

Revista

Medellín, enero - febrero del 2020
N° 464 - ISSN 2027-2715

comfama

Somos
nuestros
hábitos

Un largo viaje

«Los defectos naturales se combaten con las virtudes adquiridas».

Marquesa de Montpensier

Esta noche, en una cabaña de madera, alejada de todo, unos temibles hombres lobo devoraban a la gente en medio de aullidos, gruñidos de placer salvaje y sangre por todos lados. ¡Venían por mí! La escena era insoportable, mucho más para un niño. Grité con todas mis fuerzas... y mis papás vinieron a auxiliarme, a sacarme de esa pesadilla que mezclaba una película de terror, vista sin permiso esa tarde, con el monte cercano a la finca de mi abuela.

Despierto ya, con ayuda de mi papá que me abrazaba, esas imágenes se negaban a apartarse de mis ojos. Recuerdo que tomó una revista de cómics, que entonces apenas comenzaba a hojear, y me la puso en las manos. «Toma, las imágenes y las palabras de estas aventuras ocuparán el espacio de la pesadilla». Así fue como la lectura, en la que me inicié leyendo cómics, me salvó de la peor pesadilla de mi niñez. Pronto pedí más,

David Escobar Arango
Director

«No hay avance si no hay acciones, individuales y colectivas, que se repitan en forma de hábitos. Como hemos compartido en este espacio, no existe la felicidad por encargo, empacada para llevar».

y llegaron Defoe, Stevenson, y luego muchos otros. Aún hoy, como dijo Borges, siento la lectura como «una de las formas de la felicidad». Ese momento que me introdujo a los libros fue reforzado con una biblioteca en casa y un papá que se sentaba a leer al llegar del trabajo. Los hábitos se construyen con ayuda y desde el ejemplo. A mi papá, Juan Gabriel, le debo mi afición por la lectura.

Menos lejano, otro recuerdo me hace sonreír mientras escribo. En mi primera visita a la casa extranjera de mi enamorada, una tarde fría, sin mucho que hacer, me dice: «¡Voy a hacer ejercicio!». Observo con atención a esa mujer que, intuyo, adoraré con el alma. Estoy muy enamorado, pero ¿hacer ejercicio?, ieso es de otro nivel!

Me cuenta que ella usa unos videos de internet. «Es práctico, me gusta bailar, me divierto y hago ejercicio. ¡Busca algo que te guste!» El nerd que hay en mí busca en internet «Best exercise apps» (mejores aplicaciones para hacer ejercicio). Hago clic, una, dos, tres veces. Encuentro una que me gusta. Propone un plan de 12 semanas, con una encuesta y una prueba como línea de base. Anuncia inteligencia artificial y personalización,

así que me suscribo, hago la prueba y termino rendido con esos primeros 15 minutos que me evalúan como: «sedentario». Sigo de una vez con la primera rutina y algo se activa dentro de mí, me gusta esa energía.

Llevo tres años feliz haciendo ejercicio cuatro veces a la semana, progresando poco a poco, sobre una colchoneta o una toalla, en casa, en un hotel, donde esté. Los hábitos se construyen cuando vivimos momentos emocionales de cambio. A mi amada le debo el empujón que me llevó a la disciplina del ejercicio.

Pero no todo es color de rosa. Este mes leí el libro: *Why we sleep?*, (¿Por qué dormimos?), de Matthew Walker. Supe algo que ya intuía, pero no quería reconocer, y es que duermo menos

de lo que debería. Están el trabajo, los compromisos, el tiempo para leer y mil disculpas más, pero en los últimos tres años apenas he logrado pasar de unas cinco horas a un poco más de seis, algo inadmisible desde cualquier estándar médico y psicológico. Por más que trato, no lo logro, siempre tengo algo en el celular, una comida, un libro. Miento, además diciendo que «con seis horas tengo». Este científico, que lleva 30 años estudiando el tema, afirma que debemos dormir entre siete y nueve horas. Mi meta de este año es llegar a ocho, en promedio, con regularidad. ¿Seré capaz o me voy a seguir perdiendo mis sueños?

En Comfama hemos reflexionado, leído y, por supuesto, conversado sobre el desarrollo humano y el bienestar. Estas reflexiones nos llevan siempre a la idea de que no hay avance si no hay acciones, individuales y colectivas, que se conviertan en hábitos; es decir, que se repitan continuamente. Como hemos compartido en este espacio, no existe la felicidad por encargo, empacada para llevar. La construimos cada día con lo que hacemos o dejamos de hacer.

Ni el Estado ni la organización donde trabajamos, ningún tercero, ni siquiera una maravillosa Caja de Compensación como esta pueden ayudarnos si no nos queremos ayudar nosotros mismos. Lo dijo Aristóteles en Ética nicomáquea: «Somos lo que hacemos repetidamente. La excelencia, entonces, no es un acto, es un hábito». Si alguien nos da libros, ¿los puede leer por nosotros? ¿Si nos dan una beca?, ¿estudiarán en nuestro lugar? ¿Existe cantaleta que nos obligue a hacer ejercicio o dejar el alcohol? Hay cosas que nadie puede hacer en nuestro lugar.

Hicimos esta revista para motivar, primero, la reflexión sobre nuestros hábitos, con actitud de cambio y no de víctimas. ¿Cómo dormimos, comemos, consumimos o nos movemos?, ¿estudiamos o no?, ¿qué sustancias dañinas ponemos en nuestro cuerpo?, ¿cuidamos nuestra alma, nuestra mente, nuestras relaciones y nuestro planeta?, ¿qué hábitos queremos cambiar de nuestra vida?, ¿qué podemos hacer para lograr esta transformación?

También queremos introducir algo de ciencias, neurociencia y sicología, en esta discusión, para comprender que los seres humanos necesitamos ayuda para cambiar y lograr transformaciones, y esta bien puede venir de nuestro contexto social: de la empresa, la familia, los amigos y los aliados que escogemos.

La vida es una larga travesía, en cada jornada creamos la mejor persona que queremos y podemos ser. ¿Y qué es lo más importante para un viaje? La compañía. Así que miremos nuestro barrio, nuestra familia, amigos y empresa y, al observar a la gente tendremos muy buenas pistas de cómo será nuestro futuro. Si escogemos bien, ellos nos ayudan, nos empujan, nos acompañan, nos inspiran, nos enseñan a ser mejores. Por eso, los invitamos a pensar muy bien esas compañías, clave para los nuevos hábitos. ¿Queremos a nuestro alrededor gente que nos enriquezca, nos fortalezca, nos haga mejores o preferimos lo contrario? Dan Buettner, autor de Las Zonas Azules, lo explica muy bien con esta frase, aludiendo a que nuestras relaciones humanas definen mucho de nuestra vida: «Muéstrame a tus amigos y te diré cómo será tu futuro».

Ser consciente de tus hábitos y conversar al respecto es el primer paso para poder cambiarlos. Qué tal si en este 2020 te tomas un instante para preguntarte:

¿Cuáles son tus hábitos? ¿Cuáles quiero cambiar? ¿Cuáles promuevo en mi entorno? ¿Cómo nos podemos ayudar a cambiar hábitos entre amigos o familia? ¿Qué hábitos puedo dejar que me hagan daño a mí o a mi comunidad? O hasta ¿cómo puede una empresa ayudar a cambiar hábitos en su gente?

Siempre es posible vivir mejor.

Comparte tus opiniones con nosotros en las redes sociales usando la etiqueta:

#HabitosQueNosDefinen



«¡O lo toma o lo deja!», para alguien que desayunaba con gaseosa, la transformación no fue fácil, pero se hizo. Pág. 3.

«Nuestro lugar de trabajo puede ayudarnos a implementar nuevos comportamientos para una vida». Pág. 10.

«Trabajar con un propósito. Abrir una escuela de sostenibilidad disfrazada de alojamiento». Pág. 16.

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 poder del ejemplo y las historias.

Teléfono: 360 7080 - Cr. 48 20 - 114. Torre 2, piso 5, Medellín - Colombia.
Consejo Directivo • Principales: Jorge Ignacio Acevedo Z., Juan Rafael Arango P., Jaime Albeiro Martínez M., Jorge Alberto Giraldo R., Octavio Amaya G., Jorge Iván Díez V., Juan Luis Múnera G., Carlos Manuel Uribe L., Alejandro Olaya • Suplentes: Jaime Alberto Palacio E., Hernán Ceballos M., Luis Fernando Cadavid M., Marta Ruby Falla, Fabio Alonso Vergara C., Andrés Antonio Hincapié C., Liliana María Sierra H., Rigoberto Sánchez G., Juan Luis Cardona S., Juan Alberto Ortiz A.

• Director: David Escobar Arango • Responsable equipo de comunicaciones (e): Perla Cecilia Toro C. • Editor: Roque Dávila P. • Redacción: Alejandra Muñoz M., Clara Morales C., Juan Gabriel López R., Valeria Querubín G., Carolina Estrada M., Perla Toro C., Ricardo Arias S., Mariana Pinto G., Carlos Julio Álvarez., Roque Dávila P. • Diseño editorial: Pedro Antonio Morán U. • Asesoría gráfica: Julián Posada C. • Fotografías: Comfama, Fotoeditores • Asesoría temática: Claudia Restrepo M., Jorge Melguizo P. • Corrección de textos: Ojo de lupa • Preprints e impresión: El Colombiano

• Circulación: 229.100 ejemplares • Vigilado Superintendencia del Subsidio Familiar.

» www.comfama.com
» revista.comfama.com

Una piedra en el camino

«¡O lo toma o lo deja!», para alguien que desayunaba con gaseosa, la transformación no fue fácil, pero se hizo.

Hay piedras de piedras, las del camino, las que ruedan, pero también existen esas que nos sacan. A todos nos tocan distintas, pero las de esta historia, son las que producen dolor físico.

El primero y aún desconocido lo sentí en mi adolescencia, a causa de un desmayo. Cuando aún no había finalizado mi formación, supe que padecía de cálculos renales, «nada grave» me dijo el doctor. Me gradué y feliz salí para Italia a continuar con mi profesionalización, allí me encontré con las piedras explosivas de las Brigadas Rojas y con una universidad estatal semiparalizada, que me hizo desistir de iniciar lo que soñaba estudiar. Mi cuerpo y la humedad de Florencia me recordaron que las piedras vivían y crecían por dentro, después de unos días de hospitalización florentina, otro doctor repitió, «no es nada grave».

Regresé a Colombia y en medio de unas vacaciones de Navidad, fui hospitalizado. Durante una semana padecí unos intensos cólicos renales, las ecografías no mostraban nada extraño. En el décimo día de dolores y penas, el doctor preguntó: «¿Querés que te abramos para quitarte el dolor y ver lo que las ecografías no muestran?», iclaro!, respondí feliz.

Además de las piedras había un conducto obstruido, eso causaba que uno de los riñones funcionara a medias, estaba a punto de colapsar. Debieron reconstruir el canal y volver a cerrar, ivaya socavón el que encontraron oculto!

Los dolores cesaron pero había decisiones qué tomar. Si quería que las piedras fuesen menos frecuentes, la cosa era simple: después del análisis científico de los cálculos, había que establecer una dieta; adiós a las bebidas azucaradas y bienvenida el agua, en un país en el que el agua embotellada aún no existía; además era necesario emprender una reducción severa de alimentos ricos en calcio. «¡O lo toma o lo deja!», para alguien que desayunaba con gaseosa, la transformación no fue fácil, pero se hizo.

Esta decisión optativa me permitió fortalecer mi voluntad, y unos años después, cuando en forma de toxoplasmosis una piedra oscura que se alimentaba de

la visión central apareció en mi ojo, me vi obligado a ingerir cantidades enormes de antibióticos y cortisona para superarla. Fue entonces cuando mi doctor sugirió llevar una dieta intensa con yogur y repollo, para fortalecer una flora intestinal a punto de perecer. Para alguien que se había tomado el último vaso de leche en la infancia, darles la bienvenida a los lácteos fue una invitación a repensar el vínculo entre lo que somos, lo que comemos y cómo la dieta transforma la vida.

La cortisona y haber dejado el cigarrillo hicieron de mí una caricatura de 112 kilos de peso. La amenaza del azúcar y el amor propio me llevaron a la dietista, «no es nada grave, pero debes aprender a comer, balancear la dieta y negociar los excesos», dijo la doctora, así que lo hice y desde ese momento, hace ya años, ingresaron para siempre en mi vida cinco ingestas diarias: las frutas, las hortalizas, algunas harinas, las proteínas y sus opciones, además

del deporte en forma moderada. Grasas saturadas, chatarra y fritos, dejaron de ser tentaciones y hoy son apenas indulgencias que cada tanto me regalo; el licor, que disfruto, reemplaza en mi vida postres y azúcar.

Con ese modelo preventivo me enfrento cada seis meses a los exámenes rutinarios de alguien que hace años superó los cuarenta. Cada visita al internista confirma que mi decisión fue inteligente, no me interesa añadir años a mi vida, prefiero agregar calidad y salud a mis años. Con orgullo digo que mi mecanismo no requiere hoy de una sola pastilla para la presión, el azúcar, el colesterol, el sueño o el resto de los padecimientos de un adulto.

Mi última invitación a cambiar un hábito me la hizo la presión arterial que, según el doctor, estaba en el límite deseable. ¿Qué hacer?, muy sencillo, abandonar la sal y iasí fue!, además de mejorar mi presión, perdí unos kilos.

Hoy, esas piedras que aún habitan en mis riñones me recuerdan que fueron ellas las que me invitaron a inaugurar la escucha atenta de mi cuerpo, para iniciar la transformación de mi salud, desde la alimentación y los hábitos.

Dice la ciencia

Para cambiar un hábito no se debe pensar en metas. Sí en sistemas. Cuando uno se enamora del proceso no tiene que esperar hasta el desenlace para ser feliz¹.

El hábito no hace al monje

Cambiar un hábito y transformar un estilo de vida son conceptos diferentes.

«Crecer es dejar de ser uno», era una frase más de las enigmáticas máximas que pronunciaba mi abuelo. Yo le replicaba, ¿pero no se trata de mantener una esencia, una identidad a lo largo del tiempo? Él, con su sabiduría primigenia me respondía, «sí, puede que haya una esencia, pero también se trata de irnos depurando, quitándonos máscaras, transformándonos en mejores personas y para eso, necesitamos cambiar». Todavía hoy esa conversación es un faro en mi camino, que genera la reflexión sobre la transformación más profunda.

Cuando pensamos en la transformación de nuestros estilos de vida, estamos yendo más allá del cambio de un hábito. El ejemplo más claro lo podemos tener en relación con la alimentación. Puedo cambiar mis hábitos, tratar de comer más saludable, privarme de ciertos alimentos perjudiciales e incluso buscar productos orgánicos, y esos logros no son menores. Otra situación muy distinta es implicarme en el cultivo de mis alimentos, meterle la mano a la tierra, aprender de sus ciclos y transformaciones, abordar con consciencia la pregunta de quién produce y de dónde vienen los alimentos, renunciar a productos que vengan empacados en plástico, que sean procesados con agrotóxicos y que tengan que cruzar océanos en aviones y barcos,

dejando tras de sí una alta estela de huella de carbono; buscar, con convicción, productos locales en mercados campesinos.

En el primer caso, el cambio de un hábito, se aborda un efecto pero no sus causas, cambié de una manera significativa para mí pero en términos ecológicos, es un cambio de consciencia superficial que no va más allá de «querer comer saludable», sin importarme la historia, los relatos y las consecuencias de los alimentos que me llegan a la mesa. El supermercado es una solución fácil y los alimentos picados y envasados con recipientes contaminantes también lo son. La consciencia riñe con lo fácil. En el segundo caso hay una comprensión profunda, que transforma los efectos porque hay consciencia

de las causas; hay una indagación trascendente acerca de las implicaciones de mis hábitos de alimentación, y una búsqueda de la coherencia que me lleva a «hacerme cargo» de mis acciones y sus consecuencias, transformando mi estilo de vida, en el que ya no se trata de comer saludablemente sino con consciencia. Así, la relación con los alimentos cambia. El tomate deja de estar en el supermercado o en la verdulería y está en mi hogar, en mi huerta, lo veo crecer, tengo una relación con él, lo cuido, lo disfruto al final. No sólo me sabrá distinto, sino que hará parte de mi vida.

Dice la ciencia

Para cambiar un hábito es más efectivo enfocarse no en lo que se quiere lograr, sino en la persona en la que uno se quiere convertir¹.

Las cuatro leyes del cambio de conducta

- Hacerlo obvio.
- Hacerlo atractivo.
- Hacerlo sencillo.
- Hacerlo satisfactorio¹.

? ¿Sabes cuáles son tus hábitos?, ¿qué hábitos quieres cambiar y dejar atrás?

¹ Fuente: libro *Hábitos atómicos* de James Clear.

Hábito: alimentarse saludablemente.



La conversación y los amigos

El poder de la conversación y el del «buen» ejemplo, son claves a la hora de cambiar un hábito nocivo o recuperarse de una adicción.

Todos tienen nombre, edad, nacionalidad. Canción favorita y películas que los hicieron llorar en cine. Sin temor a equivocarse, amores no correspondidos, países que quieren visitar y olores que les traen de tajo un recuerdo de la niñez.

La etimología de la palabra «anónimo» proviene de la palabra griega antigua ἄνωνυμος, que significa «sin nombre», y es usada para novelas, obras, refranes y canciones de los que desconocemos el autor. De él y ella, los protagonistas de este relato, tampoco sabremos sus nombres, pero sí que a ella le dolía el pecho de tanto llorar cuando salió del cine luego de ver Precious, y que él se quedó sin aliento cuando se vio en la plaza de La Constitución de Ciudad de México.

También sabremos que la adicción al alcohol les creó un hábito que se les salía de las manos, como la arena que se desliza entre

los dedos cuando la inmensidad del mar nos seduce. Que la vida, como a muchos, se les hizo acuosa como el remedio a sus pesares.

Lo prohibido seduce. Si bien sus papás tomaban, siempre habían sido muy claros con ella de los perjuicios del licor. «Cuando seas grande», le decían, pero no quería esperar tanto tiempo: a escondidas tomaba pequeños tragos de vino. No recuerda la edad, pero sabe con cierta pena que fue desde muy pequeña. Un día sus dientes rojos la delataron y fue tan grande el castigo, que dejó de hacer, sin dudarlo, lo que para ese entonces era una diablura de niña. Fue una relación con el licor a largo plazo, que retomaría ya adulta.

Para él fue un premio. Si se tomaba media botella con su tía recibiría diez mil pesos de recompensa. Tenía trece años y es justamente ese olor el que lo aterriza en

la niñez, en las cantinas de la cuadra en las que sonaban rancheras mexicanas. Fue una especie de ritual en el que se le reconocía que ya había dejado de ser un niño. Ese día tuvieron que llevarlo cargado hasta la cama, pero él se sentía feliz, era su primera borrachera, ya era hombre.

Ella no alcanzó a graduarse de la universidad. Un nuevo espacio, nuevos amigos y la libertad que la desbordó. Primero fue solo los viernes: un pequeño trago y ya. Luego todos los días de la semana: vino de caja, ron, aguardiente.

Él, abogado, supo en su momento sortear los estudios en una universidad pública, sin que el gusto por el trago se cruzara por su camino. El estrés de la vida laboral lo desbordó y fue ese hábito familiar el que logró sacarlo, por momentos, de ese limbo... solo para inducirlo en otro.

Un trago por cada amigo que dejó de aparecer. Otro por la esposa que se fue de casa. Uno más por el novio que no soportó más. La botella entera por la carrera trunca, por el futuro incierto. El que prometía ser un compañero fiel no los salvaba del vacío al que caían, sin la tranquilidad de despertar sabiendo que todo era un sueño.

Ella por sus papás, él por su esposa. Entre dudas y recaídas, en diferentes años y ciudades, de diferentes edades y sexos, habían decidido pelear en contra del hábito que se había convertido en enfermedad: el alcoholismo.

Alcohólicos Anónimos tuvo su comienzo en Akron, Estados Unidos, en 1935. Bill W., un hombre de negocios de Nueva York, había conseguido permanecer sin beber por primera vez tras haberlo intentado en varias ocasiones. Otro alcohólico fue quien escuchó las historias de su esfuerzo por no recaer, ante los problemas propios de un neoyorquino de la década de 1930. En su sobriedad tuvo la

lucidez para entender que cuando intentaba ayudar a otras personas como él, podían permanecer sobrios.

La metodología de Alcohólicos Anónimos es simple, como dice en su sitio web:

El ejemplo y la amistad de los alcohólicos en recuperación, ayudan al recién llegado en su esfuerzo por dejar de beber. Comparten sus experiencias y le transmiten cosas tan sencillas como que «si no se toma la primera copa, no se puede uno emborrachar», o a no proponerse metas a largo plazo y sustituirlas por otras de plazos más cortos, como por ejemplo 24 horas.

Bajo ese principio, él y ella se encontraron ante una audiencia para reconocer, pero sobre todo para reconocerse a sí mismos, que eran alcohólicos, que tenían una enfermedad, pero que estaban dispuestos a ser su propia medicina. Así comenzó una amistad que los une sin siquiera conocerse, sin saber de qué país son o quién es mayor que quién.

Conversaciones, compañía, oídos cómplices. Pequeños retos: veinticuatro horas sin tomar, lo que podría llegar a ser una semana. Muchos hombros sobre los cuales apoyarse ante la desazón de una recaída, y miles de manos en el mundo para aplaudir cada año sin recaer. Aprender a decir «no» al lado de otras personas que ya lo han vivido. Escuchar, abrazar, aconsejar. Reír, saltar, leer en grupo. Salud por esos amigos que, como si fueran una cadeneta que une a todo el mundo, les han dado la fortaleza para volver a empezar.

Ella y su emprendimiento de cocina, él y su trabajo en el sector público. Ella aún soltera, él en otro matrimonio. Ella feliz, él también. Amigos sin saberlo que lo son y una vida que ahora les permite ver los atardeceres con los colores que siempre debieron ver.

Dice la ciencia

Crear un ambiente donde hacer lo correcto sea lo más fácil posible es clave, puesto que los seres humanos tendemos a adoptar hábitos si estos son elogiados en el ambiente en el que vivimos.

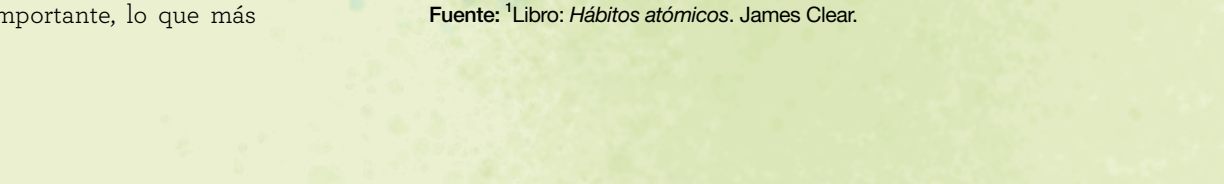
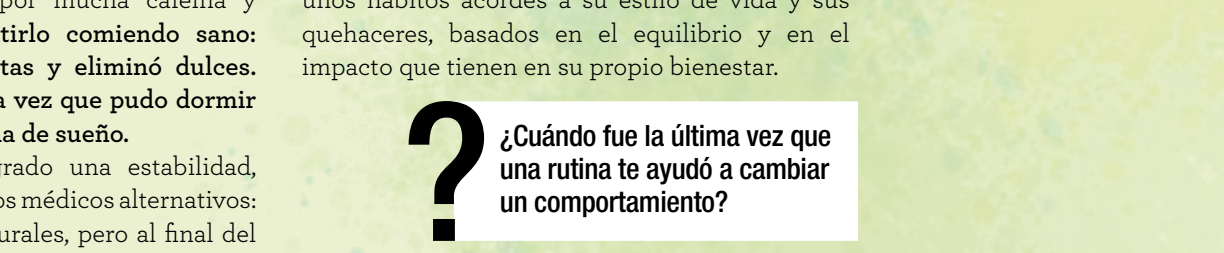
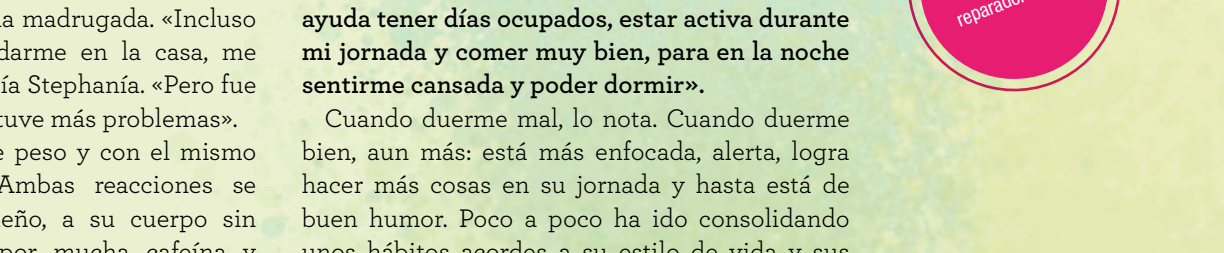
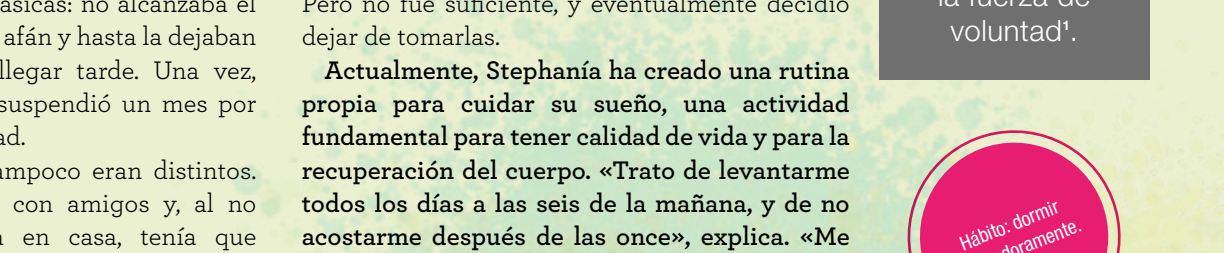
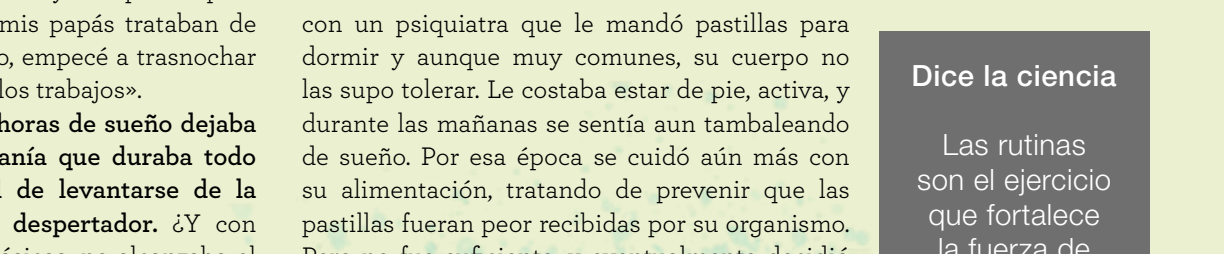
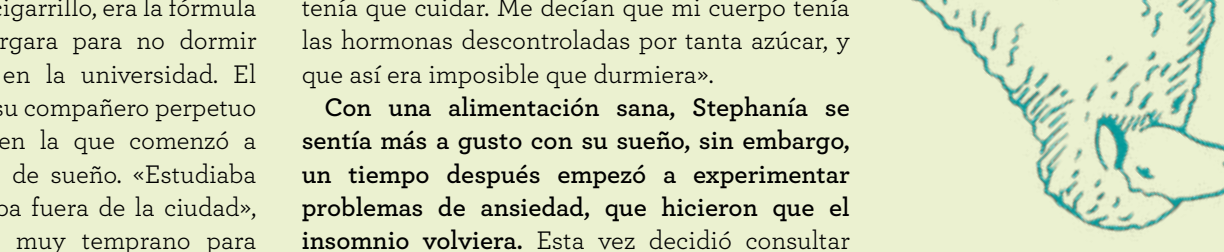
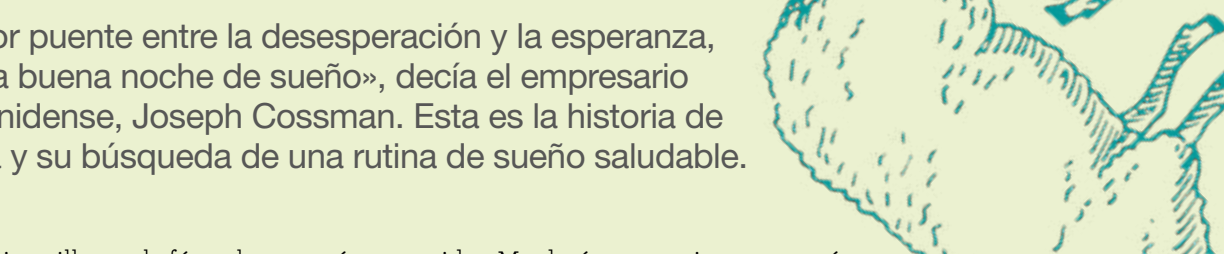
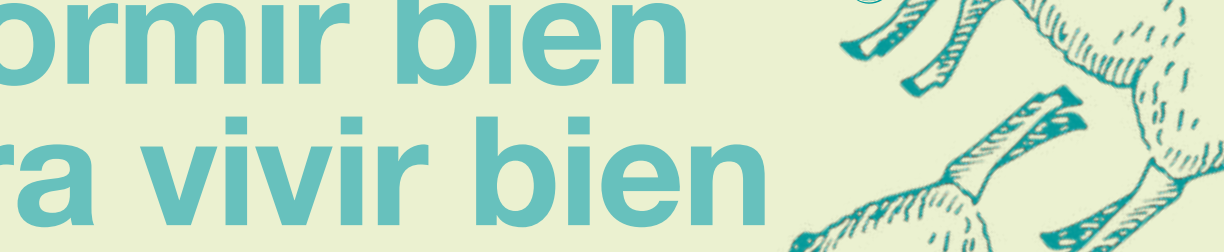
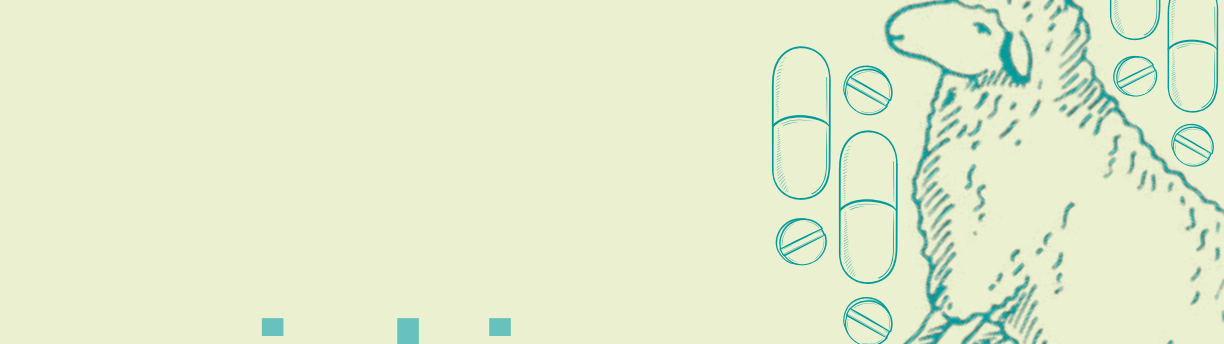
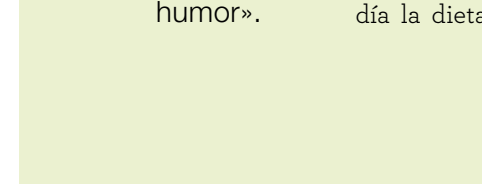
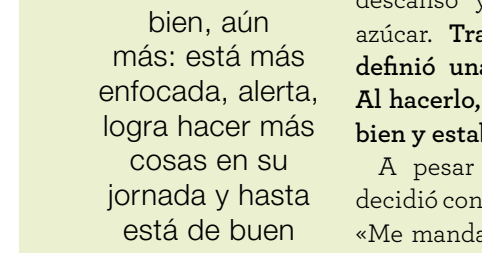
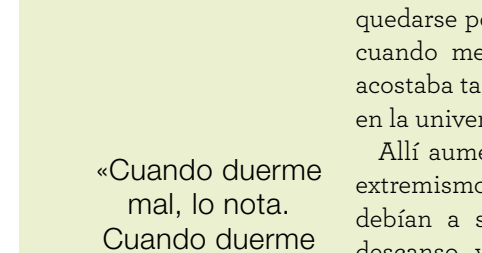
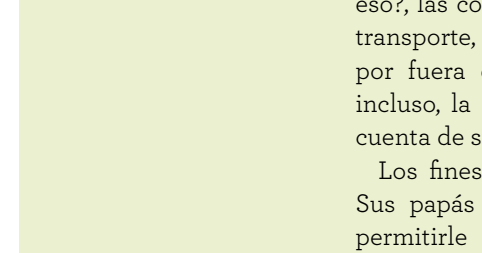
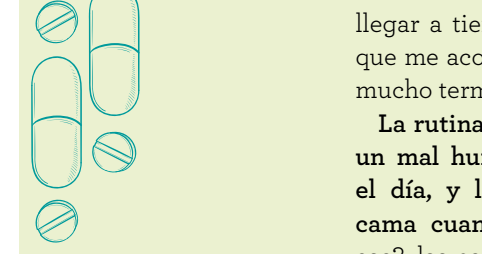
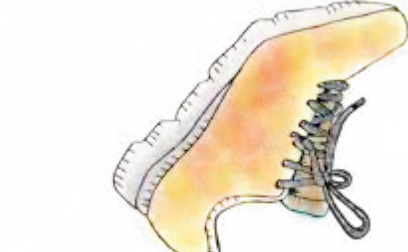
Los hábitos se contagian más fácil si los practica nuestra familia o amigos, o personas que admiremos por su estatus o prestigio¹.

¿Cuál es el poder de la conversación, los amigos y la familia en el proceso de Alcohólicos Anónimos? Otro integrante de este grupo responde:

«Hablar ha sido el proceso más liberador: aprendí a contar de mí mismo, de cómo me sentía, de qué me pasaba, de las dudas y preguntas. En AA se inició el proceso de sanación y al ver los resultados, quise explorar otras herramientas como psicología y psicoanálisis, para profundizar en los temas que me quitaban la tranquilidad, y ha sido una experiencia maravillosa de reconstrucción. Fui obediente y receptivo con lo que me decía el programa de doce pasos de AA: ir a reuniones, tener al menos un padrino, compartir con otros alcohólicos, leer la literatura de AA, practicar el programa, orar y meditar».

¿Cuándo fue la última vez que te contagiaste de un hábito o comportamiento, porque era común en el ambiente en el que estabas?

¹Fuente: Libro: *Hábitos atómicos*. James Clear.



Libertad es cambiar

Hábito: practicar actividad física.

Decidir: una palabra de siete letras que habla de empoderarse y asumir riesgos. Una manifestación propia de libertad.

Según la Real Academia de la Lengua Española, la palabra decidir proviene del latín *decidĕre*, cortar, resolver, y la define como «*formar el propósito de hacer algo*». Y ese algo, ese propósito, fue el origen de un cambio trascendental en la vida de Milton Rojas Betancur, docente universitario, de 39 años.

Era el año 2011, Milton empezó a montar en bicicleta de forma esporádica, sin constancia. «Yo tenía esa inquietud desde hacía muchos años con el ciclismo, pero me dedicaba a deportes colectivos porque son los que uno tiene más a la mano en el colegio. En la universidad dejé de hacer deporte».

En el 2012 volvió a intentarlo con más regularidad, pero según él «para uno ser juicioso tiene que hacer muchos cambios en la alimentación, dejar el cigarrillo, regular las salidas». Esta vez también volvió a dejarlo.

A finales de 2013 y principios de 2014 empezó a hacer otro tipo de actividades, «a cuidarse debido al sobrepeso y a otro montón de cosas». No ocurrió nada extraordinario, simplemente fue una decisión que tomó. «Hay que decidir si uno prefiere meterse una fiesta viernes y sábado, pasar bueno o dormirse temprano para estar bien el sábado y salir a montar. Es una cuestión de prioridades», dice.

Un camino, paso a paso

Milton tenía un grupo de amigos con los que salía regularmente a montar y hoy recuerda que fue un proceso largo. «Empecé de a poco, no puedo decir que fue de un día para otro ese cambio de hábitos».

Su interés por el triatlón hizo que se inscribiera en una jornada de duatlón que se realizó en la ciudad y ahí conoció a unas personas que hacían parte de un club de triatlón. «Se llama Corra - Nade - Monte Cicla (CNMC) y ese es el club en el que he estado desde el 2015», cuenta.

Para él estar en este club ha sido muy importante por el compañerismo; además, porque establecen compromisos y entrenamientos comunes, y ese ha sido uno de los factores que le han permitido ser constante. «Así se tenga pereza, cuando uno ve que todo el mundo se anima, uno también lo hace. Sirve estar rodeado de gente en la misma sintonía», indica.

Cada proceso tiene su momento justo. Hay personas que realizan cambios en sus hábitos muy rápido, mientras otros se toman su tiempo. El ritmo de Milton es de él y de nadie más.

«Para mí ha sido un proceso paulatino, pero supongo que así es casi todo en la vida. Las cosas van costando y no son de un día para otro. Y esto no solamente ocurre con el ciclismo, sino que pasa en general con todas las actividades deportivas, se necesita disciplina y esfuerzo para notar o sentir logro en el cuerpo. Una vez aparece es muy satisfactorio».

¿Qué hábito puedo empezar a construir o a cambiar con la compañía de un amigo o familiar?

Fuente:
¹ El poder de los hábitos, revista Time.

Dice la ciencia

Expertos dicen que para hacer ejercicio es una gran ayuda empezar con un amigo, estos influyen positiva o negativamente nuestro comportamiento¹.

«Cuando duerme mal, lo nota. Cuando duerme bien, aún más: está más enfocada, alerta, logra hacer más cosas en su jornada y hasta está de buen humor».

Dormir bien para vivir bien

«El mejor puente entre la desesperación y la esperanza, es una buena noche de sueño», decía el empresario estadounidense, Joseph Cossman. Esta es la historia de Stephanía y su búsqueda de una rutina de sueño saludable.

Coca - Cola, café y cigarrillo, era la fórmula de Stephanía Vergara para no dormir mientras estaba en la universidad. El insomnio se había vuelto su compañero perpetuo desde el colegio, etapa en la que comenzó a desarrollar malos hábitos de sueño. «Estudiaba en un colegio que quedaba fuera de la ciudad», cuenta. «Tenía que salir muy temprano para llegar a tiempo. Aunque mis papás trataban de que me acostara temprano, empecé a trasnochar mucho terminando todos los trabajos».

La rutina de las pocas horas de sueño dejaba un mal humor en Stephanía que duraba todo el día, y la incapacidad de levantarse de la cama cuando sonaba el despertador. ¿Y con eso?, las consecuencias clásicas: no alcanzaba el transporte, siempre iba de afán y hasta la dejaban por fuera de clase por llegar tarde. Una vez, incluso, la institución la suspendió un mes por cuenta de su impuntualidad.

Los fines de semana tampoco eran distintos. Sus papás salían mucho con amigos y, al no permitirle quedarse sola en casa, tenía que quedarse por fuera hasta la madrugada. «Incluso cuando me dejaban quedarme en la casa, me acostaba tardísimo», amplía Stephanía. «Pero fue en la universidad cuando tuve más problemas».

Allí aumentó mucho de peso y con el mismo extremismo lo perdía. Ambas reacciones se debían a su falta de sueño, a su cuerpo sin descanso y estimulado por mucha cafeína y azúcar. **Trató de combatirlo comiendo sano: definió unas horas exactas y eliminó dulces. Al hacerlo, fue la primera vez que pudo dormir bien y estabilizar su rutina de sueño.**

A pesar de haber logrado una estabilidad, decidió consultar con varios médicos alternativos: «Me mandaban gotas naturales, pero al final del día la dieta era lo más importante, lo que más

tenía que cuidar. Me decían que mi cuerpo tenía las hormonas descontroladas por tanta azúcar, y que así era imposible que durmiera».

Con una alimentación sana, Stephanía se sentía más a gusto con su sueño, sin embargo, un tiempo después empezó a experimentar problemas de ansiedad, que hicieron que el insomnio volviera. Esta vez decidió consultar con un psiquiatra que le mandó pastillas para dormir y aunque muy comunes, su cuerpo no las supo tolerar. Le costaba estar de pie, activa, y durante las mañanas se sentía aun tambaleando de sueño. Por esa época se cuidó aún más con su alimentación, tratando de prevenir que las pastillas fueran peor recibidas por su organismo. Pero no fue suficiente, y eventualmente decidió dejar de tomarlas.

Actualmente, Stephanía ha creado una rutina propia para cuidar su sueño, una actividad fundamental para tener calidad de vida y para la recuperación del cuerpo. «Trato de levantarme todos los días a las seis de la mañana, y de no acostarme después de las once», explica. «Me ayuda tener días ocupados, estar activa durante mi jornada y comer muy bien, para en la noche sentirme cansada y poder dormir».

Cuando duerme mal, lo nota. Cuando duerme bien, aun más: está más enfocada, alerta, logra hacer más cosas en su jornada y hasta está de buen humor. Poco a poco ha ido consolidando unos hábitos acordes a su estilo de vida y sus quehaceres, basados en el equilibrio y en el impacto que tienen en su propio bienestar.

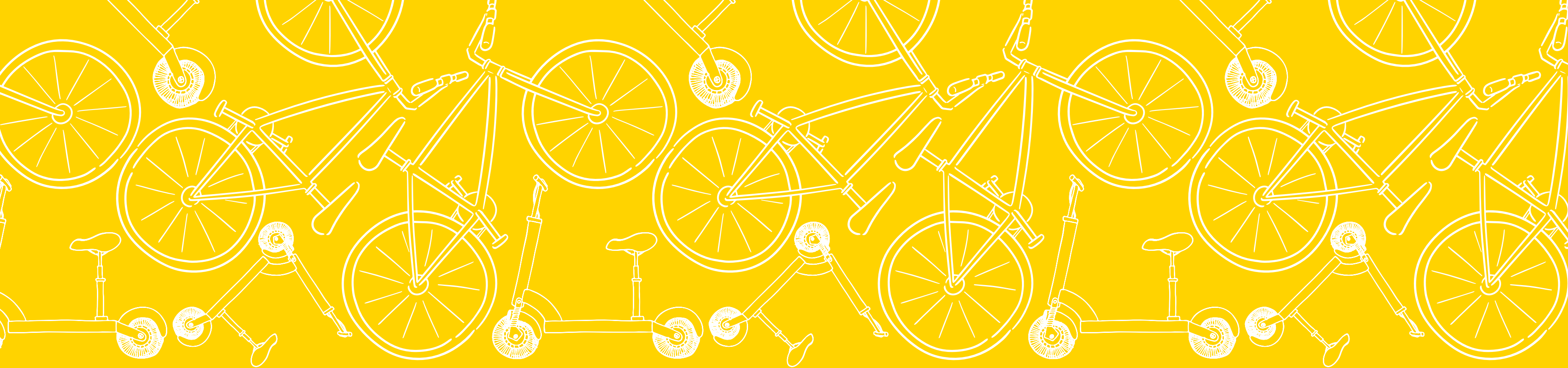
¿Cuándo fue la última vez que una rutina te ayudó a cambiar un comportamiento?

Fuente: ¹ Libro: Hábitos atómicos. James Clear.

Dice la ciencia

Las rutinas son el ejercicio que fortalece la fuerza de voluntad¹.

Hábito: dormir reparadoramente.



La empresa: un aliado para el cambio de hábitos

Nuestro lugar de trabajo puede ayudarnos a implementar nuevos comportamientos para una vida mejor.



Hace cinco años Carlos Hernán Cifuentes Restrepo, empleado de Bancolombia, se antojó de una patineta eléctrica. Una de sus primas en Estados Unidos tenía una. Fue la tentación.

Cuando pudo tenerla empezó a desplazarse en ella desde, el que en ese momento era su lugar de residencia, Belén hasta el edificio central de Bancolombia en Industriales. Un recorrido de unos 20 minutos aproximadamente. Los beneficios en tiempo y dinero eran evidentes.

Según el libro *Hábitos atómicos* de James Clear, los pequeños cambios de contexto pueden llevar a grandes cambios de conducta con el tiempo. En el caso de Carlos su iniciativa personal recibía el apoyo de su empresa. Disponía de **parqueadero gratuito para su patineta o bicicleta**. Con el paso de los años esta contribución empezó a ser más generosa con sus empleados: el uso de una *app* llamada *TryMyride* que les permitía a los empleados contar con tres perfiles para compartir rutas en carro, bicicleta o caminantes, recomendaciones de seguridad y los resultados de cada recorrido. También tenían a su disposición cargadores para vehículos eléctricos sin costo y el uso gratuito de bicicletas para trayectos empresariales.

Dice la ciencia

Los pequeños cambios de contexto pueden llevar a grandes cambios de conducta con el tiempo¹.

Simultáneamente el banco también implementó incentivos, para quienes más se comprometían con la estrategia. Bonos redimibles en restaurantes y establecimientos comerciales y el préstamo, sin costo, de un automóvil eléctrico durante una semana eran algunos de ellos. Cada vez era más fácil mantener su hábito de transportarse sosteniblemente.

Al principio Carlos ahorra dinero y tiempo, cuando decidió pasar de la patineta eléctrica a la bicicleta descubrió un hábito más: el ejercicio físico. Según él realizar ejercicio a primera hora de la mañana lo hace llegar feliz a su trabajo, también tener que enfrentar tramos sin ciclorruta durante el recorrido le ayudan a practicar el respeto y la tolerancia, «no puede uno olvidar que hay que compartir el espacio con todo tipo de personas y vehículos, el uso de las vías es un derecho de todos» dice.

Cuando algo se convierte en un hábito, es fácil conservarlo, aunque cambien cosas: desde que empezó a transportarse sosteniblemente Carlos se casó, nació David, su primer hijo, fue trasladado de sede y se mudó de vivienda. A pesar de eso la bicicleta, y la patineta se mantienen como su forma de moverse. Hoy su objetivo primordial es ahorrar tiempo en horas pico. Lo emplea en lo que más le importa: su familia.

? ¿Cómo te motiva la empresa en la que trabajas para que adoptes nuevos hábitos saludables?

¹ Fuente: libro *Hábitos atómicos* de James Clear.

Dentro de la estrategia del Grupo Bancolombia la sostenibilidad es fundamental, no solo para transmitirla a través de sus productos sino para irradiarla en sus empleados. En Movilidad Sostenible vincula a más de 6000 empleados y su aporte desde esta estrategia ha permitido la disminución de 130 ton CO² en el último año. Adicionalmente, para sus productos cuenta con líneas de crédito sostenible que promueven la financiación de paneles solares, carros eléctricos, bicicletas eléctricas, entre otros.



Un propósito cambia la realidad

Un propósito común llevó a Nora y a Jorge a desarrollar hábitos, como la conversación y el consumo responsable.

En 1970 el planeta Tierra tenía 3600 millones de habitantes. En ese momento de la historia, Nora Elena Londoño Fernández y Jorge Iván Toro Uribe tuvieron suerte, coincidieron, pero además **a través de las conversaciones, se dieron cuenta de que tenían un objetivo común: cambiar su estilo de vida e irse para el campo.**

Para lograrlo acordaron que, al terminar la universidad, ninguno de los dos se comprometería con un trabajo estable, más bien harían uso de algunos ahorros y se irían a montar una granja: Sonsón, al oriente de Antioquia, fue el sitio elegido.

Así iniciaron una aventura llena de descubrimientos en la que ambos, con costumbres citadinas, desaprendieron algunos hábitos, para implementar otros. El primero llegó con el entorno, y es que para no rendirse y sentir que era inevitable regresar a casa, **aprendieron a aprovechar cada uno de los recursos propios de su entorno. Eso que comenzó como una obligación, poco a poco se convirtió en un hábito fundamental que dio paso a una profunda mentalidad, encaminada a la conversación y al consumo responsable.**

Aprendieron a reutilizar la madera y los sobrantes de los pinos que eran cortados cerca de su reserva natural, para con ellos hacer muebles y camas, convirtieron la tierra en la pintura de sus paredes y también tuvieron una letrina para generar abono natural.

Al tiempo empezaron a implementar la conversación, la descubrieron al interactuar con la comunidad que los rodeaba, así transformaron su reserva natural en una granja escuela, a la que

Dice la ciencia

Los hábitos se contagian, por ello es más fácil adquirirlos si pertenecemos a un grupo que ya los practica¹.

iban grupos de campesinos a aprender técnicas de reutilización y aprovechamiento de elementos. En cada encuentro, con palabras y acciones, concientizaban a sus vecinos.

El poder de la conversación se materializó cuando mediante acuerdos comunes y compromiso, los habitantes del lugar lograron gestionar la construcción de un acueducto con una extensión de siete kilómetros, que aún hoy funciona. Un gran logro, pues Nora recuerda que la primera vez que ella y Jorge fueron al territorio, las personas tomaban el agua directamente de las cunetas.

Guiarse por los valores propios

En el año 2000 todo cambió para Nora y Jorge, distintas situaciones de violencia los hicieron salir desplazados de su reserva natural. Ambos conservaron los hábitos que habían adquirido, seguían reciclando y reutilizando elementos como las bolsas plásticas.

Según Jelena Kecmanovic, profesora de psicología en la Universidad de Georgetown, cuando las personas se guían por sus valores auténticos, maximizan sus probabilidades de adquirir hábitos asociados. Ese es el caso de Nora y Jorge quienes, al adoptar el hábito de vivir en el campo, desarrollaron otros comportamientos afines como el consumo responsable y la conversación, para generar consciencia acerca del cuidado de los recursos naturales.

El desplazamiento los obligó a reiniciar su proyecto. Esta vez en el municipio de El Retiro, en el Oriente de Antioquia, abrieron un vivero llamado Cantos de agua, en el que hoy trabajan por la propagación de árboles nativos, que son vitales para la conservación del agua y de la fauna silvestre.

En su vivero y vivienda continúan con la práctica del consumo responsable: el agua de la ducha la reutilizan para vaciar el baño, no compran muebles, reciclan estrictamente y hasta tienen una huerta para producir sus propios alimentos sin fertilizantes.

Igualmente mantienen la conversación, tienen disponibles recorridos guiados en los cuales, mediante el contacto con la naturaleza, las personas experimentan momentos de consciencia que pueden desembocar en preguntas acerca de su forma de vivir y de cómo aportan al cuidado del planeta.

Nora y Jorge son la muestra de que una motivación genuina, construye hábitos.

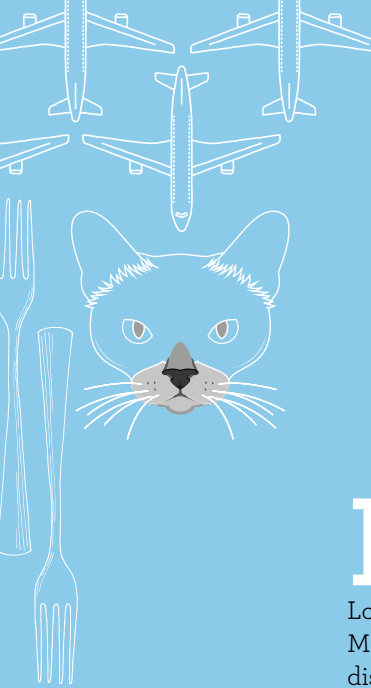
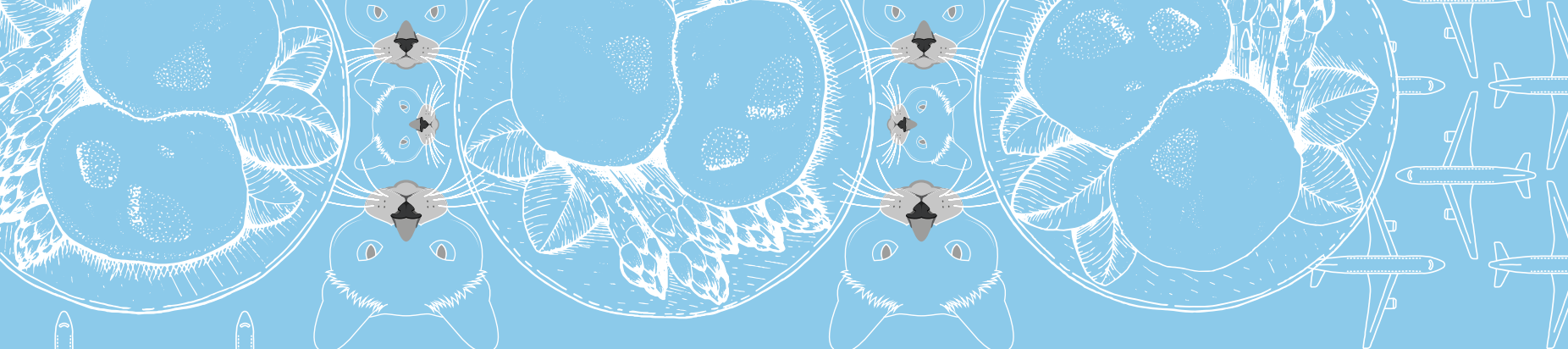
¹ Fuente: libro *Autocontrol* de Kelly McGonigal.

El momento de consciencia

Un domingo en la mañana, cuando Nora aún vivía con su mamá, una vecina de origen belga tocó a su puerta para pedir un poco de jabón para lavar la ropa, se le había acabado y todas las tiendas cercanas estaban cerradas. Nora amablemente sacó la caja de jabón de la cocina y se la mostró, quedó sorprendida cuando la vecina le dijo que eso era detergente que contaminaba el planeta y que prefería esperar hasta el otro día antes que utilizarlo. Esta situación dejó muy pensativa a Nora, quien se preguntó: ¿cómo es que alguien del extranjero se preocupa por cuidar el medio ambiente aun estando lejos de su país y ella no? Esa fue la última vez que Nora usó detergente.

¿Qué hábitos comparto o promuevo con mi familia y mi entorno?





Trabajar con pasión y medida

Reducir el exceso de horas fuera de casa fue la motivación de Ana María para apostarle a su proyecto personal y vivir de su pasión.

Levantarse de la cama y sentir pereza para ir a trabajar, fue la señal que le advirtió a Ana María Gonzáles que quizás debía renunciar. Los pensamientos de dejar el cargo de gerente de Marca en una multinacional, comenzar un negocio, disfrutar el tiempo y echar raíces en una sola ciudad, le inundaban la cabeza. El miedo, también.

Para ese entonces residía en Panamá, le gustaba el clima cálido y la cercanía con el océano. Vivir allí la hacía viajar por trabajo entre los países de Centro América. Eso implicaba largas horas en aeropuertos, visitas a clientes internacionales, hospedajes en hoteles y constantes cambios en los hábitos cotidianos. **Ana María pasaba fuera de casa tres semanas al mes.**

Viajar y cocinar eran sus dos grandes pasiones: cocina aprendió mientras trabajaba, era una afición que la relajaba de los afanados días laborales. Decidir qué preparar, cómo combinarlo y con qué ingredientes hacerlo, potenciaba su creatividad y le daba libertad. Viajar, por su parte, significaba una actividad regular, pero anhelaba hacerlo por placer, no por negocios. Esa era una deuda.

Tiempo de tomar decisiones en contra del exceso de horas fuera de casa. La salida: abrir un restaurante propio de comida italiana. El resultado: hace diecisiete años nació en el barrio Laureles, **Pomo d'oro**.

La cocina, sumada a sus conocimientos de administración y reiki, se transformaron en recetas, cinco mesas, cuatro platos fuertes y tres entradas, todas creaciones de autor. También el restaurante era a su vez una galería de arte con artistas

invitados. La consecuencia fue el cariño de la gente. Cinco años más tarde, una ubicación nueva, veintitrés mesas, jardín, terraza, huerta, murales y fotos de miles de gatos.

De los días caóticos en las grandes empresas conserva poderosos hábitos: el respeto por sus empleados, a quienes felicita en público y llama la atención en privado; la remuneración justa, la importancia de la conversación y la cercanía. Es habitual ver a Ana María hablando con los clientes, recogiendo platos y purificando alimentos.

Hoy, Ana María, gracias a su restaurante, tiene el hábito de viajar cada año por placer. Tiene la posibilidad de conocer nuevos alimentos, visitar plazas de mercado, explorar ciudades a pie y regresar con nuevas ideas. Se mantiene

firme en su propósito de regular el exceso. Pasa por fuera de su casa ocho o quince días, nunca más de un mes. Así puede estar con su familia: cinco gatos rescatados y un restaurante al que desea volver todos los días.

¿Son superhumanos las personas que tienen una vida con buenos hábitos?

¹ Fuente: libro *Hábitos atómicos* de James Clear.

Dice la ciencia

Para eliminar malos hábitos es recomendable reducir nuestra exposición a la señal que lo causa, por ejemplo: si no consigues avanzar en tu trabajo (señal), deja el celular en otra habitación durante unas horas (respuesta).

Es más fácil evitar la tentación que resistirla¹.

Carta a un familiar perdido en un hábito descontrolado

Relegados a sus propios mundos, nuestros familiares en estados de adicción merecen comprensión y necesitan de nuestra compañía. Abrazar en vez de rechazar. Esa es nuestra invitación en esta carta.

Te llama mi memoria, querido primo.

Relegados a sus propios mundos, nuestros familiares en estados de adicción merecen comprensión y necesitan de nuestra compañía. **Abrazar en vez de rechazar. Esa es mi invitación con esta carta.**

Si es cierto que hay hechos que en nuestra infancia nos marcan para toda la vida, tendré que decir que verte con una botella de pegante entre las manos cortó la mía para siempre. Tenías 10 años y yo ocho. Tus ojos, tan verdes como las coles que sembraba la abuela Berta, ese día estaban rojos como un pimentón y desorbitados como los tomates que salían deformes de la huerta. Esto hace que no me dé hambre, decías.

Comenzaste a drogarte cuando eras un niño y desde entonces no hemos parado de ignorarte. En lugar de unirnos en un abrazo, nos dabas vergüenza. En vez de ayudarte, te escondíamos. Recuerdo cómo fueron esos primeros momentos. Ocurrían cuando mi tía, madre soltera a muy temprana edad, se iba a trabajar en algunas casas para que tú y tu hermano no murieran de hambre. Ese no es barrio para criar a un hijo. No es un entorno sano, le dijeron mil veces; pero, una cosa son las voces y otra la realidad.

Las conductas adictivas son independientes de las sustancias que se ingieren. Pasaste por la marihuana, el perico y llegaste al bazuco. En ese estado estuviste por años. ¿Y nosotros? Quienes te vimos crecer y que un día dijimos que te amábamos, negábamos tu existencia. Creo que hay quienes todavía lo hacen.

Cambiamos de milenio. Estados Unidos tuvo el primer presidente negro, Plutón dejó de ser un planeta, nació Facebook y cambiamos dos veces de Papa. Tuvieron que pasar 20 años para volver a mirarte a los ojos sin el desprecio que mamá, sin saberlo, me había contagiado. Fue un domingo marcado por la muerte de la abuela.

Te ofreciste a cuidarla y en medio del cansancio de tres meses de coma, la familia aceptó. Ella murió en tus brazos y entre lágrimas pensé en decirte: «No estás solo». No fue así y aún lo lamento. Ese día volví a sentirte parte de mi infancia.

Días después, con tu voz perdida, me dijiste: «Prima, ¿ya le contaron que me salí del bazuco? Y yo solo». No pregunté mucho ni creí. Tenías razón y a pesar de que todavía consumes otras sustancias, lo lograste.

La nada es algo que no existe cuando de amar se trata. Supe entonces, hace cinco años, que nunca era tarde. He leído sobre la adicción, hablo con desparpajo del tema en casa e incluso he confesado mis acercamientos a la psicodelia. A veces me miran feo; pero, al menos ya no se echan bendiciones y son capaces de rezar en voz alta cuando mencionan tu nombre.

Aún no ingresas a un programa de rehabilitación. Pero, si lees esta carta, quiero decirte que estoy aquí, ya sea en la luz o en la oscuridad. Que aunque no he sido la mejor compañía, porque la vida tampoco es perfecta, mi corazón es un templo en el que puedes entrar... y nuestros lazos, nuestros lazos que de nuevo se construyen, las cuerdas que sostienen sus campanas.

¿Un mal hábito y una adicción son lo mismo?

¹ Fuente: libro *Hábitos atómicos* de James Clear.



Educar para contagiar

Trabajar con un propósito. Abrir una «escuela de sostenibilidad disfrazada de alojamiento».

Hábito: trabajar con propósito.

«Las personas que se hospedan en el hotel experimentan durante su estadía, cómo pequeñas acciones cotidianas contribuyen a la sostenibilidad y pueden generar hábitos para llevar a casa».

ingresan les damos una pequeña inducción a nuestra escuela», dice Daniel Hernández.

La sostenibilidad, como lo dice el físico Fritjof Capra, «consiste en diseñar las comunidades humanas de manera que su estilo de economía, sus estructuras físicas y su tecnología, no interfieran con la capacidad inherente de la naturaleza de generar y sostener la vida en el planeta», ese es el propósito hacia el que esta pareja decidió orientar su vida y su emprendimiento, para que cada persona que interactúe con ellos y con su hotel, comprenda mejor la necesidad de consumir de una manera más responsable.

«Encontrar maneras más sostenibles de habitar el planeta toma tiempo, y es un proceso que requiere atención y compromiso constante. Estás aprendiendo. Estamos aprendiendo. Este proceso vale la pena. Este planeta vale la pena», concluye Daniel.

Luego de viajar quince mil kilómetros durante su estancia en China, Daniel Hernández y su esposa, Verónica Arango, se hicieron una pregunta importante: **¿la gente busca comodidad a cualquier precio?** La inquietud siguió rondando sus mentes y las respuestas comenzaron a gestarse en forma de propósito de vida. La conclusión: abrir un hotel que más bien fuera una escuela de sostenibilidad, disfrazada de alojamiento.

Es así como las personas que se hospedan en el Hotel Plantación, ubicado en el municipio de Jardín, en el Suroeste de Antioquia, experimentan durante su estadía cómo pequeñas acciones cotidianas contribuyen a la sostenibilidad y pueden generar hábitos para llevar a casa.

A cada huésped se le entregan bolsas de tela para que guarden las compras que hagan en el municipio, tres tipos de recipientes para separar los residuos en la fuente, botellas de vidrio para que no compren de plástico, toallas en telas más delgadas para que la carga de la lavadora sea mayor, un reloj de arena para que sean conscientes del tiempo que se toman en la ducha, instrucciones para disminuir el consumo de agua, elementos para el baño hechos por pequeñas empresas que cuidan su huella ambiental y adicional, el restaurante del hotel ofrece comida vegana.

«Qué mejor experimento que una habitación de hotel, ese espacio se puede asemejar a una casa, por eso cuando las personas

Dice la ciencia

Cuando tienes un propósito, sabes para qué te levantas cada día, tu expectativa de vida crece aproximadamente siete años¹.

? ¿Cómo puede una empresa ayudar a cambiar los hábitos de las personas, clientes, proveedores y empleados?

¹ Fuente: libro *The blue zones*. Dan Buettner.

Reintentar es reinventarse

Natalia Pineda es Zootecnista de profesión y practicante de meditación por vocación. Esta es la historia de su viaje de 24 años y cinco estaciones hasta la tranquilidad total.

20 años. El primer ensayo, como contexto un desengaño amoroso, el detonante un libro que hablaba meditación. **El resultado: negativo, tanto que no lo intentó por los seis años siguientes.**

26 años. Un programa de televisión hizo que reviviera el deseo, una modalidad diferente: meditación pranayama con música. La meta, no sentirse mal por pensar, el resultado: escasos momentos en los que por 30 segundo logró ver «pasar sus pensamientos». **Mucho esfuerzo y poco resultado. Desistió de nuevo.**

35 años. Nueve después del intento anterior. Un libro de Deepak Chopra la invitó al mundo de los mantras. La mejora fue sensible, por algunos instantes pudo dejar de pensar. **Aun así, la falta de constancia la alejó de mejores resultados. El dictamen: tercer abandono.**

39 años. Cuarta oportunidad. Su búsqueda espiritual la llevó a conectarse con sus ángeles. La meditación fue la herramienta para recibir mejor sus mensajes. El resultado: sesiones llenas de disfrute, conexión, paz mental y espiritual, estados meditativos largos y profundos. **Al tiempo una recaída, problemas para concentrarse, una montaña rusa de emociones, siete meses de abandono a la práctica. Otra chance que se esfumaba.**

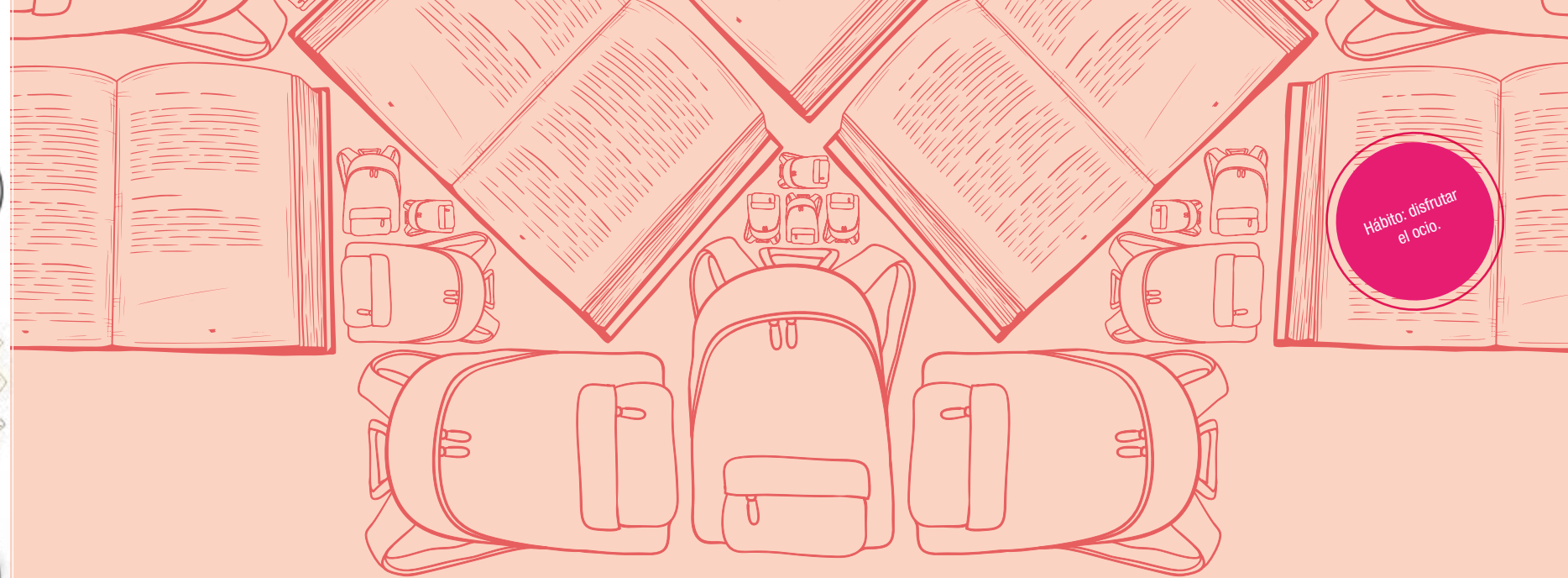
43 años. «No hay quinto malo» dicen. El kundalini yoga, una disciplina física, mental y espiritual para el desarrollo de la energía.

Meditar en movimiento y con un arma secreta: cerrar los ojos y mantener la mirada apuntando al entrecejo. Esa fue la clave. Tranquilidad completa, dos años consecutivos meditando diario y beneficios como la aceptación, mejoras en la concentración, la paciencia, la respiración y la ausencia del famoso estrés. Un estado de vida que Natalia hoy considera ideal. En total, veinticuatro años de búsqueda intermitente que hoy dan frutos. ¿Serán permanentes? Nadie lo sabe, lo cierto es que está permitido rendirse para reinventarse.

¿Qué tal si comienzo a cambiar algunos hábitos con paciencia?

¹ Fuente: Jelena Kecmanovic profesora de psicología de la Universidad de Georgetown. www.theconversation.com

«En total, veinticuatro años de búsqueda intermitente para adquirir el hábito de meditar que hoy dan frutos. ¿Serán permanentes? Nadie lo sabe, lo cierto es que está permitido rendirse para reinventarse».



Leer por placer

Pequeñas decisiones repetidas hicieron de la lectura un hábito duradero para Sara Muñoz.

340 páginas tiene el libro La Vorágine del escritor colombiano José Eustasio Rivera. Esta novela que narra las ocurrencias de un poeta y su amante Alicia por los llanos y la selva amazónica, representó para Sara Muñoz el cumplimiento de su primera meta: leer un libro al mes.

El objetivo era claro, desaparecer de los dispositivos electrónicos, encontrar nuevos pasatiempos y estimular un hábito olvidado, la lectura. Era 2017 y pronto entraría a la universidad a estudiar antropología, una carrera que requeriría leer largos textos académicos.

Para lograrlo, Sara estructuró una estrategia, utilizar el tiempo que pasaba en sus desplazamientos en el Metro para leer, llevar siempre un libro en la maleta para los momentos muertos y aumentar, como mínimo, a 50 hojas los fines

de semana. En vacaciones el reto era mayor, dos o tres libros.

Al principio Sara se acercó a la lectura en la biblioteca Comfama de Aranjuez. Luego, atraída por la sección de novedades y por la facilidad de tenerlos en las estaciones de regreso a casa, se inscribió en las Bibliometro.

Antes se sentía lenta, le costaba concentrarse y constantemente repetía hojas para entender. Pronto, con muchas recomendaciones de amigos, encontró los géneros que más le apasionaban: novelas de ciencia ficción y los libros de historia. Sus favoritos: 1984 del escritor británico George Orwell y Crimen y castigo de Fiódor Dostoievski.

Sara sabía que incorporar el hábito la beneficiaría en la universidad. Hoy tiene 20 años, cursa segundo semestre y siente que lee e interioriza, más rápido que sus compañeros, los textos.

Los libros de su interés los lee entre las clases y en su tiempo de ocio. Ya no le asustan los grandes volúmenes.

Reconoce que antes elegía aquellos que no superaran más de 350 hojas.

Ya no tiene un número como meta para leer. Siente que su hábito de lectura es tan fuerte que cuando no lo hace le da cargo de conciencia. Conversar con amigos sobre las historias que encuentra en las novelas

o intercambiar conocimientos, le permiten expandirse y generar nuevos diálogos.

«Los libros de su interés los lee entre las clases y en su tiempo de ocio. Ya no le asustan los grandes volúmenes».

¿Cuáles han sido esos primeros pasos que has dado hacia grandes cambios en tu vida?

Dice la ciencia

En vez de ponerse objetivos inalcanzables es mejor establecer Metas umbral, por ejemplo, si quieres correr un maratón, el primer paso es ponerte los tenis¹.

¹ Fuente: libro *Hábitos atómicos* de James Clear.

De cómo dejar el carro en casa

Pequeñas decisiones que, al repetirse, se traducen en nuevos comportamientos. Transportarse sosteniblemente, el caso de Pilar y Carlos Julio.

El 2019 fue un año de crisis ambientales en Medellín, varias alertas amarillas y naranjas acerca de la calidad del aire, hicieron que sus habitantes se dieran cuenta de que la contaminación estaba llegando a límites que ya eran nocivos para la salud.

Esa condición ambiental, sumada a situaciones particulares de sus vidas, llevó a Pilar Ceballos y a Carlos Julio Álvarez a dejar sus carros en casa.

Empezar por uno mismo

A Pilar, llegar al trabajo en su carro le tomaba aproximadamente 45 minutos, pero cuando había congestión vehicular, el viaje podía tomar máximo una hora. En su asiento, con música y a veces con aire acondicionado, disfrutaba cómodamente el recorrido.

Un día, en una de las clases de la maestría que cursa, descubrió que una de sus compañeras era una de las encargadas de la gestión del aire en el Área Metropolitana, una entidad pública que actúa en Medellín y en otros nueve municipios aledaños.

Pilar empezó a conversar con ella de un tema recurrente, las alertas ambientales que se estaban presentando en Medellín. En cada encuentro con su compañera, Pilar se cuestionaba acerca de su aporte para

conservar una buena calidad del aire en su ciudad natal.

En septiembre de 2019 se presentó ese «empujón» que necesitaba para cambiar uno de sus hábitos. La persona que le alquilaba el parqueadero a Pilar, le notificó que no podía seguir prestándole el servicio. Ella inmediatamente decidió buscar otras alternativas, pero los precios de la mensualidad y la escasez de celdas hicieron de esta una «misión imposible». Ante la situación tomó una decisión que hace tiempo postergaba: dejaría el carro en casa los dos días de cada semana en los que se implementa el Pico y placa, para usar el transporte público.

Los trenes del metro de Medellín se convirtieron en la opción más viable para moverse, tenían a favor que el viaje le tomaba el mismo tiempo y ahorra dinero. En contra: el tumulto, el calor, la dificultad para encontrar cupo en los trenes y algunos olores.

Kelly McGonigal, en su libro *Autocontrol*, explica que cuando se presenta una recaída en el proceso de adquisición de un hábito, meditar o hacer ejercicio son claves para activar la corteza prefrontal del cerebro, la misma que se encarga del autocontrol.

Pilar aplica esta estrategia a su manera: realiza un ejercicio de conciencia y aceptación.

En esos momentos de claustrofobia en los que siente que va a rendirse, recuerda que está en un transporte público y que eso naturalmente implica que haya mucha gente que lo usa y se beneficia de él, también evalúa su sensación de tranquilidad por aportar al cuidado del aire de su ciudad. Eso la mantiene enfocada.

Lo que empezó solo con dos días a la semana, se transformó en una decisión definitiva. Pilar adoptó el hábito de dejar el carro guardado los días que trabaja. Como dijo el psicólogo existencial Viktor Frankl: «Cuando no somos capaces ya de cambiar una situación, nos enfrentamos al reto de cambiar nosotros mismos».

Las pequeñas victorias

En algún momento de la vida, a Carlos Julio le tomaba diez minutos ir en carro de su casa al trabajo. Con la explosión demográfica del sector en el que vive, Guayabal en Medellín, ese lapso se convirtió en 45 minutos.

Eso implicó varias cosas para él, la más importante: tener que madrugar más los días de Pico y placa. Eso, sumado a otras dos situaciones: la primera, la carga laboral que tenía en su trabajo no le dejaba tiempo disponible para hacer ejercicio y la segunda, las repetidas crisis ambientales que experimentó Medellín durante 2019, fueron los catalizadores de una decisión:

los días de restricción vehicular dejaría su carro guardado, e iría caminando hasta su empleo.

Ropa cómoda, audífonos y voluntad, se convirtieron en su kit de herramientas, con ellos abordaba las calles tranquilas y también los tramos que le generaba temor cruzar hacia su trabajo. Con constancia empezó a ver los beneficios de su nuevo hábito: le había restado dos horas y media semanales a su vida sedentaria, además ahorra una importante cantidad de dinero que ya no gastaba en taxis.

Las ciencias del comportamiento sostienen que, a la hora de embarcarse en nuevo objetivo o hábito, es vital comenzar de a poco y construir sobre los primeros éxitos.

A Carlos Julio, esas pequeñas victorias lo animaron a querer más. La Colinita, un barrio aledaño al lugar en el que vive, se volvió su territorio de caminata; en las noches sale, innova rutas y se sorprende con la cantidad de cosas que, aunque siempre habían estado ahí, él nunca había visto por usar su carro o por andar en piloto automático.

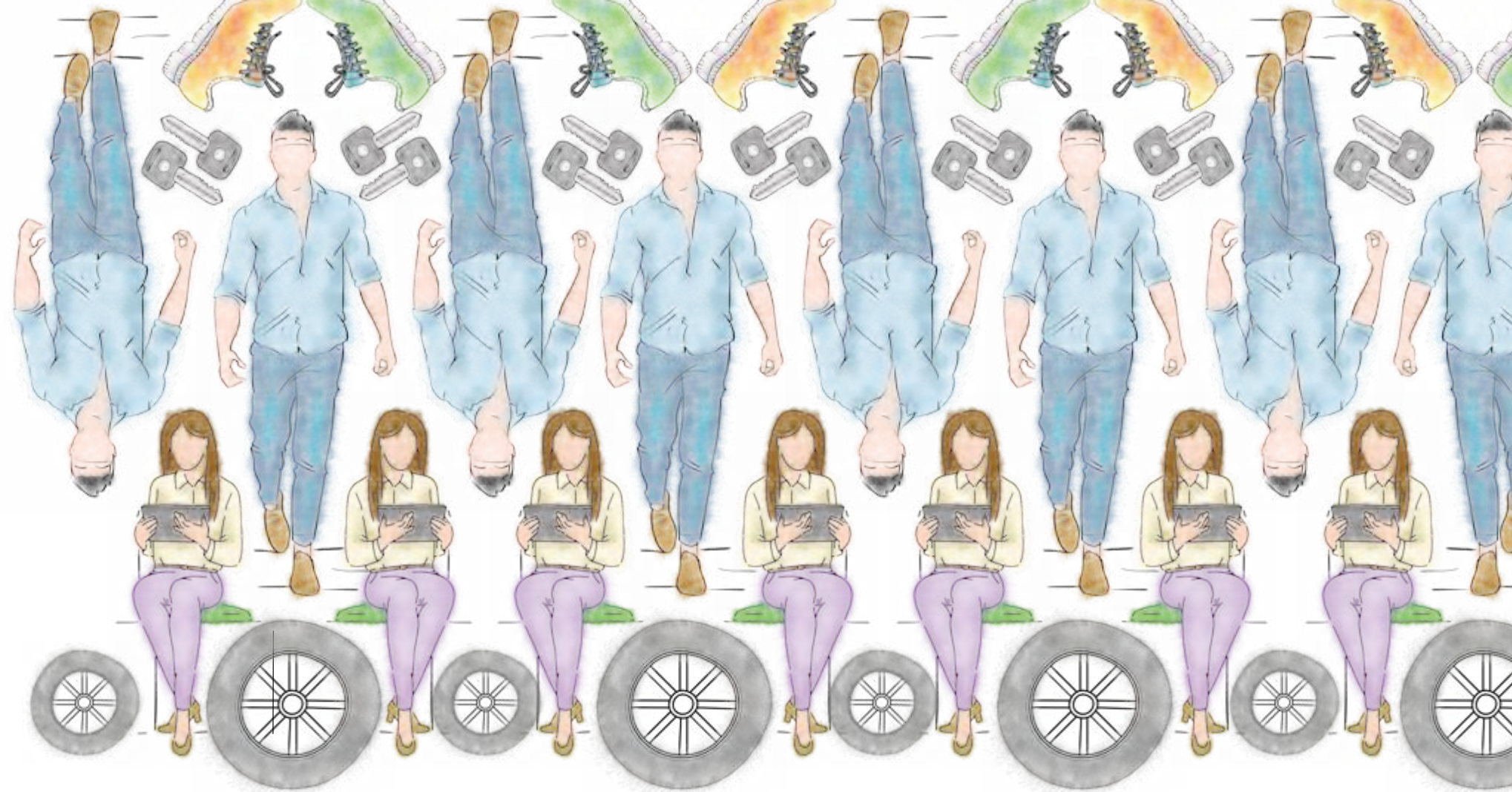
Hoy asegura que cuando camina lo hace con consciencia, en cada paso reflexiona y a veces de la nada se le ocurren ideas que le sirven para resolver sus retos cotidianos. Como dijo el escritor y poeta Henry David Thoreau: «Las cosas no cambian; cambiamos nosotros».

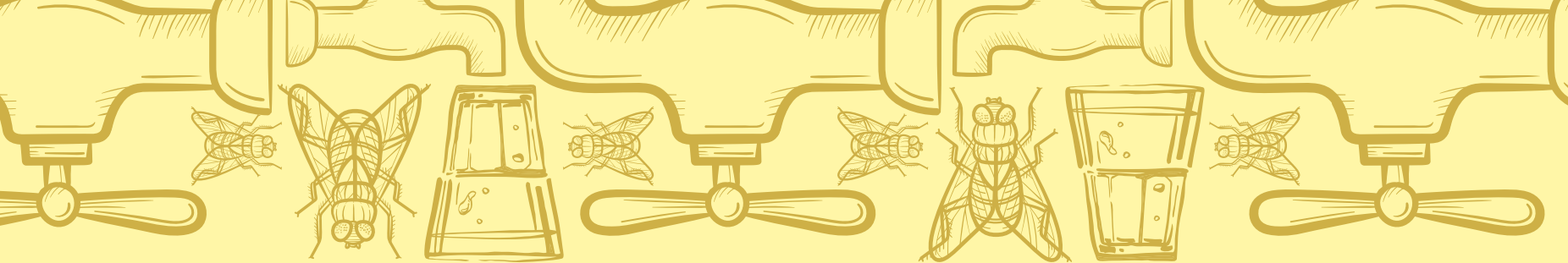
Dice la ciencia

Es importante formular una serie de planes sobre qué hacer cuando se presenten obstáculos. Se ha demostrado que estos planes mejoran el autocontrol y el logro de objetivos¹.

¿puedo dar pequeños pasos hacia el cambio de conductas?

¹Fuente: Jelena Kecmanovic profesora de psicología de la Universidad de Georgetown. www.theconversation.com





Cuidarlos es cuidarnos

En Urabá, Corbanacol cuida a la comunidad con su programa de vivienda saludable.

Era la una de la mañana, en Apartadó, en 2013, y Jairo Andrés se despertó llorando. No era el calor sofocante de los días anteriores, era dolor. Rosa y Yeferson, los padres, habían presenciado la misma escena toda la semana pero esta vez era distinto. El niño, de 11 meses, sudaba y tenía fiebre y diarrea. Esa madrugada, en el hospital, supieron que era gastroenteritis. Repetirían la historia dos años después con Daniel, el segundo de los cuatro hijos. Sabrían que las angustiantes coincidencias tendrían una respuesta en el agua no tratada, una bomba de tiempo que los estaba enfermando.

¿Hervir el agua?, ¿purificarla? No, eso no era necesario, pensaban. Rosa Flórez y Yeferson Rada solo necesitaban abrir la llave para calmar la sed. Ellos crecieron en Urabá y sus familias así se acostumbraron. Pero el amor a los hijos los motivó a cambiar sus hábitos de higiene y cuidado: «Corbanacol, la fundación social de la empresa donde trabaja mi esposo nos invitó a ser parte del programa *Vivienda saludable*, y la vida nos cambió. Aprendimos a consumir con responsabilidad, a reciclar, a reutilizar y a entender que alimentarnos bien, tratarnos bien y tener la casa limpia también nos trae armonía en el hogar y mejor salud», cuenta Rosa.

Empezar la rutina implicó, para ella, pensar en los beneficios y la tranquilidad que sentiría con los niños aliviados y, claro, ser consciente de que en la región no hay potabilidad. Instaló un filtro y, cada mañana, mientras preparaba el desayuno para su

esposo, ponía a hervir el agua: «Me di cuenta de que no era un trabajo adicional que tomara mucho tiempo y empecé a hacerlo todos los días, se me volvió automático. También observé que la basura mezclada generaba mosquitos, así que comencé a separar los residuos y a reciclar. Siempre pensaba que estaba ayudando al ambiente, que protegía a mis hijos de dengue y que me ahorra el trabajo de desinfectar la caneca porque quedaba muy sucia».

También le enseñaron que la comida es un factor fundamental para cuidar la salud y crear un buen ambiente familiar. Por eso escribió ella misma una minuta, una guía de alimentación por días que le permite variar y combinar. La motiva pensar qué le dirán: «Nos encantó la comida, mami».

Ella es la multiplicadora de las buenas prácticas con todos en casa y en el barrio: «Llevamos más de 6 años en el programa y el cambio en nuestras vidas ha sido muy grande. A mí cuidar la familia y la salud de mis hijos se me convirtió en un hábito».

¿Qué hábito puedes promover en tu comunidad?

¹Fuente: Libro: *Hábitos atómicos*. James Clear.

Dice la ciencia

La regla cardinal del cambio de conducta es: lo que es inmediatamente recompensado se repite. Lo que es inmediatamente castigado se evita¹.

¿Un nuevo hábito?

Un hábito se construye con la repetición. Para que empezar sea más fácil, te proponemos utilizar la **técnica de los dos minutos que consiste en que a la hora de incorporar un nuevo hábito a la rutina, esta se pueda hacer en menos de 120 segundos**.

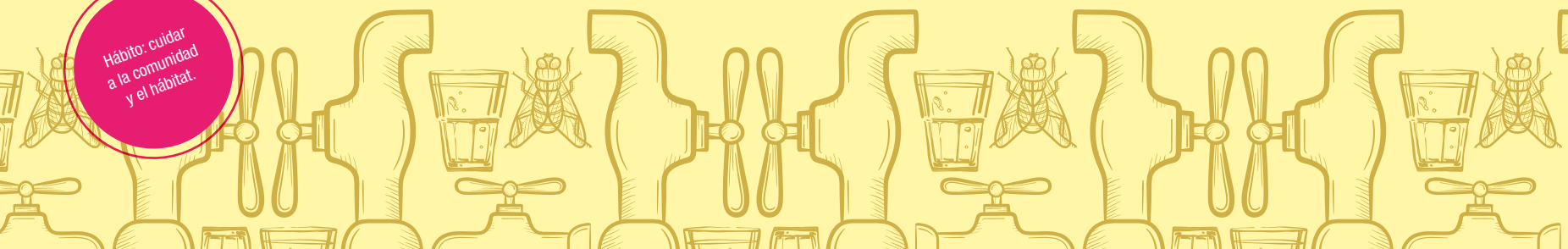
Por ejemplo: si queremos correr un maratón, el primer día debemos correr solo dos minutos. O si lo que buscamos es leer un libro, podemos empezar leyendo dos páginas e ir aumentando cada semana.

Define en este cuadro qué hábito quieres incorporar y cuál sería ese primer paso.

Hábito

Actividad que tome menos de dos minutos en realizarse

Hábito: cuidar a la comunidad y el hábitat.



Vivir mejor es nuestra responsabilidad

12 hábitos para probar en el 2020.

Regular excesos

«No soy pobre, soy sobrio, liviano de equipaje, vivir con lo justo para que las cosas no me roben la libertad».

José Mujica
Expresidente de Uruguay.

Trabajar con propósito:

«Cuando tienes un propósito (sabes para qué te levantas cada día) tu expectativa de vida crece aproximadamente 7 años».

The blue zones
Dan Buettner.

Meditar o realizar prácticas conscientes.

«La atención plena se trata de percibir la exquisita intensidad de cada momento».

Jhon Kabat Zinn
Escritor estadounidense
y profesor emérito de Medicina.

Conversar, compartir con la tribu:

«Sin amor, sin amar y sin ser amado, tal vez no vale la pena nuestro tránsito efímero por este planeta».

Hoy es siempre todavía
Alejandro Gaviria.

Transportarse sosteniblemente:

«Ninguna ciudad puede resolver su movilidad completamente si no considera al vehículo autopropulsor por excelencia: el hombre».

Lewis Mumford
Historiador, filósofo de la
tecnociencia, filólogo y urbanista
estadounidense.

Cuidar comunidad y hábitat

«Pertenecer a una comunidad que soporte comportamientos saludables es uno de los factores determinantes para una vida longeva y feliz».

The blue zones
Dan Buettner.

Practicar actividad física

«El cuerpo sano es nuestro deber. De lo contrario, no podemos preservar nuestra mente fuerte y clara».

Buda.

Dormir reparadoramente

«El mejor puente entre la desesperación y la esperanza es una buena noche de sueño».

E. Joseph Cossman
Empresario.

Disfrutar el ocio

«Un paseo por la mañana es una bendición para el resto del día».

Henry David Thoreau
Escritor, poeta y filósofo
estadounidense.

Estudiar y leer

«Una forma de felicidad».

Jorge Luis Borges
Escritor, ensayista
y poeta argentino.

Alimentarse saludablemente

«Comer es una necesidad, pero comer bien es un arte».

François de La Rochefoucauld
Escritor y aristócrata.

Consumir responsablemente y ahorro:

«No hay un plan B porque no hay un planeta B».

Ban Ki Moon
Exsecretario general
de las Naciones Unidas.

