

Revista
comfama

Medellín, marzo de 2021
N° 474 - ISSN 2027-2715

ón La magia
la magia de
magia de la aten-
magia de la atención
de la atención
atención la
la magia de la

La magia de la atención



Atención, atención, atención

*Un día, un hombre se aproximó a Ikkyu y le preguntó:
Maestro, ¿podría por favor escribir para mí acerca de las máximas de la más elevada sabiduría?*

Ikkyu tomó su pincel y escribió: "Atención"

¿Solo eso?", preguntó el hombre.

Ikkyu escribió de nuevo: Atención, atención

*Bueno, dijo el hombre, realmente no veo profundidad en eso que ha escrito
Entonces Ikkyu escribió la misma palabra tres veces: Atención, atención, atención.
Algo molesto, el hombre exigió: ¿Qué significa la palabra atención, en todo caso?*

Ikkyu, amablemente, respondió: Atención significa atención.

David Schiller, The Little Zen Companion

Había muerto, estaba seco y arrugado, no había en él un solo signo de vida. Todo ocurrió con una rapidez increíble. En medio de mi angustia lo acaricié. Se sentía frío y mustio al tacto. Hace apenas unas semanas que lo visité parecía estar sano, sin embargo, unas manchitas me alarmaron. Me asusté, quise hacer algo, quizás más de lo debido.

Pero ahora mi rosal estaba muerto. Como no soy un jardinero experto, me limité a improvisar. Vi unas hojas secas, observé lo que tal vez fuera un hongo en el tallo y, actuando demasiado gerencial quizás, lo aboné mucho, lo podé en exceso y lo regué intensamente. Cuando uno está educado en la idea, tan occidental, de dominar la naturaleza, desconoce su fuerza infinita y la capacidad de los seres vivos de regenerarse con las condiciones adecuadas.

Le conté al jardinero y respondió ieso fue!, ¿qué?, pregunté, todo eso junto. ¿Nunca le dijeron, cuando era niño y tenía mascota, que no la sobraba tanto que se le apestaba? ¿Usted es papá?, me preguntó, mirando mi apartamento con cierta desconfianza.

No, no soy papá... le respondí. Uno no abandona a los hijos, pero tampoco puede sobreprotegerlos. Es igual con las plantas. Lo miré, todo buen jardinero es un filósofo, y como filósofo genera algún recelo en los demás. ¿Qué diría El Principito si me pudiera ver?

Cuando comenzamos a preparar la edición de esta revista sobre la atención y su poder, no teníamos idea de lo que íbamos a descubrir. Pensamos que sería cuestión de contar historias de esperanza, de personas y organizaciones que se esfuerzan, se enfocan, se comprometen y logran lo que se proponen. Supusimos que sería tan fácil como decir que «aquellos a lo que le prestamos atención crece».

Cuando leímos la primera versión nos sentimos vacíos. Entendimos que comenzábamos la exploración de un mundo desconocido para nosotros. Pronto ratificamos que el manejo de la atención es absolutamente necesario para la vida personal, familiar, organizacional y social, pero estudiamos un poco más y nos encontramos con que es bastante más compleja de lo que inicialmente pensábamos.

Prestar atención no es lo mismo que aferrarse a ideas, personas, valores o deseos. Descubrimos que hay una diferencia

muy grande entre la atención y la obsesión. Referenciamos desde la sicología y buscamos un poco de sabiduría japonesa. Le dimos vueltas desde la fotografía y el arte, por aquello del encuadre, del foco. Luego de este corto viaje, tenemos esta hipótesis: la atención es un asunto de punto medio.

Sin atención, nada sucede, nos perdemos, nuestra energía se dispersa. Con demasiada atención, por otro lado, nos aferramos, nos volvemos adictos. Así lo dice Stephen Gilligan en su bello libro The Courage to Love (El coraje de amar), la idea es usar la atención «ni muy apretada ni muy suelta».

Como en la historia del aprendiz de jardinero, en la que fue evidente que el amor y la atención tienen un punto medio, donde la solución no es presionar a la naturaleza ni tampoco desentenderse; no acosar, pero tampoco huir. El fenómeno se da en muchas de las dimensiones de nuestra vida personal y laboral. Sin atención, no avanzamos, con demasiada atención, por otro lado, perdemos el panorama. Es como cuando manejamos un carro, hay que observar el camino, sin perder la visión periférica.

Si nos aferramos, nos volvemos rígidos, perdemos oportunidades, no vemos lo emergente. Por ejemplo, debemos cuidar nuestra salud, pero un exceso de atención a ella genera hipocondriás o manías. También sucede en el trabajo, queremos avanzar hacia un propósito superior, tener estrategia es fundamental, pero los planes detallados y la microgerencia se convierten en una camisa de fuerza.

Vivimos en tiempos en los que la atención es escasa y esquiva. Por eso los invitamos a reflexionar y conversar sobre ella. Aspiramos a que, con esta publicación, muchas familias y amigos suelten su celular y se dediquen una noche plena, cada vez con más frecuencia. Nos imaginamos que las empresas ganen conciencia de que ese bombardeo de chats, correos y mensajes por todos lados y a todas horas drena la preciada atención de sus trabajadores. Necesitamos en nuestras organizaciones más silencios, un poco de vacío para que surja la creatividad, más conversaciones tranquilas, hacer nuestro trabajo conectados, presentes, no pensando en esos mensajes sin responder ni en la reunión que sigue a continuación.

Ante el descubrimiento, gracias a la pandemia, de nuestro desafío histórico de salud mental, aportamos estas historias con la ilusión de que alguien las lea, se vea reflejado y comprenda que el manejo adecuado del encuadre y el enfoque de nuestra atención, en la vida como en la fotografía, aclara el camino, nos moviliza y crea el mundo, nuestro mundo.

Es la atención esa capacidad humana que nos permite decidir, de forma consciente, a qué le damos valor y relevancia, para convertirlo en parte de nuestra vida y de nuestra personalidad.

Cuando vemos una «fotografía» de nuestra vida o de nuestra realidad, todos nos enfocamos en cosas distintas, de ahí que «cada cabeza sea un mundo» y que sea el encuadre personal el que nos permita transformar y transformarnos.

Esta edición de la revista Comfama será un compendio de historias que nos demostrarán que la atención es nuestra herramienta para elegir a qué le ponemos la lupa en nuestras vidas.

Comparte tus opiniones en redes sociales usando la etiqueta



#MiAtenciónEn

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:** 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., 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., Camilo Obando B., Esteban Hernández Z.

Vanessa M. Zuluaga, Lina Gallo B.

• **Diseño editorial:** Johan Mateo García Carvajal

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

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

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

Atención a la atención

Hablamos acerca de la atención con Marcela Pérez, una psicóloga de Comfama y magíster en Salud mental de la niñez y la adolescencia.



¿Qué es la atención?

R: Un proceso mental que nos permite elegir entre distintos estímulos los que nos interesan para poder concentrarnos en ellos.

Aunque se trata de una capacidad cognitiva que **aparece en la niñez, se desarrolla y hace más eficiente con los años**. Esta maduración cerebral depende de varios factores como la alimentación, la educación y unos cuidados de calidad. Es vital que no existan episodios de maltrato, porque estos afectan nuestra arquitectura cerebral y por ende nuestras atención.

¿Podemos controlar nuestra atención?

R: Imagina a la atención como el guardián de un edificio. Su tarea es dejar pasar o no a los visitantes. Eso mismo hace la atención, filtra los estímulos que tienes alrededor y solo deja pasar aquellos que tú decides que pueden hacerlo. Fíjate en este momento, le pediste a tu atención leer este artículo y le diste la instrucción a tu guardián de permitir la entrada a estas letras mientras él, posiblemente, bloqueaba a personas cerca de ti, conversaciones ajenas y ruidos de tráfico. Revisa a tu alrededor. Ahora pídele a tu atención que retome esta lectura.

Sí podemos controlar nuestra atención.

¿En tu vida a qué cosas les permites la entrada y a cuáles se las niegas?



Todos tenemos la facultad de poner atención. Algunos queremos hacer mil cosas al tiempo. Otros la usamos con más enfoque para abordar una tarea a la vez.

¿Para qué nos sirve ser conscientes de nuestra atención?

R: Así como la salud física depende en gran medida de lo que comes, la salud mental depende de lo que dejas entrar a tu mente mediante la atención. Los estímulos provienen de tus sentidos: olfato, audición, visión, tacto y gusto.

Estar atento a lo que dejas pasar significa ser consciente de las relaciones y conversaciones que entablas, de las lecturas que haces, de las redes sociales y cuentas que sigues, de los objetos que adquieres, de las películas y series que miras, del deporte que realizas, entre muchas otras situaciones.

Esas cosas a las que decides ponerles atención te definen y te enrutan o alejan de tus objetivos.
¿Cómo lograr una atención sana?

R: El exceso de atención lleva a la obsesión, mientras que la carencia de atención desemboca en el abandono. Es clave que sepamos que la atención es selectiva y que nos permite en un momento atender una conversación, para luego, por ejemplo, continuar una lectura.

Aunque dos o más actividades pueden parecerte entretenidas, no es posible realizarlas bien al mismo tiempo. Nuestra atención es selectiva, por eso lo ideal es «cambiar de foco», esto quiere decir que, si tienes varias tareas por hacer, debes afrontarlas una a la vez.

Para la atención es sano cambiar de enfoque, por eso es importante encontrar varias actividades que nos apasionen, así nos acercamos al punto medio, al equilibrio y evitamos comportamientos obsesivos.

Es vital entender que lo que es interesante para el uno no tiene que serlo para el otro. Es la atención la que nos permite elegir y construir nuestra propia personalidad.

Claves para una atención sana

- Programar el día.
- Enfocarse en una tarea a la vez.
- Dividir los proyectos grandes en pequeñas tareas.
- Evitar las distracciones (celular, ruidos recurrentes, tv).
- Meditar un poco todos los días.

La psicología positiva es un ejercicio de atención que se enfoca en el estudio de la fortaleza y la virtud del ser humano. Se trata de un cambio de perspectiva que pasa de reparar «lo que está roto» a enfocarse en alimentar lo mejor de las personas.



Marcela Pérez psicóloga y magíster en Salud mental de la niñez y la adolescencia.



Enfocarse para dejar de sufrir



Todos tenemos recuerdos. La atención es lo que nos permite decidir si nos concentramos en los buenos o en los malos.

Los momentos más importantes de la vida de María Camila estuvieron marcados por la ausencia de su papá. Durante muchos años le guardó rencor por ello. **Una historia sobre cómo la atención es la clave para dejar de enfocarse en las ofensas y poder perdonar.**

Tal vez esperamos mucho de nuestros padres: una mamá cariñosa, cuidadora y empática. Un papá ejemplar para seguir, un super héroe de carne y hueso. La realidad es que, como nosotros, son vulnerables y también se equivocan.

A María Camila Cardona, diseñadora y comunicadora social, le costó cuatro años de terapia entenderlo. Su padre fue un hombre ausente y, aunque respondía económicamente, no era esa figura con presencia permanente.

María lo define como un «patriarca de la vieja escuela», un hombre que le llevaba muchos años a su mamá, conservador en sus pensamientos y de malos tratos hacia su esposa. Algo inaceptable para su hija.

«Sentía que era esa diferencia de edad lo que lo hacía tener un trato distinto hacia mi hermano, mi mamá y yo», explica María Camila. «Antes de que nosotros naciéramos, él ya había tenido cuatro hijos. Creo que por eso él siempre que nos veía se frustraba o no le gustaba que estuviéramos ahí».

Esa rabia guardada solo aguanta hasta un punto. Fue exactamente en el 2016, cuando María Camila sintió que tocó fondo en lo afectada que estaba la convivencia con su papá. Se dio cuenta cuando terminó una relación amorosa en la que comprendió que no se hacía cargo de sus problemas emocionales.

«Mi exnovio me llevaba diez años, por lo que empecé a verlo como esa figura que me debía proteger porque nadie más lo hacía», cuenta. «Tuve actitudes que correspondían a esa niña con carencias, abandonada. Pensaba que las personas estaban conmigo por pesar. Era muy insegura», afirma.

Empezó terapia con ánimos de superar el dolor por la relación, pues sentía que muchas cosas eran culpa de su exnovio. Lo más emocionante, en sus palabras, fue darse cuenta de que gran parte de sus problemas personales se desencadenaban en la relación con su papá.

Poner atención es poder elegir...

Según el psicólogo Mihalyi Csikszentmihalyi y su libro *Fluir*, cuando controlamos nuestra atención controlamos nuestra conciencia, así podemos elegir a qué recuerdos e ideas les damos más o menos importancia.

En ese instante el rencor aumentó y lo que comenzó como una «tusa» terminó en una terapia reveladora para sanar esa rabia hacia su papá. En medio del proceso, María Camila recibió la noticia de que su padre tenía cáncer de próstata.

El diagnóstico fue un detonante para ella: «empecé a pensar: si a mi papá le pasa algo, ¿qué hago? ¿Me voy a quedar con todo esto reprimido sabiendo que tengo la oportunidad de decirlo ahora? Sabía que no seríamos inseparables como padre e hija, pero sentía que lo debía hacer por mí, para no cargar con el sentimiento el resto de mi vida», dice.

Con esas preguntas en mente, decidió restablecer la relación con su papá, quien logró vencer el cáncer y ahora, a sus 80 años, vive en un asilo, pues empezó a desarrollar demencia senil y Alzheimer. María Camila sigue pendiente de él y de su salud, y muchas veces lo visita, aunque él ya no recuerde quién es.

«Perdoné quitándole el poder y la atención a la situación... también trabajando en ese juez interno que siempre tenemos: cuando algo pasa lo catalogamos de bueno o malo según nuestras expectativas y prejuicios. Aprendí que lo que mi papá hiciera no era ni bueno ni malo, simplemente era. Y que él estaba haciendo lo mejor que podía con la información y recursos que tenía», relata.

No se trató de dejar de pensar en su papá ni de no prestarle atención a las emociones negativas que le trajo su proceso. Se trató, mejor, de encontrar el equilibrio justo en esa atención: escuchar sus pensamientos sin dejarse atrapar por ellos, aprender a cuestionarlos, no engancharse en ellos y dejarlos irse.

Ahora se siente mucho más tranquila, y aprendió que la relación con su padre no tenía por qué definir otros aspectos de su vida, como su relación de pareja. María Camila decidió poner su atención en sus sentimientos y en la humanidad del otro para lograr su propia tranquilidad.

¿A cuáles pensamientos les prestas más atención en tu vida?



Atención a nuestras expectativas

Saltar a la piscina, para unos significa diversión, para otros el sueño profesional de sus vidas.

Sebastián es clavadista y tiene un cupo en los Juegos Olímpicos de Tokio, competición que ya fue aplazada y que sigue en riesgo de ser cancelado. Una historia acerca de cómo es posible concentrar la atención en el presente y no en la incertidumbre del futuro.

Sebastián Morales tiene 26 años, nació en Medellín, donde vive con su novia, Laura, y sus dos mascotas. Desde niño sus papás le inculcaron el amor al deporte, empezó con el bicicross, pero cada vez que salía de sus entrenamientos, se daba cuenta de que el panorama era más amplio que las pistas con montículos de tierra, por eso se quedaba cautivado con los saltos de los clavadistas en la piscina.

De los clavados le llamaba la atención la tenacidad y capacidad de los deportistas de controlar su cuerpo y dar giros en el aire, tal vez por eso su mamá, atenta a los comportamientos de su hijo, notó el interés de Sebastián por el agua y decidió inscribirlo en el Cifar (Centro de iniciación y formación para el alto rendimiento). Ambos percibían los clavados de una forma distinta, para la mamá significaba peligro, para el hijo adrenalina y aventura.

De esa decisión ya pasaron 19 años, una trayectoria de triunfos, retos, desilusiones y algo de dolor. En el 2014 ganó medallas de oro y plata en los Juegos Centroamericanos y del Caribe en México, y medalla de bronce en los Juegos Sudamericanos de Santiago de Chile. Luego, en el 2016 representó a Colombia en los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro, allí quedó entre los 12 mejores clavadistas en trampolín de tres metros.

El mismo día que terminó su participación en Brasil, Sebastián puso toda su atención en el siguiente reto: los Juegos Olímpicos de Tokio. Logró clasificar al certamen y en medio de su

Poner
atención
es poder
elegir...

Nuestro nivel de expectativas ante una situación. Dicen en las calles que «uno no obtiene la vida que quiere, sino la que espera».

preparación surgió algo inesperado: la pandemia por la COVID-19.

Varias alternativas empezaron a presentarse en un panorama confuso lleno de pros y contras: en lo positivo estaba el tener tiempo libre, compartir más con su novia y tomarse la vida y el entrenamiento con un poco más de calma. El resto de la imagen se componía de la imposibilidad de ingresar a los escenarios deportivos, no poder estar en el agua y sentir que su nivel de competencia decaía. También rondaba la posibilidad de que los Juegos se cancelaran.

De esa imagen general protagonizada por la incertidumbre, Sebastián eligió poner su atención en seguirse preparando y olvidar el futuro incierto para enfocarse en el presente. Durante meses se las ingenió para mantenerse en forma.

Hoy, aunque las piscinas reabrieron, el evento deportivo se aplazó un año y está programado para julio del 2021. Ante el riesgo de un nuevo aplazamiento y de la parálisis, Sebastián se mantiene enfocado, y sin caer en la obsesión, practica cada salto para perfeccionar su técnica, día tras día, mes tras mes.

La atención es la que nos permite definir nuestras expectativas y elegir a qué le damos relevancia. Puede que los Juegos de Tokio se cancelen. Sin embargo, Sebastián prefiere darle prioridad a su tranquilidad mental y sentir el gozo de volar hacia el agua para vivir con plenitud esos segundos de presencia total donde no existen pandemias ni medallas.

¿Eres consciente de tus expectativas hacia la vida?,
¿Cuáles son?



Concentrarse en las emociones del otro

Un abrazo puede significar: compañía, amor, esperanza y hasta la posibilidad de crear tu propio trabajo con propósito.



A Viviana estar atenta a sus emociones y a las de sus personas más cercanas le permitió encontrar una idea que hoy ayuda a miles de personas a sentirse mejor. **Una historia acerca de cómo los abrazos nos ayudan a enfocar la atención en nuestras emociones.**



Recuerdas el último abrazo que diste? Aquel que te alivió un día complejo o te liberó de la incertidumbre, te apaciguó una tristeza, te abrigó en un día lluvioso, te dio fuerza para seguir creyendo o, simplemente, te regaló un suspiro de felicidad. ¿Sonríete al traerlo a tu memoria?

En un abrazo dos seres fusionan su ternura para crear un superpoder que transforma vidas: el afecto. La historia de Hugger comienza con una historia de amor y atención: Viviana Otálvaro, la creadora de este emprendimiento social, sostuvo una relación a distancia, y en su búsqueda para crear algún mecanismo que les ayudaría a seguir conectados, diseñó un muñeco de trapo con el que su pareja pudiera sentir un abrazo como si fuera de ella, recuerda que en la parte de atrás le escribió «Un abrazo, estés donde estés».

Su filosofía de vida: hacer tangible la fuerza del corazón le permitió centrar su atención en un emprendimiento con el objetivo de ayudarles a otros a entender y atender las emociones diarias.

Ese muñeco, ese regalo simbólico, para su pareja, años más tarde encontró la lógica científica que le permitió evolucionar de idea a proyecto. En un artículo científico sobre el efecto que tienen los abrazos en la salud física y mental descubrió que los muñecos de trapo podían ser un apoyo para niños o niñas con diagnósticos de cáncer. La magia tenía ciencia: en un abrazo el cerebro segregaba oxitocina, un neurotransmisor que nos ayuda a sentirnos felices, amados y protegidos.

«Cuando le encontré la parte lógica fue muy lindo porque sin el artículo científico yo no hubiera convertido esto en un proyecto real por falta de conocimiento. Si bien la poesía no necesita cosas técnicas, yo necesitaba el respaldo de esa parte neurológica para hacer de esto un proyecto», dice hoy Viviana.

En el 2016 Viviana eligió compartir su conocimiento acerca de los abrazos, por eso se enfocó en crear su propio empleo con propósito: empezó a producir muñecos abrazadores, experiencias, historias, talleres y libros que enseñan sobre la inteligencia de las emociones propia y de los demás. «Con Hugger busqué la luz después de la oscuridad, cogí los miedos para transformarlos en fuerza y ayudar a otros. Además, volver visible lo invisible, porque un abrazo parece imperceptible, pero rodear con los brazos es decir que estamos juntos», afirma.

Desde entonces, más de 22 mil personas abrieron el corazón y los brazos para recibir la ternura y el afecto de los abrazadores. Más allá de ser un objeto que se compra o se vende, se trata de un ejercicio de atención minuciosamente diseñado con la convicción de que un abrazo pueda permitirle a alguien creer en sí mismo, sentirse acompañado y amado.

Los abrazos no saben de fronteras, banderas, idiomas o reglas. Para abrazar solo debemos doblegarnos ante la ternura y el amor. Tienen un poder que nos transforma.

Poner
atención
es poder
elegir...

Según el psicólogo Martin Seligman el optimismo se aprende y en gran parte depende de la atención que ponemos en las palabras que nos decimos a nosotros mismos, porque son como semillas que luego germinarán en nuestro ser.

De que manera les prestas atención a las emociones de las personas que te rodean?

«Ni tanto que queme al santo

ni tan poquito que no lo lo alumbre».

El foco de nuestra atención cambia permanentemente en cada proceso que realizamos.
Un relato donde la perspectiva y el detalle son claves para hallar el punto medio.

Por: Julián Posada

Me gustaría hacer una breve introducción para ilustrar la situación que me interesa.

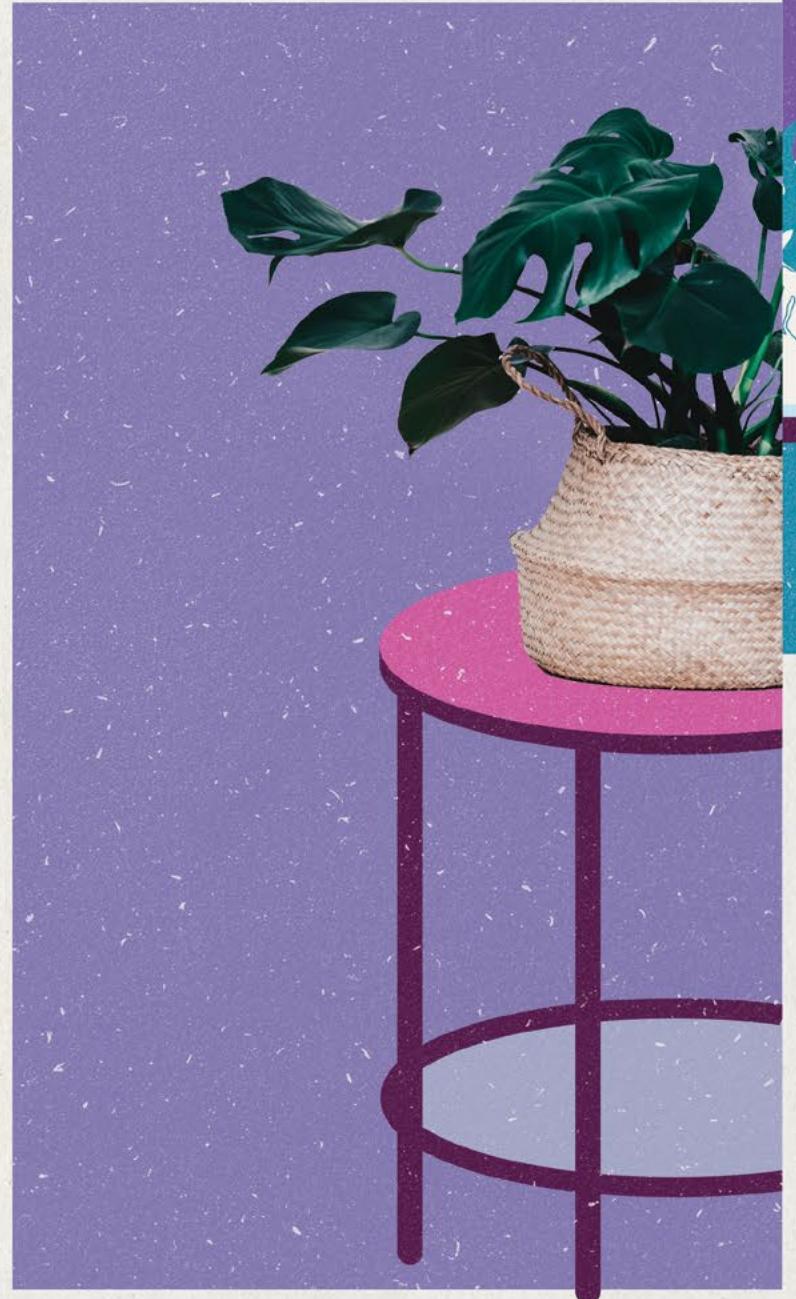
Mi historia se remonta a la Edad Media, cuando en el arte no existía la perspectiva, y la importancia y tamaño del personaje en la obra eran determinados por su ideología (los seres divinos, los caballeros y los reyes generalmente eran más grandes que las demás figuras), la escala la determinaba el poder.

Más tarde, en el Renacimiento, dios deja de ser el centro del universo y el hombre se convierte en eje de la representación. Filippo Brunelleschi, destacado arquitecto, desarrolló la teoría científica de la perspectiva que en principio resultó más útil a los artistas para hacer representaciones veraces de la realidad; este artificio permitió a los creadores, por medio de un punto de fuga que ubicaban muchas veces en el centro de la obra, trazar unas líneas imaginarias y crear la sensación de profundidad. En ese plano imaginario ubicaban, y aún lo hacen, hombres, animales y dioses, unos y otros aumentan o disminuyen de tamaño en razón a su disposición en el plano y sobre cada uno de los ejes que convergen a ese punto imaginario.

A partir de ello es el artista a través de la composición y el color el que decide a qué da importancia y en qué elemento del cuadro habrá de fijar el espectador la mirada, es él quién decide a dónde va nuestra atención.

Muchos años después, la aparición de la fotografía hace que la representación pase de la naturaleza y de los paisajes exteriores a la ciudad. El desafío del fotógrafo o del artista va más allá de la capacidad

Somos nosotros quienes mediante nuestra atención decidimos a qué le damos más o menos importancia.



¿A qué ideas y argumentos te aferras?
¿Cuáles podrías soltar?

de reproducir la realidad, su reto es que esa manera en la que compone la imagen nos permita leer y entender la realidad de otra forma.

Cuando escribo semana a semana la columna a la que amablemente me invitó El Colombiano, hago un esquema mental, redacto una primera versión pasada la media noche, la dejo descansar mientras reviso columnas de opinión y diversas noticias globales y regionales.

Vuelvo a ella, la releo para entender (a veces lo logro, muchas no) en qué he puesto el énfasis y si el enfoque de la historia es pertinente. Recuerdo que soy el responsable de la atención en este proceso: elijo lo que digo y también lo que quiero que los demás recuerden luego de leerme..

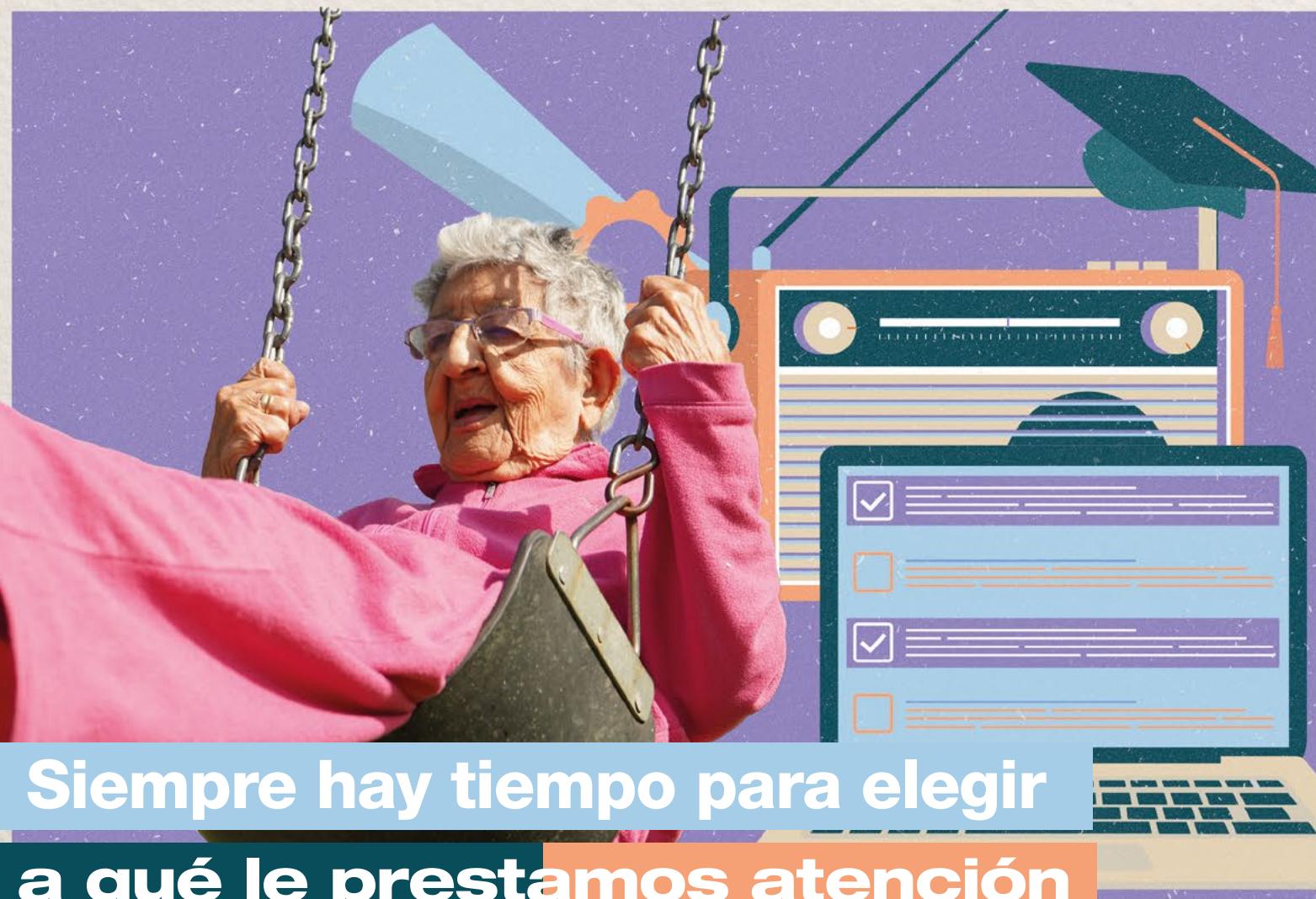
Vuelvo, reviso el lenguaje, la puntuación, la leo en voz alta. Me pregunto si tiene ritmo, si los elementos que la componen estructuran una mirada lo suficientemente crítica con elementos veraces. Corto, pulo, cambio cosas, la dejo descansar, reposo un rato y leo de nuevo después del desayuno, a veces consulto a otros, casi siempre envío y confío en los editores.

He aprendido a soltar ideas, a no aferrarme a algunos argumentos, descubro con cada lectura fragmentos que pueden reorientar mi encuadre.

Una vez publicada es el error el que llama mi atención y era justamente ahí donde no quería caer. El foco cambia en cada etapa del proceso... uno debería ser capaz de decir y aprender que: «ni tanto que queme al santo ni tan poquito que no lo alumbe».

Poner
atención
es poder
elegir...

A qué le damos más o
menos importancia.



Siempre hay tiempo para elegir a qué le prestamos atención

Dolly Longas tiene 95 años y terminó su carrera universitaria apenas a los 66. Una historia acerca de cómo, sin importar la edad, es posible ponerle atención a los propósitos de vida.

Cuando Dolly tenía 22 años se casó, pero le quedó una «tusa» por no haber terminado sus estudios, razón por la que años después decidió retomarlos a través de los programas de la Radio Nacional, así terminó el bachillerato.

Por años aguantó las ganas de regresar a la academia, otras obligaciones de la vida requerían su atención, hasta que, en 1986, cuando ya tenía 60, decidió cambiar el enfoque: se atrevió a estudiar gerontología en la Universidad Católica de Oriente. Deseaba «aprender a envejecer».

Al principio su esposo no la apoyó y le dijo que «loro viejo no aprendía a hablar». Sin embargo, cuando se dio cuenta de que ella se tomaba en serio su nuevo proyecto de vida, decidió acompañarla en este camino, bien dicen que cuando uno cambia, el otro también lo hace.

Dolly cuenta que solo perdió dos materias en toda la carrera: costos y presupuesto, e inglés técnico. «Esas dos materias fueron las más difíciles para mí, pero las volví a cursar al semestre siguiente; estudié y me esforcé mucho para poder pasárlas y logré ganar los exámenes». También recuerda que sus compañeros la trataban con mucho respeto y le colaboraban con los trabajos en grupo.

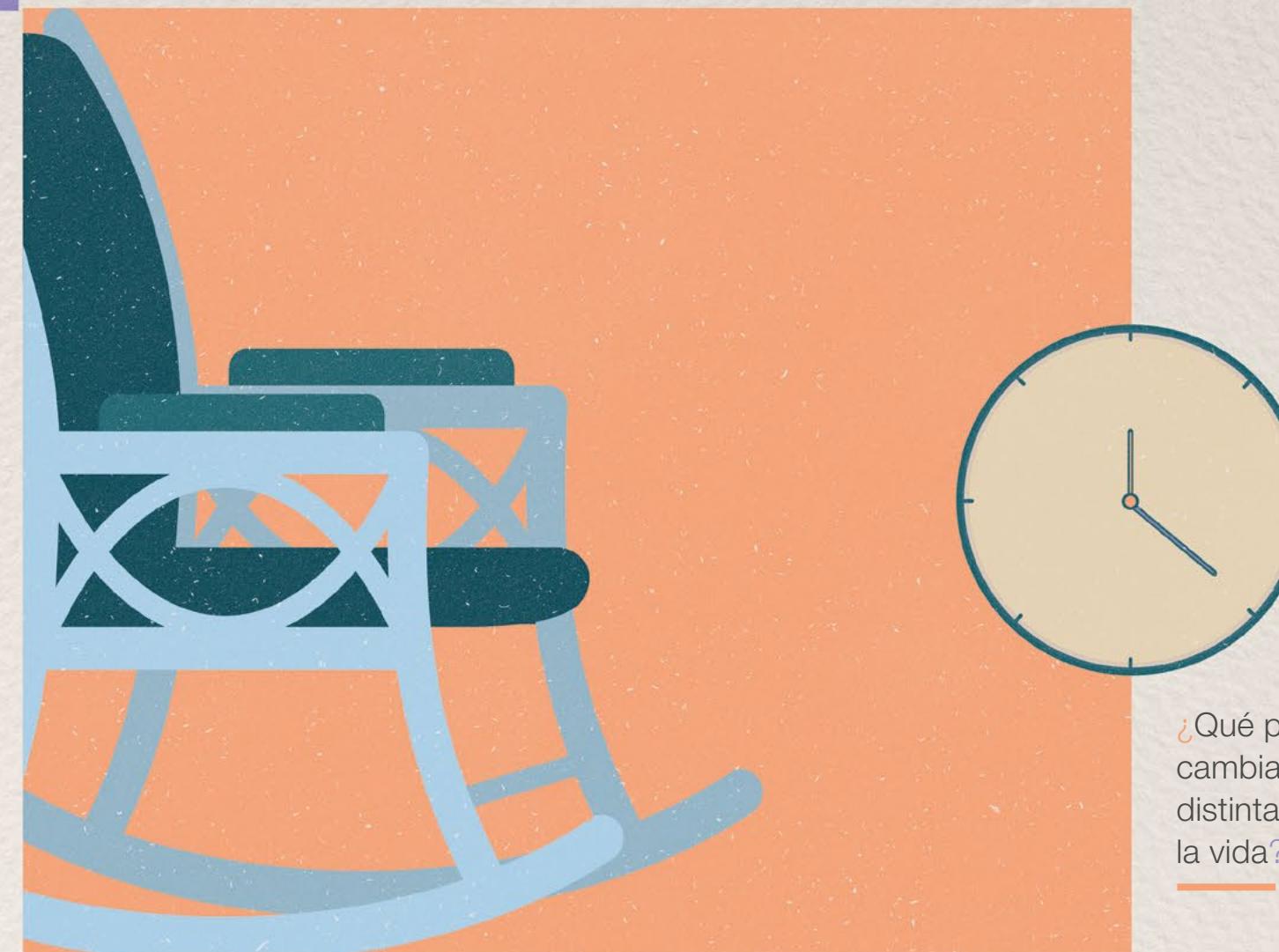
«Me amané en la universidad desde el primer día hasta el último. Mi anhelo siempre fue hacer mi carrera y por fin estaba cumpliendo ese sueño. El día que recibí mi título sentí como si me hubiera ganado la lotería y le dije a mi marido: **si ve que loro viejo aprende a hablar**», cuenta Dolly entre risas.

Luego de graduarse, a los 66 años, empezó a trabajar algunos días a la semana en un hogar geriátrico en Envigado, en donde estuvo hasta hace 10 años. Allí, acompañaba a los plenarios en sus caminatas con juegos y lecturas. Además, durante 20 años hizo parte de Tardes de jueves, el taller de literatura para adultos mayores de la Biblioteca Pública Piloto, en donde publicó cuentos como *Mi primera Navidad y Debajo del tapete*.

Hoy Dolly alienta a su familia y a sus conocidos para que se enfoquen en sus ideales, les presten atención a sus sueños y nunca se escuden en la edad como un impedimento para iniciar un nuevo proyecto.

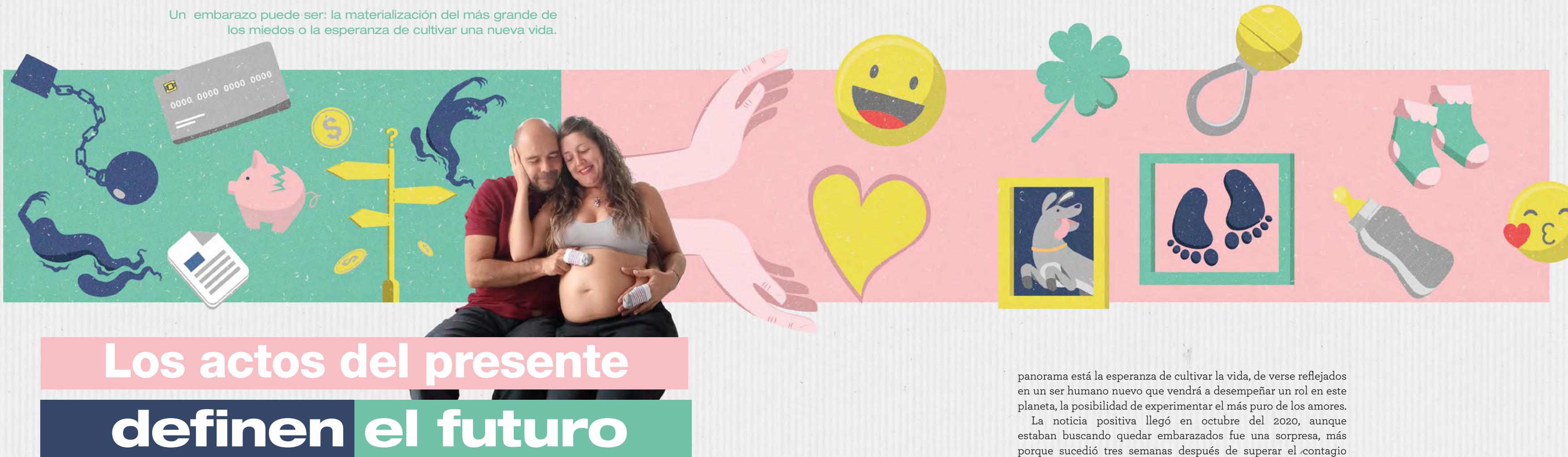
Poner
atención
es poder
elegir...

Comprender que mis
cambios de enfoque también
cambian mi entorno.



¿Qué posibilidades te da cambiar tu enfoque ante distintas situaciones de la vida?

Un embarazo puede ser: la materialización del más grande de los miedos o la esperanza de cultivar una nueva vida.



Los actos del presente definen el futuro

Marcela y Juan, están en embarazo y a pesar de vivir en un mundo en pandemia, tienen toda su atención en los actos del presente, que les permitirán ser una familia feliz en el futuro. **Una historia acerca de cómo cultivar la vida es una elección.**

Marcela Giraldo y Juan Carlos Valencia llevan juntos más de tres años y medio, durante ese tiempo eligieron enfocarse en su vida como pareja, por eso, aunque Juan ya tiene una hija de 17 años, producto de una relación anterior. La decisión de la pareja era no tener hijos.

En el 2020 tuvieron la oportunidad de cambiar de casa, pasaron de una vivienda pequeña a una más grande. Tanto espacio libre les hizo empezar a pensar en que tal vez podrían llenar de vida todo ese silencio con nuevas presencias.

Su atención, antes destinada a la vida como pareja, empezó a tener un encuadre más amplio, decidieron empezar a pensar en una familia, por eso dieron un primer paso: adoptaron a Susi, una perrita. La presencia de esa peluda de cuatro patas lo único que hizo fue incrementar su deseo de traer una nueva vida al mundo.

Vivimos un presente extraño, con variables inesperadas: una pandemia, recesión económica, incertidumbre en muchos aspectos, distanciamiento social, un embarazo de alto riesgo por la edad de Marcela y hasta la duda de si la educación de los niños podrá volver a ser como antes. También como parte de ese mismo

panorama está la esperanza de cultivar la vida, de verse reflejados en un ser humano nuevo que vendrá a desempeñar un rol en este planeta, la posibilidad de experimentar el más puro de los amores.

La noticia positiva llegó en octubre del 2020, aunque estaban buscando quedar embarazados fue una sorpresa, más porque sucedió tres semanas después de superar el contagio por COVID-19. La alegría por un instante se mezcló con la preocupación: inmediatamente consultaron con especialistas, para saber si existía alguna posibilidad de haber contagiado al bebé con el virus. Todas las respuestas fueron tranquilizadoras. Podían seguir adelante.

Hoy están tranquilos. No saben si será niña o niño, pero tienen nombres como Emma, Mariana, Amelia, Emanuel o Valentino. La atención de ambos está en esas acciones del presente que sin duda los convertirán en una familia feliz en el futuro. Por ejemplo: cumplir sagradamente con muchos más exámenes de laboratorio y ecografías de los establecidos en un embarazo normal. También dejar de lado el ejercicio por un tiempo.

Siempre tenemos la posibilidad de elegir en qué nos enfocamos, Marcela y Juan decidieron concentrarse en su derecho a construir una familia y experimentar esa etapa que algunos califican como «una de las mejores cosas de la vida».

**Poner
atención
es poder
elegir...**

En qué nos enfocamos para que nuestras acciones del presente construyan el futuro.

¿Qué situaciones a las que les dedicas atención hoy influyen en el mañana?

¿En quiénes ponemos nuestra atención?

Lina tiene como objetivo una crianza de sus hijos en donde haya balance entre tecnología y experiencia humana. Una historia acerca de cómo la atención permite salirse de lo “establecido” y enfocarse en eso que consideramos importante.

Por: Lina Gallo Benítez - Comunicadora social.

Estoy en un restaurante y siento las miradas a mi alrededor, hay una tensión latente que estalla cuando mi mamá me dice: «Coge a ese niño y ponlo a ver muñequitos». Mi primera reacción a las palabras de mi madre es de obediencia. Siento al niño frente a Youtube. El mundo adulto me celebra y me aprueba: reina el silencio higiénico y los murmullos suaves de las conversaciones familiares.

¿Qué gané con esta decisión?, ¿qué perdí? Mejor aún: ¿de qué me perdí como madre?

Ser mamá es una experiencia milagrosa y sagrada que me permite develar lo mejor que llevo adentro, encontrar mi esencia y dejar atrás lo que estorba. Mis hijos llegaron a mí (no como decisiones planeadas, tal como uno se soñaba ese futuro tan limpio, lineal y hecho a la medida) sino que llegaron a mi vida, a habitarme, a encontrarme.

En ese camino de albergarlos en mi vientre, parirlos y ver cómo conquistan su cuerpo (andar, hablar, sentir, pensar) y su espacio, confieso que la crianza ha sido un reto. Se trata de un reto que valoro porque me enseña cada día a buscar en la academia, a nutrirme de diversas pedagogías, y epistemologías; y, no menos importante, escuchar mi propio instinto y deshacerme de viejos patrones.

La escena del restaurante pudo repetirse e incluso ritualizarse, ahora, los dispositivos están ahí, la presión social también. Yo por lo menos preferí reflexionar al respecto, me pregunté sobre lo limitado que es a veces el contacto profundo con nuestros hijos. Más allá de los cuidados físicos y vitales, me refiero a la atención verdadera y amorosa, a escucharlos, a viajar a través de sus historias, zafarnos de las reglas del mundo adulto y caer rendidos ante su ingenio y dulzura.

El neurocientífico Facundo Manes nos recuerda que «somos seres sociales y tener vínculos humanos protege al cerebro», así que hay que estar conectados.



La crianza para algunos es la posibilidad de compartir experiencias humanas, para otros una necesidad que suple la tecnología.

¿Cómo sería tu vida y la de los tuyos si te enfocaras en encontrar el balance?

Simone Weil, filósofa y activista política nos dice que «no hay arma más eficaz que la atención». Reafirmo que mis hijos, Amelia y Benjamín, necesitan más experiencias vivas y menos la experiencia estéril que provee el dispositivo. Necesitan estar conectados con otros seres vivos, desarrollar el sentido del tacto desde el afecto y el juego; necesitan movimiento, equilibrio y conciencia del cuerpo que habitan, también necesitan seguridad y confianza en sí mismos.

Lograr ese equilibrio entre las nuevas realidades que vivimos, donde la tecnología es protagonista, pero también se privilegian las experiencias vivas y sensibles, puede ser ese punto medio y sano para transitar la realidad como padres.

Recuerdo en especial una noche, hace un par de años, cuando Benjamín me pidió el celular, al preguntarle ¿para qué? me contestó: para enviarte un mensaje. Es fácil en estos días caer en la inercia de ese piloto automático que se pierde en el consumo de contenidos que provee el celular y así se nos pasa el tiempo y la vida. Pero los niños viven el aquí y el ahora, y mientras crecen cada instante vale, seremos madres o padres toda la vida, ellos solo tendrán una niñez.

Uno de nuestros rituales diarios, que ellos esperan con emoción, es cuando termino la jornada laboral y decido apagar los datos del celular y dejarlo fuera de mi alcance. Hacemos juntos modelado con masa casera o plastilina, tejemos o hacemos una manualidad, luego cenamos juntos y dedico un espacio de 15 minutos con cada uno de ellos, para escuchar con atención sus momentos del día mientras les hago un masajito en el pecho con aceite de lavanda o alguna esencia floral. Seguimos con un cuento corto y estamos listos para dormir. En un espacio que nos nutre y nos permite poner la atención en lo importante: nuestras presencias.

Educar es una ciencia, incluso una labor de artesanía, un arte. No se trata de negar la tecnología ni privarlos de ella de modo unilateral. Se trata de equilibrar y de hacernos preguntas, prestarnos atención y tomar otras elecciones.

Poner atención es poder elegir...

El punto medio. Mucha atención es obsesión y muy poca es abandono. Cómo dicen por ahí: «ni mucho que queme al santo, ni tan poco que no lo alumbe».

Poner la atención en el territorio

Ana eligió volver a su tierra para disfrutar de la naturaleza y emprender una vida que rueda en bicicleta. Una historia acerca de cómo la atención es clave a la hora de tomar decisiones.

Ana María Henao nació y vive en La Ceja, lugar donde dice que tiene una conexión profunda con la vida. Allí, comparte sus días con Leonardo y sus dos gatos: Sofi y Teo. Ama leer, bailar y contemplar la naturaleza.

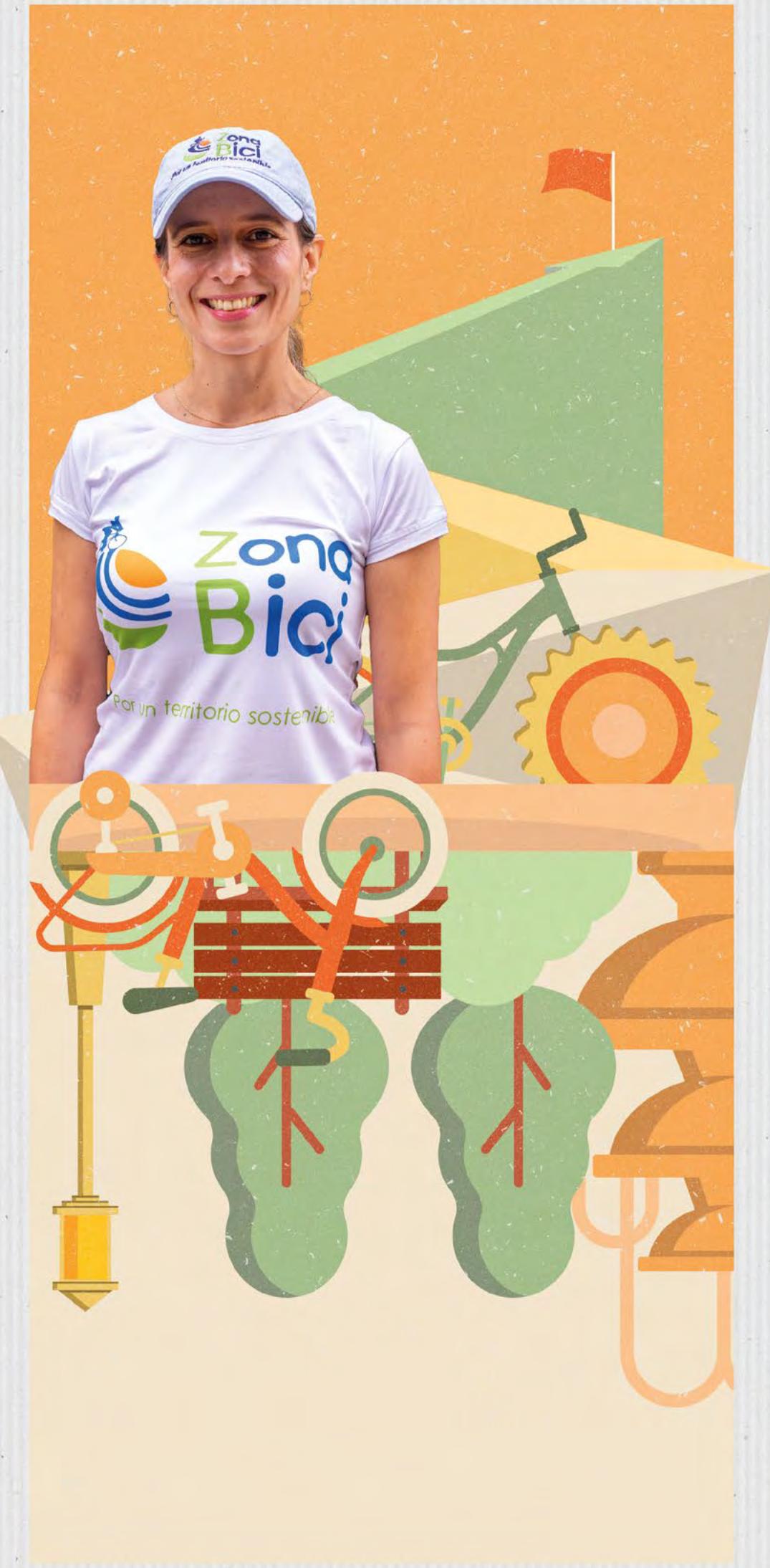
En 1996 se fue para Medellín, el objetivo era estudiar ingeniería forestal. Luego de hacerlo tuvo la oportunidad de ocupar cargos en instituciones como la Universidad Nacional de Colombia y la Cooperativa Preecodes.

Fueron 15 años en la capital del departamento y aunque disfrutó la experiencia, había un anhelo permanente por regresar a La Ceja. En el 2011 cuando cumplió 5 años como gerente de Preecodes, se sintió agotada de la ciudad, le costaba estar lejos de la naturaleza. Hizo una pausa para pensar y tomar la distancia necesaria para observar el panorama completo para descubrir en qué quería enfocarse.

Renunció, lo hizo a pesar de que su círculo cercano: amigos, primos y tíos, le decían que se equivocaba y que estaba “lanzando a la basura” oportunidades irrepetibles. Durante tres meses analizó la decisión con detenimiento, con esa misma atención a cada detalle, decidió encuadrar su destino: regresaría a La Ceja.

Llegó y lo primero que hizo fue ir a la alcaldía, no conocía a nadie en la administración municipal, pero la propuesta que llevó fue tan buena que la contrataron como directora de Turismo. Con frecuencia recorría el pueblo y algo empezó a llamarle la atención: había un objeto que varias personas usaban, que era tan cotidiano que pasaba desapercibido. Se trataba de la bicicleta.

¿Cómo sería tu vida si le prestaras más atención a las oportunidades que te rodean?



Una bicicleta para algunos es solo un juego de niños, para otros un trabajo y la manera de lograr sus propósitos de vida.

Eligió trabajar en una serie de proyectos que les dieran valor a las bicicletas y a la cultura del ciclismo en La Ceja. Fue así como creó Zona Bici, un emprendimiento que, mediante proyectos educativos, ambientales, culturales y de movilidad promueve que los habitantes de La Ceja practiquen hábitos saludables y que, asimismo, contribuyan a la sostenibilidad del territorio.

Zona Bici se convirtió en el propósito de vida de Ana, y es esa atención a un objetivo concreto la que le permite sobrellevar situaciones difíciles como la pandemia y la creciente compra de motocicletas en el municipio, una situación que es un desafío organizacional en el que se interesan por seguir motivando a las personas a seguir movilizándose de forma sostenible. ¿Cómo? Impactando de forma presencial a más de 250 personas en promedio, por mes, durante los últimos dos años en temas asociados al cuidado, movilidad sostenible, territorio, entre otros.

Todos, mediante nuestra atención tenemos la oportunidad de elegir si vemos el vaso medio lleno o medio vacío. En medio de las crisis Ana eligió la abundancia y aprovechó las situaciones difíciles para expandirse y pasar de rodar en las calles para hacerlo en el terreno digital, desarrolló una serie virtual de WhatsApp llamada “Anacleta cuida la vida” que le permite llevar su mensaje de cuidado como valor esencial de la vida a más de 2.500 niños del Oriente Antioqueño que, sin duda, practicarán hábitos saludables y serán conscientes de que hay otras alternativas de transporte amigables con la tierra.

Hoy Zona Bici, ya tiene ocho integrantes, el propósito de Ana se hizo contagioso y permite que cada vez más habitantes de La Ceja recorran sus calles en una bicicleta.

Poner atención es poder elegir...

Elegir eso a lo que queremos dedicar nuestra vida.



¿Quieres conocer más de Zona Bici?

Te invitamos a escanear el código QR

Poner la atención en mí

Paulina abraza a quien fue hace dos años y medio. Una historia acerca de ponerse atención, conocerse a sí misma y atreverse a abrazar al dolor, a la gratitud y al cambio.

Por: Paulina Tejada Tirado – Comunicadora social – periodista.

En octubre de 2018 experimenté por primera vez un ataque de ansiedad. Para finales de diciembre del mismo año, tenía cinco episodios al día mientras cumplía un sueño profesional. Había trabajado años para estar allí.

Para dejar de sentir el dolor de mi pecho deshaciéndose, terminé convirtiéndome en un electrodoméstico: perfectamente funcional al recibir una orden, pero en modo stand-by el resto del tiempo. No era nada romántico. A pesar de que ya contaba con herramientas de gestión emocional y con hábitos de cuidado físico y mental, me era imposible regresar a mí. Reconocerme mía.

Sin embargo, entre el ombligo y la boca de mi estómago aún habitaba una fuerza vital que gritaba, no lo suficiente para mostrarme el camino, pero sí para impulsarme a pedir ayuda. Lo hice. Esa chispa salvadora me llevó directamente al consultorio de una psiquiatra. Nunca esperé el diagnóstico de **un cuadro crítico de depresión mayor**.

¿Incapacitada un mes, cuando estaba en la cima de mi sueño? ¿Cómo le iba a dar aquella noticia a mi jefe, que acababa de ascenderme? ¿Por qué me sucedía esto justo mientras cumplía la meta más grande de mi vida?

Fue difícil, pero tuve que soltar mi ego, mis autoexigencias que se convirtieron en pesas detrás de las escápulas. Era eso o no sanar. Agradecí el privilegio de recibir atención oportuna a mi salud mental y acepté el tratamiento. **Liberé mis manos de la presión de construir una vida que había idealizado porque solo así podría abrazar una vida en la que no me perdiera yo.**

Me reconocí vulnerable y me entregué al cuidado. Recibí el amor de mis padres, su asistencia y alimento, como si fuera una niña pequeña. Le di la bienvenida a una medicación que me atemorizaba, pero que luego acostumbré a bendecir con un mantra antes de tomarme cada pastilla. **Elegí poner mi bienestar por encima de mis metas profesionales** y, con dolor profundo, pero con la certeza de poner la atención en mí y asumirme como prioridad, renuncié a aquel trabajo.

Comencé clases de cerámica para encontrar el centro bailando con las manos y yoga para interiorizar que la compasión también se cultiva para uno mismo. Me aferré a todo lo que me recordara viva. Y, un día cualquiera, la música comenzó, otra vez, a sonar. Y el agua al bañarme, otra vez, a limpiar. Y el cielo azul, otra vez, a sorprenderme. Y los amaneceres, otra vez, a significar un nuevo día.



Para unos la depresión es sinónimo de marchitarse. Para otros la oportunidad de recomenzar.

Me propuse encontrar un lugar en el que podría trabajar con propósito sin olvidarme de mí, de mi familia, mis pasatiempos, mis seis horas de sueño, mi identidad más allá de mis labores. **Y entendí que ese punto medio no estaba afuera, sino que lo construía yo.** Aprendí a poner límites, a hablarles a la tristeza, al miedo, al deseo de control. Cambié el látigo con el que me forzaba siempre destacar como la mejor por una brújula que me acompañara a buscar un humilde bienestar integral.

Nada de esto fue lineal ni ascendente. La forma del proceso, más bien, podría describirse con el garabato de un niño de preescolar: lleno de curvas, repeticiones, salidas de la raya, colores y sabor a sal, a veces de las lágrimas, a veces de sudor, a veces del disfrute del recreo. Un garabato en el que me enfrento, me habito, me desacomodo, me reafirmo, me perdono y, ¿por qué no?, me celebro.

En junio de 2020, el año de la pandemia, mi psiquiatra me invitó a desmontar la medicación. “Ese es el paso a seguir luego de haber estado un año estable”, indicó. Sin embargo, no era precisamente la mejor época para dar un paso tan crítico. La cuarentena seguía, el país atravesaba un pico de contagios y los índices de casos de depresión crecían con ellos.

Pero, siguiendo otra vez el ímpetu que se esconde detrás del ombligo, me atreví. Elegí la esperanza por encima de la duda en medio de la incertidumbre. Creí en mí, en lo aprendido, en lo desaprendido, en la posibilidad de alzar la mano nuevamente si algo no salía bien, y, sobre todo, en la certeza del poder que tiene el acto de soltar.

Gracias a mi casa segura, al privilegio de recibir tratamiento, a los hábitos que se convirtieron en salvavidas, a mi red de apoyo y al regalo de permitirme vivir en una búsqueda por el punto medio, en enero de 2021, sin esperármelo, terminé completamente mi tratamiento. «No tengo nada más que hacer aquí, te doy de alta de forma definitiva», dijo la psiquiatra en una cita de seguimiento.

Y canté. Lloré y agradecí. No solo pude volver a mí, sino que conocí a grandes maestros en el camino. El dolor, la respiración consciente, la tribu incondicional, lo imperfecto, el tiempo que pasa, la posibilidad de transformarnos, el llamado del corazón.

Lejos de ser un electrodoméstico, hoy me siento un ser en constante eclosión, como la tortuga que rompe el huevo para salir al mar o la plántula que quiebra la semilla para crecer en la tierra. La vida misma lo recuerda todo el tiempo: podemos mutar las veces que sea necesario para romper nuestro propio cascarón y comenzar a crecer más livianos.

Poner atención es poder elegir...

Conocerse, reconocerse y saberse capaz de recomenzar.

¿Qué cosas suceden cuando centras tu atención en ti?



- "Abuela, ¿cómo se afronta el dolor?"

- "Con las manos, cariño. Si lo haces con la mente en lugar de aliviar el dolor, este se endurece aún más".

- "¿Con las manos abuela?"

- "Sí. Nuestras manos son las antenas de nuestra alma. Si las mueves tejiendo, cocinando, pintando, jugando o hundiéndolas en la tierra, envías señales de cuidado a la parte más profunda de ti. Y tu alma se ilumina porque le estás prestando atención. Entonces las señales del dolor ya no serán necesarias".

- "¿Las manos son realmente tan importantes?"

- "Sí, hija mía. Piensa en los bebés: comienzan a conocer el mundo gracias al toque de sus pequeñas manos. Si miras las manos de los viejos, te cuentan más sobre su vida que cualquier otra parte del cuerpo. Todo lo que se hace a mano se dice que está hecho con el corazón. Porque es realmente así: las manos y el corazón están conectados.

Los masajistas lo saben bien: cuando tocan el cuerpo de otra persona con sus manos crean una conexión profunda.

Es precisamente a partir de esta conexión que llega la curación.

Piense en los amantes: cuando se tocan las manos, hacen el amor de una manera más sublime".

- "Mis manos abuela ... ¡cuánto tiempo no las he usado así!".

- "Muévelas, mi amor, comienza a crear con ellas y todo dentro de ti se moverá. El dolor no pasará. Y en cambio lo que hagas con ellas se convertirá en la obra maestra más hermosa. Y ya no dolerá más. Porque habrás sido capaz de transformar su esencia".



Un texto de Elena Bernabè.