

# Revista comfama

Medellín, enero de 2021  
N° 473 - ISSN 2027-2715

## El hábito de la gratitud



VIGILADO SuperSubsidio  | Publicación gratuita



# Comenzar el año con gratitud

*Muchas gracias al humo,  
a los microbios, al despertar.*

*Gratitud, Oliverio Gironde (fragmento).*



David  
Escobar  
Arango  
Director

• Te acuerdas cuando llamaron de Eafit, aún no había pasado un año de la muerte de tu papá, a confirmar la beca con la que pudimos pagar ese primer semestre inalcanzable?, ¿te acuerdas cuando llamaron del banco en el que trabajó tu papá a decirme que habían decidido darme trabajo como gerente de una pequeña oficina en el centro de la ciudad?, ¿te acuerdas de esos amigos del alma que me acompañaban los fines de semana cuando enviudé, mientras estaba en la casa, llena de miedo, pensando que mis hijos adolescentes podrían morir en cualquier esquina?, ¿te acuerdas también de cuando me quedé sin empleo con la fusión de los bancos y me dieron trabajo en la Clínica Cardiovascular, el trabajo que más disfruté y en el que más aprendí en la vida? Tantos años después de la muerte de tu papá, me siento agradecida y orgullosa de la familia que somos, hemos luchado y trabajado mucho. También es verdad que mucha gente nos ayudó y que solos no hubiéramos podido. ¿Cómo no reconocer, cómo no agradecer?

Han pasado casi tres décadas desde la muerte de mi padre. Estas reflexiones tranquilas de la mujer admirable que es mi mamá, esos aprendizajes que surgen con los años, su agradecimiento a personas y empresas, hacia la vida misma, alimentan mi esperanza. Los años dan perspectiva, fomentan la gratitud y cultivan la humildad. Cuando uno está metido en un problema es fácil perder de vista el contexto, ver solo lo negativo y creer que está afrontándolo solo. Pero cuando miramos al pasado, vemos un montón de pequeñas cosas, que parecen casualidades, empujones del azar y miles de apoyos de terceros que posibilitaron nuestro camino.

A veces dejamos de percibir las maravillas que la vida nos ofrece y no somos conscientes de la situación de otros, cuyas desgracias son muy superiores a las nuestras, no valoramos suficiente el apoyo que recibimos ni las oportunidades que nacen de cada crisis. Perdemos el empleo, pero tenemos energía y salud. La empresa tuvo un mal año, pero sigue su marcha. La pandemia nos encerró, pero también nos unió. Perdimos a alguien querido, pero los demás continuamos la vida. Podemos ver el vaso medio lleno o medio vacío, siempre tenemos la opción.

**«Por eso, en Comfama proponemos comenzar el 2021 con gratitud profunda, no con fe ciega, sin decirnos mentiras, asumiendo la dificultad y la realidad».**

Al superar un problema, el que sea, enfermedad o desempleo, carencias o soledades, tendemos a creer que el éxito es producto de nuestra capacidad. En cambio, cuando algo difícil nos llega, pensamos que es mala suerte o culpamos a los demás, al Gobierno, al otro, a quien sea. Nos negamos a reconocer lo frágiles que somos, ignoramos nuestra vulnerabilidad, nuestra interdependencia con los demás, con las empresas, con las instituciones, con nuestros conciudadanos. La vida es una sucesión de hechos improbables que sin embargo suceden gracias a la red humana y social de la que somos parte. ¿Cuánto de lo que somos y hacemos, de lo que hemos vivido y logrado depende de los demás?

Gracias a las tribulaciones evidenciamos que no somos, sino que intersomos, como dice bellamente el monje budista Thich Nhat Hanh. Hacemos y vivimos gracias a una amplia malla de relaciones más o menos visibles. «Ningún hombre es una isla»,

## 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:** María Adelaida Pérez J., Hernán Ceballos M., Luis Fernando Cadavid M., Martha 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:** Perla Cecilia Toro C.

**• Editores:** Roque Dávila P., Esteban Hernández Z. **• Redacción:** Juliana Correa B., Paulina Tejada T., Valeria Querubín G., María del Mar Giraldo R., Ricardo Arias S., Perla Toro C., Camilo Obando B., Esteban Hernández Z., Vanessa M. Zuluaga., Lina allo B., Carolina Ángel T. **• Diseño editorial:** Andrés Ortiz C. **• Fotografías:** Gratitud Artesanal.

**• Asesoría gráfica:** Julián Posada C. **• Asesoría temática:** Paula Restrepo D.

**• Corrección de textos:** Ojo de lupa **• Prerensa e impresión:** El Colombiano

**• Circulación:** 160.000 ejemplares » Vigilado Superintendencia del Subsidio Familiar.

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



escribió John Donne. La humanidad es exitosa cuando y porque coopera. No somos más fuertes ni más rápidos ni tenemos mejores sentidos que los demás animales del planeta. Somos buenos para trabajar en equipo, desde las tribus hasta los imperios, desde una huerta hasta las empresas multinacionales, somos el Homo Cooperador. Desde la comida que compramos en el mercado, pasando por los libros que leemos o el cine que vemos, hasta el agua o el internet que llegan a nuestras casas, son producto del trabajo y la creatividad de millones. Tenemos mucho por agradecer, a mucha gente.

Le escuché a un empresario decir que «los momentos importantes deben comenzar siempre con la gratitud», y este sí que es un año importante, porque debemos afrontar la pandemia, que no terminó en diciembre como muchos quisieran ni se acaba tampoco con la llegada de las vacunas. Debemos adaptarnos a lo inevitable, aprender del año pasado y seguir caminando. Este es el año para reactivar la economía, el empleo, las relaciones, la educación, la cultura y la vida entera.

Por eso, en Comfama proponemos comenzar el 2021 con gratitud profunda, no con fe ciega, sin decirnos mentiras, asumiendo la dificultad y la realidad. Necesitamos ahora una gratitud que ilumine, pero no obnuble, que nos aliente sin quitarnos la agencia sobre nuestra vida. Sugerimos un ejercicio sencillo para familias, empresas y grupos de amigos. Hagámonos esta pregunta para abrir el corazón y predisponer los espíritus: ¿qué tenemos para agradecer? Siempre, hasta en las situaciones más extremas y dolorosas, habrá motivos para la gratitud.

Aunque el año no comienza con la esperanza en su punto más alto, no nos podemos desanimar. Las instituciones, gobiernos, hospitales, empresas y organizaciones sociales no nos rendiremos. La vida siempre se abre paso; ahí están la familia que abraza de lejos, los amigos que nunca fallan, el arte que nos ayuda a resistir la tormenta, nos tenemos unos a nosotros, estamos vivos: tenemos la responsabilidad de la esperanza.

Agradezcamos juntos para que de allí emerja el futuro. Agradezcamos para que la compasión y la solidaridad ganen ímpetu. Agradezcamos para reconocer nuestros privilegios con humildad y alentar la solidaridad. Agradezcamos para ver la luz en medio de las sombras, para encontrar en nuestro interior la fuerza y la inteligencia, la paciencia y la sabiduría necesarias para seguir sirviendo, para seguir creando, para no dejar de luchar.



Esta edición de la Revista Comfama es una invitación a agradecer por el año que comienza, y a **convertir la gratitud en una actitud y hábito de vida.**

Una colección de historias para agradecer por la salud, por la familia, por el empleo, por los amigos, por las oportunidades, por los obstáculos, por nuestras cicatrices, por lo vivido, por lo que se está por vivir.

**La gratitud convierte lo ordinario en extraordinario**, lo invisible en visible, lo desafortunado en afortunado y lo olvidado en el más grande de los tesoros.

Comparte tus opiniones en redes sociales usando la etiqueta **#AgradezcoPor**





# Agradecer para transformar el dolor

Desde hace diez años, **Ana María Giraldo** hizo del agradecer un hábito que trae, para ella, abundancia, bienestar y mejores relaciones con otras personas.

**P**odemos recrear nuestra vida de dos maneras: la primera, y tal vez la menos representativa, desde nuestros dolores y carencias; otra, la más valiosa, dibujando un universo en el que todo lo que aprendemos y tenemos se expande en forma de galaxias y abundancia: un universo de gratitud.

Ana María Giraldo eligió la segunda alternativa diez años atrás, cuando vivió un momento difícil: su hijo decidió irse a vivir con su padre, hecho que despertó en ella diferentes preguntas y emociones. ¿Qué hice mal?, ¿fracasé como mamá?, ¿por qué mi hijo me está haciendo esto?, ¿qué me faltó?, ¿qué irán a pensar de mí?, fueron algunos de sus pensamientos, haciendo un recorrido hacia la victimización en la que solemos caer cuando nuestros días parecen volverse oscuros. Lo que ella no sabía era que ese tiempo de dolor, se convertiría en el inicio de una vida en la que la gratitud sería un hábito, un camino y una posibilidad.


«En ese momento solo veía lo malo que me pasaba. Tuve que acudir a una psicóloga, una mujer muy sabia y espiritual que me recordó, o me enseñó que, si agradecía todos los días lo bueno que me daba la vida, todo iba a cambiar. Comencé un camino, una búsqueda alrededor de la gratitud y a pesar de que el dolor seguía, cada mañana daba las gracias por lo afortunada que era de tener a mi hijo, de haber elegido el papá que mi hijo tenía, de que mi hijo pudiera tener un padre en su adolescencia, de tener la posibilidad de despertarme en un espacio seguro, cocinar y preparar mis alimentos.»

«Agradeciendo me enteré de mi abundancia, mi poder y mi fuerza», cuenta esta mujer que hoy vive en El Carmen de Viboral y que tiene un taller, que incluso lleva el nombre del que hoy es su don más bello: Gratitude Artesanal.

**Cada mañana, lo primero que hace Ana María es dar las gracias y convertir todo eso que a veces creemos merecido, cotidiano o por defecto, en magia. «Para mí, agradecer es un hábito tan indispensable como respirar», dice. Lo primero que hace al despertar es dar las gracias por un nuevo día, por la cama confortable en la que se despertó, por tener un lugar donde vivir, por el paisaje verde que se deja ver desde su balcón, porque respira aire fresco, escucha los pájaros cantar y las vacas mugir. Por el trabajo que ama y las personas con las que comparte la acción de agradecer.**

**Estos diez años practicando la gratitud la han hecho mejor y más fuerte. «El regalo más grande es vivir en abundancia y no hay que pensar en la abundancia solo como lo económico, sino desde todo lo que nos da la vida. Siento que hoy soy una mujer abundante». Además, es testigo de que esta actitud frente a la vida también enseña sobre humildad, paciencia y compasión. Agradeciendo aprendió a entender la diferencia, como un regalo para vivir en armonía.**

**«La gratitud es una actitud y un valor que nos pone al servicio de la vida y cuando nos ponemos al servicio de la vida obramos con amor», repite con frecuencia Ana María desde ese universo abundante que eligió construir.**



En su ejercicio diario de gratitud Ana siempre tiene un lugar para su taller de cerámica.






¿Qué tienes para agradecer hoy?

## Agradecer...

Para transformar  
el dolor en gratitud.





Christian agradece la presencia  
fugaz de José Miguel en su vida.

## Agradecer...

A los profesionales de  
la salud y del cuidado.



Desde niños nos enseñan a dar las gracias, «¿cómo se dice?», preguntan nuestros padres cuando debemos tener un gesto de cortesía con alguien. **Christian** cuida y vela por la vida y la salud de **José Miguel**, el hijo de **Jaime**. Una historia de solidaridad y agradecimiento en medio del dolor.

# Agradecer por el cuidado

**C**uidarte, como casi todo lo que termina en esas cuatro letras es, literalmente, un arte. Con entrega y profesionalismo, describe Jaime Franco la labor que realizaron por más de 6 años enfermeras y enfermeros, y en los últimos ocho meses, Christian Rúa con su hijo José Miguel. Él, desde el 2014, **a la edad de 18 años, fue diagnosticado con la enfermedad de Wilson, una enfermedad huérfana que provoca la acumulación excesiva de cobre en los órganos. Las consecuencias: falla en el hígado, problemas neuronales y afectaciones físicas que, en semanas, desencadenaron pérdida de peso, del habla y finalmente del movimiento, una transformación física inevitable.**

Después de cerca de un año de cuidado en el hogar por parte de su mamá y por sugerencia del mismo programa de Hospital en casa, llegó el momento de trasladarlo a Christus Sinergia, un hogar de paso donde el propósito era que José se sintiera más independiente, tuviera su propia habitación y objetos personales. También **tendría la oportunidad de convivir con «ángeles», así llama su papá a esas personas especiales que, por vocación, se dedican a cuidar.**

Christian es uno de esos «ángeles», un enfermero cuidador que inmediatamente desarrolló una relación de empatía con José. Cómplices en labores necesarias como tomar las medicinas, bañarse, motilarse y afeitarse. **Con el paso de los días, el cuidado mutó en amistad, Christian empezó además a motivar a José, a**

**alegrarlo y hasta jugar con él Play Station, una de sus actividades favoritas.**

José perdió la motricidad y el habla, por eso idearon con su mamá un tablero con las letras del abecedario para que pudiera comunicarse, aunque también lo hacía a través de sus ojos. José, un día, quiso tener el mismo corte de su avatar favorito y, para ello, Christian se convirtió en un barbero improvisado, un acto sencillo que hoy los padres de José recuerdan con absoluta gratitud. Esa gratitud que se experimenta luego de encontrar una persona que, con amor, pone todo de su parte para que un hijo viva momentos entrañables.

José falleció el 19 de octubre de 2020, un día antes de su cumpleaños número 25. Su padre dice que José pasó de ser cuidado a cuidador, porque todos los días y en cada momento sienten, como familia, que los protege y acompaña.

**El tránsito de José por esta tierra finalizó, pero no la relación entre padre y cuidador. Ahora Christian es un miembro más de su familia, conversan, se preocupan el uno por el otro y como dice Jaime, ambos estarán por siempre en su corazón, porque el agradecimiento sobrevive a la muerte de quien los unió.**

Los cuidadores no son solo aquellas personas que suministran medicamentos, son esos seres que se involucran con paciencia y dedicación en el acompañamiento de nuestros seres queridos. Personas con una misión en el mundo más allá de un título o una remuneración.



Cómo sería tu vida si nadie te hubiese cuidado?





# Agradecer que alguien nos escuche

A Gloria y a Álvaro la rutina les cambió a causa de la pandemia. Una historia acerca del valor y la gratitud que merecen esas personas que dedican tiempo a escucharnos.

**G**loria Elba Correa y su esposo, Álvaro Restrepo, desde que se pensionaron, dedicaron su vida a estar en movimiento: viajar, asistir a clases de aeróbicos, caminar por algún centro comercial y visitar a sus hijos y a Amalia, su nieta.

Así fue hasta marzo del 2020, porque, a causa de la COVID-19, el mundo se paralizó, en Colombia se ordenó el confinamiento obligatorio, un hecho que, abruptamente, cambió su cotidianidad. Ambos sobrepasaban los sesenta años de edad, eran población de riesgo, y pasaron tres meses completamente encerrados, aislados de sus seres queridos.

Álvaro sentía que los días pasaban sin que hiciera nada útil y, por su parte, Gloria experimentó un problema adicional: hizo sin supervisión médica unos ejercicios que le ocasionaron luxaciones en la espalda. Eso quería decir que, además de encerrada, tenía que estar quieta.

Fueron dos meses de incapacidad en casa. Al reto del confinamiento se le sumó la imposibilidad de moverse. Su esposo fue una compañía salvadora en ese momento, se encargó de los oficios del hogar, además, estaba pendiente del tratamiento médico.

Gloria y Álvaro agradecen  
por las conversaciones.





Cómo podrías agradecerles a esas personas que te dan su tiempo y te escuchan?

Un mes antes del incidente con su espalda, Gloria abrió un mensaje en su correo electrónico, se trataba del anuncio de la Red de amor, cuidado y salud mental de Comfama. Para los esposos, en momentos difíciles de la vida, como cuando le diagnosticaron cáncer a Gloria, el acompañamiento psicológico fue determinante, que alguien oyera sus inconvenientes les ayudó a encontrar salidas, sin embargo, esta vez no podían asistir a esas sesiones que eran exclusivamente presenciales.

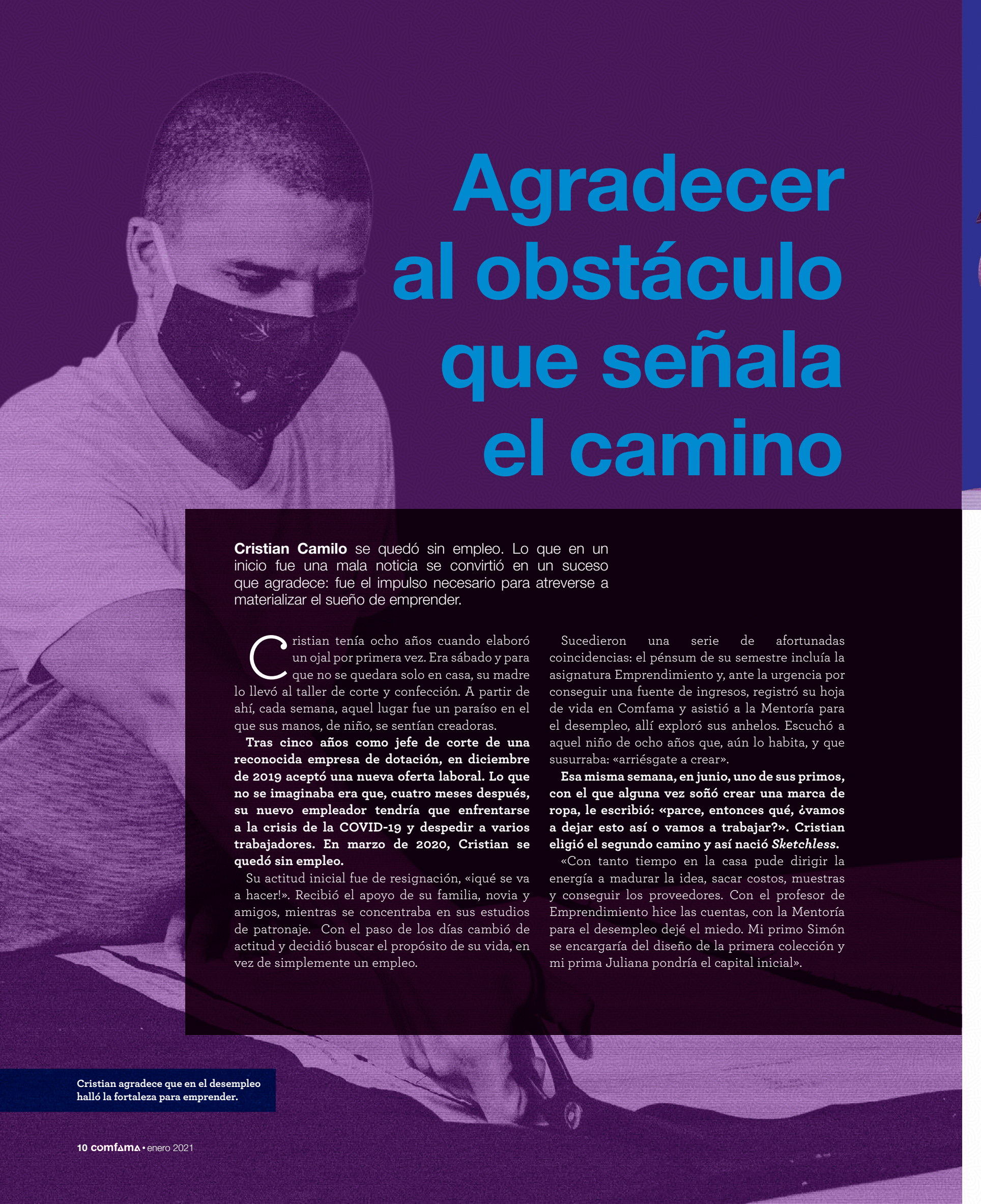
**Esta vez decidieron adelantarse y evitar caer en un episodio de desesperación, coordinaron dos sesiones telefónicas semanales a través de la Red. En ellas, los asuntos a tratar variaban: ejercicios de gimnasia mental, creatividad, proyecto de vida o recuento de lo que habían hecho en la semana. Con el paso de las conversaciones, esas interacciones empezaron a sentirse tan cercanas que era como tener nuevos amigos y estar con ellos frente a frente.**

Los días de confinamiento dejaron de ser monótonos, las sesiones telefónicas se convirtieron en un momento de conexión consigo mismos. Gloria y Álvaro ya llevan seis meses en el proceso y admiten que eso que surgió como una necesidad, ya se convirtió en un gusto. **Siempre será satisfactorio que alguien se interese por conocer, escuchar y acompañar nuestras batallas internas.**

## Agradecer...

**A esas personas, familiares o no, que se preocupan por nosotros y por escuchar nuestras alegrías y derrotas.**





# Agradecer al obstáculo que señala el camino

**Cristian Camilo** se quedó sin empleo. Lo que en un inicio fue una mala noticia se convirtió en un suceso que agradece: fue el impulso necesario para atreverse a materializar el sueño de emprender.

**C**ristian tenía ocho años cuando elaboró un ojal por primera vez. Era sábado y para que no se quedara solo en casa, su madre lo llevó al taller de corte y confección. A partir de ahí, cada semana, aquel lugar fue un paraíso en el que sus manos, de niño, se sentían creadoras.

**Tras cinco años como jefe de corte de una reconocida empresa de dotación, en diciembre de 2019 aceptó una nueva oferta laboral. Lo que no se imaginaba era que, cuatro meses después, su nuevo empleador tendría que enfrentarse a la crisis de la COVID-19 y despedir a varios trabajadores. En marzo de 2020, Cristian se quedó sin empleo.**

Su actitud inicial fue de resignación, «¡qué se va a hacer!». Recibió el apoyo de su familia, novia y amigos, mientras se concentraba en sus estudios de patronaje. Con el paso de los días cambió de actitud y decidió buscar el propósito de su vida, en vez de simplemente un empleo.

Sucedieron una serie de afortunadas coincidencias: el pénsum de su semestre incluía la asignatura Emprendimiento y, ante la urgencia por conseguir una fuente de ingresos, registró su hoja de vida en Comfama y asistió a la Mentoría para el desempleo, allí exploró sus anhelos. Escuchó a aquel niño de ocho años que, aún lo habita, y que susurraba: «arriésgate a crear».

**Esa misma semana, en junio, uno de sus primos, con el que alguna vez soñó crear una marca de ropa, le escribió: «parce, entonces qué, ¿vamos a dejar esto así o vamos a trabajar?». Cristian eligió el segundo camino y así nació *Sketchless*.**

«Con tanto tiempo en la casa pude dirigir la energía a madurar la idea, sacar costos, muestras y conseguir los proveedores. Con el profesor de Emprendimiento hice las cuentas, con la Mentoría para el desempleo dejé el miedo. Mi primo Simón se encargaría del diseño de la primera colección y mi prima Juliana pondría el capital inicial».

Cristian agradece que en el desempleo halló la fortaleza para emprender.





Cuáles situaciones pasadas, inesperadas y hasta negativas, puedes agradecer hoy?



Cristian usó sus manos mágicas para el patronaje, el trazo y el corte. El resultado fueron ochenta camisas confeccionadas por mujeres cabeza de familia. Un par de fotos, perfil de Instagram y tablas de Excel. Así los tres primos lanzaron su línea de ropa. La respuesta del público fue mejor de lo imaginado.

«Estar en una empresa siempre va a ser bueno por las garantías y la estabilidad, por eso nunca había pensado en renunciar, pero me di cuenta de que vibro más luchando por lo mío», expresa Cristian.

**Hoy, ese despido que pareció una tragedia fue un suceso que Cristian agradece, porque le permitió descubrir que su propósito de vida es que sus manos siempre se sientan como en aquellos sábados en el taller con su mamá: creadoras.**

## Agradecer...

Que el obstáculo es el que abre el camino.



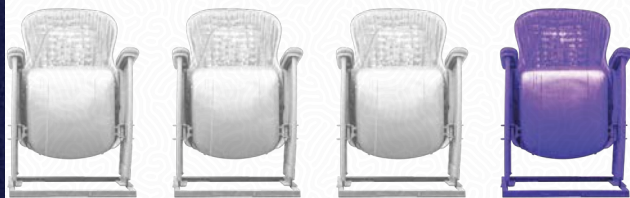
# Agradecer por el arte y la cultura



Cómo imaginas  
una vida sin  
poder escribir?

Karen le agradece al teatro y a la escritura  
por ayudarle a desahogarse.





A **Karen**, el arte y la cultura le permitieron iluminar un tramo oscuro de su vida. Una historia acerca del desahogo y de la gratitud.



**K**aren Correa tiene 16 años y es apasionada por la escritura y el teatro, este último lo practica hace más de seis años en el grupo Manchitas de Arte.

En marzo de 2020, cuando se decretó la cuarentena por la COVID-19, sintió que una parte de ella moría lentamente. No podía practicar teatro, no podía desahogarse. En medio de la soledad y el encierro custodiaba celosamente sus pensamientos, no hallaba cómo expresarse.

**El silencio la agobiaba. En la adolescencia es difícil abrirse y confiar, hay temores a ser juzgados o heridos. Durante el confinamiento, en varias ocasiones, discutió con su mamá y también experimentó el desamor. Empezó a sentirse ansiosa, enojada y deprimida.**

Una noche, cuando sintió que no daba más, decidió escribir un rato. Las letras brotaban sin detenerse como la corriente de los ríos. Sintió alivio, redescubrió la belleza en su vida y descargó ese peso que antes sentía que la aplastaba.

**Escribir, una de las muchas formas que adopta la cultura, le ayudó a Karen a iluminar un momento oscuro de su vida. Ella lo agradece, por eso decidió buscar una manera de retribuir eso que había recibido, sintió que debía compartir sus conocimientos con la comunidad.**

Fue así como pudo participar del programa Imaginar el futuro 2020, donde organizaciones como Filarmed, Crew Peligrosos y catorce organizaciones más, van a los territorios de Antioquia con talleres de sensibilización en teatro, música, literatura, graffiti, entre otros, para mostrarles a niños, niñas y jóvenes que hay otras posibilidades de vida en el arte y la cultura.

**En esa visita Karen recuerda que, durante un instante, cerró sus ojos y se preguntó: ¿qué hubiera sido de la humanidad en el 2020 si no existieran la cultura y todas sus expresiones? Luego de una pausa respiró aliviada por no haber tenido que experimentar eso que imaginaba.**



## Agradecer...

Es devolver o compartir lo recibido.





## Agradecer...

Porque hay seres  
que siempre querrán  
acompañarnos y  
convertirse en  
nuestra familia

Marcela agradece la presencia  
de sus gatos en su vida.

# Agradecer la compañía de los animales



Contemplar, respirar, ir más despacio. Esto y más le agradece **Marcela Upegui** a **Sherezada** y **Antígona**, sus gatas desde hace ocho años. Una historia de cómo las mascotas enriquecen los días y nos dan motivos de gratitud.

**S**herezada llegó a la vida de Marcela por una especie de antojo: una amiga había adoptado una gata y le pareció una relación tan hermosa que quiso tener una igual. No tardó mucho su visita al centro de adopción. Marcela dice que le bastó verla, pequeña y con pelo negro. Fue amor a primera vista.

Un año después llegó Antígona, el objetivo era que le hiciera compañía a Sherezada. Esta vez todo ocurrió al revés: Antígona eligió a su dueña: cuando la vio entrar, se acercó a desamarrarle el cordón de un zapato. Las personas que viven con animales aprenden a interpretar su idioma y entienden estos gestos como señales, en vez de casualidades.

**«Trabajaba y estudiaba cuando llegaron», cuenta. «Aunque mi trabajo y mi estudio me hacían muy feliz, también me sentía embotellada en ellos. No pasaba tiempo con otros amigos diferentes a los de esos entornos, tampoco con familiares. Me acostaba muy tarde terminando proyectos y trabajos y sentía que, aunque estaba contenta, ese ritmo de vida me estaba tragando».**

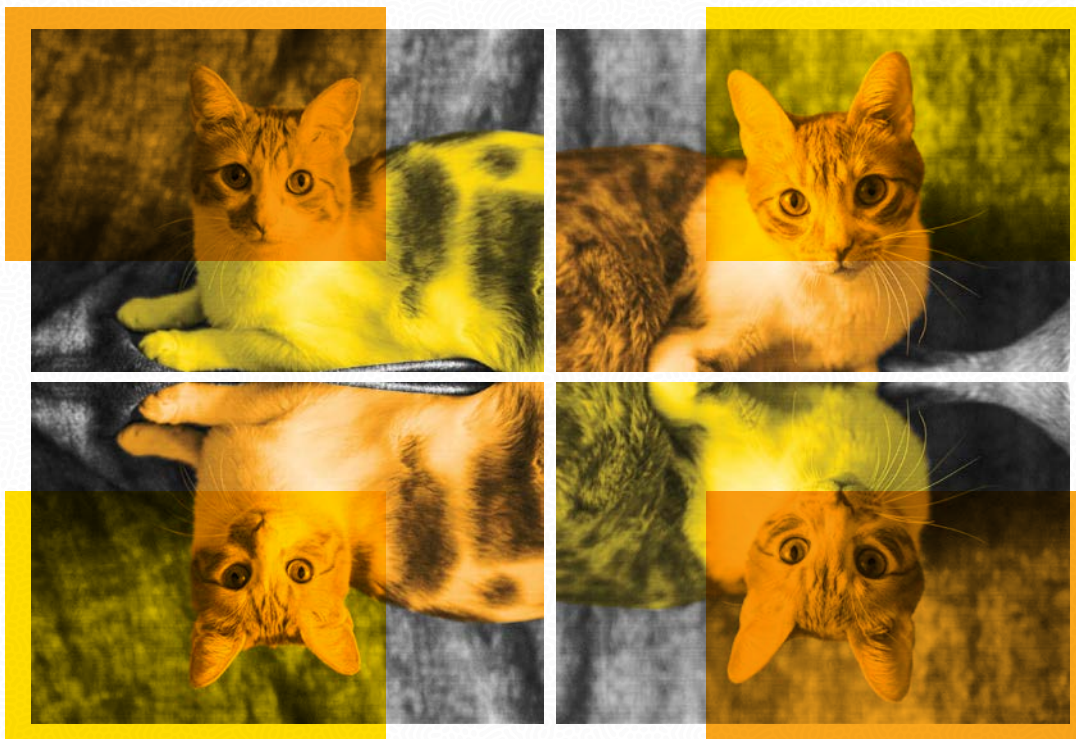
Otro de los sentimientos de Marcela por esos días era el de llegar a la casa y sentir que estaba muy sola, en completo

silencio. Eso la hizo desconectarse con su hogar, por lo que no sentía ganas ni ánimo de llegar a él después de sus jornadas.

**Sherezada y Antígona le enseñaron otro ritmo. En sus palabras, fue como si le dieran un mensaje: para, contempla, lee otras cosas, comparte con otras personas. Además, le dieron vida a la casa, por lo que volver a ella en las tardes se volvió un momento emocionante.**

Sus formas de acompañar son distintas: Sherezada sigue a Marcela a todas partes, también juegan a las escondidas y duermen juntas. Antígona, por el contrario, es más alejada y callada. Su forma de dar amor no implica tanta cercanía, puede, por ejemplo, perderse por ocho horas en su gimnasio.

Hay muchas cosas que Marcela les agradece a sus gatas, varias se reflejan a lo largo de este texto, pero si tuviera que enumerarlas, la primera es que le regalaron la consciencia del otro, del ecosistema, de lo que la rodea. «Cuando uno vive con una mascota entiende y recuerda que no solo los humanos habitamos el planeta», explica. «Con ellas, recordamos que podemos compartir el mundo con otros seres y eso me parece un privilegio».



Qué situaciones agradeces haber vivido con tu mascota?



# Agradecer a los profesores

Así pasaron de la educación presencial a la educación a distancia en el municipio de El Bagre. **Una historia de persistencia y gratitud** alrededor del aprendizaje.

**J**uan Carlos Mosquera González vive en el municipio de El Bagre, en el Bajo Cauca antioqueño. Luego de hacer los oficios de la casa durante la mañana, salía a estudiar en la Institución Educativa 20 de Julio. Eran 25 minutos a pie que tenían como motivación el anhelo de encontrarse con sus compañeros y con su maestro, Manuel Tovar Seña.

Manuel recuerda que el día anterior al inicio de la cuarentena estricta, conversó sobre la noticia de la inminente llegada de la COVID-19 a Colombia: «nunca imaginé que una semana después ya no tendría contacto directo con los estudiantes de séptimo y octavo», recuerda.

**Fue así como los salones de clase y la algarabía de los descansos dejaron de ser escenario para**

**la educación. ¿Qué hacer?, ¿cómo afrontar una situación que era nueva para todos?, ¿era hora de entender que ya no se podría educar a los estudiantes? Todas estas preguntas rondaron por la mente de Manuel, sin embargo, él y el resto de la planta docente decidieron buscar alternativas.**

«La primera clase virtual fue muy angustiante, pues conocíamos las precarias condiciones de conectividad de algunos de los estudiantes, además, algunos de ellos viven situaciones sociales complejas» cuenta Manuel, ya que, de 42 estudiantes, solo siete lograron conectarse.

Para que Juan Carlos pudiera estar en clase de matemáticas, por ejemplo, debía coordinarse en casa con sus otros tres hermanos, pues todos





Manuel y Juan le agradecen a la radio por permitirles educar y educarse.

¿Cómo hubiera sido el 2020 si tus hijos no hubiesen podido estudiar?

dependían del mismo celular y del mismo paquete de datos que pagaba su madre.

A raíz de esas situaciones, los profes hicieron un diagnóstico para determinar cuántos de sus estudiantes tenían acceso a internet, computadores o celulares, así como también conocimientos de las herramientas digitales y programas básicos como *Word* o *PDF*.

Los resultados los obligaron a tomar medidas distintas: revivieron el modelo de educación por radio para poder emitir conocimiento a las zonas rurales de El Bagre. Manuel cuenta que «empezamos grabando las clases en video, luego extraíamos el audio, lo editábamos y estas clases se emitían a través de la emisora del Ejército Nacional».

Hubo aprendizajes de parte y parte. Los estudiantes recibieron nuevos conocimientos mientras los profesores reimaginaron las narrativas. No es lo mismo enseñar álgebra en un tablero que hacerlo solo por audio.

**Es cierto que algunos estudiantes desertaron y se dedicaron a otras actividades económicas, pero en los corazones de muchos otros, como en el de Juan Carlos, quedó un profundo sentimiento de gratitud hacia esos profesores que decidieron no rendirse.**

Como dijo alguna vez el político estadounidense Benjamin Franklin: «la energía y la persistencia conquistan todas las cosas».

## Agradecer...

A quienes se reimaginaron para seguir compartiendo su conocimiento con nosotros .



# La verdadera dimensión de lo que poseemos

¿Te tomas un momento en el día para mirar al cielo y agradecer la posibilidad de verlo en su esplendor? La historia de **Juan David** narra cómo un accidente le enseñó a comprender que el pasto del vecino no siempre es más verde.

**E**n su afán por descubrir el mundo, Juan David, con tan solo dos años, corrió por el parque infantil. No sabía que su vida cambiaría. Era sábado 22 de septiembre de 1984 cuando resbaló y cayó sobre la puntiaguda rama de una penca.

**El aguijón perforó su ojo derecho, rompió la córnea y le desacomodó el iris. Su visión quedó afectada permanentemente. Hoy, aunque reconoce colores y contornos, todo lo ve borroso por el ojo afectado.**

Leon Festinger, psicólogo social, propuso en 1954 la teoría de la comparación social. Consiste en que evaluamos muchos aspectos de nuestra vida comparándolos con los de los demás. Juan David no era la excepción a la teoría.

Durante mucho tiempo deseó tener los ojos de los otros niños, poder leer lo que escribían los profesores en el tablero sin tener que acercarse a menos de un metro de distancia, no perderse aventuras infantiles por asistir a terapias o poder ver, aunque sea una vez y con total nitidez, el rostro de mamá.

Sin embargo, después de intentar buscar solución a su afectación, comprendió que nunca tendría una visión normal

Juan hoy agradece que su limitación visual le permite percibir el mundo de forma distinta.



## Agradecer...

La posibilidad de dimensionar con claridad nuestros talentos y posibilidades.



Por qué, frecuentemente, pensamos que las oportunidades y logros del otro son mejores que las nuestras?

como otras personas. Por eso tomó una decisión: transformar todas sus frustraciones en retos y adaptarse a la vida, así para él fuera borrosa.

La vida es paradójica y a Juan, esa infancia entre médicos lo hizo curiosear con los temas relacionados con la medicina. Estudió Microbiología y Bioanálisis, un área en la que debe ver esas partes microscópicas que constituyen nuestro cuerpo y nuestro mundo.

Hoy, Juan celebra lo que logra tras cada obstáculo e inclusive agradece el accidente que sufrió, porque a partir de él forjó sus sueños, su vida y su visión del mundo. Todo eso le permitió asimilar que todo lo que hacemos y somos solo debe enfrentarse a una comparación con nosotros mismos porque de lo contrario, tendemos a distorsionar la realidad para, generalmente, agrandar las posibilidades de los otros y minimizar las propias.

Juan no ve el cielo tan claro como nosotros pero sí lo disfruta, siente y escucha con más claridad. Tal vez y contrario a lo que se escucha en las calles, el pasto del vecino no siempre sea más verde.



# Agradecer la posibilidad de trabajar

**Camilo Villada** es contador y temió ante la posibilidad de perder su empleo. Una historia acerca de la fortuna que significa tener un trabajo estable en época de pandemia.

**H**ace trece años Camilo inició su experiencia profesional en Bancolombia y, gracias a las oportunidades que como trabajador encontró en esta entidad, logró estudiar y graduarse como profesional, adquirir un préstamo para comprar un apartamento propio e incluso, dentro de la empresa, encontrar el amor: Liliana, una administradora de empresas con quien se casó y hoy tiene dos hijos.

**Con la llegada de la pandemia ocasionada por la COVID-19 varias cosas cambiaron en la vida de Camilo: hubo temor a enfermarse, incertidumbre acerca del futuro y miedo a perder su empleo, todo esto sumado a la necesidad de adaptarse a nuevas formas de ejecutar sus labores.**

Inicialmente, a Camilo y a Liliana se les complicó equilibrar el tiempo laboral y el tiempo personal, por eso, decidieron establecer cronogramas en casa, acondicionaron la sala como oficina para no tener distracciones en la habitación durante la jornada de trabajo y, además, dejaron los pijamas a un lado para arreglarse cada día como si fueran a salir. También, realizaron algunos ajustes en temas económicos, por eso, les dieron prioridad a artículos de primera necesidad, a enlatados y alimentos importantes y dejaron de adquirir golosinas y dulces.

**Era y es fácil toparse con relatos tristes de los cuales no quisiera ser protagonista. «He escuchado muchas historias de personas que se**


**han quedado sin trabajo, historias de pequeños emprendedores a los que se le cerraron los caminos debido a la pandemia y eso es algo que da mucha tristeza», afirma. También dice que ver esos casos a su alrededor le permitió ser consciente de lo afortunado que es al tener un empleo estable, en este momento atípico de la historia.**

Y es que, aunque Camilo siempre sintió una profunda gratitud por trabajar en lo que le apasiona, antes de la pandemia, el cansancio y la rutina hacían que se quejara del volumen de acciones y responsabilidades. Hoy, en cambio, aunque la cantidad de trabajo posiblemente aumentó, cada día agradece que eso suceda y siente orgullo por pertenecer a una empresa como Bancolombia. Se siente respaldado.

**Una situación tan difícil como esta hace que valoremos más la empresa, que trabajemos con más dedicación, que aportemos con más amor para alcanzar los resultados propuestos. No solo se está preocupando por darnos tranquilidad al trabajar desde nuestras casas, sino que también se ha preocupado por nuestra salud, por cómo nos sentimos a nivel emocional y eso es algo muy valioso para mí, dice.**

Existen empresas que, ante las dificultades, en vez de contraerse se expanden para abrazar a sus integrantes y transmitirles que es juntos como se alcanzan los propósitos.





Camilo le agradece a la  
pandemia la oportunidad  
de valorar más su empleo.

## Agradecer...

La oportunidad de  
despertarse y poder  
trabajar por un  
propósito de vida.

¿

Cómo serían un presente y un  
futuro sin empresas?, ¿por  
qué agradeces que existan?



## Agradecer...

Tres cosas, diariamente durante treinta días. Es un ejercicio que ayuda a prevenir la depresión.

# Agradecer por los milagros cotidianos

**Marcela Cuervo** trabaja en Comfama y un día se sorprendió cuando le pidieron reportar los milagros de su vida. Una historia de cómo la gratitud embellece la cotidianidad.

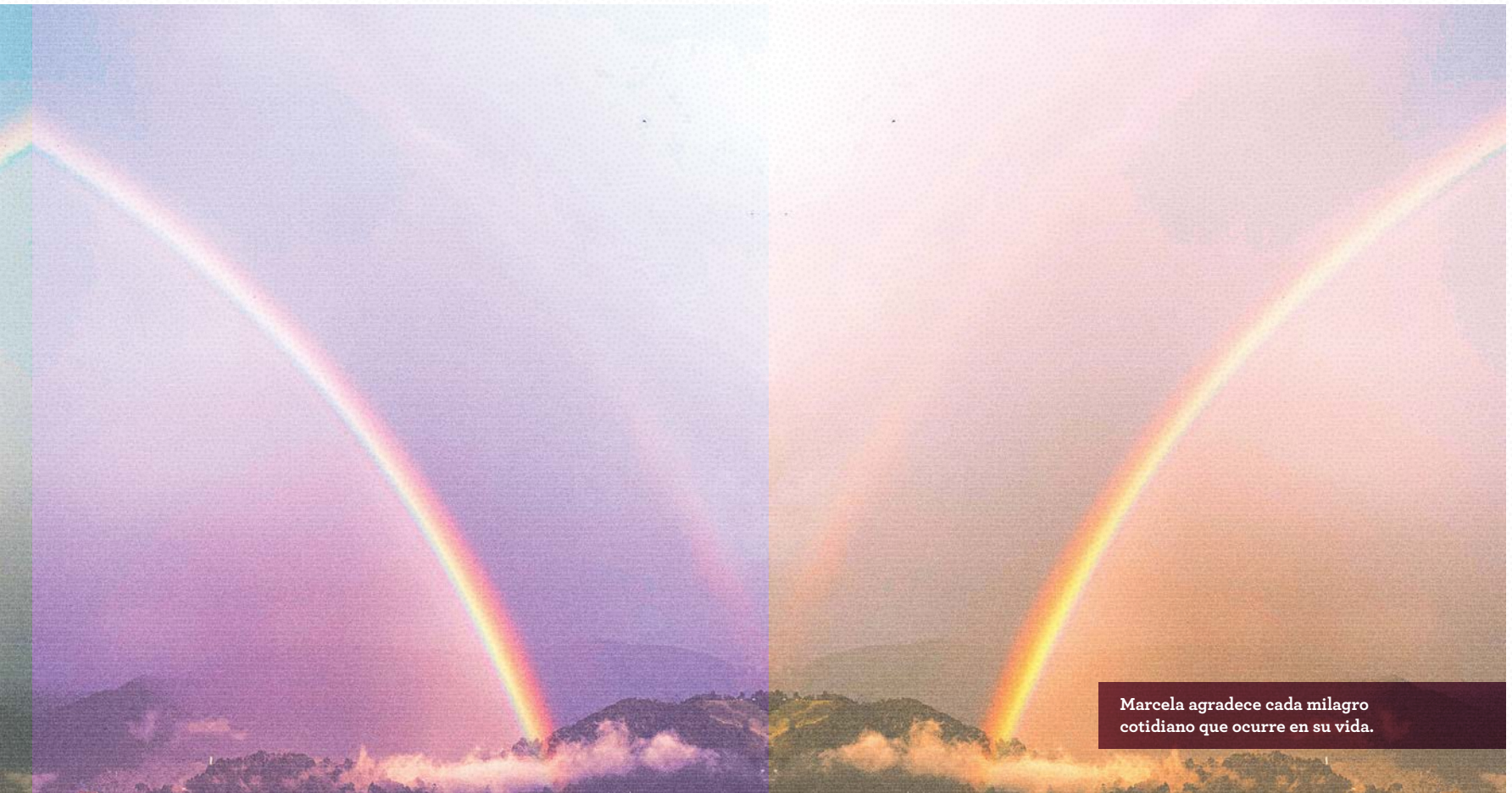
Un día, de la nada, le pidieron a Marcela en su trabajo que por favor hiciera un reporte de los milagros en su vida. Se le hizo extraño, pues para ella la palabra milagro equivalía a algo sobrenatural. No sabía cómo iba a hacer para encontrar un hecho así en su vida.

También sintió un poco de temor y de vergüenza, no estaba familiarizada con el hecho de abrirse emocionalmente con su líder inmediato. Para ella la intimidad era un asunto exclusivo de sus amigas, su familia y su pareja.

Luego de la incredulidad inicial vino la explicación de su líder acerca de la solicitud.

Resultó que la palabra milagro proviene del latín *miraculum*, que significa: mirar con admiración.





Marcela agradece cada milagro cotidiano que ocurre en su vida.

La búsqueda de milagros en la que ya se encontraba inmersa era una invitación empresarial a mirar con admiración la cotidianidad. Un llamado a la pausa, a ser conscientes del presente, a sorprenderse con lo simple y a agradecerlo.

A Marcela esa explicación le dio sentido, por eso decidió realizar la tarea. Una semana más tarde, no fue fácil, pero las líneas que escribió daban cuenta del azul del cielo y del aire que respiraba. Se trataba de esas maravillas naturales que desde que nació la acompañan y que hasta ese día nunca habían sido motivo de agradecimiento.

Pasaron unas semanas más en las que tomó el ejercicio como un pendiente más del trabajo, sin embargo, con el paso de los meses, ella, que se considera pésima jardinera, se sorprendió en su casa agradeciendo por el inesperado renacimiento de una planta que estaba a punto de morir. Sin proponérselo, esa búsqueda de milagros que inició como una tarea se convirtió en algo natural.

Hoy es fácil para ella sacar su celular y en la aplicación de notas recopilar instantes y sensaciones por las que agradece cada día. Hace poco, por ejemplo, gozó de la compañía y el juego con un arcoíris que se le escondía cada vez que ella intentaba fotografiarlo por la ventana del avión mientras volaba hacia Urabá. Atesoró ese momento y lo mismo empezó a suceder con las palabras de su hijo, la presencia de su esposo y las frases que encontraba en los libros que leía.

**A Marcela, convertir el asombro cotidiano en gratitud y milagros le trajo beneficios.** Ella, que desde hace un tiempo buscaba el balance en su vida personal y laboral, notó que practicar este ejercicio de gratitud fue clave para empezar a dormir mejor, al equilibrar el lado de la balanza de las preocupaciones con el de las satisfacciones diarias.

Como dijo alguna vez el escritor francés Marcel Proust: «aunque nada cambie, si yo cambio, todo cambia».



Qué es ser agradecido?



¿Alguna vez has pensado en la posibilidad de perder todo lo que tienes?, ¿familia, estabilidad, salud y trabajo? **Juan Betancur** estuvo a punto de perderlo todo, incluso su vida.

**J**uan era un joven estudioso y deportista. Debido a una crisis económica familiar no pudo ingresar a la universidad, por eso, comenzó a trabajar desde los quince años. Emprendió una exitosa trayectoria laboral. En tan solo un año logró comprar un auto nuevo y alcanzar una estabilidad económica que pocas personas a su edad podían darse el lujo de disfrutar.

Enamorado de la vida y de las mujeres, nunca le faltó compañía. A sus veinte años invitó a una joven a un estadero en Santa Elena y ese día, sin antes haber probado el alcohol, Juan pidió una bebida alcohólica. Solo tomó un trago, consciente de que debía llevar de regreso a su acompañante y madrugar al día siguiente.

Ya en los años ochenta el narcotráfico se apoderaba del país, incluido su barrio El Salvador. Por aquella época, Juan tenía un supermercado al que amigos y conocidos llevaban sustancias ilícitas para pesarlas y como «regalo», le daban una pequeña parte de la mercancía. Fue ese el primer acercamiento que tuvo él con las drogas, fue así como probó la cocaína.

**A ese instante Juan lo define como el comienzo de su infierno. En el día trabajaba y en la noche se iba de fiesta. Llegaba a casa a las seis de la mañana, se bañaba, se organizaba y salía a trabajar. Los excesos y la falta de sueño poco a poco le pasaron factura.**

Las lagunas mentales hicieron presencia. Cuando salía perdía la memoria, no llegaba a casa, no iba a trabajar y manejaba borracho. A pesar de que buscó ayuda especializada, no encontró alivio.

Equivocado, Juan pensó que el ciclismo, el trabajo o incluso el amor, podrían rescatarlo de aquel abismo. A los 26 años se casó con María Eugenia, la mujer de sus sueños pero, lejos de una boda de cuento de hadas, Juan se casó borracho,



Cómo te sentirías si, en un instante, perdieras a todas las personas que amas?

# Nadie sabe lo que tiene hasta que lo pierde



# Agradecer...

para reconocer el valor  
de cada una de las  
personas que nos rodean.

obligó al cura a confesarlo a pesar de su estado y vivió una luna de miel sumido en el alcohol.

Luego nacieron sus hijos, Daniel y María Camila, era una nueva oportunidad para retomar el control de su vida. Durante los primeros meses logró mantenerse sobrio, sin embargo, regresó a su antigua vida.

Entre lágrimas, Juan recuerda la que fue su última borrachera cuando tenía 33 años. Cierta día, Julio, un compañero de ciclismo, lo invitó a tomar unos tragos junto a otros dos amigos. La mujer de Juan fue a buscarlo a ese bar en compañía de sus hijos, suplicándole regresar a casa con ellos, pero él se negó rotundamente.

**Luego de mezclar ese día licor con cocaína, saliendo del bar y en medio de su sobredosis, decidió tomar las llaves del auto y manejar en compañía de uno de sus amigos. Terminó estrellando el carro contra un muro, los recogieron a él y a su compañero y los llevaron al hospital.**

Tres días después del accidente, Juan recobró el sentido. El miedo a perder a su familia y la falta de control sobre sí mismo, desencadenaron en él una profunda depresión. Su esposa ya le había dado un ultimátum anteriormente, le dijo que no iba más, que si no aceptaba ayuda ella se iría, al fin y al cabo, podía hacerse cargo del hogar por sí sola.

**Juan recuerda que en el pasado no temía perder a su mujer. Si bien siempre la ha amado, en medio de su alcoholismo, pensaba que nunca le faltaría compañía como en sus años de juventud, sin embargo, ese pensamiento pronto cambió.**



Escuchar, eso agradece Juan. Fue lo que le permitió salir de su crisis.

«Esa era la tristeza, esa era la melancolía, la angustia, el dolor. Que todo lo que había construido con tanto esfuerzo y dedicación, cómo, en una borrachera, se perdía. Ahí entré en esas depresiones. Uno quiere salir adelante y no volverlo a hacer, pero ante esa enfermedad volvía y caía. Como el diabético que sabe que el azúcar lo mata, pero el cuerpo se lo pide».

Al ver que su esposo no podía salir solo de su adicción, como último intento, María Eugenia le dijo que había alguien dispuesto a ayudarlo, que debía conversar con él. Esa persona era Guillermo, un vendedor de seguros que vivió circunstancias similares a las que él estaba afrontando. El accidente y la conversación con Guillermo detonaron un cambio en Juan. Al sentirse identificado y ver cómo era posible salir de ahí, decidió retomar el control y comenzar un nuevo capítulo.

**Desde aquel día no volvió a consumir nada que lo alejara de su realidad, comenzó a reconstruir su vida, enamoró nuevamente a su esposa, regresó a trabajar e incluso, comenzó a estudiar. A sus cincuenta años Juan se preparó para ser terapeuta en adicciones, motivado en ayudar a otros. Los escucha sin juzgarlos y los acompaña a escapar de ese infierno que él habitó por varios años.**

Hoy Juan, con 63 años, lleva 30 sobrio, asegura que vive a plenitud, ama su trabajo, su familia y es consciente de lo que vivió, agradeciendo las oportunidades que la vida le ha dado. En lugar de añorar su pasado disfruta al máximo su presente, bajo la premisa de que nadie sabe lo que tiene hasta que lo pierde.



# Agradecer la salud

Dicen que «para qué plata y belleza si no hay salud». **José lo comprendió.** Una historia para redescubrir el valor de su salud y lo agradecido que está por tenerla.

Desde niño, José Cabrales sufrió de amigdalitis. Si bien era incómodo, doloroso y, en algunos casos, desesperante, fue algo con lo que aprendió a vivir. Eran continuas sus visitas al hospital para tratar esta infección.

En el 2015 José ya tenía 24 años de edad y trabajaba en Medellín. Quería lograr una transformación física por lo que guiado por un entrenador de un gimnasio, comenzó con un plan para rebajar de peso que incluía diferentes rutinas y unas pastillas que acelerarían el proceso.

Empezó en mayo de ese año y a los pocos meses vio los resultados. Se sentía bien y se veía «mucho más flaco», había cambiado su textura física y también había disminuido su apetito, debido a las pastillas que tomaba. El desayuno y la cena los había reemplazado por un tinto, a veces no comía nada.

En diciembre de ese mismo año le dio una amigdalitis como las que sufría frecuentemente pero, con el paso de los días, fue empeorando. Se sentía descompensado, cansado. Esta vez sentía que algo realmente estaba mal.

Era veinte de diciembre, domingo, Medellín estaba colapsada por una final del torneo local de fútbol, su mamá estaba de visita para disfrutar con él la Navidad. Le dolían la garganta, los oídos y tenía fiebre, en ese instante decidieron ir a urgencias para calmar el dolor. Antes de montarse al taxi, José cayó al piso, convulsionó y perdió el conocimiento.

José hoy agradece la crisis de salud que vivió porque le ayudó a mejorar sus hábitos.



# Agradecer...

**La inmensa fortuna de poder disfrutar la vida.**

Ya en el hospital, los resultados de los exámenes eran desesperanzadores. Estaba en coma y conectado a toda clase de aparatos. A su mamá, los médicos le planteaban dos caminos: un estado vegetativo o la muerte.

Como si se tratara de un milagro, José despertó al cuarto día, fue ahí cuando los médicos le explicaron que el consumo descontrolado de las pastillas para bajar de peso y la no ingesta de la cantidad de alimentos necesaria para que su cuerpo funcionara bien, ocasionaron una baja en sus defensas que desencadenó una inflamación en el cerebro.

Los médicos le dijeron a José y a su mamá que la clave para su recuperación era que había llegado a tiempo al hospital o que, de lo contrario, las consecuencias pudieron haber sido permanentes. Hoy, cinco años más tarde, José siente una profunda gratitud por su salud. A raíz de aquel episodio decidió acelerar la realización de muchos propósitos que tenía en pausa, se graduó de una maestría, se apasionó con el tema de experiencia de usuario, se volvió más organizado y metódico.

Además, los hábitos en su vida se transformaron. Por su salud mental y corporal retomó poco a poco el ejercicio con mayor disciplina y siendo consciente del alcance de lo que podía hacer, comenzó a dormir mejor, a descansar más y a no pasar por alto ninguna comida del día.

José agradece, acepta y cuida su cuerpo como es, entendió la fortuna que significa despertar cada día y poder disfrutar la vida.



Cómo cuidas tu salud?, ¿qué nuevos hábitos puedes implementar para tener la posibilidad de disfrutar la vida?



**E**l panorama era prometedor. Natalia compitió con personas talentosas de todo el mundo por una pasantía en la empresa productora de plata más grande del mundo. Había ganado. Su propuesta fue un proceso para eliminar, con bacterias, el cianuro que surgía de los procesos de extracción en la mina. Era un método cíclico que permitiría desechar este elemento de forma sostenible.

Estaba ilusionada con la posibilidad de proponer mil cosas en la empresa. Ya estaba en México, era hora de aplicar más de cuatro años de aprendizaje. Su trabajo en la mina era destruir cianuro y aunque su propuesta inicial, y por la que ganó la convocatoria, era hacerlo de forma respetuosa con el medio ambiente, la realidad fue distinta: ya había una ruta establecida, involucraba un químico peligroso y ella se vio obligada a seguir ese plan.

«Todos los residuos iban a dar a una gran piscina de barro y en la mitad había un árbol muy grande que estaba en muy malas condiciones, yo pregunté por el árbol y la respuesta que me

# Agradecer al planeta

**Natalia Osorio** le agradece a la naturaleza por la inspiración que le da. Una historia de cómo crear una empresa que pretende cambiar el mundo.

Natalia le agradece a la naturaleza  
la inspiración para crear empresa.





Cómo demuestro mi agradecimiento con el planeta?

dieron fue que no me preocupara, que en la empresa ya habían pagado por él», comenta Natalia. Esas palabras rondaron en su cabeza durante los siete meses de su pasantía, además, se preguntaba: ¿por qué se puede pagar por la vida de la naturaleza?, ¿tenemos derecho a decidir qué vive y qué no en nuestro planeta?, ¿qué valor le damos a nuestro hábitat?

De niña hacía viajes a Necoclí con su tío y sentía que el paisaje que la rodeaba la abrazaba, a partir de ahí hizo una conexión especial. Siempre usó la naturaleza para inspirarse y entender el funcionamiento del mundo, **por eso, aunque luego de la pasantía le propusieron quedarse en la mina con un salario mucho más alto del promedio en su área, ella se negó.**

Regresó a Colombia con la convicción de hacer algo para que los procesos industriales no fueran tan nocivos para el medio ambiente, como siempre, utilizó los ciclos de la naturaleza como referente. «En la naturaleza nada se pierde, si una manzana cae de un árbol, cuando se descompone, realmente está alimentando al suelo y comienza

la vida nuevamente», dice Natalia.

Un día se encontró con un amigo de la universidad, «dijimos que por qué no montábamos una empresa que hiciera las cosas como queríamos que fueran, apoyados en la tendencia de economía circular, un proyecto en donde hiciéramos un cierre de ciclo de vida de los productos, tal como ocurre en los ecosistemas naturales», cuenta.

A la iniciativa de ambos se unieron otras dos personas. Así, en 2015, nació Incyclo, una empresa que ahora tiene alianzas importantes con el Centro de Ciencia y Tecnología de Antioquia, Low Carbon City, Corona y la Universidad de Antioquia.

**Hoy, Natalia no duda cuando afirma que lo que realmente quieren es «cambiar el mundo», no desde la frase utópica, sino desde la acción cotidiana. En Incyclo le agradecen al planeta por inspirarlos. Confían en que los residuos que se generan en la producción son errores de diseño y que, imitando los ciclos de la naturaleza, pueden perfeccionarlos.**

## Agradecer...

Para ser más optimistas. Según estudios de psicología positiva realizados por Martin Seligman, la gratitud tiene una estrecha relación con nuestra capacidad de persistir y llevar una vida significativa.



# Un diario de gratitud

A continuación te proponemos un ejercicio para que comiences a experimentar los efectos psicológicos de la gratitud en tu vida.

¿Qué tal si, durante un mes, te haces el propósito de identificar cada día al despertar tres cosas por las que sientas gratitud? No se trata de grandes milagros, a veces el mero hecho de dormir sin pesadillas es algo para agradecer.

Inténtalo y notarás cómo con el pasar de los días comienzas a asumir de forma más positiva los sucesos de la vida. Prueba y comparte tus experiencias con nosotros en las redes sociales con la etiqueta **#AgradezcoPor**

1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<hr/>			
2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<hr/>			
3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<hr/>			
4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<hr/>			
5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<hr/>			
6	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<hr/>			
7	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<hr/>			
8	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<hr/>			
9	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<hr/>			
10	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<hr/>			
11	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<hr/>			
12	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<hr/>			
13	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<hr/>			
14	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<hr/>			



<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 15
<hr/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 16
<hr/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 17
<hr/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 18
<hr/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 19
<hr/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 20
<hr/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 21
<hr/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 22
<hr/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 23
<hr/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 24
<hr/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 25
<hr/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 26
<hr/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 27
<hr/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 28
<hr/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 29
<hr/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 30
<hr/>		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 31
<hr/>		





# Gratitud

## **Gracias aroma**

azul,  
fogata  
encelo.

## **Gracias pelo**

caballo  
mandarino.

## **Gracias pudor**

turquesa  
embrujo  
vela,  
llamarada  
quietud  
azar  
delirio.

## **Gracias a los racimos**

a la tarde,  
a la sed  
al fervor  
a las arrugas,  
al silencio  
a los senos  
a la noche,  
a la danza  
a la lumbre  
a la espesura.

## **Muchas gracias al humo**

a los microbios,  
al despertar  
al cuerno  
a la belleza,  
a la esponja  
a la duda  
a la semilla  
a la sangre  
a los toros  
a la siesta.

## **Gracias por la ebriedad,**

por la vagancia,  
por el aire  
la piel  
las alamedas,  
por el absurdo de hoy  
y de mañana,  
desazón  
avidez  
calma  
alegría,  
nostalgia

desamor  
ceniza  
llanto.

## **Gracias a lo que nace,**

a lo que muere,  
a las uñas  
las alas  
las hormigas,  
los reflejos  
el viento  
la rompiente,  
el olvido  
los granos  
la locura.

## **Muchas gracias gusano.**

Gracias huevo.  
Gracias fango,  
sonido.

## **Gracias piedra.**

Muchas gracias por todo.  
Muchas gracias.

*Oliverio Gironde,  
poeta argentino*