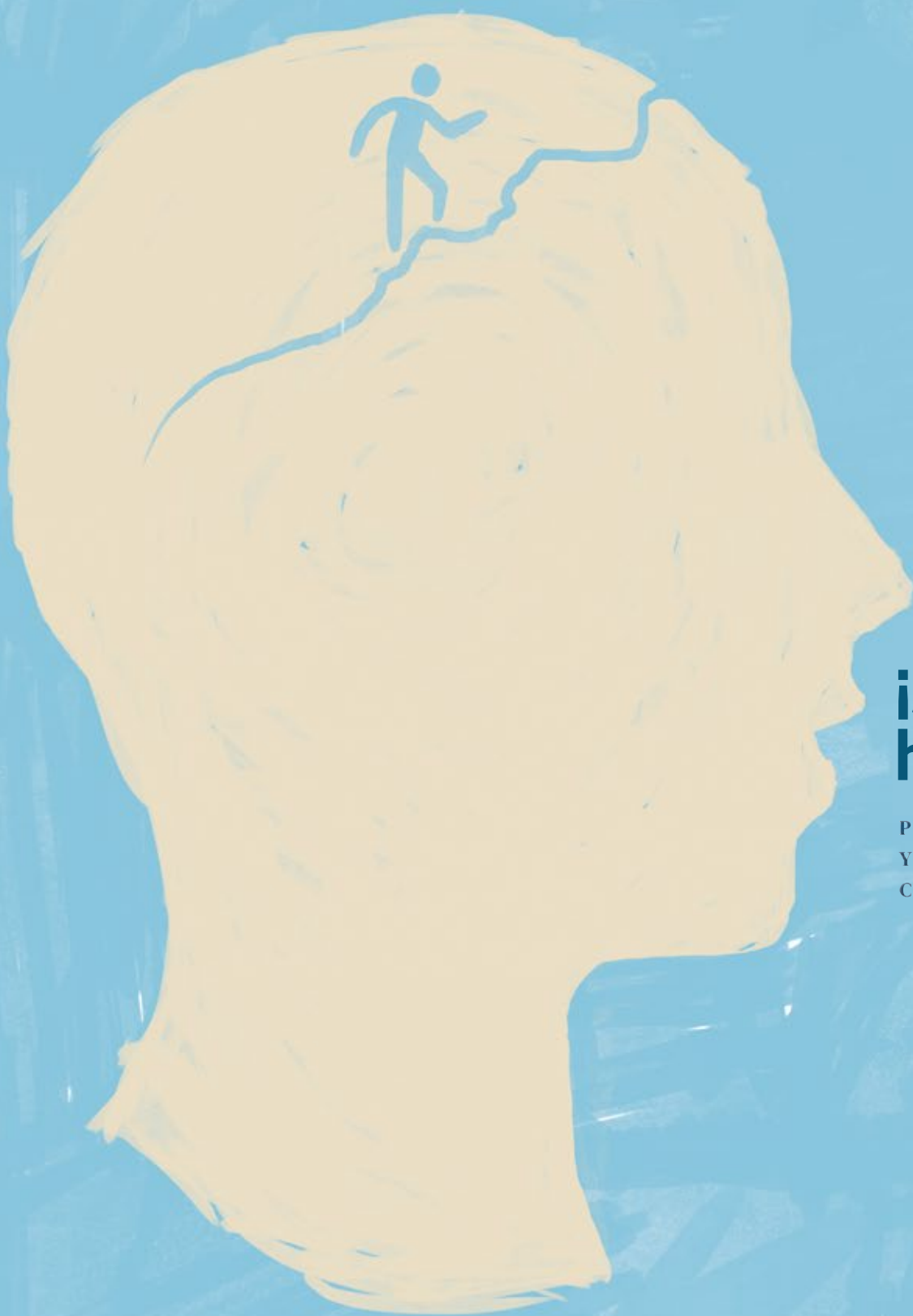


Revista

comfama

Edición N.º 490 - ISSN 2027-2715

Medellín, febrero del 2023



**¡Adelante, siempre
hacia adelante!**

PERSONAS, FAMILIAS
Y EMPRESAS QUE SE HACEN
CARGO DE SU FUTURO.

La importancia de la *mentalidad*



David Escobar Arango,
Director Comfama

Una publicación **comfama**

La Revista Comfama es un medio de comunicación educativo, de circulación gratuita, que tiene como objetivo generar conversaciones sanas y constructivas que transmitan valores positivos a través del poder del ejemplo y las historias.

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

Consejo Directivo: Principales: Tomás Restrepo Pérez, Luz María Velásquez Zapata, Alejandro Olaya Dávila, Juan Rafael Arango Pava, Carlos Manuel Uribe Lalinde, Jorge Iván Díez Vélez, Luis Fernando Cadavid Mesa, Jaime Albeiro Martínez Mora, Liliana María Sierra Herrera, Oswaldo León Gómez Castaño **Suplentes:** María Adelaida Pérez Jaramillo, Martha Ruby Falla González, Juan Alberto Ortiz Alzate, Pamela Richter Gómez, Octavio Amaya Gómez, Hernán Ceballos Mesa, Fabio Alonso Vergara Cardona. **Director:** David Escobar Arango **Coeditores de la edición:** Camilo López, responsable de Familias y personas, Juan Esteban Restrepo, responsable laboratorio de Ciencias del Comportamiento y María Bibiana Botero, presidenta de Proantioquia. **Responsable equipo de comunicaciones:** Perla Toro Castaño **Editores:** Yenifer Aristizabal Grajales y Roque Dávila Pineda **Redacción:** Perla Villa, María Isabel Guerra, Juliana Correa, Ana María Hernández, María José Buitrago, Paulina Tejada y Vanessa Martínez. **Diseño editorial e ilustración:** Lucho Salazar **Asesoría gráfica:** Julián Posada C. y María Patricia Cadavid S. **Asesoría temática:** Paula Restrepo, Camilo Arango, Juan Manuel Restrepo **Corrección de textos:** Ojo de lupa **Preprensa e impresión:** El Colombiano **Circulación:** 160.000 ejemplares. Vigilado Superintendencia del Subsido Familiar.

www.comfama.com
revista.comfama.com

«Tres cosas hay seguras en la vida: el dolor, la incertidumbre y el trabajo continuo» **Phil Stuntz, en Stuntz, el documental de Netflix.**

A pocos días de la muerte de mi papá, sin siquiera comenzar a tramitar el duelo, comenzaron las conversaciones prácticas. Nos preguntábamos qué haríamos con la casa, demasiado grande y costosa de mantener, con el pago de los colegios y con mi primer semestre de universidad. Surgieron las angustias con las deudas y los gastos familiares. Me acuerdo de la cara de mi mamá cuando dijo que no quería trabajar en la empresa de mi abuelo, porque el asesinato había sido a una cuadra. «Me da miedo», dijo, en todo su derecho, «pero tengo que trabajar», y puso manos a la obra.

Habló con varias personas conocidas y logró que le dieran un trabajo como gerente de una pequeña oficina del Banco de Colombia. Toda la vida trabajó sin pereza, con ganas, en lo que le tocara. Varias veces cambió de profesión, se reinventó, como dicen ahora. Perdió empleos y consiguió otros mejores, aprendió Excel después de los 50 años, no dejó nunca de trabajar y, ahora pensionada, sigue estudiando, leyendo, aprendiendo. Esta actitud y esta determinación son solo un par de las miles de razones por las que la admiro y son mis más preciadas herencias.

Recibió ayuda de muchas personas e instituciones, lo reconozco. Pero nunca se sentó a esperar a que llegaran. Algunas, incluso, las rechazó porque iban en contra de su carácter. Una vez, por ejemplo, le dijeron que podría reclamar una indemnización como víctima de la violencia. Su respuesta fue contundente: «No me interesa». Le preguntamos por qué y dijo «¿Para qué? ¿Para revivir ese dolor ahora que

estoy saliendo adelante?; además, hay gente que lo necesita mucho más que nosotros», con eso cerró la conversación.

Cuento esta historia familiar e íntima, porque esta Revista Comfama pretende ofrecer una perspectiva profundamente relacionada con esa fuerza que con los años aprendí a reconocer en los ojos de mi madre. Tiene que ver con una discusión sin duda vigente en el entorno político y social. Algunos opinan que el mérito individual, el esfuerzo y el trabajo son el origen del éxito, del progreso, del avance o como lo llamemos. Según ellos, todo depende del compromiso y del esfuerzo que le pongamos para superar los retos que hallamos en el camino. Otros piensan, con algo de razón, que la cosa no es tan fácil, que lo esencial, lo fundamental, es reclamar derechos sociales y oportunidades para todos.

En medio de esa pregunta, de si la clave del progreso social es la mentalidad y el trabajo duro, o es, más bien, un asunto del Estado y las instituciones, nosotros en Comfama hemos querido recoger lo mejor de ambas miradas. **De nuestra larga historia heredamos la idea de que la generación de oportunidades y la garantía de los derechos son algo innegociable en una sociedad desigual y con tantos desafíos sociales como la colombiana. De nuestra reflexión más reciente, proponemos no dejar de lado la idea de que nuestro futuro depende también de nosotros, de lo que cada uno haga para lograr sus sueños.**

En Comfama pensamos que nuestra mentalidad y actitud desencadenan nuestros

actos, que nuestros actos repetidos se convierten en hábitos, y estos, con el tiempo, nos entregan resultados. **Es como una escalera en la cual los peldaños son los servicios sociales y las oportunidades, con la claridad de que nadie la subirá por nosotros.** Como nos gusta explicar: uno puede recibir una beca, pero nadie estudiará ni se graduará por nosotros; un libro en una biblioteca pública puede permanecer siglos sin que nadie lo preste y lo lea; los médicos y el Sistema de Salud pueden estar disponibles, pero si no dormimos bien, comemos

«Ante la adversidad, puede que el optimismo y el trabajo no lo resuelvan todo, pero el pesimismo, el derrotismo y la victimización, definitivamente nos roban cualquier posibilidad».

sano y cuidamos de nuestro cuerpo, no podremos maximizar nuestros años de vida saludable, como sería deseable.

Cuando hablamos de mentalidad de clase media no nos referimos nada más a ingresos o algún tipo de referencia a la lucha de clases, pensamos en una manera de ser y hacer las cosas, una actitud que se vuelve acción.

Esta mentalidad que, como todas las cosas importantes seguramente emana de un trabajo interior profundo, es la que verán en las historias que compartimos en esta edición: la de la gente «echada para adelante», que aprovecha las oportunidades que se le presentan y pone todo lo demás de su parte para avanzar.

La de las familias que no se rinden ante las dificultades, que crecen porque creen, que nunca se entregan. La de las empresas que nos dan ejemplo de emprendimiento, de creación, de lucha, de resiliencia y de trabajo.

Esta revista la hacemos en un año de incertidumbre y en el que la inflación y la situación general económica golpean y golpearán a muchos, con la firme intención de movilizar conversaciones en empresas y familias sobre cuál es la postura y desde dónde debemos mirar estos tiempos.

Queremos que cada historia los inspire, genere deseos de emulación y motive preguntas. En últimas, ante la adversidad, puede que el optimismo y el trabajo no lo resuelvan todo, pero el pesimismo, el derrotismo y la victimización, definitivamente nos roban cualquier posibilidad.

¿De qué depende el progreso de una persona, una familia o una empresa?

Depende de nuestra forma de pensar, de nuestras acciones y orientación al futuro. Sabemos también que depende de la garantía de nuestros derechos y el acceso a oportunidades.

En esta edición de Revista Comfama resaltamos el esfuerzo continuo, la idea no lineal del éxito y la necesidad de volcar nuestra energía creadora a los actos que día a día hacen la diferencia. Nos guiamos por la idea de que progreso es, esencialmente, una forma de pensar.

Resaltamos historias de personas, familias y empresas que se han hecho cargo de su destino y se han formado en mente y espíritu para sobreponerse a las circunstancias.

Para este esfuerzo contamos con la orientación de María Bibiana Botero, presidenta de Proantioquia; Camilo López, responsable de Familias y personas y Juan Esteban Restrepo, responsable del Laboratorio de hábitos y comportamiento de Comfama.

Comparte tus opiniones respecto a este tema usando la etiqueta **#ElProgresoEs** y disfruta de contenidos exclusivos en nuestro sitio web:

revista.comfama.com



**¿Cómo te hiciste
cargo la última vez
que sentiste el riesgo
de estancarte?**

¿Cuál es la *mentalidad* del progreso?

¿Por qué algunas personas progresan y otras no?

Entrevistamos a Jonathan Echeverri, experto en economía conductual y profesor de la Universidad Eafit, quien nos da pistas para entender qué pasa en la mente de aquellos que aprovechan lo que tienen para avanzar.

¿Los humanos estamos diseñados para querer mejorar o progresar siempre? Biológicamente estamos diseñados para sobrevivir, pero lo que nos diferencia de otros animales es que nos enfocamos en la supervivencia con bienestar. Por ejemplo, estamos predispuestos a desear y buscar algo que se conecte con nuestras vidas de alguna forma. En algunos contextos, el progreso puede asociarse con tener cosas, pero también es posible progresar cuando se toman decisiones libres y en línea con la forma de vida deseada.

¿De qué depende que una persona progrese? Según Carol Dweck, psicóloga e investigadora de la Universidad de Stanford en Estados Unidos, los seres humanos tenemos una actitud mental para el éxito. Es decir, una mentalidad que puede determinar el progreso a lo largo de la vida. Esa actitud es el resultado de las decisiones que tomamos a cada instante y de las relaciones interpersonales que construimos.

Pero, el progreso no depende solo de la mentalidad, también del contexto en el que vivimos. Por ejemplo, hay personas con una mentalidad de autonomía que no se quedan de brazos cruzados en contextos difíciles o de escasez y en la oportunidad logran imaginar y crear otros escenarios posibles.

¿Por qué las personas deciden ir hacia adelante y no estancarse ante la falta de oportunidades? Los rasgos de personalidad y el contexto de aprendizaje en el que nos desarrollamos; tienen fuerza, pero no determinan el futuro de una persona. **La clave está en el locus de control, es decir, el nivel de responsabilidad que asumimos sobre los acontecimientos de la vida cotidiana.** Hay personas que sitúan su responsabilidad en el contexto de manera fatalista y hay otras que se hacen cargo.

¿Podemos entonces cambiar nuestra forma de pensar? Para cambiar nuestra mentalidad es importante entender que nuestros pensamientos y emociones no nos definen o constituyen nuestra identidad. En el cerebro hay movimiento, las neuronas se comparten información todo el tiempo y ese movimiento puede ser intencionado, pero requiere entrenamiento. Si uno quiere cambiar su manera de pensar tiene que entrenarse con, por ejemplo, ejercicios espirituales, actividad física o de ocio.

En la medida en que el cuerpo experimenta cambios, el cerebro también es maleable y hace más conexiones neuronales. Cuando desarrollamos una nueva mentalidad, esas conexiones se modifican y fortalecen si le damos continuidad a esa práctica.

#EIProgresoEs una forma de pensar

Dice la ciencia

Cualquiera puede adoptar una mentalidad de crecimiento y hacer posible lo imposible.

Fuente: Mindset, de la psicóloga americana Carol Dweck.



El progreso es una forma *de pensar*

Jason Cacante vive en Sonsón y sin abandonar el campo estudió y ejerce Desarrollo de *software*; una evidencia de que cuando hay oportunidades y estas se aprovechan, las fronteras dejan de ser importantes.

Jason siempre fue diferente. Desde que era un niño le apasionó la lectura, los idiomas y las matemáticas. Como era *fan* del anime, un día tomó la decisión de verlo en inglés, para hacer de este pasatiempo una posibilidad de aprender el idioma. Ese acto y la voluntad de estudiar, de forma independiente, hicieron que se convirtiera en tutor de idiomas virtual, un trabajo que realizó durante diez años.

A los 32 empezó a sentir que algo le faltaba, quería crecer más y aprender nuevas cosas. Por esos días había descubierto la programación y empezó a aprender por su cuenta.

Quería convertirse en programador, casi se trataba de un cambio de vida, pero sentía que tener más de 30 años, ser padre y esposo y vivir en zona rural donde no hay universidad, en principio, podría resultar una desventaja para lograrlo. Además, tenía que seguir trabajando como tutor de idiomas.

«Muchos de los que viven en las zonas rurales piensan que la única forma de acceder a oportunidades de aprendizaje es desplazándose a



Dice la ciencia

Las personas con mentalidad fija buscan aprobación; aquellos con una mentalidad de crecimiento buscan el desarrollo.

Fuente: Mindset, de la psicóloga americana Carol Dweck.

¿Cuáles fueron las circunstancias que tuviste que cambiar para poder seguir adelante?

la ciudad e iniciando allí una nueva vida», dice Jason, pero él tenía claro que su sueño era vivir en el campo, tener animales, una finca sostenible y regalarse cada día las postales de la ruralidad.

Lejos de renunciar a uno u otro camino, decidió buscar cómo construir uno que le permitiera estudiar y seguir creciendo sin dejar su municipio. Entró a internet y empezó a rastrear dónde ofrecían cursos de programación, cuánto tiempo le tomaba y que pudiera hacerlo de forma remota. Finalmente, después de días de búsqueda, encontró un programa para estudiar tecnología en Desarrollo de *software* de manera virtual.

«Uno a veces cree que ya se le acabó el tiempo para estudiar, para cambiar de carrera o actividad, sobre todo si vive lejos de la ciudad.

Pero yo tenía las ganas y la disciplina para intentarlo, di ese paso, empecé a estudiar a distancia, en un programa sin costo y eso me cambió la vida», cuenta.

Tras varios meses de estudio y cuando ya estaba listo para ejercer, encontró nuevas barreras. Le decían que no tenían ofertas para trabajar remoto; debía irse para la ciudad si quería estar en una gran empresa.

Pero no se dio por vencido, rastreó durante meses opciones laborales viables para seguir en el campo y al lado de su familia, sabía que si seguía buscando encontraría alguna, más en tiempos donde el internet ha generado mayores posibilidades de conexión.

Después de buscar insistentemente, encontró trabajo en una empresa de servicios financieros de Medellín y, desde su casa, se dedica al Desarrollo de *software*. Todos los días se conecta con sus compañeros de trabajo que viven en diferentes lugares de Colombia.

Sus propósitos no paran. Después de la conquista de una nueva habilidad, sin

abandonar el campo en el que eligió vivir, ahora estudia para obtener el título de ingeniero. Hoy, desde las montañas de Sonsón, sabe que algún día trabajará con una multinacional extranjera porque persigue este sueño.

Para él, aunque no siempre contamos con las mismas oportunidades, sí tenemos múltiples capacidades para lograr lo que nos proponemos. Él podía acceder a internet, hablar y leer en inglés, y contaba con el apoyo de su familia; por eso, decidió aprovechar estas posibilidades.

Está convencido de que, si en los municipios fortalecieran la conectividad y las estrategias para que otras personas, como él, aprendan de forma virtual, muchos más podrían desafiar la distancia y sus barreras.



Cumplir los sueños requiere *sacrificio*

Para vivir de su sueño Mateo tuvo una doble vida. Una historia de perseverancia y confianza en eso que a uno lo apasiona.

Mateo Montoya vive hace 23 años en Santo Domingo Savio y su primer contacto con la música fue, gracias a la guitarra de su abuelo, a los siete. Desde que la tocó por primera vez, pensaba en música día y noche. Wilmar y María Eugenia, sus papás, ambos vendedores, notaron su afición.

Parecía un pasatiempo más, hasta que un día la profesora del colegio los citó porque Mateo era ruidoso y en clase, desde el pupitre, jugaba a la batería con sus lápices.

Lo inscribieron en clases de natación y fútbol para que canalizara toda esa energía, pero no se conectó con esos deportes.

Por eso Wilmar y María Eugenia lo matricularon, a los ocho años, en clases de contrabajo en la Escuela de música de Aranjuez.

Tenía que ir en bus, luego en metro y caminar para llegar a la escuela y aprender. Sin embargo, no sentía pasión por el contrabajo. Entonces, en las clases prefirió enfocarse en aprender a leer partituras.

En casa dividía su tiempo entre practicar canciones y hacer las tareas del colegio, debía rendir en el estudio para seguir tocando instrumentos.

En 2009, en Santo Domingo, la guerra de las bandas armadas en distintos sectores de

la comuna se agudizó. **Un día, al regreso de una de sus clases, Mateo tuvo que presenciar una balacera y sus papás, para protegerlo, le dijeron: «no más clases de música».**

Sin poder volver a la escuela, Mateo intentó aprender de forma autodidacta a tocar una organeta que le había regalado su mamá.

Luego, la violencia cesó y pudo ir a la Escuela de música de Moravia, otro barrio de Medellín donde quería estudiar piano. Llegó, pero los cupos estaban llenos. «Por descarte», dice, decidió entrar a marimba y xilófono. **Lo que entonces parecía mala suerte, resultó ser una revelación: se enamoró de la percusión.**

Se graduó del colegio y obtuvo una beca para estudiar ingeniería financiera. Ver a su papá orgulloso y el haber escuchado muchas veces, en voz de familiares, que la música no daba para vivir, fueron motivos suficientes para empezar la ingeniería.

Pero la afición por la música no desapareció. A escondidas,

Mateo siguió ensayando y participando en audiciones; más tarde logró ir a Estados Unidos a una competición con la Red de Escuelas de Música de Medellín. Cuando regresó, ya nada era igual.

Cada vez se le hacía más difícil tener una «doble vida». La ingeniería le pesaba, mientras la música le daba aliento. Estudiaba mucho para poder ensayar más. Extenuado, tomó una decisión importante: renunció a su beca de ingeniería financiera y se dedicaría a lo que le apasionaba. Asumió las consecuencias en casa y, aún con el riesgo de quedarse sin nada, se presentó a la licenciatura de música de la Universidad de Antioquia.

Estudió juiciosamente durante meses antes del examen de admisión, consiguió una tutora y amigos que compartían su anhelo; madrugaba y trasnochaba a practicar. Mateo pasó el examen, pero sus amigos se quedaron en el camino.

De ese día han pasado cinco años. El camino no ha sido fácil, pero los resultados valen la pena. Mateo ya tocó en la orquesta original de Rodolfo Aicardi, el Trío América y la Sinfónica estudiantil de la Universidad de Antioquia. También **'saca pecho' cada que en casa dicen «el músico de la familia».** **Planea terminar de estudiar y algún día tener su propio estudio de grabación.**



¿Cuándo fue la última vez que te la 'jugaste' por un sueño?

Dice la ciencia

Las personas con mentalidad de crecimiento disfrutan cualquier oportunidad de aprender. Reconsideran y descartan estrategias utilizadas en el pasado, y siempre están pensando en cómo pueden erradicar sus fallas y debilidades.

Fuente: Mindset, de la psicóloga americana Carol Dweck.



Lunes

⚡ Rutina de aceleración ⚡

A las 7: Hora de movimiento

A las 9am: momento para construir en equipo

12 Hora de almorzar con tranquilidad



El orden te permite *avanzar*

«No nos falta tiempo, nos sobran distractores», esto lo supo Juliana Taborda al aprender a gestionar mejor su día a día. Sabe que el progreso radica en qué hace con sus 24 horas diarias. Una historia para recordar que el tiempo es finito y hay que aprovecharlo.

Son las **seis de la mañana** y Juliana abre los ojos. Su día inicia como el de muchos de nosotros: se levanta, tiende su cama, cepilla sus dientes y entra a la ducha. Lo que viene después de ese breve momento es lo que hace la diferencia.

Se pone la ropa que eligió la noche anterior y **empieza el día haciendo *bullet journal*, un método de organización que ordena el presente y planea el futuro. Así fue como construyó lo que hoy llama: 'rutina de aceleración', para gestionar su jornada.**

Este nombre no es gratuito, tampoco lo es 'hora de movimiento' en lugar de decir simplemente «voy a hacer ejercicio». **Descubrió que cambiar cómo nombramos las cosas, los pequeños rituales, nos permite apropiarnos de ellos, dejar de verlos como meras tareas y evitar el tedio que pueden provocar.**

Alrededor de las **siete de la mañana** medita, siente que le ayuda a conectarse con ella misma. Después, apunta en su agenda **cuáles son los pendientes del día y los objetivos innegociables;** con estos claros, escritos en orden de importancia y ya con sus rituales cumplidos, empieza a trabajar en su empresa desde las **nueve de la mañana.**

En 2018, cuando la creó, encontró que lo ideal es planear su día en bloques. Por eso lo dividió en dos momentos: uno para construir con su equipo y otro para concentrarse individualmente y crear en solitario.

Entre las **12 del mediodía y la una de la tarde** almuerza. Intenta detenerse, hacerlo

en familia o con su pareja, para retomar el ritmo según lo planeado.

Lleva cinco años con esta rutina. Cada vez valora más lo que ha logrado porque **siente que le saca provecho a cada minuto del día, sabe que, como lo menciona Séneca, el tiempo es finito y que ser joven no es excusa para desperdiciarlo.**

Juliana no nació con estos hábitos, aunque siempre intentó ser ordenada, lentamente ha construido su rutina siendo consciente de la importancia que tiene el tiempo para cada uno de nosotros. Si no la tuviera, sería más difícil hacer todo lo que necesita y disfruta: escribir, meditar, moverse, trabajar en lo que ama y hacer eso que realmente le apasiona. **Para ella, en la gestión del día a día, está la clave del progreso.**

Por eso, decidió compartir con otros lo que descubrió durante los últimos años y creó Ser para hacer, su empresa, con la que le ha enseñado a más de cinco mil personas su secreto para avanzar.

Creó una agenda que se convirtió en su herramienta más importante y la ayudó a encontrar su propio orden. Hoy la vende a otros y los acompaña con talleres y procesos formativos para forjar una relación con el tiempo más provechosa.

Orienta a otros en la gestión de su tiempo para que se permitan construir un método y progresar. Trabaja para que dejen de lado el «no tengo tiempo» y encontrar el balance deseado entre el ser y el hacer.

¿Cómo organizas tu día a día?

Dice la ciencia

Nadie tiene que ser víctima de su entorno al desarrollar su propia mentalidad. El cerebro se puede entrenar como cualquier otro músculo: si queremos una mentalidad de crecimiento, podemos enseñarnos a pensar de esa manera paso a paso.

Fuente: Mindset, de la psicóloga americana Carol Dweck.

Empresas que pasan de la observación a la acción

15 organizaciones se aliaron para complementar la alimentación de más de 30.000 familias antioqueñas. Una historia para recordar que cuando las empresas se unen, siempre se progresa.

Las cifras sobre el hambre en Colombia cada vez estaban más críticas debido al aumento de los precios en los alimentos. Por eso, con aliados empresariales de distintos sectores, **transformamos la preocupación en ocupación para encontrar juntos un camino** y acompañar a las familias más afectadas. Así, en 2022, nació el programa #ComerEsPrimero, una iniciativa empresarial por la alimentación. Aquí una línea de tiempo:

Junio 2022

Varias mentes son mejores que una

Proantioquia se sumó a esta iniciativa y el sector privado surgió nuevamente como un actor indispensable para las transformaciones sociales. Nació #ComerEsPrimero para beneficiar a 8.300 personas afiliadas del Valle de Aburrá con un bono de \$43.200 mensuales durante seis meses, y darles, un acompañamiento en educación nutricional.

Abril 2022

Días de inquietud

Los efectos de la pandemia empezaron a develarse. El DANE informó que solo el 66 % de los hogares colombianos comía tres veces al día y la Asociación de Bancos de Alimentos de Colombia publicó que uno de cada dos hogares no tenía suficiente comida.

El conflicto entre Rusia y Ucrania impactó los precios de productos e insumos, y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, FAO, declaró a Colombia como uno de los epicentros de hambre en el planeta. Todos los precios subieron: los huevos, un 12 %; el aceite, 27 % y las papas, 110 %. Las familias comenzaron a sacar alimentos de su canasta básica. .

Mayo 2022

El mes de las preguntas

En Comfama empezamos la conversación interna: ¿seríamos unos espectadores más?, ¿qué podíamos hacer como empresa socialmente consciente para ayudar a las familias?, ¿cómo seleccionarlas?, ¿deberíamos subsidiar todo un mercado?, fueron algunas de las preguntas que nos hicimos y dudas que nos planteamos.

No podíamos solucionar todo el problema, pero sabíamos que podíamos aportar para aliviarlo. Por eso, nos basamos en las cifras para proponer un bono de alimentación: el mercado promedio costaba alrededor de 40 mil pesos más que antes. Ese fue el valor que subsidiamos durante seis meses.

¿En qué circunstancias has tenido que dejar de observar para actuar?

Agosto 2022

Una postulación sin precedentes

Más de 120.000 personas se postularon al programa y, como no podíamos otorgar el subsidio a todas, nos preguntamos entonces ¿qué hacer para no dejar solas a las que no fueron priorizadas? Entonces, decidimos doblar el presupuesto y ampliar el alcance del subsidio, así impactamos a más de 16.000 familias más.

Con Proantioquia también potenciamos nuestras conversaciones con otras empresas para lograr que se vincularan a #ComerEsPrimero y beneficiar directamente a sus empleados.

Octubre 2022

El poder de multiplicar

Empresas de diferentes sectores se unieron al programa, algunas fueron Grupo Bios, Postobón, Arquitectura & Concreto, Haceb, el Euro, Crepes & Waffles, Colhilados, Medipiel, El Capiro, Recuperar, Colombiana de Servicios Logísticos, Colvanes, ellas hicieron posible que otras 15.000 familias fueran beneficiadas.

Septiembre 2022

El poder de la solidaridad

Como jurídicamente no podíamos recibir dinero de particulares, la llegada de la ONG Antioquia Presente a la alianza, hizo posible la donación en dinero de personas naturales y jurídicas para multiplicar el impacto del programa. A hoy, hemos recibido 82 millones de pesos en donaciones, gracias a este aliado.

Noviembre 2022

Continuamos ocupándonos

En alianza logramos complementar la alimentación de 30.000 familias que redimieron su bono y recibieron contenidos educativos para afinar su compra, uso y aprovechamiento de los alimentos.

Con este programa, como con otras iniciativas que hemos desarrollado con aliados, nos queda claro que **la clave para avanzar como sociedad es el trabajo conjunto y que las empresas son un aliado fundamental del progreso.**

#ElProgresoEs una forma de pensar y actuar con aliados



Enfrentar la crisis con *optimismo realista*

Para finales de la década del 90 e inicios del 2000 la industria textil se sacudió en el ámbito global. Empresarios de Enka, en Antioquia, vieron en el miedo y el caos la oportunidad de reinventarse .

Enka es una empresa dedicada a la fabricación y comercialización de polímeros y fibras sintéticas, fundada en 1964 por el grupo holandés AkzoNobel e importantes compañías textiles de Colombia.

Estaba entre las principales empresas de Colombia hasta que, a finales de la década de los 90, estalló la crisis económica que afectó la industria textil de nuestro país y del mundo.

China se posicionaba como el mayor productor de telas y, a pesar de que las mayores economías impusieron medidas para que no se vendiera a un precio inferior y proteger sus mercados, Colombia tardó en implementarlas y esto afectó la industria nacional.

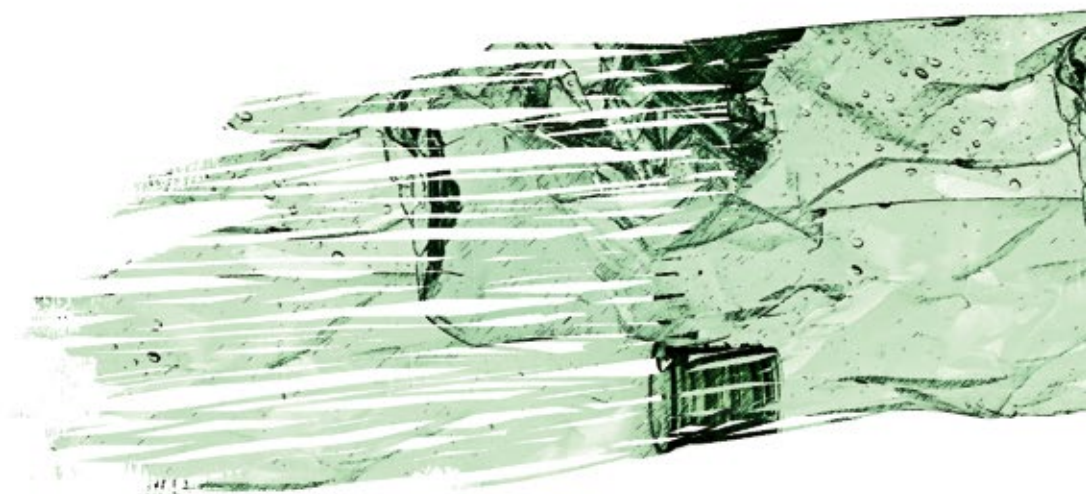
Para 2002, el endeudamiento de Enka igualaba la cifra de ventas. La crisis escaló tanto que tuvieron que acogerse a la Ley de insolvencia empresarial, que permite reorganizar la empresa y refinanciar deudas.

«Fue un golpe muy duro», acepta Jorge López de Mesa, vicepresidente de ventas. **De estar en la cumbre del éxito, pasaron a atravesar las peores dificultades.**

La Ley fue un salvavidas, pero el camino a la reorganización, un trabajo laborioso. Tuvieron que disminuir costos y cerrar una de sus plantas más importantes, en la que eran líderes en el mercado.

Pese a lo que ocurría, para los dueños de Enka era impensable cerrar y perder todo el tiempo, los esfuerzos y las posibilidades que ofrecían para los empleados y sus familias. **Debían reenfocarse para seguir adelante.**

Se dieron cuenta de que no podían competir con los precios en sus mercados



tradicionales. **Lo que antes había sido rentable, hoy no era una opción.**

Durante años de estudio, análisis de mercados y de procesos, buscaron el "cómo reinventarse". Finalmente, **encontraron una alternativa: es posible fabricar polímeros y fibras textiles con botellas PET recicladas.**

La materia prima es un problema para los ecosistemas pero acá podría ser la solución para que 100.000 personas que trabajan en el reciclaje, tuvieran una fuente de empleo.

Así encontraron, en la problemática ambiental del plástico, una alternativa.

Resinas de PET para producir nuevamente envases; filamentos para elaborar prendas deportivas y vestidos de baño; fibras para fabricar geotextiles y ropa de hogar, son algunos de los productos que Enka ofrece al mercado gracias al reciclaje. 19 años les tomó finalizar el acuerdo de reestructuración empresarial que firmaron en 2002, hoy la empresa es reconocida como uno de los referentes mundiales en el reciclaje de PET.

Enka renació al decidir no quedarse quieta, enfrentar con humildad y valentía la crisis para encontrar un nuevo camino con esperanza y realismo. Lo que es hoy, se debe en gran medida a la determinación de sus directivos y al hecho de identificar oportunidades que traen consigo las crisis.

Seis millones de botellas PET reciclan cada día, con esto, convierten lo ordinario en extraordinario para seguir avanzando.

¿Cómo fue la crisis que te hizo adueñarte de tu presente y tu futuro?

Dice la ciencia

La mentalidad fija ve los fracasos como desastres;
la mentalidad de crecimiento los ve como oportunidades.

Fuente: Mindset, de la psicóloga americana Carol Dweck.





Reintentar las veces que sea necesario

«Tengo conciencia de cantar antes que de hablar», dice Caro Jaramillo para quien la música lo era todo pero había dejado de cantar.

Tras la muerte de su esposo encontró en su voz la voluntad y fuerza para seguir adelante.

Caro Jaramillo ha tenido que enfrentar dificultades de salud durante toda su vida, pero desde niña encontró en el canto la manera de superarlas: «la música me daba vida», dice.

Cutlivó su voz en diferentes escuelas de canto y también estudió economía. En 2004 decidió dejar temporalmente la música y concentrarse en su faceta más académica. Ese mismo año conoció a Alejandro Cock, un documentalista alegre y lleno de vida, quien se convirtió en su esposo tiempo después.

Él le pidió que no dejara la música, sabía lo que para ella significaba y la vida que le daba: «Caro, te vas a enfermar, no dejes de cantar», le dijo. Tiempo después, **Caro atravesó una enfermedad que afectó el color de su voz, implicó una cirugía y, además, le produjo una crisis nerviosa. Por años intentó cantar, pero la voz no le salía.**

A pesar de que Caro no podía recuperar su capacidad de cantar, la pareja fue feliz por varios años. Cine, amigos, bosque, mar y viajes, hacían parte de su cotidianidad.

Pero, de nuevo, tuvieron que enfrentar la enfermedad. Esta vez era Alejandro, a quien le diagnosticaron cáncer y pronosticaron seis meses de vida. Para Caro, fue la noticia que le revolcó la existencia.

Ahora, después de once años juntos, tenían la certeza de una ausencia irremediable y con estas

dos opciones: aceptar la enfermedad y disfrutar el tiempo que Alejandro tuviera; o morir en vida porque no se podía hacer nada más.

En medio del dolor y la incertidumbre acordaron aprovechar lo que tenían «aquí y ahora» y recibir la enfermedad como una maestra. De todas formas, a ella le faltaba fuerza para seguir. **Así que decidió volver a intentar, con ejercicios y terapias, recuperar su canto y hallar allí un motor.**

Después de tiempo y esfuerzo, a la par del tratamiento que enfrentaba Alejandro, ella recuperó la voz y se atrevió a hacer lo que nunca antes: componer. Escribió «El amor es lo que salva», álbum dedicado a él.

La alegría de recuperar su voz se mezclaba con la tristeza de la fase final en la que estaba Alejo y la angustia de perderlo. Aun así, siguió adelante. Él vivió tres años más de lo pronosticado hasta que finalmente murió. **A Caro le quedó un profundo vacío pero se había prometido a sí misma, y a su esposo, no dejar de cantar. Gracias a esto encontró la sanación para seguir adelante.**

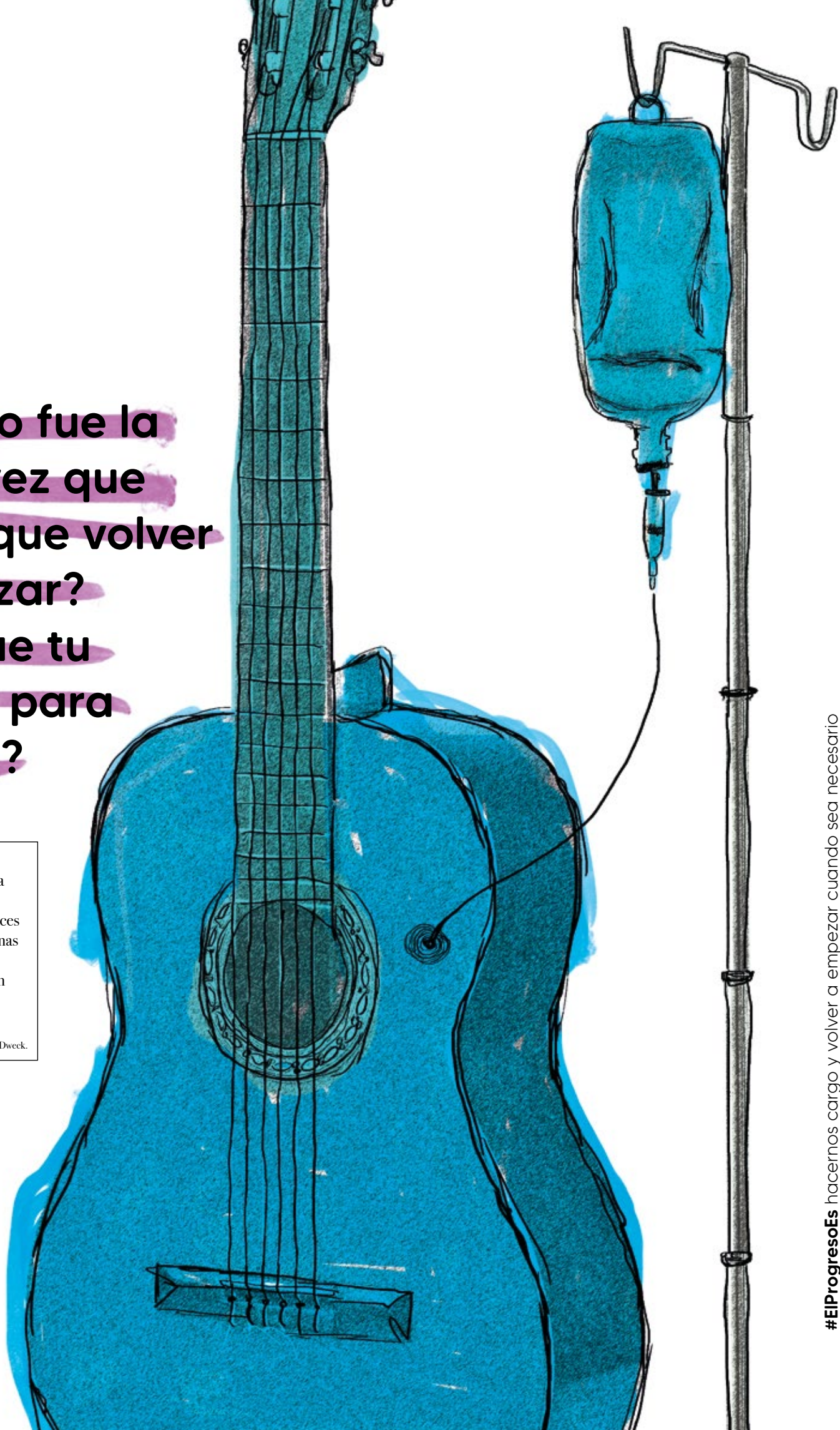
Lo que vivió con la muerte de su compañero de vida, le permitió resurgir, reconstruirse y recuperar una gran voz que aún canta: «*Ya no temo a estar en el vacío, tampoco a soltarte corazón, en tanto amor no cabe el olvido, déjame emprender el vuelo hacia mí*», fragmento de la canción Diente de León.

¿Cuándo fue la
última vez que
tuviste que volver
a empezar?
¿Cuál fue tu
impulso para
lograrlo?

Dice la ciencia

Las personas con mentalidad fija creen que nacen dotadas para hacer algunas cosas pero incapaces de otras; mientras que las personas con mentalidad de crecimiento creen que pueden convertirse en virtuosas de cualquier cosa si se esfuerzan lo suficiente.

Fuente: Mindset, de la psicóloga americana Carol Dweck.



Aprovechar la dificultad para *avanzar*

Para Berny Bluman, la discapacidad era ajena y sinónimo de lástima o miedo, hasta que la vivió. Una historia para recordar que la adversidad también puede traer oportunidades.

Berny es hijo y nieto de inmigrantes holandeses y polacos que sobrevivieron a la Segunda Guerra Mundial. Desde niño aprendió que existen tragedias verdaderamente irremediables.

A los 31 años tuvo un accidente deportivo que afectó para siempre su vida organizada e invariable. Sufrió una lesión medular irreversible. **Antes del accidente, Berny no había tenido ningún acercamiento a la discapacidad, solo le tenía miedo porque creía que no se podía vivir bien con ella.**

Por eso, cuando supo de su discapacidad creyó que no podría tener una vida 'normal'. Después, sintió que debía demostrar que no estaba mal, que podía erguirse y moverse en un caminador, pero esto lo limitaba e implicaba un sobreesfuerzo innecesario. Finalmente, decidió que no demostraría nada, que nadie viviría por él. Así que se concentró en usar la silla de ruedas.

Cuando salió de su entorno cercano donde todo estaba acomodado a sus nuevas necesidades, vio que el mundo no estaba diseñado para él. No podía acceder por las puertas de los baños, llegar a las recepciones de los edificios o alcanzar una taquilla.

Tenía dos caminos: quedarse en la queja o hacer algo para cambiar su realidad y la de las personas que comparten su condición. Así que **aprovechó su profesión como administrador de empresas y empezó a ver negocios donde otros solo veían carencias.**

Dedicó sus días a estudiar todo lo que pudo sobre accesibilidad. Veía que muchos lugares que visitaba carecían de diseños accesibles y que no eran funcionales para todos. Con lo que estaba aprendiendo por su cuenta, los obstáculos que encontraba mientras se movía por la ciudad y su facilidad para emprender, **construyó una guía completa sobre cómo hacer de los espacios públicos y privados sitios adecuados para que cualquier persona pudiera estar.**

«La inclusión no es un favor. Donde hay accesibilidad, hay comodidad para todos», dice. Por eso, tiempo después **creó Colombia Accesible, una empresa con la que asesora a organizaciones para que garanticen la accesibilidad de personas con movilidad reducida.**

Para él, la sociedad debe mirar con otros ojos la discapacidad, sin miedo o lástima. Al verla como característica y no como limitación, se podrá trabajar progresivamente para que la ciudad sea un lugar para el tránsito de todos.

#ElProgresoEs encontrar nuevos caminos en medio de la adversidad





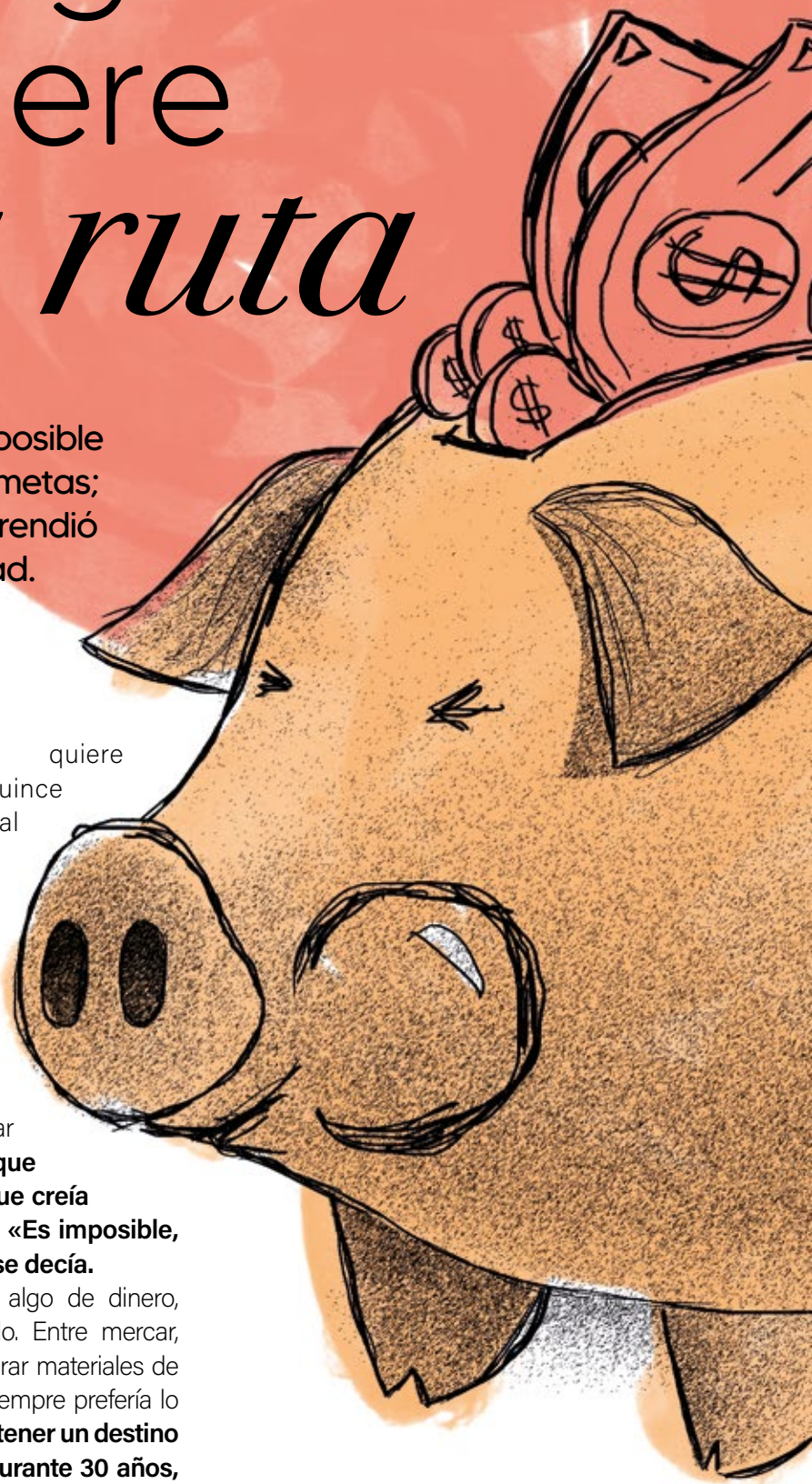
El progreso requiere *una ruta*

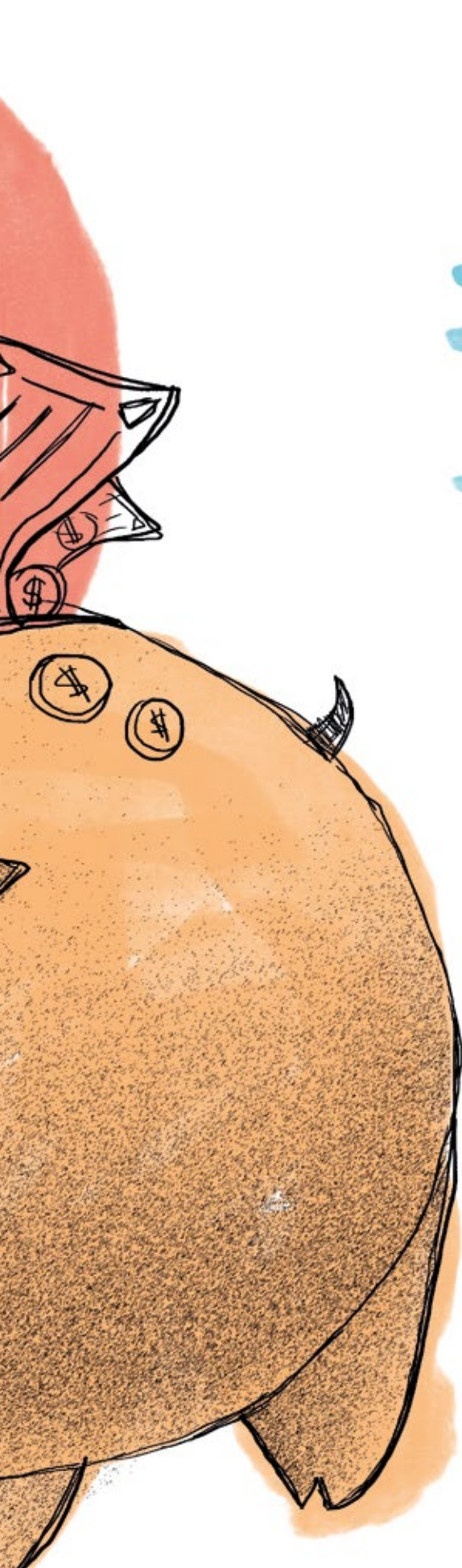
Enyi Agudelo creía imposible ahorrar y cumplir sus metas; con Ruta progreso aprendió cómo hacerlas realidad.

Enyi Agudelo quiere celebrarle los quince años a su hija y, al tiempo, sueña con una casa propia donde verla crecer. **Se fija propósitos a corto y largo plazo.**

Sin embargo, no hablaba de eso con nadie porque lo veía lejano, de hecho, ni estaba segura de que fuera posible lograr sus metas. **Era consciente de que había un hábito importante que creía no poder practicar: el ahorro. «Es imposible, no gano tanto para ahorrar», se decía.**

Ya había intentado guardar algo de dinero, pero finalmente lo gastaba todo. Entre mercar, pagar servicios, arriendo y comprar materiales de estudio para su hija, o ahorrar, siempre prefería lo primero. **Cada moneda parecía tener un destino diferente al ahorro. Así vivió durante 30 años, hasta cuando entró al programa Ruta progreso.** Dicen que pensar mucho en algo ayuda a que ese algo suceda. En Flores El Trigal, la empresa





¿Cuál es el sueño más grande que has cumplido y cómo lo hiciste?

donde trabaja, la notificaron de que había sido elegida para integrar este programa.

A Enyi el nombre de la iniciativa le llamó la atención y decidió aceptar la oportunidad porque, además, la empresa le daba el tiempo para asistir a las mentorías sobre finanzas, hábitos, cuidado y bienestar.

No le gustó. Por lo menos al principio se sintió desconectada y se le dificultó ver cómo Ruta progreso podía integrarse en su vida. Pensó abandonar; hasta que en una de las mentorías le preguntaron: ¿cuáles son tus sueños?

Ese día, por primera vez Enyi se atrevió a nombrar sus sueños en público. Fue como si la neblina se disipara, inmediatamente comprendió por qué estaba en Ruta progreso y una cosa llevó a la otra, primero construyó un plan y luego identificó sus 'gastos hormiga'.

Con el paso de los días y mientras más pensaba en estas cosas que antes no conocía, vio que todo lo que había aprendido en las mentorías tenía que ver con su vida, que **no era que el dinero no le alcanzara, sino que no lo administraba bien y que sí era posible gastar un poco menos para ahorrar algo.**

Comprendió que aprovechar lo aprendido dependía de ella y de su voluntad para trazar una ruta paso a paso y cumplir sus sueños.

Su vida cambió porque ahora **se siente capaz. Su trabajo y condiciones sociales siguen siendo las mismas, pero Enyi es hoy otra persona, una que comprende que el camino no siempre es fácil pero que confía en que con una planeación adecuada y disciplina cumplirá lo que se proponga.** Los propósitos de Enyi son más grandes que las dificultades cotidianas.

#ElProgresoEs trazar una ruta y seguirla para hacer realidad nuestros sueños

Dice la ciencia

Las personas con mentalidad de crecimiento dan la bienvenida a los problemas y los ven como desafíos, no como obstáculos insuperables.

Fuente: Mindset, de la psicóloga americana Carol Dweck.

Adelantarse al cambio

Para Daniel y Juan Camilo adelantarse a los cambios, sortear las piedras del camino, sin tener que tropezar con ellas y no esperar a que una crisis los hiciera reinventarse, fue sinónimo de progreso en su empresa, Bohío Playa.

Para fabricar una prenda se puede necesitar alrededor de siete mil litros de agua; lo que una persona podría beber en 10 años. Datos como este, llegaron a la vida de Daniel y Juan Camilo Velásquez, creadores de Bohío Playa, una empresa que nació en 2015.

Fue creada por Daniel cuando era vocalista de una agrupación de música tropical, para que él y su compañeros tuvieran prendas únicas. Con el voz a voz, otros cantantes como Juanes, Manuel Medrano y el dominicano Vicente García, empezaron a usarlas.

En 2018, invitó a su hermano Juan Camilo, administrador de empresas, a trabajar con él. Ambos, de familia emprendedora, **sabían que no bastaba con producir mucho y a toda máquina, lo importante era adelantarse a un mercado cada vez más exigente.**

Descubrieron que la industria textil lidiaba con una alerta: el *fast fashion* o la moda rápida que implica la producción

de prendas acelerada, a bajo costo, en precarias condiciones laborales y con un alto impacto ambiental. Decidieron ir contra la corriente y promover, desde su marca, un consumo más sostenible que hiciera la diferencia.

Analizaron su mercado y se dieron cuenta de que muchas personas preferían comprarle a marcas sostenibles y comprometidas con sus causas, que comprar las prendas más baratas.

Empezaron a indagar y buscar qué hacer al respecto. Leyendo y conversando con otros llegaron al **concepto conocido como *slow fashion* o moda lenta**, corriente que defiende la fabricación de prendas de vestir amigable con los animales y el medio ambiente.

Así fue como sin esperar a que los sorprendiera una crisis para estar siempre vigentes crearon camisas 100 % ecológicas.

Llevar esta decisión a la práctica no fue sencillo, implicaba **reinventarse sobre la marcha**. Dejaron de producir camisas tradicionales, con proveedores conocidos, procesos ya estandarizados, para renovar

todo el sistema de proveedores, gestionar nuevas materias primas e incluso diseñar otras formas de distribución.

El primer mes solo facturaron cinco millones y se dieron cuenta de que no podían vivir de su empresa, la gente prefería comprar en un punto físico para ver y sentir las prendas. Además, en el portafolio tenían más productos para hombres y esto limitaba las compras. Fue así como se lanzaron a abrir la tienda física y ampliar su línea femenina.

Luego, **al analizar las opciones que tenían y renovar todos sus procesos lograron producir camisas con un 50 % a base de botellas PET recicladas y 50% algodón reciclado de prendas de segunda mano. Un año después lograron facturar hasta un 200 % más.**

Leer el mercado y perder el miedo a empezar de nuevo, ha hecho que hoy Bohío Playa sea una empresa sólida que logra conjugar su compromiso con el cuidado del medio ambiente, con **un negocio diseñado para el futuro y que, además, es rentable.**

¿Qué cambios has hecho en tu vida que, sin ser necesarios, te beneficiaron luego?



Dice la ciencia

Nuestra mentalidad da forma a si creemos que podemos aprender, cambiar y crecer, o no.

Fuente: Mindset, de la psicóloga americana Carol Dweck.



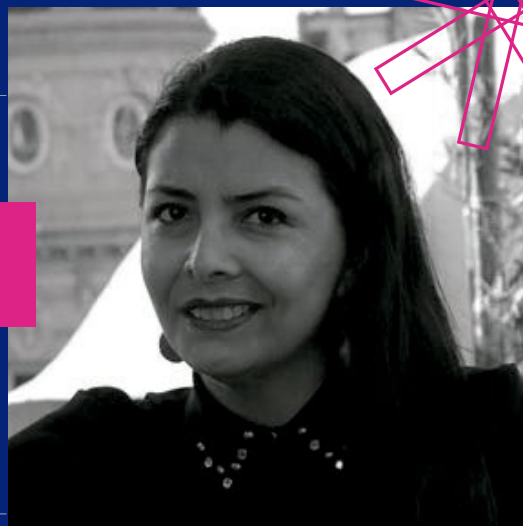
comfama

ABC del periodismo constructivo

Día del periodista

Con **Catalina Oquendo**

Corresponsal del diario
El País América



Escanea este código QR
para inscribirte.

Teatro Comfama Alfonso Restrepo Moreno
16 de febrero · 5:00 p.m.

Apoya: **Generación**