

Revista

comfama

Edición N.º 517 • ISSN 2027-2715 • Medellín, mayo del 2026

Revista coleccionable • DISTRIBUCIÓN GRATUITA

vivir

en

democracia

es

cuidar

el

futuro



David Escobar Arango
Director Comfama

¿Cómo cuidar la democracia?

«En la era de la fractura y el aislamiento, muchos encontraron en la participación identidad, amistad y significado».

Jon Grinspan, en *The age of acrimony*.

«Eres una señora chismosa», le dije a mi mamá, en una de las expresiones que más lamento haber tenido con ella —y con cualquiera— en los últimos años.

La cosa sucedió más o menos de la siguiente manera. Estábamos en plena vacunación del COVID-19. Comfama había desplegado todas sus capacidades y esfuerzos, con la Gobernación de Antioquia, las EPS, el Gobierno nacional y los empresarios. Abrimos varios centros de vacunación y montamos un inmenso operativo logístico.

Pero un día, en algún rincón de las impredecibles redes sociales, surgió una noticia falsa según la cual, en Comfama, en una de nuestras sedes, las enfermeras se estaban robando las vacunas. Y, como dice una amiga calleña: «Los chismes que se riegan no son los ciertos, son los buenos». Por 'bueno' entiéndase llamativo... Mucha gente comenzó a compartir esa noticia, falsa e injusta, con los profesionales de la salud que se pusieron al frente de la pandemia.

Mi mamá me lo mandó una tarde en la que estaba cansado, mucho. Le respondí horrible. Que cómo se le ocurría, que dejara de regar chismes, que ella nos conocía, que había cientos de enfermeras y otros profesionales trabajando como locos y arriesgando su vida para que ella ayudara con esa causa de dañarles la reputación y afectar su dignidad... ¡Qué no le dije! Recuerdo ese momento y lo lamento. Tener razón no exime de cuidar el vínculo. Cuidar el vínculo no impide el apego a la verdad.

Me tocó pedir disculpas por mis formas, por esa reacción. Ningún cansancio es atenuante; se quedó muy seria conmigo varias semanas y al final me perdonó. La mamá es la mamá... ¡afortunadamente!

Sin embargo, todavía me pregunto cómo debería haber respondido. Tiene que ser posible defender la verdad y nuestras convicciones y, al mismo tiempo, cuidar las relaciones con los demás.

Ese es uno de los temas de esta edición de la Revista Comfama. ¿Cómo hacemos para participar en política sin convertir la competencia en una batalla? Cerca de las elecciones presidenciales, una institución social, educativa y cultural como una caja de compensación no podía esquivar un momento tan crucial para nuestra sociedad y nuestra democracia. Por supuesto, el dilema que teníamos al sentarnos a planear esta publicación era cómo, en qué tono y con qué posturas debíamos aportar a la conversación y el debate, manteniéndonos, como siempre, neutrales en lo partidista.

Elegimos, por ello, confeccionar una revista sobre cultura democrática, un tema en el que hemos insistido por años pensando en las próximas décadas de las instituciones colombianas, aspirando a desencadenar, en aulas, mesas del comedor y salas de reuniones, conversaciones más allá de la coyuntura electoral. Aspiramos a promover diálogos que ayuden a consolidar en Antioquia

una cultura cada vez más sólida, con más pensamiento crítico, sano debate y, sobre todo, en medio del más profundo respeto, sin violencia de ninguna naturaleza.

La democracia necesita, aunque hoy muchos no lo practiquen, de unos modales, de una especie de código de ética y de comportamiento. Si las formas se pierden, el debate se deteriora, la fiesta democrática deja de serlo y se vuelve un campo de batalla. Si los líderes gritan e insultan, ¿a qué podrían llegar sus seguidores? En el largo plazo, todos perdemos. El 'mercado de las ideas' necesita de unas formas, de autocontrol emocional y de un ejercicio cotidiano de la civilidad. Todo aquello que no tuve para discutir con mi mamá en plena cuarentena. Necesitamos aprender buenos modales democráticos.

¿Se imaginan volver a la idea de que las elecciones son una fiesta, una oportunidad de encontrarnos y trabajar como voluntarios con quienes comparten nuestras ideas y aspiraciones? Pensemos en motivar el debate —sin cancelación— en hogares y oficinas, en grupos de amigos y familias. Soñemos con un proceso electoral donde, por supuesto, habrá ganadores y perdedores, pero no necesariamente vencedores y vencidos.

Miremos bien las propuestas, valoremos a los políticos que cumplen sus promesas, a las personas que construyen cívicamente desde su empresa, su colegio, su club de lectura o su barrio, como lo cuentan las historias de esta edición.

Es urgente que nos sentemos a conversar sobre cómo lidiar con los ingenieros del caos, con las noticias falsas, con los ataques en redes y con la destrucción reputacional de quien piensa diferente a nosotros. Podemos preferir un candidato o candidata sin que el otro tenga que ser acusado de asesino o de ladrón. El imperio de la ley implica que los individuos no podemos pretender hacer justicia por mano propia ni en la calle ni en las redes.

Pero lo más importante es que no rompamos, de cuenta de la política, los vínculos entre nosotros. Una amistad, una familia, una buena relación laboral son más importantes que cualquier discusión electoral. Es cierto que en Colombia y el mundo, las personas se están refugiando en sus esquinas ideológicas. Según la octava ola de la Encuesta Mundial de Valores, los colombianos tenemos problemas para conversar, relacionarnos y trabajar con personas que no comparten nuestra religión, postura ideológica o mirada del mundo. ¿Pero tiene que ser así? ¿Qué efectos puede tener esto en el mediano y largo plazo para una sociedad como la nuestra, con los antecedentes

de violencia que tanto hemos querido sanar? En Comfama hemos aprendido con los años que cuidar del vínculo y las formas es, también, una forma de humildad y que, como decía el ingeniero Juan Felipe Gaviria: «Un problema puede tener varias soluciones».

Para eso tomamos el riesgo de escribir esta revista. Buscamos dar ideas, motivar dinámicas de conversación que fortalezcan nuestra capacidad para tejer sociedad y para afrontar la discusión democrática y —en general todas las discusiones— con entusiasmo y buenas razones, pero sin ira ni violencia.

La tarea de coser los desgarres de nuestro tejido social no termina en mayo ni junio. Tomará años, quizás décadas, pero en Comfama proponemos comenzar en medio de esta difícil coyuntura. Invitamos a las familias afiliadas, a empresarios y demás líderes institucionales a reflexionar y a refrenar nuestros instintos polarizantes.

Tomen esta revista y llamen a sus cercanos, convoquen un encuentro en el barrio, en la empresa, en la casa. Con modales democráticos, respeto por las formas, aceptación de la diversidad del pensamiento y el cultivo de los valores humanistas, podremos salvar, y quizás fortalecer, nuestra querida democracia. Yo, por mi parte, procedo a llamar a mi mamá, tengo un asunto pendiente con ella...

«Tener razón no exime de cuidar el vínculo».

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. **Asesoría gráfica:** Julián Posada, María Patricia Cadavid y Maira Alejandra Builes. **Asesoría temática:** Juan Manuel Restrepo, Paola Mejía, Andrea Arroyave Mejía, Daniel Bedoya Salazar y Ana Sofía Rivera. **Corrección de textos:** Ojo de lupa. **Fotografías:** Fotoeditores y Cortesías. **Preprensa e impresión:** El Colombiano. **Circulación:** 160.000 ejemplares. Vigilado Superintendencia del Subsido 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



Únete a la comunidad de WhatsApp de Revista Comfama

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

El acuerdo de vivir juntos

En tiempos de elecciones y emociones intensas, la democracia necesita algo más que votos: pausa, conversación y cuidado. Hablamos con Alejandra Ríos, filósofa, profesora de la universidad EAFIT y doctora en Ética y Democracia, sobre una idea sencilla y exigente: convivir con quienes piensan distinto también es una práctica democrática.

Una conversación familiar que termina en silencio, un grupo de WhatsApp que se rompe por una opinión política o un barrio dividido también hablan de democracia. En esos gestos cotidianos se prueba nuestra capacidad de sostener la vida común.

¿En qué momentos emociones como el miedo, la rabia o la esperanza dejan de ser individuales y empiezan a afectar la vida democrática?

El miedo, la rabia y la indignación son fundamentales, hacen parte de la naturaleza humana y surgen como respuestas a estímulos externos. La esperanza, en cambio, es más un sentimiento que una emoción. Todas se vuelven delicadas cuando pasan de lo individual a lo colectivo y empiezan a orientar decisiones públicas. El riesgo aparece cuando la política unifica emociones, sobre todo el miedo o la rabia, contra un «otro». En ese punto, ya no bastan para sostener lo común: necesitan reflexión, porque pueden guiar decisiones que afectan a toda la sociedad.

La democracia se sostiene en promesas. ¿Qué pasa con una sociedad cuando esas promesas no se cumplen una y otra vez?

La democracia se basa en promesas, pero no en promesas unilaterales: estas deben convertirse en compromisos y, luego, en acuerdos colectivos. Aunque esos acuerdos son frágiles y no siempre se cumplen por las limitaciones propias de la vida política, siguen siendo esenciales porque permiten imaginar soluciones y proyectar el futuro más allá de un solo Gobierno. Por eso, la política también tiene una dimensión cultural: **no solo quienes gobiernan deben responder por las promesas; quienes no están en el poder también deben vigilarlas, cuidarlas y sostenerlas en el tiempo.**



Alejandra Ríos, filósofa, profesora de la universidad EAFIT y doctora en Ética y Democracia

Cuando la confianza se pierde, ¿cómo se puede reconstruir la complicidad necesaria para convivir sin romper la conversación?

La confianza y la desconfianza son claves en la política. Cuando se percibe que los políticos no cumplen, crece la desafección hacia los procesos democráticos, que suelen ser lentos y exigentes. Si a esa percepción se suman emociones capitalizadas políticamente, aparece una distancia profunda frente a la deliberación, la revisión y la rendición de cuentas. Entonces pueden volverse atractivos los Gobiernos que prometen soluciones rápidas y eficientes, aunque sean menos plurales y más autoritarios. Cuidar la confianza democrática implica aceptar sus tiempos y entender que la participación, la igualdad y la equidad no se construyen de inmediato.

En época electoral, ¿qué prácticas concretas ayudan a que las diferencias

no se vuelvan enemistad, sino conversación democrática?

En época electoral es clave mantener una distancia serena frente a las propuestas y enfriar las emociones para dar paso a la reflexión. Aunque la incertidumbre y la desconfianza son comunes, no conviene decidir desde el miedo o la rabia, porque afectan las decisiones colectivas. Votar implica otorgar un voto de confianza basado en el juicio propio. Ese mismo ejercicio debería aplicarse frente a quienes piensan distinto: no para convencerlos, sino para comprenderlos. Si ponemos por delante la reflexión y la comprensión, podremos sostener diálogos más serenos.

Cuidar la democracia es cuidar la posibilidad de seguir viviendo juntos, incluso cuando no pensamos igual.

Si la democracia también se vive en la casa, el trabajo o el barrio, ¿qué hábitos deberíamos cultivar para cuidar ese futuro compartido?

Una convicción central de la democracia es aceptar la derrota: reconocer que a veces se gana y otras se pierde, y que ambas posiciones tienen legitimidad. La democracia se vive en lo electoral y en la vida cotidiana; se basa en persuadir con argumentos, no en imponer. Por eso, la política busca reemplazar la violencia por el diálogo y la deliberación. **Aceptar que no siempre gana la propia propuesta es una forma de cuidado del vínculo y una condición para sostener un sistema frágil, cuya riqueza está en la diversidad de puntos de vista y en la posibilidad de construir acuerdos comunes.**

Un chat que enredó a la familia Mejía

Una noticia falsa sobre el pico y placa no solo tensó el chat familiar. También dejó al descubierto la forma de corregir, la vergüenza de equivocarse en público y una pregunta frecuente en WhatsApp: cómo señalar un error sin volverlo pelea.

Mary Luz levantó la mirada del celular y lanzó la noticia con seguridad: «¿Vieron que modificaron el pico y placa en Medellín?».

Julián, su sobrino, respondió enseguida: «Tía, esa noticia es falsa. Fíjate de dónde te llegó la información».

Ahí empezó la incomodidad: una información compartida con confianza y una corrección que, aunque cierta, dejó a Mary Luz expuesta frente a toda la familia. Después vinieron los vistos, un par de silencios y alguien que cambió de tema. Mary Luz Mejía Echavarría, de 64 años, no lo hizo con mala intención. Se sentía segura.

«Me la envió un amigo súper serio y yo confío mucho en él», explica. **Más que desinformada, se sintió cuestionada. Compartir algo falso la puso, de repente, en el lugar de quien se equivoca frente a los demás.** Fue una mezcla de sorpresa, vergüenza y necesidad de justificarse.

Para Julián, la situación tuvo otra cara. Aunque reaccionó con rapidez y desde la certeza de tener la razón, después entendió que no se trataba solo de corregir un dato. Con el tiempo notó algo más importante: la forma de corregir podía pesar tanto como el error.

En el grupo de WhatsApp además de estar en juego si el pico y placa había cambiado o no, también aparecían preguntas pequeñas y cotidianas sobre quién sabe más, quién corrige primero, quién cae más fácil y cómo señalar un error sin ridiculizar.

Mary Luz reconoce que son errores involuntarios, que pueden pasarle a cualquiera. Para ella, la mejor forma de resolverlos es simple: borrar, pedir disculpas si hace falta y seguir adelante sin rencores. **Ahora, antes de reenviar, prefiere detenerse un momento.**

Julián también tuvo su aprendizaje. En otra ocasión envió una imagen manipulada con inteligencia artificial para ver si su familia caía, y así fue.

«Fue gracioso», admite. Pero la experiencia lo confrontó: las personas, incluyéndolo a él, consumen información sin detenerse demasiado. Esa broma terminó siendo una lección. **Desde entonces empezó a preguntarse cómo decir lo que piensa sin afectar a las demás personas.**

Con el tiempo fueron apareciendo acuerdos simples en el chat familiar: **hacer una pausa antes de compartir, escuchar sin interrumpir y no convertir cada error en una discusión. No siempre se cumplen, pero al menos ya están nombrados.**

«Es una bobada ponerse a discutir por información que no conocemos de primera mano», resume Mary Luz.

Cuando bajamos el tono y volvemos a los hechos, la conversación puede continuar.

Si esta información fuera falsa, ¿qué daño podría causar al compartirla?



Mary Luz Mejía Echavarría y Julián Zapata conversan sobre cómo corregirse sin pelear.

Prometer con medida

La historia de Sara Valencia, personera en 2024 en la Institución Educativa Javiera Londoño, muestra una forma menos vistosa de ejercer el liderazgo escolar: no prometer cualquier cosa, sino prometer con cuidado, gestionar lo posible y cumplir en pequeño.

Sara no prometió la piscina; no prometió llevar un cantante al colegio; tampoco una salida al Parque de las Aguas.

Prometió algo menos espectacular y más difícil de sostener: trabajar para que estudiantes y docentes se sintieran mejor en su vida cotidiana. Mientras otros hablaban de actividades grandes y anuncios más llamativos, ella prefirió pensar en lo que sí podía hacerse. A

algunos esa decisión no les gustó. «¿Eso es todo?», escuchó más de una vez, como si prometer poco fuera lo mismo que liderar poco.

En 2024, cuando decidió lanzarse a la personería, no lo hizo desde la seguridad. Lo hizo desde la intuición de que podía apartarse un poco de la imagen que tenía de sí misma y probar otra forma de estar en el colegio. Para eso buscó ayuda, tocó puertas, habló con profesoras que admiraba y se acercó a la Secretaría de Educación y a la de Juventud. Quería entender qué podía hacer una personera y qué no. Ahí entendió que prometer también obliga a medir lo posible.

Por eso no ofreció imposibles. Prefirió pensar en acciones cercanas, de bajo coste, que sí pudieran mover algo en la vida del colegio.

Una de ellas fue salir a conocer Prado Centro, el barrio donde está ubicada la institución. Otra surgió cuando supo que una profesora tenía una exposición en el Metro y coordinó la visita

de un grupo de estudiantes para verla. Sara sostiene en que salir del aula también educa.

A partir de ahí, la promesa empezó a parecerse a una gestión. En la página de la Alcaldía encontró posibilidades de asesorías odontológicas y procesos de concienciación con infancia y adolescencia. También escribió cartas a Comfama y a Comfenalco Antioquia, y pidió consejo a algunas concejalas. **No todas las puertas se abrieron, pero el ejercicio le mostró que representar también implica insistir, esperar y aceptar límites.**

No todo ocurrió por fuera. Sara descubrió que buena parte de lo que una personera puede cumplir no depende de grandes recursos, sino de atención: dejar a sus amigas en el descanso para ir a los salones de séptimo, ver a alguien llorando y preguntarle qué pasaba, notar que a una estudiante le faltaban útiles o que un niño no tenía lonchera y ayudar a mover una campaña. **Gestos pequeños que no siempre se ven como logros, pero que sostienen la idea misma de representación.**

En el camino hubo sacrificios. Sara dejó su grupo de baloncesto y renunció a un viaje a Estados Unidos, al que iba a competir, para dedicarse al liderazgo. Primero reconoció emociones como la rabia, la tristeza y la impotencia; después se preguntó qué era lo que más quería en ese momento. La respuesta, dice, fue ayudar a su colegio.

Su paso por la personería deja, al final, una imagen menos vistosa y más precisa de la democracia escolar. No la del anuncio espectacular ni la del liderazgo que se mide por aplausos, sino la de alguien que **entendió que representar también implica aceptar que no todo el mundo quedará satisfecho y, aun así, prometer con cuidado y cumplir, incluso en lo pequeño.** Como plantea Marina Garcés, «prometer es una acción que se hace con la palabra y que, de la nada, hace nacer un vínculo y un compromiso capaces de atravesar el tiempo y reunir, en una sola declaración, pasado, presente y futuro». **En la experiencia de Sara, ese vínculo no se sostuvo en grandes anuncios, sino en hacerse cargo de lo posible.**

Cuando eliges a alguien para que te represente, ¿prefieres promesas grandes o compromisos posibles?



Para Sara la democracia empieza por el respeto, por los compromisos pequeños que transforman lo cotidiano.



Persepolis, un libro de Marjane Satrapi. Disponible en las bibliotecas de Comfama

Leer en grupo lo difícil también es democracia

En el club de lectura de Celsia, el libro *Persépolis* no provocó una pelea ni un acuerdo unánime. Provocó algo más valioso: una conversación en la que varias personas hablaron de miedo, represión, xenofobia, confianza, venganza y humanidad sin apurarse a convertir cada diferencia en un bando.

La conversación no entra de inmediato en *Persépolis*. Comienza por otros lados: las próximas lecturas, una recomendación de cine iraní, una historia sobre personajes enfrentados a decisiones imposibles, un comentario sobre países donde la desconfianza parece organizar la vida cotidiana. Antes de llegar al libro, ya están sobre la mesa la guerra, el miedo y la represión.

Cuando por fin aparece *Persépolis*, lo hace de muchas formas. Para una participante, la lectura se parece al cine. Para otra, a un álbum de fotos familiar. Alguien más dice que Marjane Satrapi encontró una manera de contar una crueldad difícil de mirar de frente. **No todas leyeron el mismo libro de la misma manera, y tal vez ahí estuvo una de las riquezas de la conversación.**

Porque la vida en común casi nunca ocurre entre posiciones extremas y enfrentadas. Suele parecerse más a una mesa donde una misma obra despierta recuerdos, preguntas políticas, experiencias personales y asociaciones inesperadas. Durante esa hora, *Persépolis* fue muchas cosas a la vez: memoria íntima, historia de un país, adolescencia, exilio, denuncia, reflexión sobre la culpa y la venganza.

Lo valioso no fue cerrar rápido la conversación. Fue darle espacio a los matices. Eso también se notó en la manera de conversar. Hubo preguntas que abrieron la discusión, asuntos que volvieron

más de una vez y pausas para escuchar a quienes todavía no habían hablado. Cuando apareció la palabra 'humanidad', por ejemplo, nadie intentó encerrarla en una definición. La conversación avanzó entre tanteos, ejemplos y dudas. Más tarde llegaron otros temas: la xenofobia que enfrenta Marji al migrar, la tentación de negarse a sí misma para sobrevivir, la confianza de unos padres que acompañan sin controlar, la vida de quienes no están de acuerdo con un sistema, pero tampoco pueden abandonarlo.

Uno de los momentos más reveladores llegó con la venganza. A partir de una escena del libro, el grupo se detuvo en una pregunta incómoda: ¿los hijos de los culpables heredan, de alguna manera, la culpa de sus padres?. Nadie resolvió el dilema. La conversación siguió.

Tal vez eso fue lo más interesante de la tarde. No que todas las personas pensarán igual. Tampoco que el grupo alcanzara una conclusión redonda. Lo que ocurrió fue algo más sencillo y, quizá, más útil: un espacio donde fue posible pensar en voz alta, escuchar al otro y sostener una pregunta difícil sin convertirla en una pelea. Cuando la sesión terminó, no quedó una única lectura de *Persépolis*. Quedaron nuevas preguntas, temas abiertos y ganas de seguir conversando. Y tal vez ahí haya una pequeña lección para la vida en común: no siempre se trata de estar de acuerdo. A veces, se trata de construir espacios donde la conversación pueda continuar.

Un club para leer y encontrarse

El Club de lectura de Celsia nació en septiembre de 2020, cuando la pandemia les obligó a buscar nuevas formas de estar cerca. Desde entonces reúne a celsianos de distintas geografías y roles: líderes, compañeros de la operación y personas que encuentran en los libros una excusa para conversar. En este tiempo han leído **93 textos** entre novelas, cuentos y novelas gráficas. Pero, sobre todo, han abierto un espacio para escucharse, reconocerse y descubrir que una buena historia también puede unirlos.

¿Qué hace falta para sostener una conversación difícil sin ver al otro como enemigo?

Otras empresas que también promueven conversaciones difíciles entre sus equipos

En Interactuar, la democracia se vive como una práctica cotidiana que trasciende lo electoral. La empresa ha apostado por convertirla en un proceso permanente de formación, diálogo y reflexión dentro de su equipo, promoviendo conversaciones abiertas, pedagogía electoral y acceso a información confiable para combatir la desinformación. Abordan temas como el funcionamiento del Congreso, el rol del presidente, las propuestas de Gobierno y cómo esas decisiones impactan la vida de las personas y las empresas.

A veces no estamos
debatiendo por
cosas opuestas,
sino defendiendo
lo mismo desde
lugares
diferentes.

Esto es lo que la democracia protege:
poder vivir juntos siendo distintos.

Nos une la familia

99 % de los colombianos considera que la familia es muy importante en su vida.

Queremos que el trabajo valga la pena

97 % cree que el trabajo es importante.

Queremos vivir bien

La percepción de felicidad general es del 86 %.



Queremos participar

La intención de votar de las personas es del 81 % en elecciones nacionales y del 85 % en elecciones locales.

Queremos sentirnos seguros

La percepción de seguridad en el barrio pasó del 53 % en 2018 al 59 % en 2024.

Queremos cuidar el entorno

75 % considera que tiene una alta responsabilidad personal frente al cambio climático.

¿Qué valor sigues compartiendo con quienes piensan distinto a ti?

El hábito de votar en compañía

En algunas familias la jornada electoral empieza antes de la urna: en una conversación en casa, un desayuno, una caminata al puesto de votación o la explicación paciente de una madre a sus hijas en la fila. Allí, entre acuerdos y diferencias, el voto se vuelve más que una decisión individual: una forma de aprender a vivir con otros.

Leidy Daniela Cevillano Hincapié

24 años

En Vigía del Fuerte, Urabá antioqueño, Leidy Daniela desde joven acompañó a su familia al puesto de votación y entendió que participar no era solo marcar una tarjeta, sino conversar sobre el futuro. Para ella, votar en familia ha sido una escuela de criterio, compromiso y voz propia. Cree que cuando una familia va junta a las urnas no solo toma decisiones: también forma personas capaces de pensar, preguntar y trabajar por el cambio.



Gladys Elena Zapata Pérez

61 años

Gladys Elena ve el voto como una responsabilidad que se conversa y se comparte. En su familia las elecciones no terminan con el cierre de las urnas: siguen en la casa, en el análisis de los resultados, en la alegría cuando sienten que acertaron y en el aprendizaje cuando las cosas no salen como esperaban.



Claudia Patricia Fonnegra Zapata

45 años

Claudia Patricia no espera a que sus hijas puedan votar para hablarles de democracia. Cada vez que va a las urnas las lleva con ella, les muestra la fila, el tarjetón, el silencio del cubículo y la importancia de participar. Cree que hay aprendizajes que solo se entienden cuando se viven de cerca. Así espera sembrar en ellas compromiso, conciencia y amor por lo público.



José Luis González

44 años

José Luis podría cambiar su puesto de votación para uno más cercano, pero no quiere hacerlo. Para él, el trayecto, en el que cruza media ciudad, ya hace parte del ritual. El día de elecciones comienza con un desayuno junto a sus padres y su hermano, sigue con una caminata hacia el puesto de votación y termina, casi siempre, en una conversación sobre lo que cada uno decidió. No siempre coinciden, pero eso no rompe el encuentro.



Luis Fernando Torres Giraldo

73 años

Para Luis Fernando, votar en familia es recordar que la unidad no depende de pensar igual. En su casa, las preferencias políticas no siempre coinciden, pero la jornada electoral sigue siendo un espacio de cercanía. Lo importante, dice, es ejercer el derecho, conversar con respeto y pensar en quienes vienen después.

¿Cómo se aprende a participar cuando la democracia se vive en familia?

Un juez de paz



Tomás tiene nueve años y en el recreo intenta escuchar dos versiones, bajar el tono y evitar que una pelea empeore. Como juez de paz, ha aprendido que convivir no es estar siempre de acuerdo, sino saber qué hacer cuando aparece el conflicto.

en el recreo

Los compañeros discutían en el recreo mientras los demás seguían jugando alrededor. Uno hablaba mal del papá del otro. El segundo, que lo conocía, le advirtió que le iba a contar lo que estaba diciendo. La discusión subió de tono en segundos: de las palabras pasaron al empujón y luego vino el golpe, un puño que cortó el ambiente del juego.

Tomás se acercó e intentó parar la pelea. Les pidió que se calmaran, pero no logró detenerlo todo. Después del golpe, ambos estudiantes terminaron en coordinación y el caso siguió con la participación de sus padres. Tomás estuvo ahí como testigo.

A veces una pelea no empieza en el recreo: puede venir impulsada por la casa, las pantallas y las formas en que los adultos tramitan, o no, sus diferencias.

Tomás Zapata Escobar tiene nueve años, aunque aclara que ya casi cumple diez, y fue elegido por su salón. No era la primera vez que lo intentaba: cuando tenía ocho años se lanzó, pero no ganó. Esta vez volvió a hacerlo con un objetivo claro: **mejorar la convivencia, porque en su salón los conflictos aparecen con frecuencia por palabras impulsivas o reacciones sin control.**

Ganó las elecciones con 15 votos y celebró sin burlarse de su contrincante: le dio la mano y reconoció su esfuerzo.

Ese gesto, pequeño en apariencia, también dice algo sobre cómo entiende su papel: no se trata solo de ganar, sino de saber qué hacer con el resultado.

Creó una caja de palabras amables donde los estudiantes escriben mensajes de gratitud y reconocimiento. También propuso un semáforo de las emociones para expresar cómo se sienten y juegos de mesa para fortalecer el trabajo en equipo.

No todo ha sido fácil. La caja de palabras amables fue dañada y tuvo que retirarse. Tomás se la llevó a la casa, la reparó con ayuda de su mamá y la devolvió al salón con una condición: que entre todos la cuidaran. Primero sintió frustración; luego, alegría al ver que la caja volvía a funcionar.

Tomás no siempre logra resolver los conflictos, pero sí intenta que no crezcan más. En ese intento aparecen gestos simples: acercarse, escuchar, pedir que bajen el tono, tratar de que la pelea no siga.

A veces la discusión se enfría; otras veces hace falta que entren los adultos. Pero incluso en esas escenas, entre palabras, silencios y reacciones, se va aprendiendo algo sobre la convivencia y sobre la democracia: no se trata de evitar el conflicto, sino de atravesarlo sin romperlo todo.

¿Qué necesita una comunidad para tramitar sus conflictos sin gritar, excluir o golpear?

9 horas

para no estar de acuerdo

En una asamblea de copropietarios caben el cansancio, los desacuerdos, los intereses cruzados y el ejercicio incómodo del poder. Juan Serna lo vivió durante una jornada de nueve horas en su unidad residencial. Desde entonces tiene una certeza: participar no garantiza incidir, pero sí revela cómo se toman las decisiones sobre lo común.

La primera vez que Juan Serna, de 63 años, asistió a una asamblea de su unidad residencial sintió que entraba en una olla a presión. Ocurrió el año pasado, con más de 160 personas reunidas, dos bandos definidos, intereses cruzados y unos estatutos que pocas personas conocían a fondo. La jornada empezó a las 7:00 a. m. y terminó a las 4:00 p. m. Durante horas, el murmullo fue creciendo con cada intervención y él se debatía entre la frustración y la rabia. Había desacuerdo, pero la sensación de que la palabra circulaba de manera desigual.

Desde su mirada, estaban quienes querían impulsar cambios y quienes preferían mantener una dinámica que, según él, tenía estancados asuntos clave del edificio. También estaban quienes hablaban con soltura porque conocían las reglas, y quienes callaban porque no sabían cuándo ni cómo intervenir.

Entre discusiones, momentos sin quórum e intervenciones cruzadas, algo rompió la inercia: un copropietario pidió autorización para instalar una pérgola en su terraza, aunque el reglamento no lo permitía. Esta vez hubo escucha, preguntas y disposición. La diferencia estuvo en el tono: nadie gritó, nadie interrumpió, nadie apeló a la norma como arma. El consenso apareció cuando, por un momento, se suspendió la lógica de vencedores y vencidos.

Pese a la incomodidad, Juan seguirá asistiendo. Entendió que quien no participa no tiene toda la información y que quien se va temprano deja el espacio libre para que otros decidan. En esas



reuniones empezó a reconocer a sus vecinos: quiénes proponían, quiénes se oponían, quiénes hablaban desde la inconformidad y quiénes buscaban algo parecido al bienestar común.

Aquella asamblea no tuvo un «final feliz»; los liderazgos se mantuvieron y muchos temas quedaron sin resolver. Aun así, Juan encontró formas de tramitar la frustración: tomarse un momento antes de intervenir, expresar cómo ciertas decisiones afectan la vida compartida y dejar constancia de una mirada distinta. También entendió que muchos conflictos están tanto en el fondo de los asuntos como en la manera de discutirlos: el tono, el volumen, las respuestas, la capacidad de escuchar.

En una asamblea conviven posturas distintas y también distintas posibilidades de sostener la discusión: hay quienes pueden quedarse nueve horas y quienes no. En ese cruce, Juan ha aprendido a confiar menos en la coincidencia y más en la persistencia. Incluso cuando no todo se resuelve, algo se mueve: circula información, aparecen preguntas y los vecinos vuelven a reconocerse como parte de una misma comunidad.

Esa asamblea sigue siendo un espacio imperfecto y tenso, pero necesario, para decidir en colectivo.

¿Cómo se cuida lo común cuando las decisiones se toman en medio del cansancio, el desacuerdo y la desigualdad en la palabra?

¿Se puede aprender a perder?

Perder activa emociones intensas. Aprender a tramitarlas también hace parte de la democracia.



¿Por qué cuesta tanto?

Perder duele. Puede sentirse como amenaza, injusticia o pérdida de control. En ese estado, el rival empieza a parecer enemigo y el resultado, una catástrofe.



Lo primero que llega es la emoción

El psicólogo Daniel Kahneman, premio Nobel de Economía, explicó que la mente combina una respuesta rápida, automática y emocional con otra más lenta y reflexiva. Cuando perdemos, suele aparecer primero la reacción emocional:

- «Perdimos todo».
- «No hay esperanza».
- «Todo está en riesgo».

Reconocer esa reacción no cambia el resultado, pero puede cambiar nuestra respuesta.



Hacer una pausa permite

- **Nombrar lo que sentimos:** rabia, tristeza, frustración.
- **Aceptar el resultado sin negar la emoción.**
- **Separar la derrota de la identidad:** mi candidato perdió, no yo como persona.
- **Distinguir incomodidad de ilegitimidad:** que no me guste no significa que sea falso.



Perder en democracia implica

Aceptar que otros eligieron distinto. **Votar diferente no convierte a nadie en enemigo,** y un resultado no se vuelve ilegítimo solo porque nos duela. Antes de decir «nos robaron todo», conviene verificar, buscar pruebas y revisar fuentes oficiales, como los formularios E14 de la Registraduría (documento en que los jurados registran los resultados depositados en las urnas).

La democracia se sostiene cuando sabemos perder sin romper lo que compartimos.



Para conversar después de perder

- A. Escuchar sin invalidar:** dejar que otros expresen lo que sienten.
- B. Nombrar sin escalar:** «entiendo que esto genere frustración».
- C. Preguntar antes de afirmar:** «¿qué es lo que más te preocupa?».
- D. Separar hechos de interpretaciones:** perder no representa automáticamente un fraude.
- F. Bajar las certezas absolutas:** evitar frases como «todo está perdido».



Entonces, ¿se puede aprender a perder?

Sí. No significa aceptar sin sentir ni callar la inconformidad. **Significa procesar la derrota sin romper la conversación democrática.**

El neurocientífico Antonio Damasio ha estudiado el papel de las emociones en nuestras decisiones. Sus investigaciones ayudan a entender que sentir es necesario, pero que una emoción muy intensa puede nublar el juicio. **Perder bien es impedir que la emoción decida por nosotros y no dejarnos llevar por ella.**

Cuando pierdes, ¿qué te cuesta más: aceptar el resultado o seguir conversando con quien piensa distinto?



Carmen y las mujeres de Siempre Vivas llegan cada semana a la huerta, un acuerdo que sostiene el trabajo colectivo y el cuidado compartido.

Una huerta que crece por los acuerdos

Cada semana, sin falta, un grupo de mujeres llega a una huerta en la vereda San José de la Montaña, en el corregimiento de San Cristóbal. No siempre hay sol; no siempre hay tiempo; pero llegan.

Carmen Acevedo es una de ellas. Se nombra campesina, tecnóloga en gestión comunitaria y promotora de género. Trabaja por la vida, por los derechos de las mujeres rurales y por el cuidado de la tierra. Pero ese trabajo —como la huerta— no se sostiene solo en el propósito.

La huerta nació en 2018, en medio de aprendizajes sobre agroecología dentro de la Asociación de Mujeres Campesinas Siempre Vivas. Allí entendieron que cultivar, más allá de producir alimentos, representa la recuperación de los suelos, la protección de las semillas, el hecho de compartir saberes y, sobre todo, permanecer. Y permanecer, han descubierto, no siempre es fácil.

Porque si algo pone a prueba el proyecto no es la falta de ideas, sino la dificultad de sostenerlo en medio de la vida diaria. Los cuidados, el trabajo, las distancias y las urgencias de cada casa compiten con la huerta. A veces no to-

das pueden llegar, a veces el cansancio pesa más que la motivación y a veces la tierra espera más de lo previsto.

Sin embargo, hay algo que las hace regresar.

Las convite, por ejemplo: una tradición ancestral que consiste en jornadas de trabajo comunitario en las que varias personas se reúnen para sacar adelante una tarea común. Esos encuentros donde ninguna llega con todo resuelto, pero entre todas lo hacen posible: preparan abonos, cuidan los cultivos, conversan, intercambian semillas y memorias. En esos espacios, el trabajo se vuelve más ligero y el compromiso, compartido.

Aquí aparece una forma distinta de sostener el proyecto: no desde la obligación, sino desde la confianza. Saber quién puede ir, quién riega, quién vuelve después. Ponerse de acuerdo, cumplir la palabra y entender que la huerta no depende de una sola persona, sino del ritmo colectivo.

La huerta no es grande, pero en ese espacio reducido han encontrado algo más amplio: autonomía. Cultivan para el autoconsumo, generan algunos ingresos y han creado rutas de agroturismo, como la de las aromáticas, donde muestran que el campo sigue vivo en las manos que lo trabajan. Cada recorrido y cada tarea compartida confirma que confiar en las otras suma al crecimiento del proyecto.

En las palabras de Carmen «Tener una huerta comunitaria es crear tejido social».

En una ruralidad donde a veces faltan apoyos, tiempo y relevo generacional, ellas resisten. No desde la confrontación, sino desde la persistencia. Desde volver, incluso cuando cuesta. Desde sembrar, incluso cuando no alcanza el tiempo.

Aquí, la democracia no se parece a una elección ni a un discurso. Se parece más a esos acuerdos que no se firman, pero se cumplen: volver, cumplir la palabra y cuidar lo que es de todas.

A una tierra que, pese a todo, sigue siendo un lugar al que vale la pena regresar.

Aquí, la democracia no se parece a una elección ni a un discurso. Se parece más a esos acuerdos que no se firman, pero se cumplen: volver, cumplir la palabra y cuidar lo que es de todas.



¿Qué estás cuidando con otros, aunque no haya un acuerdo firmado?

«Conversar no es para
que la gente cambie
de opinión, **sino para
buscar las cosas que
tenemos en común**».

Arthur Brooks,
académico estadounidense.



Escanea el QR
para ver su charla:
«Ama a tus enemigos»