

Revista comfama

Medellín, Abril de 2019
N° 457 - ISSN 2027-2715

Publicación gratuita



Nuestras tribus



www.comfama.com

VIGILADO SuperSubsidio

La legítima y verdadera red social



David
Escobar
Arango
Director

Emilio, Eduardo y yo, los exviajeros en Sudamérica, creamos un chat como celebración de los 20 años del viaje iniciático que sellaría nuestra amistad para siempre. Lo llamamos 1996 - 2016 y lo usamos para acompañarnos. Cada uno desde su mundo escribe, de vez en cuando, una reflexión, una noticia. Emilio puede decir: “Me hacen falta mis libros”, desde su nueva casa en Buenos Aires, y nosotros comprendemos todo lo que esa frase implica de desarraigo, de posibilidad, de tristeza y, al mismo tiempo, de conexión entre nosotros.

Uno no tiene que decir mucho para que lo comprendan, y siempre lo comprenden. Por chat también se puede abrazar, cuando no hay más. Cada año nos vemos en un asado, nos tomamos unos vinos, nos regalamos algún libro si nos acordamos de comprarlo. Hablamos de lecturas, de películas, del país, le metemos una buena dosis de nostalgia a la cosa y nos abrazamos, casi seguros de volver a encontrarnos en un año.

Nos vemos poco, apenas en este ritual que celebra el viaje, la lectura y la conversación. En los últimos 25 años nunca los he sentido lejos, aunque en buenos periodos hemos vivido a miles de kilómetros de distancia. Son mis amigos, lejanos y cercanos, paradoja de las amistades, **cada uno en su vida, compartiendo la vida**. Si nos llamamos mañana con una urgencia, un sueño o una noticia, contamos con esta pequeña tribu como cuando teníamos 20 años.

“Sin tribu no existimos plenamente; sin red de apoyo, la caída es infinita”

Una publicación de 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 ejemplo y las historias.

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

Consejo Directivo » Principales: Juan Carlos Ospina González, Jorge Ignacio Acevedo Zuluaga, Juan Rafael Arango Pava, Jaime Albeiro Martínez Mora, Juan Camilo Quintero Medina, Jorge Alberto Giraldo Ramírez, Octavio Amaya Gómez, Jorge Iván Díez Vélez, Juan Luis Múnera Gómez, Carlos Manuel Uribe Lalinde » **Suplentes:** Jaime Alberto Palacio Escobar, Hernán Ceballos Mesa, Luis Fernando Cadavid Mesa, Marta Ruby Falla, Fabio Alonso Vergara Cardona, Andrés Antonio Hincapié Castaño, Liliana María Sierra Herrera, Rigoberto Sánchez Guzmán, Juan Luis Cardona Sierra, Juan Alberto Ortiz Alzate.
• **Director:** David Escobar Arango • **Responsable equipo de comunicaciones:** Mauricio Mosquera R.
• **Editora:** María Fernanda Montoya R. • **Redacción:** Perla Toro C., Carolina Estrada M., Carlos Julio Álvarez R., Clara Morales C., María Alejandra Muñoz G., Roque Dávila P.
• **Diseño editorial:** Carolina Venegas R., Johan Mateo García C. • **Asesoría gráfica:** Julián Posada C.
• **Fotografías:** Comfama, Luisa Mesa C. • **Asesoría temática:** Claudia Restrepo M., Jorge Melguizo P., Juan Diego Mejía M. • **Corrección de textos:** Ojo de lupa • **Preprensa e impresión:** El Colombiano. • **Circulación:** 229.100 ejemplares » Vigilado Superintendencia del Subsidio Familiar.

elinformador@comfama.com.co
» www.comfama.com
» revista.comfama.com

Mi mamá tiene una tribu con la que juega cartas dos veces por semana: la Nena y Juan, su amiga del alma y el marido, y otras amigas. Se la pasan largas tardes jugando, sonriendo, contando historias de sus hijos, reviviendo nuestros éxitos y derrotas. Cuando no logra ir, se le nota la ausencia de la tribu en los ojos porque le brillan menos. “No pude ir a donde la Nena Uribe...”. Cuando alguien se enferma, las energías y los buenos deseos para que ‘se alivie’ abarcan hasta dos generaciones. Cuando sea grande quiero tener con quien jugar cartas, hablar de libros y compartir el lento e implacable paso de los años, con sus privilegios y dolores.

He sido poco gregario, hasta el punto de confesar que no me he puesto más de un día la escarapela de las empresas donde he trabajado, en una especie de acto de rebeldía. Pienso que las personas no le pertenecemos a una marca, que no nos pueden reducir a un apellido, que no seremos jamás parte de un “ismo” político ni artístico. Sé que soy un poco ermitaño, solitario y regular conversador telefónico. Tanto que mi madre, por años, se despedía de mí con una especie de apodo, que era la frase que digo apenas termino lo esencial de una llamada: “¡Bueno-chao!”.

Sin embargo, siendo consciente de ello, quiero aprovechar a mi familia, apreciar hasta las cantaleas de mi hermano que son su forma simple de querer, cuidar a mis amigos mentores que me escuchan para luego dejarme hacer, conectar con mi tribu de Sudamérica, celebrar a los otros compañeros de vida a los que uno puede llamar, luego de meses y, por ejemplo, pasar por su casa a jugar con sus hijas, a comer algo, como si hubiéramos desayunado juntos el día anterior.

Cuido esta red, estas tribus, lo mejor que puedo y, al escribir esto, veo todo lo que me falta, cuánto cariño me queda pendiente por dar: llamadas que no hago, tardes en las que no he llegado, los fines de semana que me desaparezco, y me recuerdo a mí mismo que la vida vale mucho más en compañía, para las dichas y las penas, para los días negros, los grises y los de colores, que son la mayoría. **Somos sociales, emocionales y ante todo relacionales.**

Por eso, en Comfama nos gustan las empresas que reconocen que todos dependemos de todos y de todo. A mí me gusta la filosofía de mi enamorada, que propone una “autonomía con interdependencia”, en la que cada uno vive su vida, sabiendo que hay otras vidas cerca, necesarias y gustosamente nuestras.

Proponemos esta Revista para recordarnos que sin tribu no existimos plenamente; sin red de apoyo, la caída es infinita; sin amigos algunos días se vuelven demasiado largos y fríos; sin familia estamos solos en el ancho mundo. Pensamos que nada de eso cae del cielo, como las buenas huertas, se cultivan, se abonan, se conversa, se crea cada minuto de la vida.

En esta edición invitamos a las empresas a fomentar los encuentros, a celebrar la amistad, a dar ejemplo para que nadie llegue tarde y menos que deje de llegar a un momento familiar. Proponemos a las familias recordar que en el barrio hay vecinos, a permitirse el encuentro con desconocidos como nuevas aventuras de la vida, a preguntarse de cuando en cuando con sinceridad: ¿cuál es mi tribu?, ¿cómo la cuido?

#NuestrasTribus

Los grupos con los que compartimos alegrías y desanimo, en los que nos apoyamos y nos inspiramos, con los que reímos y debatimos nuestros puntos de vista, esas son nuestras tribus. En esta edición queremos hablar sobre las relaciones que nos determinan y nos ayudan a ser. Cuéntanos cómo son las tuyas usando esta etiqueta.

“La confianza es el pegante de la sociedad”.

Andrés Casas. Pág. 6.

“La tribu el espacio para ayudar y recibir ayuda”.

La tribu correcta. Pág.10.

“Un amistad profunda que dura solo unos días”.

La amistad del viajero. Pág.18.



El diseño de esta edición se inspiró en la obra de la artista del collage Francisca Pageo.

Solidaridad: lo bueno de los vecinos

La vecindad es el espacio de los buenos días, del disfrute de encontrarnos y de la convivencia, también es donde los problemas se resuelven entre varios y donde el bienestar de uno, es la alegría de todos.

Por: Gerardo Pérez, Bajo la piel de Medellín.

En muchos de los barrios de nuestra ciudad la vecindad es una fiesta, desde el saludo cotidiano hasta la preocupación genuina por las dificultades del otro son el pan de cada día. Muchas veces he visto solidaridad cuando el dolor se les hace insoportable y cuando todo su mundo parece fracasar.

Ese amor por el otro, por su bien, lo conservan en el tiempo. Recuerdo como en el barrio Altos de la Torre un grupo de mujeres, dándose cuenta de las dificultades económicas por las que pasaba una vecina, se organizaron para garantizar que todos los días tuviera comida, y para que no se sintiera mal por saber que todas estaban enteradas, nombraron a una para que en cada jornada, y solo a nombre de ella, llevara hasta su casa los alimentos que todas preparaban.

Nuestros barrios están llenos de gestos como estos, de historias comunes, donde **se comparten esfuerzos para construir un mejor lugar para vivir**. Muchas veces, incluso a pesar del dolor, allí se generan hermosos lazos de fraternidad que le permiten a sus habitantes atravesar cada día con más fuerza y esperanza. Para eso sirven las redes de amor y la vida en comunidad, está comprobado.



Foto: Yojan Valencia.



Y tú, ¿sabes quiénes viven en la puerta de al lado?, ¿te ayudan en algo?, ¿podrías ayudarles?

La vecindad es eso que ocurre cuando salimos de nuestros paraísos de seguridad para encontrarnos con el otro y convivir.

Hace unos años, en el corregimiento Altavista, conocí sobre un convite que se organizó para ayudar a un niño que padecía una enfermedad que le impedía desplazarse por sus propios medios. Los vecinos adecuaron una silla, a la que con el tiempo le fueron introduciendo ingeniosas reformas, y organizados en grupos, se turnaban para llevar al niño al colegio cada día. Durante años lo trasladaron entre escalas y dificultades del terreno hasta que el chico pudo graduarse.

Si todos nos atreviéramos a dejar nuestras trincheras de seguridad y diéramos pasos para construir una vida en comunidad, **si por un instante nos preocuparan los problemas del otro**, si nos dispusiéramos a pedir ayuda al vecino cuando tenemos una dificultad, si pensáramos por un instante que tenemos más cosas en común de las que creemos e hiciéramos un pequeño esfuerzo por ponerlas al servicio de la convivencia, si copiáramos de nuestros ancestros el amor por el vecino, ¿no creen que estaríamos construyendo una ciudad más amable?

¿Podemos aprender

Las tribus son espacios de intercambio emocional, apoyo, solidaridad y contención, y la confianza es un recurso fundamental para que estas se den y funcionen. Hablamos sobre este tema con Andrés Casas, científico comportamental, investigador de la Universidad de Pennsylvania y de la Encuesta Mundial de Valores.

¿Qué papel juega la confianza en la construcción de relaciones?

La confianza es un elemento fundamental de la vida social, se ha dicho que es el pegante de la sociedad. **Es un primer paso para entrar en una relación**, pues tiene que ver con la habilidad cognitiva que tenemos de predecir el comportamiento del otro y de presentarnos vulnerables frente a él o ella, es decir, de ponerme en sus manos. Esto me lleva a entender al otro no como un competidor y un enemigo, sino como un posible cooperador.

¿La confianza genera bienestar?

Lo dicen los datos: sociedades que confían más tienen mejor desempeño económico, político y social, son sociedades donde hay más niveles de felicidad, seguridad, los problemas de salud mental son menores y el bienestar es algo palpable en la vida cotidiana. La confianza es el motor de cualquier ejercicio de prosperidad en la vida, por eso debemos procurar ambientes y climas organizacionales que fomenten la confianza, ejerciten la empatía y el desarrollo de interacciones sanas.

“Abrir nuestro territorio mental y nuestros círculos de confianza, nos puede dar la oportunidad de enamorarnos, encontrarnos y conocer las historias de otros”.

Andrés Casas, científico comportamental.

¿Cómo está la confianza en Colombia?

Los colombianos somos una sociedad especialmente desconfiada. Si le preguntas a la gente ¿confiarías en una persona que conoces por primera vez? —medida subjetiva e internacional de confianza—, encontramos que el 95% de la gente dice que no. Aunque hemos visto que este índice varía cuando le pones otros filtros, por ejemplo, cuando le preguntamos a la gente ¿en quién confías?, el 90% de los encuestados responden que en sus familias, es decir, **la gente cierra su confianza a su círculo inmediato**, entonces entre más pequeño el círculo más confianza, y a mayor distancia social, menor confianza.

La Encuesta Mundial de Valores

es una red de científicos que busca entender cómo los valores cambian e impactan la vida social y política de los países. La encuesta se aplica desde 1981 y este año se publicarán los resultados de la séptima medición.



nder a confiar?

Y tú, ¿a quién le entregas tu confianza?

¿Qué consecuencia tiene que confiemos principalmente en nuestra familia?

A este fenómeno se le denomina familismo. En las regiones uno ve que hay formas de familismo que son muy positivas porque crean empresas, desarrollo, resistencia, contención, solidaridad, y son redes muy sanas y nutritivas para el resto de la sociedad pues no son endogámicas sino que florecen como los árboles, interactúan con todo el ecosistema que tienen alrededor y ofrecen hogar a otras personas y sus redes. Pero hay otras formas de familismo que no florecen y que tienden a ser endogámicas, atávicas, es decir, son conservadoras, valoran mucho el pasado y son cerradas incluso a la reproducción biológica y cultural con grupos distintos, esa es la figura del familismo amoral que está más presente en Colombia y cuya persistencia afecta el desarrollo del tejido social.

¿Podemos aprender a confiar?

En cualquier cultura, en cualquier contexto todo ser humano está en capacidad de hacerlo gracias a la plasticidad mental, pero es un delicado baile de experiencia y exposición en donde el otro activa mi confianza y yo me hago vulnerable. Los resultados de esa iteración me refuerzan ese aprendizaje, confirmando si puedo o no confiar. La confianza no es automática, es costosa y frágil, por eso es el **recurso menos abundante, pero más valioso para una sociedad, su prosperidad y sostenibilidad**. Aumentar la confianza es tal vez el reto más importante de los próximos años para la sociedad colombiana.



Canito

el amigo del bosque

"El cielo, la tierra y yo vivimos juntos, y todas las cosas y yo formamos una unidad inseparable...", Chuang Tzu, filósofo chino.



Jesús María Cano, Canito, se dedicó a la agricultura. Murió a los 83 años y hasta que tuvo fuerzas recogió su propio café.

Y tu, ¿qué relación tienes con la naturaleza?,
¿escuchas sus mensajes?, ¿qué le entregas?

En la vereda El Cabuyal, en el municipio de Copacabana, los árboles agitan suavemente sus hojas; el tiempo da un respiro, porque transcurre sin afán; y el camino de piedra que lleva al bosque se une con el nacimiento de agua que emite un sonido que parece música.

Fue en este lugar donde vivió y murió Jesús María Cano, ‘Canito’, un hombre que **encontró en la naturaleza una forma de ser auténtico y el sentido de su existencia** gracias a su profunda conexión.

Canito era el naranjero que recolectaba la mayor cantidad de naranjas en El Cabuyal. Olía a café, siempre caminaba al lado de sus perros y llevaba puesto su sombrero blanco.

En este hombre de origen humilde y escasa formación escolar habitaba un ser con una gran sabiduría y un respeto absoluto por la Tierra y todo lo que brotaba de ella. “Los árboles eran su resguardo. Los animales sus amigos, sin importar la clase”, recuerda Augusto Vásquez, su amigo por 31 años.

Según él, “es una de las personas que más me ha enseñado en la vida y fue de los últimos campesinos que se le dedicó completamente a la tierra por aquí”. Y es que Canito sentía una admiración tan profunda por su entorno, que las cosas de la naturaleza no reparaban en revelarles sus secretos, como a los buenos amigos.

Su sustento y el de su familia provenía de lo que sembraba con sus propias manos. Aprendió esta labor de sus padres y de la misma manera se la enseñó a sus hijos. Siempre con cuidado, siempre con respeto. La Tierra da y a la Tierra le devolvemos.

La naturaleza es parte de nosotros y nosotros somos parte de ella

“No se lo ve, no se lo oye ni se lo siente. Es la fuente primaria cósmica de la que proviene la creación. Es el principio de todos, la raíz del Cielo y de la Tierra, la madre de todas las cosas”. En el pensamiento taoísta, hay una visión de unidad indisoluble entre hombre y naturaleza. El hombre no está aparte, él mismo es naturaleza.

Canito entendió ese principio por sí mismo. Decía con frecuencia que “a los árboles hay que cuidarlos”, y sus palabras eran preceptos de vida. Augusto recuerda que un día estaban juntos cuando un señor que vendía palillos de paletas le dijo que le daba \$60.000 por uno de los higuerones que estaba en su lote.

Canito respondió: “Cómo se lo voy a vender si ese higuerón da agua y oxígeno, y ustedes destruyen la Tierra para hacer palitos”. Ese era Canito: el que decía que los árboles eran intocables, que el bosque era importante, y aunque no le sobraba el dinero, sus convicciones no tenían precio.

“Me enseñó que a la tierra hay que abonarla, que hay que mirarla; que a veces hay que quitarse los zapatos, que hay que pisar la tierrita cuando uno siembra para que no se ahogue. Ese ejemplo de vida, esa humildad tan bonita, ese fue su legado”, cuenta Augusto.

Así como defendía a los árboles lo hacía también con los animales. En el pequeño bosque ubicado en su terreno habitan múltiples especies; incluso aquellas que usualmente producen temor como las serpientes y los alacranes, y a las cuales protegía retirándolas del camino para que no fueran lastimadas porque sabía que su labor para el equilibrio del ecosistema era indispensable.

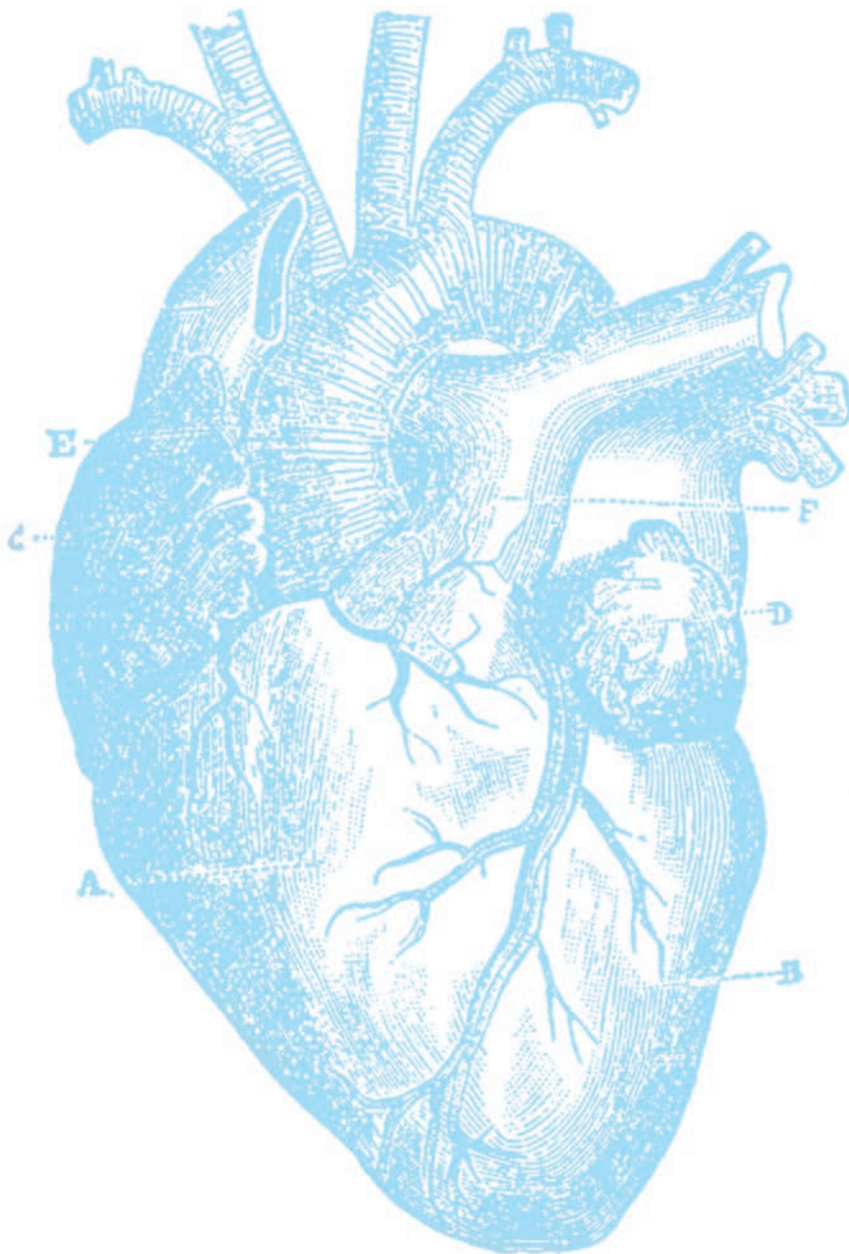
Canito entendió la naturaleza como un sistema sagrado de vida y la celebró como una forma de honrar también al Universo. Y en su paso por el mundo sembró esa semilla en otros.

Ahora el bosque de El Cabuyal tiene un nuevo guardián, Augusto. No está solo, lo acompañan en su viaje Diana y su hija Ana Itzá, cuyo nombre significa en la cultura Maya *Protectora del agua*.

En un lote de su propiedad hay un pequeño bosque en el que habitan árboles de 80 años. Ese pedacito de tierra fue la fuerza vital que defendió y protegió Canito hasta el día de su muerte.

La tribu correcta

Dan Buettner, explorador de la National Geographic, habla de “la tribu correcta”, esos amigos que escojemos, que nos contagian de sus cosas buenas y con los que compartimos lo que más nos gusta. Cuidar nuestra tribu es clave para la buena vida.



Ser como se es. Recibir felicitaciones y regaños sinceros. Reír sin ataduras y llorar sin vergüenza. Ayudar y ser ayudado. Luchar juntos y acompañar las luchas individuales. Querer y ser querido. Eso es tener una tribu y así lo han entendido Juan David Hernández y sus amigas.

Él, cuyo personaje *Drag Queen* se llama Bárbara, encontró en el colectivo Cultura Drag Medellín a su “tribu correcta”. La amistad, por lo general, nace luego de una circunstancia, en este caso los unió una excusa: el arte del *Drag*.

Bárbara, Ciara, Dalila, Daph, Jano, Megan y Putricia, cada una por su cuenta, nacieron del interés personal de sus creadores por esta forma de reevaluar los estereotipos del género por medio del disfraz, del teatro y del *performance*, al tomar adornos y actitudes tradicionales de lo femenino y llevarlos al extremo en sus cuerpos.

Cada una de ellas se fue formando con la otra y así se fue estrechando su vínculo. “Las ganas de crear y actuar nos unieron y ahora nos queremos un montón, nos complementamos en muchos temas, nos enseñamos, nos criticamos (para mejorar), nos acompañamos en diferentes momentos de nuestras vidas personales y, aún más importante, pasamos delicioso juntas: nos reímos, bailamos y siempre el grupo se vuelve un oasis”, dice Bárbara.

Salir a la calle vestido como mujer, una mujer exagerada, no es tan fácil como decirlo. Hacerlo con amigos que comparten los mismos intereses lo hace memorable. ¿Cómo olvidar las tardes de maquillaje en la casa de Jano, la guarida del grupo?, ¿habrá algo más divertido que salir a bailar entre

amigas?, ¿con qué van a sorprender para la próxima presentación de Bárbara Queen en el Teatro Ateneo Porfirio Barba Jacob? La amistad se ha vuelto una rutina, de las buenas, en la que ya hay chistes que solo ellas entienden y por los cuales se podrían reír la vida entera si fuera posible.

“No las cambiaría por otro grupo porque creo que es difícil alinear los planetas de nuevo de esa manera, y porque ha sido una amistad muy real y muy incondicional. Ser parte de un grupo que de alguna manera es marginado o visto con recelo por la sociedad te pone las cosas en perspectiva y te hace pensar en la importancia de conocer personas de verdad, sin máscaras, porque, aunque nos echemos una tonelada de maquillaje, ellas son las personas más reales que conozco”, asegura Bárbara como quien encuentra un tesoro que no se permuta, porque **la verdadera amistad se tatúa en el alma.**

En la “tribu correcta” de Bárbara, sus integrantes usan tacones altos, lentejuelas, telas de colores, maquillaje y pelucas. Pero más que eso, en la “tribu correcta” de ella y sus amigas quien se cae se levanta más rápido; quien quiera llorar contará con doce hombros en los cuales descansar su tristeza; quien quiera aprender tendrá a su lado a unas maestras de la vida; quien quiera reír escuchará carcajadas aún más estridentes y cómplices. “Nos hemos configurado como una familia”, concluye Bárbara Queen con la seguridad de quien tiene con quien hacer más feliz su transitar.

Cuidar la “tribu correcta”

Según la investigación de Dan Buettner sobre la longevidad en el mundo, recogida en el libro *El secreto de las zonas azules*, las personas que viven más años se rodean de personas que tienen hábitos saludables. ¿Qué hábitos compartes con tu tribu? Que esta sea la excusa para cuidar al grupo de amigos que te llevará a vivir mucho más tiempo que los demás.

Y tú, ¿a qué tribu perteneces?, ¿cómo la cuidas?



Somos la suma de quienes nos rodean

Y tú, ¿con quién te relacionas estrechamente?

Para la cancha

Martín tiene 9 años y quiere ser futbolista. En la cancha aplica las buenas estrategias que le contagian sus amigos: un grupo de niños y niñas que tienen una manera profunda de ver la vida. De Emiliano aprendió que, aunque a veces se llora, es necesario seguir adelante; de Pedro que los obstáculos son para superarlos. Federico le enseñó que uno se puede enojar, pero que también es importante calmarse para continuar; María le transmitió que **hay que ser buena persona con todo el mundo** y Matías que si somos felices podemos hacer mejor las cosas. Una suma que tiende al desarrollo.

Para la generación futura

Carlos es publicista, vive en Medellín y pasa, como muchos adultos, la mayoría de su tiempo en el trabajo y el hogar. En esos espacios están sus tribus, sus grupos más queridos, y con ellos tiene vínculos muy fuertes. A comer saludable y a ser disciplinado se acostumbró por su esposa, y la alegría, en todo momento y lugar, la descubrió con sus dos hijos. También aprendió a innovar con uno de sus mejores amigos y reforzó el respeto como premisa de vida

Adoptamos actitudes, opiniones, habilidades y comportamientos similares a los de quienes nos rodean, de hecho Jim Rohn, escritor y empresario estadounidense, escribió que somos el promedio de las cinco personas con las que más nos relacionamos. Martín, Carlos y Celina lo demuestran.

gracias a uno de sus compañeros de trabajo. Lo que aprende de todos ellos lo aplica en su proyecto más importante: la crianza. Sus hijos sabrán que es **necesario estar bien rodeado**.

Para la vida

Doña Celina es abuela, tiene 79 años y la vida le ha demostrado que todo lo bueno vuelve. Su tribu es la familia: su esposo, dos de sus hijas, un sobrino y una hermana son las personas con las que más comparte. Ella se dedicó a enseñar, pero hoy son los demás quienes la instruyen.

De Aurelio, su esposo, aprendió el valor de la responsabilidad. Nora, una de sus hijas, le transmitió que la crítica no debe ser destructiva, mientras que la otra, Mary, quien siempre está bien vestida, con su presencia la invita a hacer lo mismo. Lucas su nieto, es la muestra de que a la gente se le trata con amor y Fabiola, su hermana, es un referente de autoridad, esa que se necesita para lograr metas. Esa amalgama de conocimiento la aplica en sus relaciones con la gente, no criticar con saña y tratar de generar empatía la hacen sentir bien. Celina sabe que se aprende por contacto.

"Sino cuidamos las relaciones, la vida está en peligro".

Laudato Si, Papa Francisco.

Relación 2



Relación 1

Relación 3

Relación 4

Relación 5

¿Cómo es tu suma de relaciones?

Un mapa mental es una buena manera de visualizar quiénes son las personas que tienes más cerca y qué le aportan a tu vida.

¿Cómo hacerlo?

1. Pon en el centro una imagen o dibujo que te represente.
2. Desde la imagen central irradia hacia el exterior el nombre de las cinco personas con las que más compartes.
3. Describe tu relación con cada una: ¿qué les gusta compartir?, ¿cuánto tiempo pasan juntos?, ¿tienen algún plan a futuro?, ¿qué quieres conservar toda tu vida de esa relación?, ¿cuáles son las enseñanzas más importantes que te ha dejado?, ¿esta relación le aporta a la consecución de tus metas?
4. Conecta las ideas y personas con líneas curvas que parezcan ramas, así tu cerebro podrá hacer asociaciones.
5. Cuando termines trata de responder cuál es el resultado de la suma de esas cinco relaciones.

Compartir la vida, compartir el bienestar

Encontrarse en lo cotidiano, compartir gustos, conversar. Mantener la autonomía y la interdependencia, así es cuando el buen vivir se comparte con otro.

Y tú, ¿junto a quién quieres construir tu bienestar?

Germán y María Helena están sentados en la sala de su casa. Entrecruzan miradas y descubren sus rostros cómplices, sonrientes, curiosos. En la mesa de centro hay dos tazas de café y varios libros y, en la pared, algunas fotos de Marcela, Santiago y Raquel, sus hijos. Comparten sus vidas desde hace 40 años y nunca se han sentido más completos como pareja, más activos y llenos de energía que ahora: hacen deporte todos los días, leen, van a cine y viajan.

El sueño se gestó en 1979. Ellos empezaban su historia. Eran dos jóvenes de 24 y 25 años, respectivamente, y querían comerse el mundo: formar una familia, trabajar, conocer nuevos lugares y vivir en el campo; anhelaban levantarse en la madrugada a tomar tinto y a contemplar la naturaleza desde la puerta de esa casa que estaba en sus mentes. Sabían que para eso necesitaba dedicación, constancia y planeación. Y lo hicieron.

Vieron crecer a sus hijos; celebraron con ellos cada grado de la universidad: una médica, una contadora y un ingeniero de producción; se consolidaron como familia, trabajaron incansablemente, invirtieron tiempo en formarse, ahorraron y, hoy, cada fin de semana, tienen un espacio que los recibe en San Rafael, Antioquia: “Ya nuestros hijos eran profesionales, así que pensamos más en nosotros. Queríamos una finca que tuviera la oportunidad de integrarse con el medio ambiente y lo logramos como parte de ese proyecto que construimos

y que empezamos a vislumbrar antes de jubilarnos”, cuenta Germán Castaño. En ese espacio son felices.

Trotan todos los días. Van al gimnasio juntos y allí se encuentran con los amigos: se cuentan historias y se ríen. También leen: él, política y actualidad; ella, historia y literatura. Aprovechar cada momento es una necesidad para Germán, por eso aprendió fotografía y está en un club de aficionados con los que comparte este gusto. No es suficiente: él quiere estudiar inglés y lo hará. María Helena estará ahí, acompañándolo. Ella es licenciada en idiomas.

Hay entre ambos un vínculo fuerte, cohesionador. **Son mejores cuando están juntos porque la vida adquiere sentido.** Se evidencia cuando conversan de sus viajes, de las experiencias de Germán, un economista consagrado que por muchos años trabajó con el magisterio; de las anécdotas de los hijos, de las salidas a cine en semana, de la caminata a tomar aire y a disfrutar el barrio los viernes en la noche, y de lo que implica tenerse el uno al otro.

El café se termina y ella sirve otras dos tazas. Van a salir esa tarde a hacer algunas diligencias, pero no hay afanes. Recibirán a Raquel por la noche y con amor le tendrán la comida caliente y conversarán acerca de su jornada en la clínica y de los planes de Germán de estudiar inglés. Todos disfrutarán las historias. Ese día será otro de tantos buenos días.



Los Globers, la tribu del software

Los Globers son los colaboradores de la empresa de *software* Globant. Su estilo de trabajo demuestra que los mejores proyectos se dan cuando varios se juntan para soñarlos.



Y tú, ¿promueves la armonía entre las tribus de tu trabajo?

Los principios de las relaciones

Las interacciones que ocurren en esta compañía se dan a partir de tres pilares: **la autonomía para el desarrollo de los proyectos**; la excelencia para retarse y estar en constante crecimiento personal y como equipo, y el compartir un propósito. Los días en las oficinas de Globant transcurren entre flexibilidad, autogestión y creatividad, políticas que están homologadas para todas sus oficinas en el mundo.

El espacio es un factor determinante para que las buenas relaciones se den: mesas en forma de U para proyectos y equipos de trabajo de 8 personas, áreas abiertas, salas temáticas de reuniones, un tobogán para bajar las escaleras, zona de billar y *Play Station*, y espacios de libre circulación de *Globers*, quienes además no tienen horarios fijos. Así, en los últimos 10 años, esta se ha convertido en una de las compañías más importantes del sector tecnológico Latinoamericano, llegando incluso a cotizar en bolsas de valores de Estados Unidos.

Justamente en esos espacios que podrían parecer inoficiosos es donde se construyen las relaciones más diversas de los *Globers*. Marín cuenta que, por ejemplo, al jugar billar, un empleado comparte con otro de una cuenta diferente, hablan de sus proyectos y se comparten ideas y soluciones. Allí es donde ocurren las interacciones y se crean comunidades.

Además, para motivar a su gente, la organización identificó la importancia de reconocer las buenas acciones de cada uno, por eso, haciendo uso nuevamente de la innovación, crearon una red social para *Globers* donde, entre compañeros, se dan estrellas de reconocimiento por sus buenos trabajos. No existe una recompensa material y es un acto sincero y espontáneo.

En *Globant* los empleados están llamados a pensar en grande, innovar y transformarse constantemente como parte de un equipo. Su compromiso es con el grupo, el proyecto y con su diversión.

Globant, una empresa enfocada en el desarrollo de productos de *software*, trabaja por hacer realidad el principio organizacional que reza que las personas son lo más importante. Tomaron como norte esta premisa y eso les permitió crear una cultura empresarial que los distingue del resto de compañías y los ubica, entre los apasionados por la tecnología, como un sitio bastante atractivo para laborar.

La organización inició sus operaciones en Argentina cuando cuatro amigos decidieron compartir el propósito de la innovación. Hoy, tienen 31 centros de desarrollo en países como Perú, Brasil, Colombia, México y Estados Unidos. Su objetivo sigue siendo el mismo: divertirse en el trabajo, generando redes de colaboración que buscan objetivos comunes.

Esteban Marín, gerente para Medellín, asegura que el éxito de los *Globers* (el nombre de los miembros de esta compañía) está en que creen en sus valores, los viven y le apuestan a la colaboración, además sienten que su vida laboral no compite con la personal. Respecto a ese último punto en Globant no necesitan complicadas estrategias de retención del talento, los *Globers* tienen un interés genuino por quedarse en la empresa, se sienten felices de trabajar allí.

Postales

de vida animal

¿Cómo son las relaciones de aquellos con quienes compartimos el planeta? Sus días, bajo una lupa, son más que instintos o rutinas, en ellas hay protección, búsqueda de un objetivo común y hasta duelo.

Por: Camila Vera

Cuidados entre murciélagos

La cueva se ennegrece aún más en la noche. Las hembras dejan el abrazo colectivo del día y salen por alimento. Hay una que no vuela. Está débil y se queda agazapada en el piso de piedra, se envuelve como un ovillo y las alas le cubren los ojos nublados. A cada tanto suelta un chillido agudo. Después de unas horas, el aleteo seco de la bandada inunda de nuevo la cueva y se acaba el silencio. Un animalito se separa del grupo que entra como nube y se acerca a su compañera enferma. Con delicadeza, abre su boca y le pasa comida. Los murciélagos vampiros se protegen entre ellos: cuando uno no puede salir de caza, los otros le procuran alimento. **El favor no se olvida.** En unos días, aliviada, hará lo mismo por quien lo necesite.

La tristeza de la orca

Una y otra vez la orca J-35, también llamada Tahlequah, se hunde para recuperar el cuerpo inerte de su hija y empujarla a la superficie. Lo hace por 17 días, la arrastra de la cola con su boca o la empuja con la frente por 1.600 kilómetros. La cría murió una hora después de nacer: desde 2015, ningún ballenato de las tres manadas que viven en el Noroeste del Pacífico sobrevive. Lo extraordinario es el tiempo que dura el duelo; **la madre se toma semanas para despedirse.** El esfuerzo físico es extenuante. Cada respiro implica soltar el cadáver y Tahlequah solo busca aire cuando se vuelve inevitable. Asoma su lomo entre las olas, expulsa un chorro de agua, se sumerge de nuevo y recupera lo suyo. Por momentos alguna compañera de la manada le ayuda y empuja al bebé que también es de ella porque las orcas crían en grupo. No la abandonan, dejan que la tristeza salga del cuerpo. Un día pasa.

Y tú, ¿crees que tus relaciones podrían mejorar a partir de los ejemplos que nos da la naturaleza?



Para volver a volar

Es una coreografía de ochos que se traza en el aire. Cada vuelta indica un kilómetro de distancia. La posición —el ángulo al que apunta el abdomen— señala el lugar en el que está el sol y la dirección a la que se debe ir. Un cuerpecito peludo, rayado de amarillo, le indica a sus compañeras dónde están las flores con más néctar. Las espectadoras observan y siguen sus indicaciones. Recorren la distancia marcada, encuentran el tesoro dulce y regresan al panal. En la entrada, hay una abeja cubierta de miel que no puede moverse. **Está viva y ellas lo saben y la ayudan.** Cuatro de ellas y sus diminutas lenguas sobre las alas tiesas y la cabecita de su compañera para limpiarla. Solo paran cuando puede volar de nuevo.

Un amigo de paso para toda la vida

Una amistad profunda que se forma solo para unos días, un grupo transitorio, una sorpresa que alegra la ruta. Esta es la amistad del viajero.

Arnfinn, su esposa Sofia y su hijo Tobías, de cuatro meses, acaban de despertarse. Son las 9:00 a.m. en Melbourne, Australia. Él es noruego, ella colombiana. El día anterior estuvieron de paseo con una familia de Inglaterra que Arnfinn conoció mientras viajaba por Chile, “estaba con mi hermana en un lugar que se llama La Serena, en esa época allá solo había un hostel en el que nos estábamos quedando como seis personas”, recuerda. Llevaba 13 años sin verlos, pero cuando se reencontraron la afinidad fue inmediata, como aquella vez en el sur del continente.

“Nunca habíamos estado en Melbourne, pero cuando llegas y te encuentras con una cara conocida sientes que la ciudad ya no es extraña”, dice. Tal vez sea por eso, por conectarse con otras culturas y lugares a través de las personas que Alfie, como le dicen en Colombia, disfruta tanto de hacer amigos. Cuenta que aunque no está en contacto frecuente con muchos de ellos, sabe que cuando visita sus países o quiere saludarlos puede escribirles para volver a activar esas relaciones que en principio parecían efímeras.

“A veces en los viajes construyes relaciones más profundas que las que logras con las personas del lugar en el que vives”.

Arnfinn Lundberg Bakke,
viajero noruego.

“Cuando viajo me gusta quedarme en hostales, no solo porque son baratos, sino porque encuentro personas que también quieren conocer gente”, explica. Normalmente la conversación es la misma: ¿de dónde eres?, ¿con quién viajas?, ¿cuál es tu siguiente destino?..., pero en algunos casos se logra una conversación especial, más profunda **y aparece, como una sonrisa del camino, un nuevo amigo.** Con ellos no es importante hablar del pasado ni del futuro, con ellos simplemente se vive ese momento del viaje, se disfrutar, se ríe, se descubre juntos y se graba para siempre un lugar.

De uno de ellos Alfie aprendió un término que define este tipo de relaciones perfectamente: “amigos transitorios”, pues hoy son tuyos, pero mañana serán de otro viajero que necesite compañía, cuidado o un cómplice.



Relaciones en el punto de llegada

Estar con personas sin importar su procedencia y su pasado le ha permitido a Alfie tener una visión muy abierta de las relaciones. Dice que esta capacidad le ayuda muchísimo en su trabajo de cooperación Noruega-África pues le permite generar conexiones y lograr que él y su interlocutor se sientan “tranquilos y relajados” rápidamente.

“Ser un viajero me ha definido la vida”, explica. Ha recorrido lugares remotos para encontrar espíritus que se parecen al suyo, incluso logró hallar uno con el cual compartir el amor y la vida: Sofi. Los dos, junto con su hijo Tobi, han conformado un nuevo grupo de nómadas.

Y tú, ¿construyes relaciones profundas con facilidad?

En línea o ausente

Y tú, ¿prefieres las relaciones del mundo on-line u off-line?, ¿crees que existe alguna diferencia?

¿Ha cambiado la tecnología nuestras relaciones? De un lado están quienes afirman que nos acerca a quienes están lejos y nos aleja de quienes están cerca. Otros, en cambio, han encontrado en ella un camino para pertenecer. La respuesta, un sí contundente: la tecnología nos transforma.

Son las 8:00 a.m., y Johana Marcela, una de las cerca de 27.000 personas que hacen parte del grupo ‘Mujeres con propósito’, en Facebook, pregunta por un buen ortopedista para la rodilla. Cuatro horas después su comentario ha recibido más de 30 respuestas entre recomendaciones y consejos. Ella, diseñadora y profesora de la Universidad Pontificia Bolivariana, los lee con atención. Una vez más ha encontrado una solución a su problema.

Pregunta con frecuencia porque en este grupo siente algo especial: “respaldo y apoyo en la cotidianidad”, una conexión emocional que la ha llevado a estar cerca de ellas, aunque no conozca a más del 90 por ciento de sus interlocutoras.

Como Johana miles de personas en el mundo han acortado el tiempo y el espacio para adherirse emocionalmente a los otros gracias a la tecnología, ya sea con una llamada, un mensaje de WhatsApp o una lectura conjunta en Twitter. También por la posibilidad de encontrar intereses académicos comunes, así como laborales, políticos y sociales. La lista podría seguir porque, parafraseando al filósofo Pierre Lévy, la tecnología no solo ha cambiado nuestra comunicación, también ha alcanzado nuestras “formas de estar juntos, la formación del nosotros”.

La tribu se ha desplazado y ahora nutrimos nuestra existencia de átomos y de píxeles, de relaciones que

se expanden y que se extienden en la realidad para demostrarnos que, como en estas tres historias, el palpitar del corazón se parece mucho a los sonidos de un clic.

Vecinos en la virtualidad

Jenny Giraldo, periodista afiliada a Comfama y directora de formación de Confiar, hace parte de varios grupos digitales donde encuentra diferentes intereses. Algunos políticos, otros literarios e incluso algunos donde se conecta con convicciones personales. Uno de los que más destaca está en WhatsApp y lo define como un espacio que le ayuda a nunca sentirse sola.

Se trata del grupo ‘Vecinos del Centro’, una comunidad de más de 75 personas donde la confianza y la solidaridad se encuentran como sinónimos. “Es un grupo de personas que vivimos en el Centro de Medellín y que hemos encontrado en ese chat la posibilidad de construir una comunidad solidaria que se teje desde la virtualidad; pero, que tiene formas de transitar a espacios presenciales en momentos claves. Así como también en otros momentos ayuda desde la virtualidad: hemos recogido dinero para causas, nos compramos entre vecinos y aunque hay personas con las que uno nunca se ha visto, hacen parte de su cotidianidad”.

Transformar la región con nuevas conexiones

Willy Alzate vive en Rionegro y desde hace 10 años tuvo una idea loca para su momento: conectar los 23 municipios del Oriente antioqueño con la actualidad de su región. Comenzó en Twitter, red social donde daba información. Luego, siguió en Facebook, donde comenzó a tener trabajos especiales y a trabajar con otros medios de comunicación, algunos incluso nacionales. Hoy cuenta con una página web, un programa de radio, redes sociales y toda una red de medios que recibe el nombre de 'Mi Oriente'.

"La región ya se conecta de otra forma. He podido ver cómo se comunicaba la gente antes y cómo se comunica ahora. Por ejemplo, antes recibir noticias de Argelia y de Nariño era muy difícil, ahora, los campesinos nos mandan fotos, audios y reportes de lo que pasa, todo para Mi Oriente", cuenta. Asimismo, complementa que, en su experiencia como periodista, el amor ahora es más fuerte porque además de ser periodistas ciudadanos, los habitantes de esta región, también se conectan más con sus familias y hacen del verbo extrañar una acción mucho más cercana. La relación de los habitantes de esta zona se ha fortalecido por su desarrollo.

El uso consciente de las redes

"Inteligencias que mueven masas, comunidades, uniones, luchas por el cambio climático, aumento de la consciencia ambiental y la búsqueda de una vida mejor". Estas son algunas de las palabras con las cuales Mateo Jaramillo, empresario fundador de Mattelsa, define sus relaciones en el ciberespacio, las mismas que califica como "únicas y fundamentales" para su existencia. "La tecnología enriquece nuestras relaciones. Nos ayuda a unirnos en torno a algo y hace que como humanidad vibremos en otras frecuencias".

Pese a que las considera la posibilidad democrática de la existencia, cerró WhatsApp y es por esta razón que recomienda hacer un uso consciente de ellas sin olvidar que, así como construimos y encontramos tribu en internet, también lo hacemos en lo presencialidad. "Hay que tomarse en serio todas las relaciones, independiente de donde se construyan, y aprender cuál es el medio que necesita cada momento y cada conversación de la vida".



"Estamos dividiendo nuestras vidas entre dos mundos: *on-line* u *off-line*, conectando o desconectando. La vida *on-line* está en gran medida libre de riesgos, los riesgos de la vida. Es tan fácil hacer amigos de internet, de la red, nunca estás realmente sintiendo tu soledad, si no te gusta la actitud de algunos con los que estás conectado simplemente dejas de comunicarte.

Cuando estás *off-line* lo que inevitablemente ves es la realidad de la diversidad de la raza humana".

Zygmunt Bauman, sociólogo polaco.

Abril

En Comfama

Actividades
para **compartir**

Hasta el martes

30

El Origen de la noche
Sonido, tiempo y territorio
indígena con el colectivo 4d.
Exposición en el deck.
Claustro

Del domingo domingo

14 al 21

**Programación especial
de Semana Santa**
Presentaciones en vivo.
www.comfama.com
Tutucán

14

Domingo

Kataplum: El Viaje
Historias mágicas con teatro,
música, danza y literatura.
11:00 a.m.
La Estrella

15

Lunes

Tardeando en Tutucán
Velada cultural con los
habitantes de Tutucán.
3:00 p.m.
Tutucán

16

Martes

Concierto con el Grupo
Les Sept Cordes.
4:00 p.m.
Tutucán

20

Sábado

Concierto de Cámara
con la Orquesta
Filarmónica de Medellín.
4:00 p.m.
Tutucán

23

Martes

Charlas Perpetuas. Volumen 20
¿Cuál es la relación entre el arte y el
proceso creativo de un tatuador?
Con el artista y tatuador **Bryan Sánchez**.
6:30 p.m.
Bodega Comfama



27

Sábado

Eventos Filarmed
Concierto de temporada
con el director **Leonardo**
Marulanda y el solista
Hans Hoyer.
6:00 p.m.
Teatro Metropolitano

28

Domingo

Historias mágicas
con teatro, música, danza
y literatura.
11:00 a.m.
Guatapé

Prográmate con
más actividades en
www.comfama.com





18

Jueves

Música de Cámara

Con el Quinteto de Bronces Medebbras.

11:00 a.m.

Arví

19

Viernes

Del bosque para el alma

Meditación, reflexión y goce con la Fundación Sirenaica.

11:00 a.m.

Arví

25

Jueves

Crónicas del Barrio

con Carlos Ríos.

5:00 p.m.

Pedregal

26

Viernes

Vida íntima del arte

con el Parque Explora, obra Fabulaciones.

5:00 p.m. revelaremos el secreto.

6:00 p.m. presentación.

Aranjuez

30

Martes

Charlas Perpetuas. Volumen 21

¿Cuáles son los retos al crear un emprendimiento sostenible, social y cultural?

Con Valeria Zapata, fundadora Esfera Viva.

6:30 p.m.

Bodega Comfama

Vida íntima del arte

la magia de los cuentos y el secreto para salir a escena.

Con la cuentera **María Patricia Casas Mejía**

5:00 p.m. revelaremos el secreto.

6:00 p.m. presentación.

Girardota

Copacabana

Domingo 21

Bodeglown, comedia con el Grupo Tiempo de soñar, con Alder Vega.
1:00 p.m.

Domingo 28

Festival de porrismo Comfama.
Informes en www.comfama.com
9:00 a.m.

Guatapé

Domingos 14 y 28

Rumba aeróbica.
12:00 m.

La Estrella

Jueves 25

Noches al parque "A contar saltando y cantar jugando".
5:30 p.m.

Domingo 28

Historias de media suela con la Compañía Fernán Cardama.
1:00 p.m.

Marceleth

Domingos

Actividades y juegos para toda la familia.
12:00 m.

Domingo 28

El hada Mariquita con Küsgareda Barini.
3:00 p.m.

Rionegro

Domingo 21

Exhibición de baile deportivo y salsa.
1:00 p.m.

Domingo 28

Festival de fútbol de salón con la liga.
8:00 a.m.

Zungo

Domingo 21

El reino de las hadas y los duendes con el Colectivo Cultural Abriendo el Telón.
10:00 a.m.

Domingo 28

Campamento y campeonato taekwondo.
8:00 a.m.

**MUY
PRONTO
EN
MEDELLÍN**

ALIADOS PRINCIPALES



comfama

APOYO



Alcaldía de Medellín
Cuenta con vos

sura 



YO-YO MA

9 DE MAYO EN MEDELLÍN
AFILIADOS COMFAMA: -25%

BACH PROJECT
#CULTURECONNECTSUS

“Estoy seguro que la música ha sido creada para transmitir mensajes instantáneos. En esta época la gente del planeta busca identidad, sienten que han perdido el sentido de solidaridad. Somos luz y conciencia y compartimos como especie esa identidad, que deberíamos empezar a sembrar.”

Yo-Yo Ma

**SUITES
PARA
CHELO**

**DE
JOHANN
SEBASTIAN
BACH**