

Se cuestionan los tabúes y las normas conservadoras. Se promueve la liberación sexual, la autonomía corporal y la expresión del placer como un derecho individual, desvinculado de la reproducción.



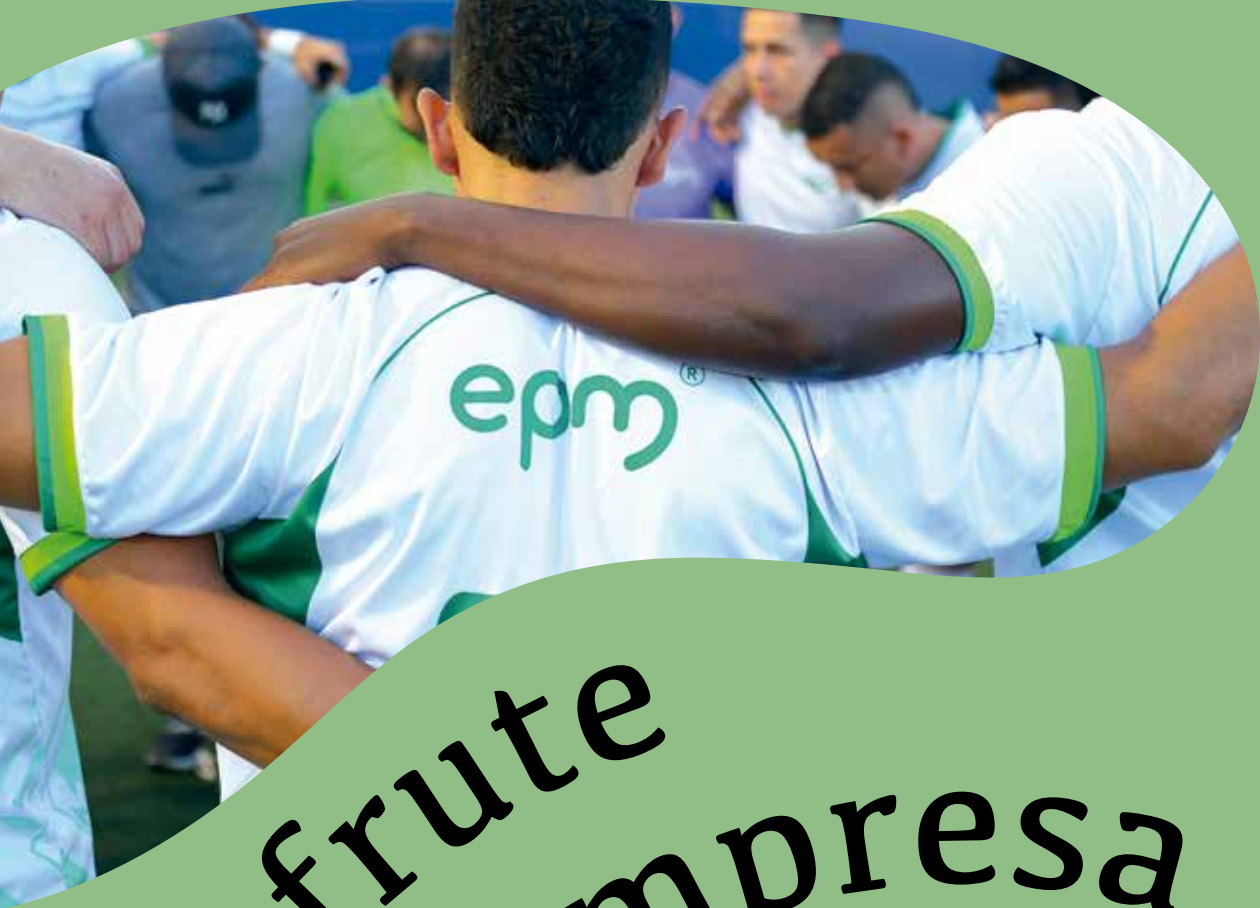
## Finales del siglo XX a siglo XXI Diversidad y bienestar integral

Desde finales del siglo XX, el placer se ve de forma más amplia: incluye lo físico, emocional, mental y social. Hoy se valoran más la diversidad, el consentimiento y la salud sexual.



¿Qué es el  
placer para ti?





# Disfrute y empresa

Aunque solemos pensar en el placer como una experiencia ligada al cuerpo o al deseo individual, el placer no solo se experimenta en soledad, también se comparte.

**E**n una cancha se cruzan muchas cosas: jugadores de distintas empresas, hinchas de todos los colores, las ganas de ganar y, en algunos casos, el miedo a perder. Pero hay algo que todos comparten: el deseo de encontrarse, el gusto de jugar sin más propósito que jugar, las complicidades espontáneas, la amistad que nace en el pase y el placer de mover el cuerpo, romper la rutina y soltar la mente.

Estuvimos en la final de fútbol entre dos equipos de EPM, empresa afiliada a Comfama, y fuimos testigos de ese goce compartido que nace del placer bien vivido. Estas fueron algunas de las sensaciones y emociones que nos contaron:

Desde el Área Gestión Talento Humano y Organización, EPM crea actividades que les permiten a las trabajadoras y los trabajadores cuidar su salud física y mental, desconectarse del trabajo, desarrollar nuevas habilidades y hobbies, y descansar en los momentos adecuados. Todo esto con el fin de que disfruten más su día a día en ambientes laborales sanos y motivadores.





# Gozo como un acto de rebeldía



Paulina Jaramillo  
Escritora

En un mundo de agendas llenas y culto a la hiperproductividad, Paulina Jaramillo decide detenerse. Escritora y rebelde del goce, hace del placer una forma de resistencia y del encuentro un acto creativo.

**P**aulina Jaramillo, escritora y afiliada a Comfama, eligió no rendirse a las exigencias de la productividad. En su lugar, abraza sin culpa el placer de escribir y el gozo de compartir con sus amigos.

Comenzó relatando a su madre y a sus amigos sus viajes y aventuras. Hoy lo hace para sí misma y para quienes la leen en *Substack*, donde cada semana publica nuevas reflexiones. La descubrimos mientras pensábamos esta edición de la revista, y fue uno de sus textos el que nos detuvo: hablaba del miedo —tan común— a entregarse de lleno al disfrute de lo cotidiano.

## Apología a los placeres mundanos

«Los simples placeres son el último refugio saludable en un mundo complejo» Oscar Wilde

Vivimos en una época obsesionada con estar *fit*, con lo natural, con estar sobrios, con una belleza superficial que olvida cultivar el intelecto. Tal vez, después de los griegos, nunca habíamos hecho tanto deporte ni nos habíamos comportado con reglas tan estrictas que harían ver a los monjes budistas como hedonistas. Pero si miramos nuestra historia, hemos sido todo lo contrario: buscadores incansables de placeres mundanos que perfeccionamos con el tiempo.

Desde siempre hemos consumido alcohol, primero porque el agua era peligrosa, y luego por puro gusto. De ahí nacen los fermentos, el vodka, el bourbon, la ginebra, el ron, el tequila, los vinos y las cervezas. Siglos de esfuerzo humano dedicados a mejorar el sabor, los efectos y la experiencia de tomar. Con la comida ocurre igual: de comer carne cruda pasamos al wayuu beef, perfeccionamos alimentos y vegetales, inventamos técnicas, creamos delicias como el foie gras o el pato Pekín, todo para que comer sea un goce.

Todas las culturas tienen rituales con sustancias potentes, a ellas les debemos viajes mentales que nos abren otras formas de ver, con ensayo y error, con malos viajes incluidos, hemos perfeccionado su uso. Lo mismo con el sexo: lo hemos enriquecido con vibradores, ropa, libros, películas, todo un universo que cultiva el placer.

Así entendemos el mundo: a través de placeres que lo hacen más llevadero. ¿Por qué entonces rechazarlos?, ¿por qué seguir creyendo que son malos y no podemos controlarlos? Si aprendiéramos a guiarnos, a disfrutarlos sin exceso, tendríamos mejores sociedades. La adicción no está solo en el producto, está en nosotros, y también podemos aprender a salir de ahí.

Nos han enseñado a temer al placer, cuando en realidad está en nuestra naturaleza. Somos cuerpos diseñados para sentir. ¿Para qué nos dieron sentidos tan sofisticados si no es para usarlos? Mi apología es clara: dejemos de demonizar los placeres mundanos y aprendamos, sin culpa, a disfrutarlos como un arte que la humanidad ha perfeccionado durante siglos.

¿Cómo experimentas  
el placer sin culpa?



# Mapa de placeres en Antioquia

El placer puede significar muchas cosas. Por eso, te proponemos estos lugares en Antioquia para disfrutar en familia, conectar con la naturaleza y olvidarte por un momento de la productividad. Sabemos que hay muchos más, así que dejamos un código QR para que nos compartas tus lugares favoritos.

Convencciones subregiones de Antioquia

Oriente

Valle de Aburrá

Suroeste

Norte

Bajo Cauca

Magdalena Medio

Urabá

Occidente

Nordeste

Ubicación lugares

## Oriente

- Nadar en los ríos de San Rafael
- Comer chorizo en La Unión
- Comer postre en San Antonio de Pereira
- Pescar en Cocorná
- Visitar el páramo de Sonsón
- Vivir los festivales de El Retiro
- Montar bicicleta en La Ceja
- Escuchar música andina en Sonsón
- Ir al teatro en Marinilla
- Tomar aguardiente en El Santuario
- Bañarse en el río Melcocho, en San Francisco
- Hacer cerámica en El Carmen de Viboral
- Parque Comfama Rionegro
- Parque Arví
- Parque Comfama Guatapé
- Parque Ecológico Los Salados
- Parque Piedras Blancas
- Reserva Natural ZAFRA
- Ver el patrimonio de Concepción

## Valle de Aburrá

- Recorrer el Jardín Botánico de Medellín
- Sembrar en las huertas comunitarias de la Comuna 8, Medellín
- Comer piña en Barbosa
- Parque Comfama Copacabana
- Comer empanadas en Envigado
- Parque Comfama La Estrella

- Acuaparque Ditaíres
- Parque Comfenalco Guayabal
- Parque Ecoturístico El Salado

## Suroeste

- Nadar en los charcos del río Penderisco
- Ver paisajes desde Cerro Tusa
- Vivir el proceso del café en Jardín
- Subir al cerro Las Nubes, en Jericó
- Ver los petroglifos de Támesis
- Contemplar el parque principal de Jardín
- Cosechar café en Andes
- Parque Cerro Tusa
- Ecoparque Mario Aramburo
- Camping Los Farallones
- Parque Nacional Natural Las Orquídeas
- Pajarear en Jardín
- Parque Comfama La Pintada

## Norte

- Consumir productos lácteos en la ruta lechera: San Pedro, Belmira y Entreríos
- Visitar la laguna de Guarinocito, en Santa Rosa de Osos
- Caminar el páramo de Santa Inés, en Belmira
- Volar en parapente en San Félix
- Rezar en la basílica de San Pedro de los Milagros
- Reserva Natural La Sierra

## Bajo Cauca

- Ver el atardecer en el malecón del Cauca, en Caucasia
- Navegar el río Nechí
- Comer mango biche en Caucasia
- Parque Comfama El Bagre
- Reserva Natural El Cañón del Tigre

## Magdalena Medio

- Tomar guarapo en Puerto Triunfo
- Ver el atardecer en el río Magdalena
- Vivir una liberación de tortugas en Puerto Triunfo
- Conocer el proceso del cacao en Caracolí
- Parque Humedal La Samaria
- Reserva Natural El Silencio

## Urabá

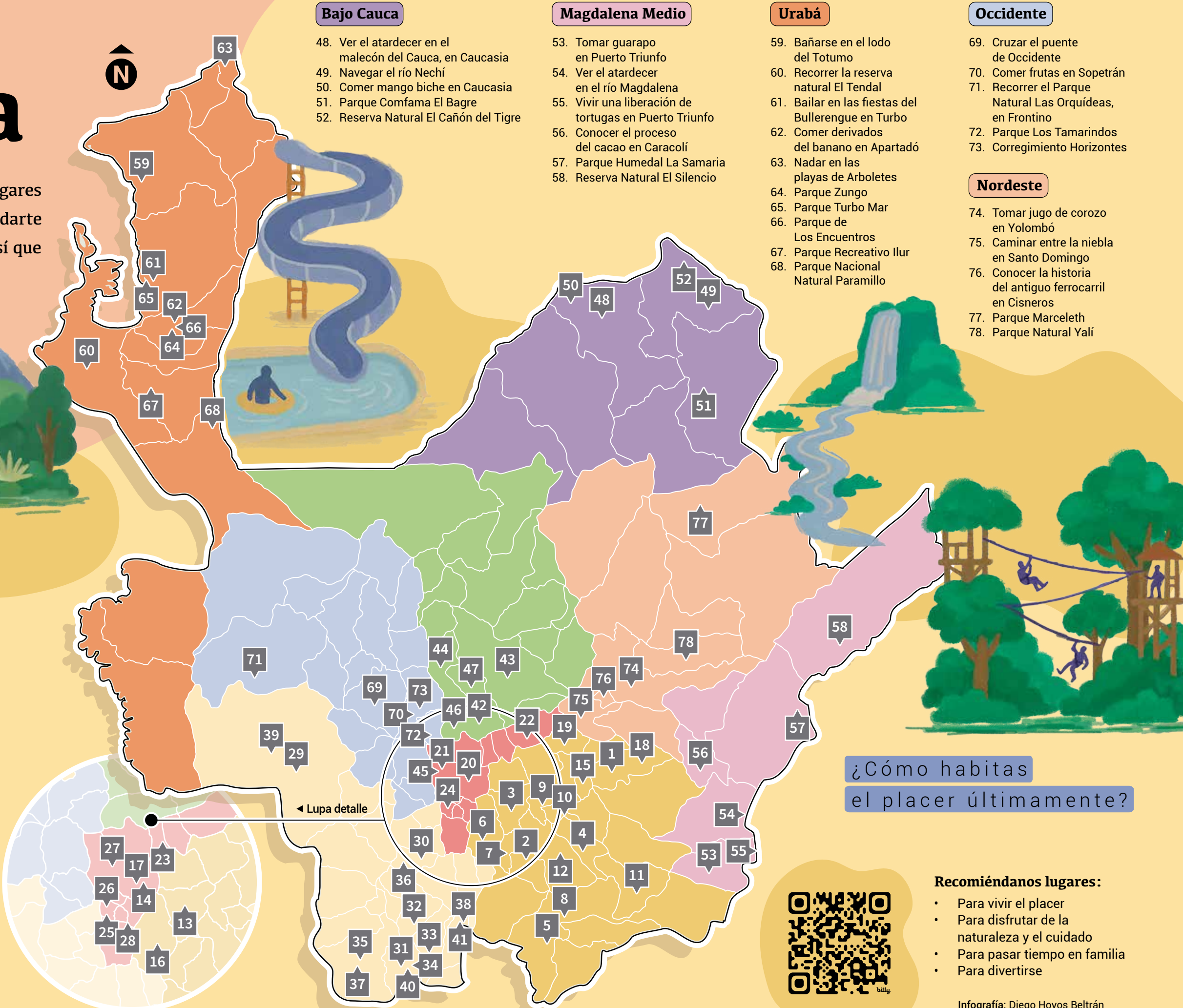
- Bañarse en el lodo del Totumo
- Recorrer la reserva natural El Tendal
- Bailar en las fiestas del Bullerengue en Turbo
- Comer derivados del banano en Apartadó
- Nadar en las playas de Arboletes
- Parque Zungo
- Parque Turbo Mar
- Parque de Los Encuentros
- Parque Recreativo Ilur
- Parque Nacional Natural Paramillo

## Occidente

- Cruzar el puente de Occidente
- Comer frutas en Sopetrán
- Recorrer el Parque Natural Las Orquídeas, en Frontino
- Parque Los Tamarindos
- Corregimiento Horizontes

## Nordeste

- Tomar jugo de corozo en Yolombó
- Caminar entre la niebla en Santo Domingo
- Conocer la historia del antiguo ferrocarril en Cisneros
- Parque Marceleth
- Parque Natural Yalí





# ¿Es el placer una necesidad?

¿Cómo entienden el placer una neuropsicóloga y una practicante budista?

Desde la ciencia y la espiritualidad, dos voces que lo exploran, lo cuestionan y nos invitan a pensarlo más allá de lo evidente.



**María Fernanda Ochoa,**  
neuropsicóloga



**Johana Castaño,**  
psicóloga y practicante budista



## ¿Consideran que el deseo y el placer son necesidades humanas esenciales?

**María Fernanda Ochoa,**  
neuropsicóloga

Sí, totalmente. El deseo y el placer son mecanismos biológicos con raíces evolutivas, una herencia que compartimos con otros animales. Nos orientan hacia lo que necesitamos para vivir y desarrollarnos. El deseo nos impulsa a actuar, y el placer nos indica que algo fue valioso o beneficioso, como un reforzador de la conducta. Comer, explorar, vincularnos o protegernos se fortalecen cuando generan placer. Todo esto está mediado por sistemas cerebrales que regulan la motivación y el aprendizaje. **No es un lujo, sino una parte esencial del funcionamiento humano.**

**Johana Castaño,**  
psicóloga y practicante budista

El deseo y el placer pueden ser esenciales, especialmente en contextos como la depresión, donde su ausencia puede apagar el impulso de vivir. En ese sentido, funcionan como nutrientes que dan fuerza para continuar. **Sin embargo, cuando se convierten en un fin en sí mismos y no en un medio, pueden volverse una «cárcel» que condiciona decisiones, aspiraciones y sentido de vida.** La búsqueda constante de placer, sin dirección o coherencia con lo verdaderamente importante, puede alejarnos de lo esencial y dejar sin cultivar aquello que da profundidad y valor a nuestra existencia.

## ¿Creen que el placer puede ser una forma de sabiduría o una forma de distracción?

**María Fernanda Ochoa,**  
neuropsicóloga

Ambas cosas son posibles. El **placer no tiene carga moral, es solo una señal del cerebro para guiar nuestras decisiones.** En contextos saludables, puede ser una forma de sabiduría corporal y emocional que nos orienta hacia lo que nos hace bien, nos conecta, nos sostiene. Aprendemos a través del placer, elegimos mejor y fortalecemos vínculos. **Pero cuando el sistema de recompensa se activa de forma automática o desregulada, como en adicciones o compulsiones, el placer puede volverse una evasión.** Deja de ser guía y se convierte en ruido.

**Johana Castaño,**  
psicóloga y practicante budista

La sociedad nos ha enseñado que experimentar placer —viajar, comprar, comer— equivale a ser felices, y que debemos evitar rápidamente lo difícil o doloroso. Esto puede llevarnos a usar el placer como escape, lo que deriva en una búsqueda constante que termina en distracción o adicción. **Aunque el placer no carece de valor, no es la solución al malestar si se usa sin conciencia.** Puede ser útil como una «piedrita en el océano»: un descanso momentáneo que nos permite seguir. El problema surge cuando nos quedamos ahí, sin avanzar hacia lo que realmente da sentido a la vida.





## ¿Cómo definen y experimentan el placer desde su mirada?

**María Fernanda Ochoa,**  
neuropsicóloga

El placer se produce cuando se activa el sistema de recompensa del cerebro, que indica que una experiencia fue positiva y beneficiosa para el organismo. En ese momento, se liberan neurotransmisores, principalmente dopamina, que generan la sensación de placer. El cerebro recuerda esa sensación y busca repetirla, activando una y otra vez el mismo circuito. Ese placer puede venir de fuentes básicas como comer o descansar, pero también de experiencias subjetivas, emocionales o simbólicas. Por eso, un mismo estímulo, como una canción, puede producir un gran placer en una persona y rechazo en otra, aunque se active el mismo sistema.

**Johana Castaño,**  
psicóloga y practicante budista

No se trata solo de buscar placer, sino de realizar actividades con sentido personal, que nutran una vida valiosa. El placer no es el fin, sino un recurso entre otros. La verdadera libertad radica en habitar el presente con apertura y aceptación, independientemente de si la experiencia es placentera o no, cultivando una relación más consciente con la vida.



## ¿Existe una medida del placer? ¿Cómo se sabe cuándo basta?

**María Fernanda Ochoa,**  
neuropsicóloga

El placer es una experiencia muy subjetiva, así que no hay una medida exacta ni universal. Sin embargo, está regulado por el cerebro a través de mecanismos de saciedad y equilibrio. Biológicamente, todos los organismos buscan la homeostasis, es decir, estados de estabilidad para funcionar bien y conservar energía. Por eso, mantener una estimulación placentera prolongada no es viable. Si el sistema de recompensa se activa sin descanso, pierde sensibilidad, libera menos dopamina y necesita más estímulo para el mismo efecto. Eso se llama habituación o tolerancia, y en condiciones sanas se traduce en señales como fatiga o pérdida de interés.

**Johana Castaño,**  
psicóloga y practicante budista

La búsqueda del placer puede asemejarse a un caballo que persigue una zanahoria atada a su frente: nunca la alcanza. Así, perseguir el placer con la esperanza de sentirnos felices o satisfechos puede esclavizarnos y alejarnos de lo que es realmente valioso. La sabiduría nos permite distinguir entre disfrute y dependencia, y reconocer cómo el deseo constante por «lo siguiente» impide habitar el presente, perpetuando una insatisfacción que solo cesa al dejar de desear.



## ¿Qué rol cumple el cuerpo en su concepción del placer?

**María Fernanda Ochoa,**  
neuropsicóloga

El cuerpo no es solo receptor del placer, sino parte activa en su construcción. A través del tacto, el olfato, el gusto, el movimiento o la respiración, envía señales que activan el sistema de recompensa en el cerebro. Este, a su vez, libera sustancias como endorfinas, oxitocina o serotonina, lo que refuerza la sensación de bienestar. Es una doble vía. Esto ocurre tanto en placeres básicos, como comer o descansar, como en otros más complejos: bailar, abrazar, escuchar música. El placer es una experiencia encarnada: el cuerpo lo interpreta, lo amplifica e incluso lo anticipa. Ignorarlo sería desconocer cómo sentimos.

**Johana Castaño,**  
psicóloga y practicante budista

Todos nuestros sentidos, que residen en el cuerpo, podemos reconocerlos como medios a través de los cuales experimentamos placer, también podemos reconocer que no todo lo que nos produce placer conlleva al bienestar y lejos de este puede convertirse en una necesidad insaciable. Sentir, experimentar, conocer, probar: ¡una total maravilla! Acercarnos a esto sin la avidez y con la sabiduría de que todo lo que nos genera placer es impermanente al igual que mi relación con ello, puede conducirnos a un disfrute sin aferramiento, sin ansias y sin la ilusión de que siempre estará allí o que conduce a la felicidad.

## ¿Hacia dónde creen que evolucionará nuestra relación con el placer en el futuro?

**María Fernanda Ochoa,**  
neuropsicóloga

Por los cambios sociotecnológicos, hoy accedemos más fácil y rápido a estímulos gratificantes. El sistema de recompensa no distingue si son naturales o artificiales, simplemente responde a lo que activa la dopamina. Eso puede sobreestimularlo y alterar su regulación. Vemos más dificultad para sostener la atención, esperar o disfrutar placeres lentos. Mira TikTok: cada 30 segundos hay un estímulo, eso impacta mucho. Pero no todo es pesimista: el cerebro se recablea. Podemos aprender a equilibrar la gratificación inmediata con placeres que toman tiempo, esfuerzo y conexión. Así diseñamos entornos más saludables para relacionarnos mejor con el placer.

**Johana Castaño,**  
psicóloga y practicante budista

Muchos avances tecnológicos, modelos educativos y enfoques terapéuticos buscan que las personas experimenten placer. Sin embargo, cuando se evita constantemente el dolor, se da mayor malestar emocional y desconexión con uno mismo. Biológicamente buscamos lo agradable, pero la negación del sufrimiento impide una relación saludable con nuestras emociones.





# Erotismo en tiempos de prisa

En un mundo acelerado, Alejandra Quintero Rendón, psicoterapeuta y educadora sexual, defiende el valor del placer, la sexualidad y el erotismo como lenguajes de conexión.



Alejandra Quintero Rendón  
psicoterapeuta y educadora sexual

Alejandra Quintero Rendón, psicoterapeuta y educadora sexual, creció en una familia donde se hablaba de la sexualidad con naturalidad y responsabilidad. Sin embargo, recuerda que en su pueblo parecía haber una «vigilancia sobre el uso del cuerpo, especialmente el de las mujeres».

Lejos de cohibirla, esa atmósfera la impulsó a promover la educación sexual, convencida de que «aquello que es extremo para algo, es el espacio propicio para la gestación de lo opuesto».

En el 2007, decidió crear El Diván Rojo, un blog de sexualidad sin tapujos que posteriormente saltó a la televisión de la mano de Telemedellín, sacudiendo los prejuicios sobre sexualidad en la sociedad antioqueña. La experiencia le ha traído satisfacciones y retos: hablar de sexo y ser mujer la ha expuesto a señalamientos, a preguntas «picantes» sobre su vida personal y a prejuicios que asocian su labor con un deseo sexual desbordado o indiscriminado.

Hoy, nada de eso la intimida. Conversamos con ella acerca de placer sexualidad y erotismo.

## ¿Qué es el placer?

Es una sensación que nos conecta con el goce y el disfrute de la vida a través del cuerpo. Es efímero, esquivo, desobediente y capaz de alegrar la vida en instantes. Pero advierte que, cuando se persigue de manera permanente, puede convertirse en la base de adicciones y en un vacío existencial.

En tiempos de prisa, donde el presente se nos escapa, leer *Erótico* de Marguerite Yourcenar, escritora y poeta francesa, es casi un acto de resistencia. Sus versos, cargados de imágenes, nos recuerdan que el erotismo necesita pausa, contemplación y entrega para existir.

## Erótico

Tú la avispa y yo la rosa;  
Tú el mar, yo la escollera;  
En la creciente radiosa  
Tú el Fénix, yo la hoguera.  
Tú el Narciso y yo la fuente,  
En mis ojos tú brillando;  
Tú el río y yo el puente;  
Yo la onda en mí nadando.  
Y tú el sol y la sal  
Y en los labios el caudal  
Del rumor meciendo el juego.  
Yo el pájaro y el cielo  
Azul cruzando su vuelo,  
Como el alma atiza el fuego.

Marguerite Yourcenar

## ¿Qué es la sexualidad?

La sexualidad es una dimensión más de la vida humana y de los seres vivos, en una de las formas donde se expresa la Vida y una poderosa forma de comunicación.

## ¿Qué es el erotismo?

Para Alejandra Quintero, el erotismo es una exquisitez del cuerpo y una oda a la Vida. No se limita al plano sexual: atraviesa la vida entera y puede manifestarse en experiencias como el disfrute de una comida. A diferencia del acto sexual, el erotismo es propio de la inteligencia y se expresa en una actitud que se orienta al disfrute con presencia y curiosidad.

## ¿Nos falta erotismo en la vida?

Alejandra cree que hoy vivimos con poca erótica. Para ella, el erotismo solo puede habitar en el presente, pero nuestra vida acelerada nos mantiene con la mente en otro lugar. Entre distracciones y afanes, dice, «se nos escapa la erótica entre los dedos».

## ¿Cómo le agregas erotismo a tu vida?



# ¿Los deleites cambian con la edad?

Niñas, niños, adolescentes y personas mayores nos cuentan cómo viven el placer en su cotidianidad. ¿Los placeres cambian con la edad?



**Isaac Amaru**  
**5 años**

«El placer vive en mí para que yo mueva el cuerpo. El placer es cuando terminamos un cuento o un libro».



**María José Gutiérrez Saldarriaga**  
**6 años**

«El placer es cuando uno agradece a otro, me encanta cuando me agradecen, cuando me ayudan, a mí me encanta ayudar a mi familia».



**Dulce María Álvarez Gómez**  
**8 años**

«Es sentir el agua en la natación, leer y las matemáticas, yo siento el placer en el corazón».



**Matías López Rendón**  
**16 años**

«Para mí, el entretenimiento es más que una distracción: lo veo como una forma de arte. Por eso me apasiona tanto el cine y todo lo relacionado con contar historias».



**Yarley Escudero**  
**39 años**

«Para mí el placer es transmitirles a niñas, niños y jóvenes del Urabá el legado del bullerengue, hacer mis propios tambores y pescar».



**Fabiola Uribe**  
**70 años**

«Para mí lo más importante es tener placer mental, estar positiva, con energía, hacer mis tres horas de ejercicio diarias, alimentarme bien, estar alegre y ser extrovertida, como me conocen las personas».

¿Cómo ha cambiado tu forma de vivir el placer con el paso de los años?



# ¿Cuánto placer hay en tu vida?

Un test para saber si lo estás gozando todo... o si vas por la vida con el piloto automático.

Quando tienes tiempo libre, ¿qué haces primero?

- A. Reviso pendientes o limpio algo.
- B. Veo una serie o leo.
- C. Planeo una salida con alguien querido.
- D. Me doy permiso para no hacer nada.

¿Qué tan seguido disfrutas una comida sin hacer multitarea (sin celular, sin tv, sin afán)?

- A. Casi nunca.
- B. A veces, pero me cuesta.
- C. Casi siempre.
- D. ¡Siempre, comer es sagrado!

¿Qué lugar ocupa el placer en tu lista de prioridades?

- A. Muy al final, si queda tiempo.
- B. Lo intento, pero la culpa me gana.
- C. Está en el top 5.
- D. Es mi brújula.



Katherine, Cristian y sus hijos  
Cristóbal, Julieta y Salvador

Quando experimentas algo que te da mucho gusto, ¿cómo reaccionas?

- A. Me da culpa.
- B. Me cuesta soltarme del todo.
- C. Lo disfruto con moderación.
- D. Me dejo ir sin medida, con presencia.

¿Te permites disfrutar algo solo porque sí, sin justificarlo con «me lo gané»?

- A. Casi nunca.
- B. Rara vez, pero lo intento.
- C. A veces, y me hace bien.
- D. Sí, porque la vida no necesita excusa.

¿Cuántos de estos placeres te das con frecuencia?

- |                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| • Dormir bien                        | • Comer algo que amas               |
| • Aprender algo nuevo                | • Decir que no                      |
| • Escuchar música sin hacer nada más | • Reírte hasta el dolor de estómago |
| • Abrazar sin reloj                  | • Pasear sin rumbo                  |
| • Bailar                             |                                     |

- |        |        |
|--------|--------|
| A. 1-2 | C. 5-6 |
| B. 3-4 | D. 7-8 |

## Resultados del test

### Mayoría A – En pausa:

El placer casi no aparece en tu rutina. Es hora de bajarle al deber y subirle al disfrute, sin culpa.

### Mayoría B – A medias:

Sabes que el placer importa, pero te cuesta darte permiso. Intenta hacerle un espacio más real y constante.

### Mayoría C – En equilibrio:

Combinas responsabilidad y goce. Vas bien. Solo recuerda: el placer también se cultiva.

### Mayoría D – En plenitud:

El placer es parte de tu vida. Lo vives con libertad y conciencia. Sigue así, e inspíranos.



# Dichas cotidianas y sin costo

En tiempos donde todo parece tener un precio, volvemos la mirada hacia lo que nos sostiene de forma invisible, gratuita y profundamente humana.

Quedarse en silencio con alguien y no sentir incomodidad.

Dormirse con la lluvia.

El primer sorbo de café en la mañana.

Caminar sin destino fijo.

La risa compartida.

El sol de la mañana.

Escuchar una canción favorita.

Despertarse sin alarma.

Leer algo que te sacude.

Un abrazo que dura más de tres segundos.

El olor de una comida que te recuerda a alguien.

Dibujar, escribir, crear sin esperar aprobación.

Decir no y sentir alivio.

Ver cómo bailan las hojas de los árboles con el viento.

Encontrar una carta o foto que habías olvidado.

Respirar profundo, cerrar los ojos y simplemente estar.

Hacer el amor sin prisa.

Mirar las estrellas y la luna.

Escuchar el sonido de las olas.

Quitarse los zapatos después de un largo día.

Oler un libro viejo o nuevo.

¿Cuáles son tus placeres cotidianos, que además no tienen costo?

---

---

---