

Revista

comfama

Edición N.º 519 · ISSN 2027-2715 · Medellín, agosto del 2026

Revista coleccionable · DISTRIBUCIÓN GRATUITA

EL TRABAJO: *SER Y HACER*



Artista: Pedro Nel Gómez
Título: La señora Bini (detalle)
Fecha: 1927
Técnica: Óleo sobre lienzo adherido a madera



Artista: Fernando Botero Angulo (1932 / 2023)
Título: Trabajadores (detalle)
Fecha: 1994 S. XX
Técnica: Dibujo (Acuarela, carboncillo y pastel / Tela)
Dimensiones: 125 cm x 98 cm
Colección: Museo de Antioquia
Fotografía: Carlos Tobón



Artista: Débora Arango
Título: Segadores #1 (detalle)
Fecha: 1948
Técnica: Acuarela sobre papel
Dimensiones: 32 x 45 cm



David Escobar Arango
Director Comfama

TRABAJO Y *SENTIDO*

«Solo somos felices cuando creamos». – Pablo d’Ors–

Estaba replanteando mi vida, sentado en la sala, en medio de morros de libros desordenados, que parecían a punto de caerme encima, signo de un trasteo hecho a la carrera. Me había quedado sin empleo y sin casa con la sincronía de una tormenta perfecta. Tenía al frente una hoja de bloc pinares, un papel grande, listo para escribir mi primer mapa mental luego de abandonar mi último trabajo en el sector público. Si alguna vez existió el dilema del papel en blanco fue precisamente esa mañana. En mi balcón, un azulejo me miraba de lado. Sentí miedo al verme reflejado en uno de sus ojitos. Más que el desempleo, me abrumaban la soledad y el desamparo.

Respiré —en esa época aún no meditaba—, estiré los brazos y me puse manos a la obra. Sin pensar mucho, dejándome guiar por esa idea de «la mano que piensa» escribí los oficios que más me gustan. «Desarrollo urbano, educación, emprendimiento y cultura». Luego rodeé cada una con un círculo, como para dar énfasis. «30 %», escribí en otra parte de la página, sin que mediara reflexión alguna, decidí aportar un 30 % de mi tiempo para voluntariados en fundaciones. Un amigo me lo dijo después: «solo un loco se queda sin trabajo y lo primero que decide es regalar su tiempo».

Tenía la posibilidad de contar con ahorros de empleos pasados para unos pocos meses, pero mi intuición en ese momento fue perseguir el propósito y el gozo. Allí donde había sido feliz y tenido buenos resultados, en eso iba a aportar. Comencé a escribir a fundaciones, amigos, empresas y en-

tidades con las que pudiera desarrollar esas labores, con o sin remuneración. Aparecieron, poco a poco, juntas, voluntariados y algunas invitaciones a tomar café. Ahora puedo decir que esos espacios de conversación, aprendizaje, contribución y creación fueron mi oasis, mi bálsamo. Entidades como la fundación FAN, Interactuar, Proantioquia y Secretos para contar fueron mi casa y mi hospital para sanar el totazo y esa sensación de haber perdido el camino.

Allí me sentí acogido y útil, trabajando gratis encontré que el sentido es más importante que casi cualquier cosa en la vida.

Aunque, obviamente, necesitaba con qué vivir, estos meses de ‘regalado’, me ratificaron en qué podía agregar valor y en qué quería trabajar. Más o menos tres meses después, alguien me ofreció pagarme por una asesoría. Fueron surgiendo proyectos de lo que terminaría por convertirse en una práctica consultora de casi cinco años, con buen ingreso y un pequeño y extraordinario equipo de trabajo.

Me siento a escribir este texto y descubro que mucho de lo que hago hoy en día surgió, sin planeación, de esos voluntariados de servicio a la educación, la salud, el cuidado y el empleo.

Encontrar la diferencia entre empleo y oficio me dejó ver mis gustos, vocaciones y talentos con mayor claridad. El empleo se puede perder, el oficio nos acompañará hasta la tumba. En ese paréntesis laboral evidencié con más claridad el sentido laboral de mi existencia. Sin ese vacío que pone

a temblar la tierra, no habría descubierto quién soy hoy, no habría emprendido mi actual y fructífero camino.

Cada uno tiene su historia con el trabajo. Una historia con amor, conflicto, pérdida y, sobre todo, búsquedas. El trabajo atraviesa buena parte de nuestra historia como especie. Nuestras más altas creaciones en arte, ciencia, economía y política han emergido del trabajo humano. También, desafortunadamente, perdidos en los laberintos sicológicos y sociales del *homo faber*, hemos encontrado algunas de nuestras más oscuras desgracias. Cada trayectoria personal es única, pero los conflictos y posibilidades humanas nos unen y recuerdan que somos parte de la misma humanidad exploradora, gozadora y doliente.

Por eso, en esta edición de la revista Comfama le dimos una mirada desde distintas perspectivas al trabajo, inspirados en el Festival de Filosofía que hicimos hace pocos días en Envigado, sobre el mismo tema. ¿Qué lugar debe ocupar el trabajo en nuestra vida? ¿Cómo se ve el trabajo digno en la era de la IA? ¿Qué valor tienen el cuidado y el propósito en la definición del trabajo? ¿Cómo realizar nuestro oficio mientras cuidamos de la salud mental? En las historias y artículos que trae la edición exploramos la relación de la sociedad colombiana con el trabajo e intentamos darle una mirada histórica y también contemporánea, desde la filosofía, la economía y la sicología a un asunto que permea nuestra vida y nos define.

También invitamos a la mesa a nuestros traumas, creencias y prejuicios. Sabemos que el trabajo puede sanar o enfermar, depende de varios factores. Así como en un festival

anterior hablamos de ocio, ahora conversamos del negocio —que algunos proponen etimológicamente como la negación del ocio— y sus formas, riesgos, desafíos y maravillas. Se habló de sentido, creación, cuidado, dignidad, propósito, salud mental, miedo, ansiedad y alienación.

El festival no busca resolver las tensiones contemporáneas sino explorarlas y darnos herramientas para afrontarlas mejor. A partir de estas conversaciones, asimismo queremos que como empresas y líderes pongamos manos y razones a la obra para construir organizaciones sanadoras, donde trabajar sea un regalo de la vida. No sin que haya dificultad o fricción, eso es connatural a toda gesta humana, pero sí con balance, generando riqueza en un sentido amplio, que incluya la belleza, la salud y el desarrollo compartidos.

Queremos que estos textos motiven diálogos en familias, barrios y organizaciones; que, al leer, se hagan preguntas y se propongan debates. Acompañamos la reconciliación de la sociedad antioqueña con ese ‘destino’, del que hablaban nuestros abuelos.

En Comfama insistimos en promover un abrazo entre trabajo y bienestar, que algún día aprendamos que el trabajo duro es un valor y que descansar es otro, que no se le opone, sino que más bien lo nutre.

Tal vez lo que el azulejito de mi balcón me quería decir, para que yo ahora se los diga a ustedes, es que ese miedo que sentía aquella mañana no era a no tener empleo sino a no lograr construir sentido. No era miedo al trabajo sino a un trabajo sufrido y a varias décadas de empleo sin disfrute.

«En Comfama insistimos en promover un abrazo entre trabajo y bienestar, que algún día aprendamos que el trabajo duro es un valor y que descansar es otro, que no se le opone, sino que más bien lo nutre».

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 Johan Mateo García Carvajal. Asesoría temática: Liliana Echavarría, Andrés Valencia, Ana Tobón y Paola Mejía. Corrección de textos: Ojo de lupa. Fotografías: Cortesías. 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? Escribenos 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 TRABAJO: UNA NECESIDAD

Jorge Giraldo, doctor en Filosofía y escritor nos comparte una mirada sobre el trabajo desde la filosofía: un recorrido por sus raíces, su sentido y los desafíos que enfrenta en el mundo de hoy.

Jorge Giraldo
Doctor en filosofía
y escritor



Desde la filosofía, ¿por qué el trabajo ha sido una pregunta tan importante para comprender qué significa una vida buena?

Yo creo que el trabajo está en la raíz de la cultura occidental. Desde la filosofía griega, con el concepto de vida activa propuesto por Aristóteles, hasta la tradición judeocristiana, el trabajo aparece como una dimensión esencial de la experiencia humana. En los evangelios y, especialmente, en las cartas de San Pablo, ya encontramos la idea del salario y de la retribución justa. Para mí, el trabajo tiene dos dimensiones fundamentales: desarrollar nuestras capacidades físicas, intelectuales y espirituales, y contribuir a la vida en sociedad mediante una actividad que merece una retribución. Esa reflexión sigue vigente y explica por qué la doctrina social de la Iglesia continúa actualizando su mirada sobre el trabajo en el mundo contemporáneo.

A lo largo de la historia, el trabajo ha pasado de entenderse como castigo o necesidad a verse como fuente de dignidad, identidad e incluso realización personal. ¿Qué nos revela esos cambios?

Yo creo que la idea del trabajo como castigo es solo una interpretación dentro de la tradición judeocristiana, en paralelo existe la tradición grecolatina, que siempre valoró positivamente la actividad humana, desde el trabajo físico hasta la enseñanza o la agricultura. Esas dos tradiciones terminan fusionándose en la cultura occidental y, desde San Agustín, el trabajo deja de entenderse como un castigo para asumirse como una condición propia de la vida en la ciudad terrenal. Por eso insisto en revalorizar el esfuerzo, la fatiga y la dificultad. Me preocupa que hoy queramos una vida sin fricciones, donde todo sea fácil y entretenido, porque tanto la educación como el trabajo también forman el carácter a través del esfuerzo.



Hay labores esenciales para la vida, como cuidar, criar, acompañar o sostener una comunidad, que durante mucho tiempo han sido invisibles o poco valoradas. ¿Qué nos dice eso sobre la forma en que medimos el valor de una persona y entendemos la riqueza?

Yo tiendo a entender el trabajo de cuidado en un sentido mucho más amplio que el de los economistas. No se limita al cuidado de la niñez, personas mayores, enfermos o al trabajo del hogar –aunque esas tareas sean fundamentales y hoy exijan políticas públicas más sólidas–, también incluye actividades con una larga tradición, como el cuidado del alma, la educación, el acompañamiento y otras formas de sostener la vida en comunidad. Por eso creo que debemos reconocer el cuidado como una forma de trabajo y como un aporte esencial al sistema de cooperación social. La idea de que solo trabaja quien recibe un salario es una visión anacrónica que ya no refleja la realidad ni el valor de estas contribuciones.

La inteligencia artificial y la automatización están transformando el mundo laboral, ¿qué preguntas deberíamos hacernos sobre el papel que seguirá teniendo el trabajo en nuestras vidas?

Un director como Christopher Nolan, por ejemplo, plantea esa pregunta de fondo en películas como Oppenheimer y La Odisea: el hecho de que podamos hacer algo no significa que debamos hacerlo, comparto también en términos generales, la visión crítica del Papa sobre la IA. Creo que el gran reto es mantener a la persona y a su desarrollo en el centro. No estamos ante un simple avance tecnológico, sino ante un posible cambio de paradigma que puede llevarnos a delegar decisiones esenciales sobre cómo vivimos y cuáles son nuestros límites. También me preocupa que perdamos el contacto con la materialidad y el esfuerzo físico, porque el trabajo, incluso cuando deja huellas en el cuerpo, hace parte de nuestra formación como seres humanos.

¿Qué tendría que cambiar en nuestra relación con el trabajo para que deje de ser únicamente un medio de subsistencia y pueda convertirse también en una forma de florecimiento personal y colectivo?

El principal mensaje es que el trabajo, entendido como una vida activa, no es un castigo ni una obligación, sino una necesidad humana. Esa necesidad debe ir acompañada de una retribución justa, lo que la doctrina social de la Iglesia llama un salario vital, suficiente para garantizar la subsistencia de una familia. A esto se suma un tercer elemento igualmente importante: el descanso. No basta con trabajar; también es necesario contar con tiempo para recuperarse y vivir plenamente. En un momento en que discutimos el agotamiento, el burnout y la sociedad del cansancio, reivindicar el descanso resulta tan importante como defender el valor del trabajo y de una remuneración digna.



Laura Roldán y Blue
un perro de asistencia que responde a las
necesidades de personas con discapacidad.

UN OFICIO A PARTIR DE LO QUE SE ES

Laura Roldán probó distintas formas de trabajar hasta encontrar un oficio en el que coinciden lo que sabe, lo que disfruta y una manera de trabajar que se ajusta mejor a ella. En el entrenamiento de animales de asistencia encontró también la posibilidad de poner su conocimiento al servicio de otros.

La perra espera la señal de Laura Roldán mientras Alexandra permanece sentada en el suelo de su casa, en Nueva York. Laura le da una orden casi imperceptible y el animal se incorpora para buscar un imán que lleva hasta el pecho de su ama. Ese movimiento activará un dispositivo capaz de ayudarle a controlar sus crisis de epilepsia.

Más adelante aprenderá también a llevarle la medicación, acercarle agua y, cuando sea necesario, presionar un botón de emergencia.

Buena parte del trabajo de Laura consiste en eso: observar, comprender, entrenar y acompañar a un animal hasta que pueda convertirse en apoyo para otra persona. Tiene 25 años y se dedica al entrenamiento de animales de asistencia.

Llegar hasta ahí implicó probar otros caminos. Estudió medicina veterinaria en el CES, pero durante su formación entendió que no quería dedicarse a acompañar animales enfermos. Le interesaban más el aprendizaje, el comportamiento y el bienestar.

Laura recibió un diagnóstico de autismo a los 14 años. En la universidad encontró docentes que

comprendieron su manera de aprender y, con el tiempo, también fue reconociendo qué formas de trabajo se ajustaban mejor a quien ella es.

Después ingresó a un diplomado en entrenamiento de perros de asistencia, se especializó y convirtió ese interés en un oficio. Más adelante decidió crear su propia empresa y buscar proyectos en los que pudiera trabajar con mayor autonomía.

Vive con sus padres y su hermana en El Retiro. Su jornada comienza al amanecer, en una granja donde alimenta gallinas, caballos, ovejas, cabras, perros y gatos. Después dedica varias horas al entrenamiento individual de los animales y se desplaza también a Medellín para trabajar con algunos perros.

Ningún proceso es igual a otro. Algunos aprenden a entregar objetos; otros, a responder a señales específicas; y otros, como el que entrena para Alexandra, a acompañar a una persona en situaciones en las que necesita ayuda.

El trabajo no termina cuando acaba el entrenamiento. Laura investiga sobre razas caninas, estudia comportamiento animal y crea contenido en redes sociales para compartir lo que aprende.

Su oficio ha ido tomando forma entre los animales, el estudio y la búsqueda de una manera de trabajar que también tenga sentido para ella.

¿Qué debería tener un trabajo para permitirte hacer bien lo que sabes hacer sin dejar de ser quien eres?

Para promover la inclusión laboral de personas neurodivergentes las empresas deben superar la idea de «normalidad» y entender que existen distintas maneras de percibir, aprender, comunicarse y trabajar. Esto involucra revisar los procesos de selección, eliminar barreras, realizar los ajustes razonables necesarios y crear entornos seguros que permitan a cada persona desarrollar sus capacidades y crecer profesionalmente.

UNA BREVE HISTORIA DE LO QUE HACEMOS

Cada mañana millones de personas nos levantamos a trabajar en fábricas, oficinas, hospitales, fincas, talleres o desde una pantalla. Pero ¿siempre hemos entendido el trabajo de la misma manera? Aunque su significado ha cambiado a lo largo del tiempo, rara vez una idea reemplaza a la otra porque estas conviven, compiten y reaparecen con nuevas formas.



Prehistoria: trabajar para sostener la vida

Antes de que las profesiones, salarios y jornadas laborales existieran, las comunidades humanas dedicaban gran parte de su tiempo a conseguir alimento, construir refugios, cuidar a otros y adaptarse a su entorno. Más que una ocupación separada de la vida, el trabajo era la propia condición de supervivencia.



Mundo antiguo: entre el trabajo y el ocio

En Grecia y Roma surgieron ideas que marcaron la cultura occidental. Algunos grupos privilegiados tenían tiempo para la filosofía, la política o la contemplación, mientras que el trabajo productivo recaía sobre esclavos, campesinos y artesanos. Entonces coexistían visiones distintas sobre el valor del esfuerzo, la producción y la administración.



Tradición judeocristiana: entre castigo y deber

En el relato bíblico de Adán y Eva se asocia el trabajo al esfuerzo luego de que los expulsaran del paraíso: «ganarás el pan con el sudor de tu frente». Durante siglos esa interpretación convivió con otras ideas del trabajo como: responsabilidad, servicio y participación en la vida comunitaria.



Edad Media: una sociedad sostenida por el trabajo

La base de la economía era la tierra. Campesinos, artesanos y múltiples oficios sostenían la vida cotidiana y al mismo tiempo, el cristianismo fortaleció la idea de que el trabajo podía tener un sentido moral y espiritual.



Siglos XVI y XVII: el trabajo como virtud

Con algunas corrientes de la reforma protestante ganaron fuerza ideas que relacionaban la vocación, la disciplina y el trabajo con una vida moralmente correcta. Siglos después, el sociólogo Max Weber relacionaría esa ética con el desarrollo del capitalismo moderno.



Siglo XVIII: riqueza, producción y nuevas ideas económicas.

Las fábricas, las máquinas y la especialización dieron origen a una nueva organización de la producción. Economistas como Adam Smith defendieron que la especialización y la división del trabajo aumentaban la productividad y la prosperidad de las naciones.



Siglo XIX: trabajo, conflicto y dignidad

La Revolución Industrial reorganizó la vida de millones de personas. Las fábricas multiplicaron la producción, trajeron largas jornadas laborales y condiciones precarias. Surgieron movimientos obreros y pensadores como Karl Marx cuestionaron la distribución de la riqueza y los beneficios del trabajo.



Segadores #1 (detalle)¹

Siglo XX: el empleo como identidad

Para millones de personas, la profesión se convirtió en una parte central de quiénes eran. El empleo ofrecía ingresos, estabilidad, reconocimiento y sentido de pertenencia. Sin embargo, las maneras informales o invisibilizadas de trabajo siguieron acompañando la historia del empleo formal.



La señora Bini (detalle)²

Siglo XX - Siglo XXI: el cuidar también es trabajo

Durante décadas, historiadoras, economistas y movimientos sociales señalaron que muchas formas de trabajo habían quedado fuera de las estadísticas y del reconocimiento público. Cocinar, criar, limpiar, acompañar o cuidar sostienen la vida cotidiana, aunque durante mucho tiempo no fueran consideradas trabajo en el mismo sentido que el empleo remunerado.



Actualidad: trabajo, bienestar y propósito

La automatización, la inteligencia artificial y las nuevas formas de empleo reabren preguntas que acompañan a la humanidad desde hace siglos. ¿Qué lugar ocupa el trabajo en nuestra vida? ¿Qué valoramos realmente cuando trabajamos?

Tradiciones y filosofías más allá de una sola idea del trabajo

No existe una única mirada «occidental» ni una única mirada «oriental» sobre el trabajo. En distintas culturas, religiones y corrientes filosóficas encontramos visiones diversas e incluso contradictorias. Filosofías como el taoísmo o el budismo, por ejemplo, han reflexionado sobre la importancia de actuar sin perder de vista la atención, la serenidad y el sentido de la existencia.

¿Qué será lo próximo

que esperamos

encontrar en el trabajo?

¿TRABAJAMOS PARA VIVIR O VIVIMOS PARA TRABAJAR?

Albert Lladó, escritor español, y Mateo Jaramillo Amaya, psicólogo y docente de Eafit, conversaron con la filósofa Paloma Marín Escobar sobre las tensiones entre trabajo, sentido, identidad y tiempo.

Paloma Marín Escobar



Albert Lladó

Mateo Jaramillo Amaya

1 ¿Qué entendemos hoy por trabajo?, ¿es aquello que la sociedad ha legitimado como tal?, ¿lo que se recompensa con una remuneración?

Mateo

La palabra trabajo suele estar asociada al empleo y la remuneración, lo que deja por fuera muchas actividades que también implican esfuerzo y transformación. La crianza, por ejemplo, es un trabajo exigente, aunque no sea remunerado. Incluso Freud hablaba del «trabajo del sueño» como un proceso de elaboración. Por eso, el trabajo puede entenderse de manera más amplia como la acción de transformar o elaborar algo, ya sea material o inmaterial. Trabajar la tierra, crear una obra o elaborar pensamientos son expresiones de ese proceso en el que una acción produce una transformación.

Albert

El trabajo mantiene una relación paradójica con la libertad y el sentido: puede ser alienante, agotador y carente de propósito, pero también puede dar significado a la vida. Esta ambivalencia se refleja en cómo construimos nuestra identidad alrededor de lo que hacemos y en la falsa idea de que la vocación o el talento dejan de ser trabajo cuando no son remunerados. La jubilación o el despido evidencian esa ruptura entre identidad y empleo.

2 Si nos dedicamos a lo que amamos, ¿realmente dejamos de trabajar o también puede existir allí una forma de alienación o de esclavitud?, ¿qué ocurre con esa zona gris en la que el trabajo, la vida y aquello que amamos se mezclan?

Mateo

No necesariamente convertir una pasión en trabajo conduce a la alienación. Esta aparece más bien por ciertas condiciones externas que pueden afectar la experiencia laboral. El trabajo también puede ser una fuente profunda de sentido y plenitud, especialmente cuando genera «resonancia»: un encuentro significativo con el mundo que nos transforma y nos involucra. Trabajar se trata de relacionarse de manera intensa con un material que deja de ser paisaje y se convierte en interlocutor. Por eso, dedicarse a lo que se ama no tendría por qué ser alienante si se conserva ese vínculo vivo. La pregunta estaría en identificar qué condiciones hacen que el trabajo pierda esa resonancia.

Albert

La relación entre vida y trabajo está atravesada por tres preguntas: deseo, sentido y tiempo. El capitalismo pasó de una ausencia de deseo, propia del trabajo industrial, a su hiperestimulación, que puede producir autoexplotación. Al mismo tiempo, persiste el problema del sentido: la especialización puede hacer que las personas pierdan la visión de totalidad de lo que hacen. Por eso, el trabajo puede convertirse en una forma de opresión cuando reduce a alguien a una función o identidad única. Frente a esto, la propuesta es construir una identidad plural, capaz de integrar diferentes dimensiones de la vida sin permitir que la profesión la canibalice. Una vida plena requiere preservar esa diversidad y evitar que el trabajo defina por completo quiénes somos.

3 ¿Qué pensamos sobre la forma en que organizamos nuestra vida alrededor del tiempo? A veces creemos que el tiempo de trabajo está en una orilla y el tiempo de vida en otra, como si fueran espacios separados. ¿Qué implica, entonces, pensar el tiempo de trabajo como tiempo de vida?

Mateo

David Graeber plantea que, en el capitalismo tardío, algunos de los trabajos más inútiles son paradójicamente los mejor remunerados, mientras labores socialmente esenciales reciben menor reconocimiento económico. También destaca que la alienación puede surgir cuando se exige que el deseo esté siempre disponible. En el trabajo creativo, por ejemplo, la energía y la inspiración no pueden activarse a voluntad. Cuando las condiciones externas obligan a producir en tiempos ajenos al propio ritmo, aquello que antes generaba sentido y placer puede convertirse en una experiencia alienante.

Albert

La reflexión propone superar la idea de que el tiempo de trabajo y el tiempo de vida son opuestos. Retoma la concepción griega de tres temporalidades: el cronos, lineal, medible y asociado al trabajo asalariado; el aión, circular, relacionado con el ritual, el juego, la repetición y el deseo; y el kairós, un tiempo fugaz y oportuno que aparece cuando existen las condiciones para crear, pensar o experimentar. El problema actual es que organizamos la vida principalmente desde el cronos, dejando de valorar otras formas de vivir el tiempo. Por eso, más que preguntar cuándo trabajamos y cuándo vivimos, propone preguntarnos qué tipo de tiempo estamos habitando en cada momento.

Alienación: ocurre cuando una persona pierde conexión, autonomía o sentido frente a lo que hace y empieza a percibir su trabajo como algo ajeno, impuesto o que la reduce a una función.

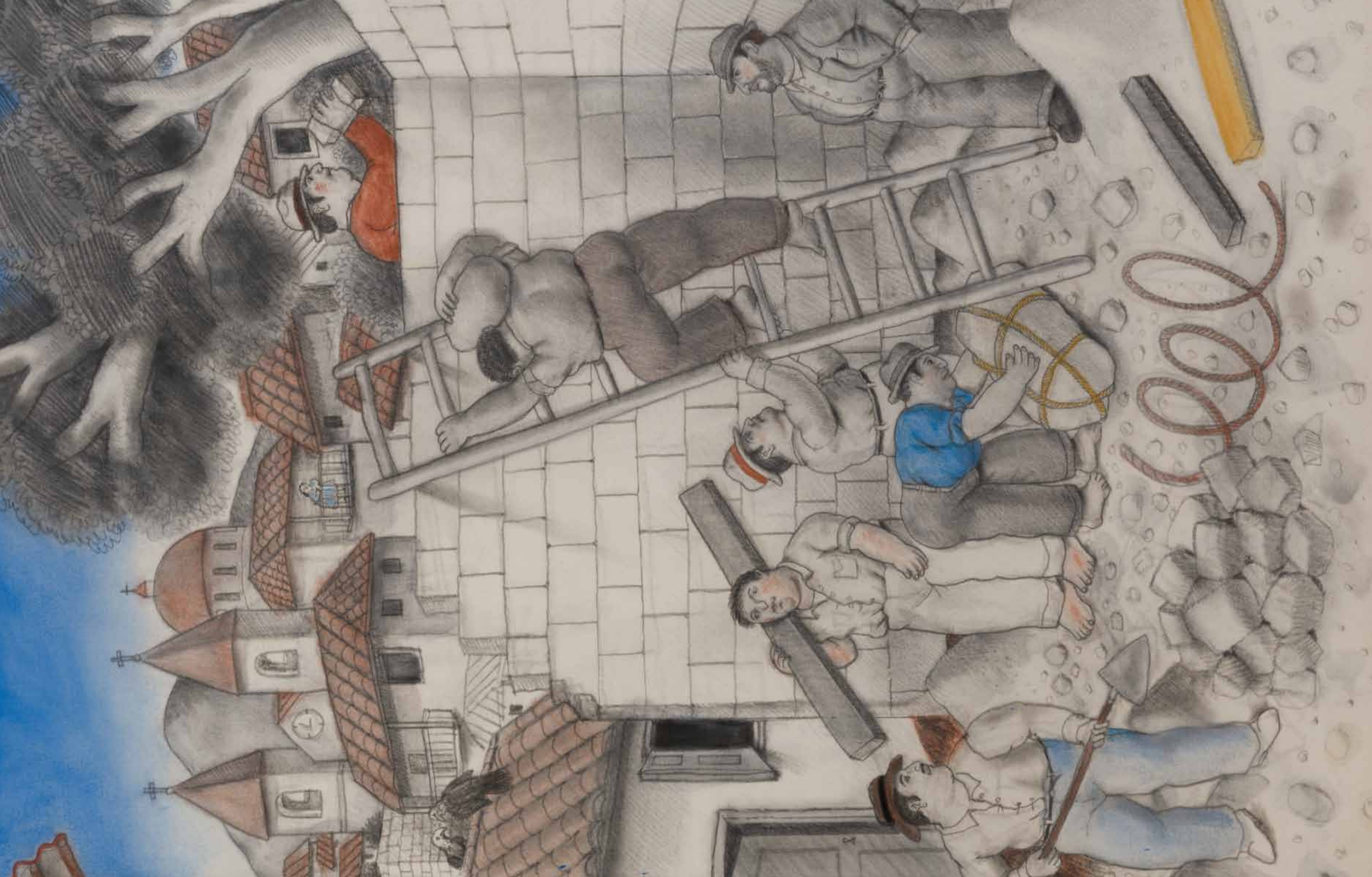
¿Cómo pones límites entre el trabajo y tu tiempo libre?



Desprende cuidadosamente esta hoja y llévate una obra de arte coleccionable que representa una mirada del trabajo.

Artista: Pedro Nel Gómez Título: La señora Bini (detalle) Fecha: 1927 Técnica: Óleo sobre lienzo adherido a madera







HORAS PARA MARTA

Para Marta, cuidar a sus hijos significó dejar su trabajo en el sector salud y dedicar sus días a acompañarlos. Con el tiempo entendió que cuidar también es un trabajo y que quien lo hace necesita descanso, reconocimiento y tiempo propio.

A las 4:30 de la mañana empieza la jornada de Marta. Prepara las loncheras de sus hijos y de su esposo. Mientras cocina, él ayuda a organizar a los niños para que puedan salir a las 6:00. Luego comienza otra parte del día: organizar la casa, preparar el almuerzo, lavar la ropa, revisar las tareas del colegio, llevar a sus hijos a terapias y estar pendiente de sus medicamentos, emociones y necesidades.

Su hija Juanita tiene 15 años, nació con hidrocefalia, tiene epilepsia y movilidad reducida. Samuel, de 13, tiene un trastorno del lenguaje y autismo grado uno. Cada uno necesita cuidados distintos y, detrás de cada cita, terapia, medicamento o pequeño logro, hay horas de atención, aprendizaje, paciencia y acompañamiento.

Cuidar cansa. El desgaste físico y mental es uno de sus mayores retos. A eso se suman la soledad, la preocupación por el futuro y la necesidad de distribuir el tiempo entre citas, trámites, medicamentos, tareas y las demás responsabilidades del hogar. «Uno siempre está en la función de hacer, hacer, hacer», dice.

Marta tuvo que salir a trabajar por su cuenta desde los 15 años. Por eso, en 2019, dejó su trabajo como

secretaria administrativa en una unidad oncológica fue una decisión difícil: amaba ayudar a pacientes y a sus compañeras. También sabía que perdería un ingreso, que la economía del hogar se vería afectada y que interrumpiría, tal vez para siempre, su vida laboral. Aun así, decidió cuidar a sus hijos, convencida de que también podrían aparecer otras posibilidades para ella.

Una de ellas llegó a través de la Unidad de Discapacidad de la Alcaldía de Medellín, donde la conectaron con cursos de manualidades y maquillaje, y obtuvo una certificación como cuidadora. Más adelante conoció el centro de lavado de Manrique, un lugar que se convirtió para ella en algo más que un sitio donde lavar la ropa. Dos veces por semana puede dejar allí esa tarea y recuperar dos horas de su tiempo. También encontró espacios para hacer ejercicio y compartir con otras cuidadoras.

Marta ya nombra de otra manera lo que hace. Si durante una semana desapareciera su trabajo como cuidadora, dice, «sería un caos total»: no habría comida, ropa limpia, niños cuidados, citas ni terapias cumplidas. Para Marta, el cuidado es «el motor invisible de las familias y de la sociedad». Y para que deje de ser invisible, insiste, cuidar no puede ser respon-

sabilidad exclusiva de las mujeres: es una tarea de los hombres, las familias y también del Estado.

En esas cuatro horas recuperadas cada semana, Marta no deja de ser mamá ni cuidadora, pero puede decidir qué hacer con parte de su tiempo. Reconocer el cuidado como trabajo también ha significado entender que sostener la vida de otros no debería exigir desaparecer de la propia.



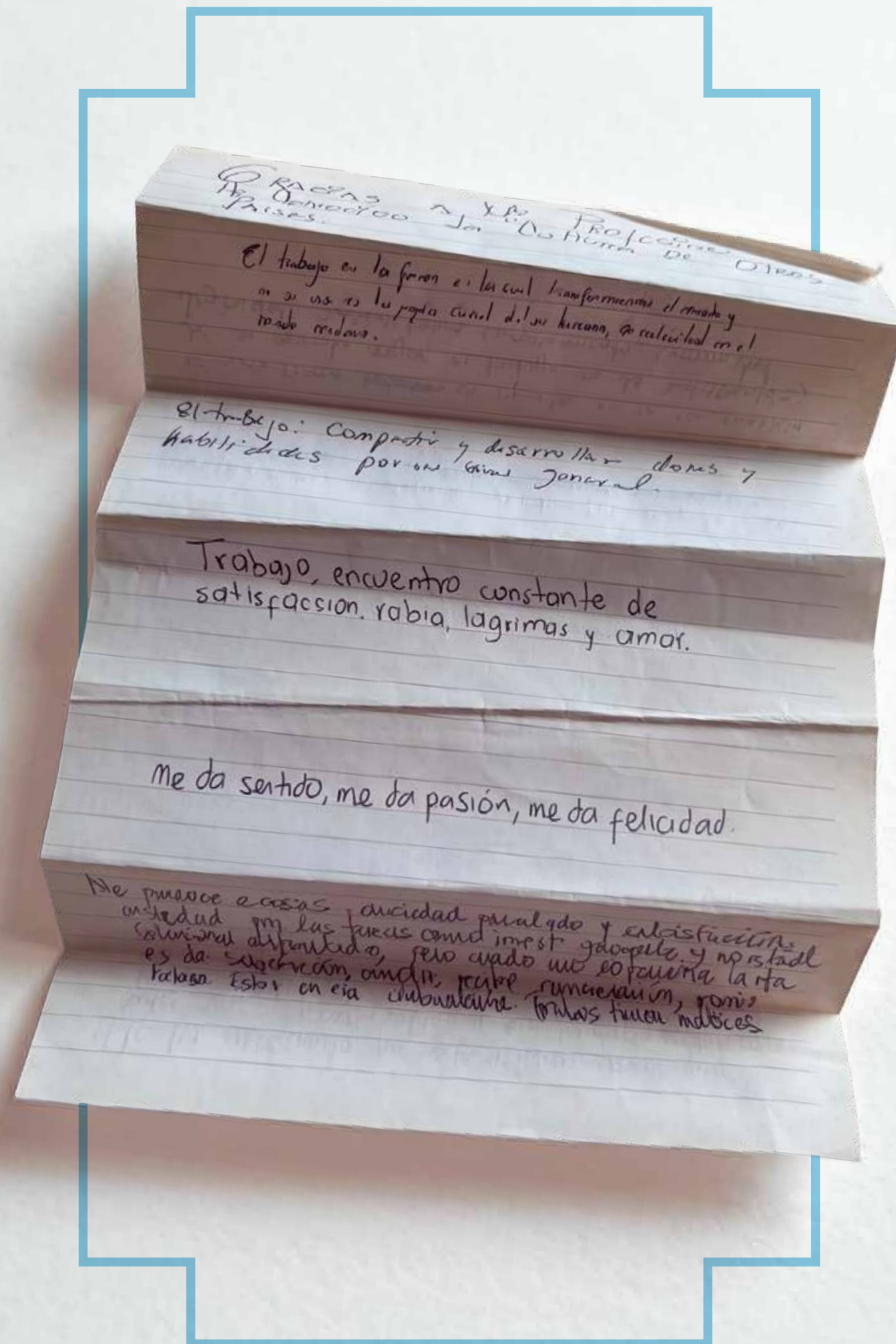
¿Quién cuida a quienes cuidan en tu familia?

Marta y su esposo Daniel con sus hijos Samuel y Juanita.

¿QUÉ NOS DA Y QUÉ NOS QUITA EL TRABAJO?

Les propusimos a las y los asistentes del Festival de Filosofía de Envigado hacer un cadáver exquisito, un juego de escritura colectiva inventado por los surrealistas en Francia hacia 1925, en el que varias personas escriben por turnos mientras ocultan lo que han escrito los demás. El resultado revela los contrastes de nuestra relación con el trabajo: nos da ingresos, identidad, aprendizaje, vínculos y orgullo. También puede traer ansiedad, rabia y la sensación de que ocupa demasiado espacio en la vida.

Participantes:
Martha Cecilia Castro Zapata, Belkys Osorio, Cristian Rentería, Carolina Calle, Sebastián Restrepo, Diana Restrepo, Carolina Vásquez y Doris Guisao.



Me da sentido, pasión y felicidad.

Me ha enseñado que, en este sistema, todas y todos somos reemplazables, pero también me ha dado sentido y motivación.

El trabajo es encuentro constante, satisfacción, rabia, lágrimas y amor.

Es la forma en que transformamos el mundo, aunque a veces pueda convertirse en la cárcel del ser humano en el mundo moderno.

Es una forma de aportar a la construcción de un mundo mejor. El trabajo me da satisfacción, dignidad, supervivencia, conocimiento y comunidad.

Me ha dado la posibilidad de compartir y desarrollar dones y habilidades para el bien común.

Gracias al trabajo y a mi profesión, he conocido la cultura de otros países.

Me produce dos cosas: por un lado, ansiedad por mi tarea investigativa como docente y por no poder, a veces, solucionar algunas dificultades; por otro, satisfacción por la remuneración y, en ocasiones, por los premios. Es una ambivalencia que disfruto por sus matices.

¿Qué te da el trabajo?
¿Y qué te quita?

¿QUÉ LUGAR OCUPA EL TRABAJO EN TU VIDA?

Suena la alarma. Medio dormidos buscamos el celular, miramos la hora y pensamos que cinco minuticos más no le hacen daño a nadie. Después aparece el día: una tarea pendiente, alguien a quien cuidar, el trayecto, la primera reunión, un cliente que espera, el almuerzo que habrá que resolver, las ganas, o no, de empezar.

Nos levantamos y, tarde o temprano, empezamos a trabajar. Lo hacemos tantas veces que casi nunca nos detenemos a pensar qué lugar ocupa el trabajo en nuestra vida. Trabajamos para pagar las cuentas, pero también para aprender, sentirnos útiles, conocer personas, ganar autonomía o construir proyectos. A veces nos da orgullo; otras, cansancio.

Estas preguntas son una invitación a hacer una pausa. No tienen respuestas correctas.

1

Si mañana tuvieras asegurado el dinero suficiente para vivir bien durante varios años, ¿qué harías con tu trabajo?

- A. Seguiría haciendo prácticamente lo mismo.
- B. Trabajaría menos.
- C. Cambiaría de oficio o probaría algo distinto.
- D. Dejaría de trabajar por un tiempo.
- E. Nunca me lo había preguntado.

¿Cuánto de lo que haces hoy responde a una necesidad y qué elegirías hacer de todas maneras?

2

Cuando alguien te pregunta «¿a qué te dedicas?», ¿cuánto de quién eres cabe en la respuesta?

- A. Muchísimo.
- B. Algo, pero mi trabajo no me define.
- C. Poco. Es, sobre todo, mi manera de ganarme la vida.
- D. Preferiría que conociéramos otras cosas de alguien antes de preguntarle en qué trabaja.

¿Quién eres cuando termina la jornada?

3

Si tuvieras que escoger, ¿con cuál te quedarías?

- A. Un trabajo que me apasiona, aunque ocupe gran parte de mi tiempo.
- B. Un trabajo que no me apasiona, pero me deja tiempo y energía para una vida que sí.

¿El trabajo tiene que darnos sentido o puede ser suficiente con que nos permita construirlo en otros lugares?

4

¿Qué no estarías dispuesto a entregar por un trabajo?

- A. Mi salud.
- B. El tiempo con quienes quiero.
- C. Mi tranquilidad.
- D. Mis principios.
- E. Mi autonomía.
- F. No sé dónde está ese límite.

¿Alguna vez tuviste que cruzarlo para descubrirlo?

Si mañana una tecnología pudiera hacer la mitad de las tareas que haces hoy, ¿qué sentirías primero?

- A. Alivio.
- B. Curiosidad.
- C. Miedo.
- D. Entusiasmo.
- E. Incertidumbre.

¿Qué parte de tu trabajo delegarías y cuál quisieras seguir haciendo tú?

5

Si pudieras cambiar una sola cosa de tu trabajo, ¿cuál sería?

- A. Ganar más.
- B. Trabajar menos.
- C. Tener mayor estabilidad.
- D. Tener más autonomía.
- E. Aprender y crecer.
- F. Encontrarle más sentido.
- G. Separarlo mejor del resto de mi vida.

6

¿Tu trabajo te ayuda a construir la vida que quieres o tu vida se está organizando alrededor del trabajo que puedes hacer?

PARA ALGUIEN QUE LEE DESDE EL FUTURO

Carolina Campuzano
profesora y
comunicadora social



Desde su experiencia como profesora y comunicadora social, Carolina Campuzano escribe una carta sobre el cansancio, la resistencia y el valor del pensamiento crítico frente a la IA. Esta perspectiva hace parte de las conversaciones en el marco del Festival de Filosofía Envigado 2026 sobre el trabajo.

Querido futuro

Acabo de colgar el teléfono, mejor dicho, acabo de terminar una conversación, de esas que despiertan preguntas y no dejan certezas, que te dejan incómodo y que te movilizan a seguir la búsqueda y, aunque sucedió con un amigo, es también la que aspiro que suceda con mis estudiantes, ¿será que cuando leas esto seguiré siendo profe? O más bien, ¿será que ese oficio seguirá teniendo lugar?

Hay habilidades que seguro reemplazarán las máquinas, como lo han hecho siempre. Cada invento ha optimizado labores, a pesar de que, paradójicamente, no nos ha dejado más tiempo libre pues el volumen de las tareas aumenta y nosotros, como humanos, debemos ir más rápido, ni siquiera por el deseo genuino de llegar más lejos, sino por el miedo de quedarnos atrás. ¡Qué cansancio!

Cuando me leas, pensarás en lo mucho que se ha resignificado el trabajo a lo largo de los años, ¿será que ya habremos logrado desarraigarlo de nuestra identidad?, ¿que no tenga tanto peso? En aquella conversación, me cuestionaba cómo, frente a la pregunta «¿quiénes somos?», la respuesta suele estar precedida por nuestra labor, por aquello que hacemos. Y cuesta imaginar que sea distinto, porque gran parte de lo que somos se define a partir de aquello en lo que más tiempo invertimos. Y, desde este presente efímero que te escribo, te aseguro que lo que más nos ocupa es el trabajo. Incluso en nuestros pensamientos antes de ir a dormir.

Entonces, cómo no hablar ahora de identidad. ¿Quién eres tú hoy? Creo que una de las razones por las cuales el trabajo ha llegado a este lugar tan importante en nuestra vida es porque nos formamos, en parte, a partir del contacto con aquello que nos genera resistencia. Lograr vencerla, es decir, sentir que transformamos algo del mundo a través de nuestra acción y que, en esa relación, también nos transformamos a nosotros mismos. Cuando esa dinámica se pierde, se hace urgente preguntarnos qué somos cuando no estamos haciendo algo o cómo nos formamos sin siquiera

enfrentarnos al proceso de tomar una decisión por nosotros mismos porque la podemos delegar, porque podemos simplificar el proceso. Recuérdame cuando te des cuenta de que lo más valioso no es el resultado, que lo importante para Ulises no fue llegar a Ítaca.

Pero no me malinterpretes, esto no es una oda al trabajo, hacerla sería también quizás obviar realidades duras: que la mayoría de la gente no tiene un empleo que elige, sino uno que le toca; o que existen intereses claros para que el trabajo sea visto como el principal eje alrededor del cual gira la vida, facilitando así nuestra autoexplotación, como advertía Byung Chul Han. Se trata más bien del Elogio de la dificultad que planteaba Estanislao Zuleta. No te voy a contar de qué trata, quiero invitarte a que lo leas completo. Quisiera que dentro de todo aquello que cambie con cada avance de la IA, no pierdas el criterio, que te dejes interpelar, que siempre, siempre te hagas preguntas y que vivas todas las posibilidades que permite la incomodidad. Especialmente aquella que surge al enfrentarnos al otro.

Por eso, tomo el teléfono y llamo a mi amigo para preguntarle sobre lo que me inquieta, no para buscar su condescendencia, sino para que me plantee otras preguntas, cuente historias que activen el asombro, y que sus palabras me abracen, porque aunque no lo esté diciendo, sé que el haberse detenido a contestar y conversar es la manera más preciosa de manifestar que me quiere: regalándome tiempo, después de una jornada extenuante entrenando una IA.

**¿Quién eres
cuando no
haces nada?**

APRENDIZAJES QUE NOS DEJÓ EL FESTIVAL de FILOSOFÍA 2026 ENVIGADO

«La respuesta no parece ser simplemente «trabajar menos», sino recuperar otras formas de experiencia: estar con otros, conversar, pensar, tocar, mirar, compartir un espacio, dejarnos afectar por algo que no necesariamente tiene una utilidad».

ANABELLA DI PEGO
filósofa

«El trabajo le da sentido a nuestras vidas. Pero para que el trabajo le dé sentido a nuestras vidas, nuestro trabajo debe ser reconocido. Y el problema con los trabajos de cuidados en los hogares es que no son reconocidos».

SUELEN E. CASTIBLANCO
economista

«Aunque haya muchos gestos que puedan ser sustituidos o automatizados, ¿qué gestos queremos conservar y qué gestos no nos importa perder?».

INÉS GARCÍA Y PAULA DUCAY
creadoras del podcast Punzadas Sonoras

«La curiosidad es la que hace que el otro siempre escuche. Porque tú tienes que saber cómo el otro experimenta su realidad».

JORGE CARABALLO
Escuela del buen oír

«Con todas las herramientas que tenemos, cada vez menos el trabajo consiste en crear. El trabajo cada vez más consiste en el juicio y el criterio: saber qué descartar, cómo dar sentido».

MARÍA CAMILA ECHEVERRI
diseñadora de futuros Comfama.

«Los jóvenes sí quieren trabajar. Lo que falta es abrirles el camino: oportunidades de estudio, emprendimiento y de empleo formal de calidad».

JUAN CAMILO CHAPARRO
economista

«La fruición y el gozo se encuentra en la vida con dignidad, en la vida con austeridad y en la vida gozosa de disfrutar el hacer».

JOSÉ IGNACIO VÉLEZ
ceramista

«En la relación entre vida y trabajo hay tres preguntas que atraviesan el debate actual: el deseo, el sentido y el tiempo».

ALBERT LLADÓ
escritor

«El valor de lo que hacemos está en lo que nos convertimos mientras lo hacemos».

NICOLÁS MONTERO
actor



**Servicio de
Empleo
comfama**

¿Buscas empleo y quieres prepararte mejor para tus procesos de selección?

Te acompañamos **sin costo** a mejorar tu hoja de vida y prepararte para entrevistas. En este espacio, psicólogos expertos en empleabilidad te orientan para reconocer mejor tus habilidades, organizar tu búsqueda y acercarte a oportunidades laborales acordes con tu experiencia, intereses y momento profesional.



**Accede a tu
Mentoría
de Talento
escaneando
este QR**

Cindy Cuervo Vargas
Mentora Talento Comfama

