

Revista

comfama

Edición N.º 494 · ISSN 2027-2715 · Medellín, julio del 2023 · DISTRIBUCIÓN GRATUITA

En defensa del ocio

Recrear el espíritu mientras
se comparte con la tribu.
Cerro Bravo, Fredonia

Fotografía:
Nicolás Ortiz @Nortizpe



David Escobar Arango,
Director Comfama

Cuidar del ocio

«¿No renunciaría el estudioso a algunas raíces hebreas y el hombre de negocios a algunas de sus monedas por algo del conocimiento de la vida en general y del Arte de la Vida que posee el ocioso?».

Robert Louis Stevenson,
En defensa de los ociosos.

Legaron las vacaciones. Mi hermano y yo esperábamos todo el año ese acontecimiento que se disfrutaba, incluso, antes de ocurrir. Su proximidad nos daba energía para los exámenes finales y las últimas semanas de clase. «Ya casi salimos a descansar», repetíamos, para lograr las últimas madrugadas del año. Por esos días, surgía la pregunta: «¿Qué van a hacer en esta temporada?», y aparecían también las diferencias. De un lado estaba la idea, muy paisa, de trabajar en el almacén para «aprovechar el tiempo» y «ganarse una platica». Era importante aprender a trabajar y valorar el dinero. Nuestro deseo más profundo era ir a la finca de la abuela Lety, el país de la libertad. Allí podríamos dormir hasta tarde, trasnochar, comer dulces, jugar parkés, caminar por el monte, ir a la quebrada, montar a caballo, hacer siestas en la hamaca, vagar, hacer lo que nos diera la gana.

Así crecimos, entre el negocio y el ocio, entre la disciplina y la aventura. Al final de una discusión familiar lográbamos una mezcla sana: ni todo trabajo ni solo descanso. La tensión, desde luego, no era fácil de resolver, dada la cultura trabajadora antioqueña de la familia, con su aversión casi religiosa a la pereza. Tanto que, si la elección era la finca, mi tía o mi papá nos ponían en las mañanas a limpiar potreros o a hacerle mantenimiento a las monturas para educarnos en la ética del trabajo. Mi abuela tampoco podía evitar el famoso «destino». No olvido que una mañana me despertó a las 4 a. m. para enseñarme a hacer queso, porque «de pronto algún día podía necesitarlo».

Una parte de mi corazón sigue visitando, en la memoria, la ahora inexistente finca Altair. Recuerdo a Lety, la abuela sabia que hacía postres y a Clara, la tía alchahueta. En ese lugar de ensueño, el tiempo

El ocio es imprescindible para la buena vida, que gozamos más profundamente cuando aprendemos a disfrutarlo. No hacer nada es absolutamente necesario para la vida sana, dormir reparadoramente es tan importante como comer bien; descansar es tan fundamental como ejercitarnos, pausar la febril actividad de la mente.

po se estiraba leyendo lo que quisiéramos de la amplia biblioteca, caminando sin rumbo, disfrutando plenamente el tiempo libre, recreándonos. Quizá mis momentos de mayor ensoñación y más fuerte conexión con la naturaleza fueron en la infancia, en la tierra de mis ancestros, durante aquellos días inolvidables en los que el ocio era un asunto casi sagrado.

Algo de culpa había, sin embargo, por esa dicha «inmerecida». El lenguaje cotidiano estaba lleno de reproches velados: «coja oficio», «tenemos mucho destino hoy», «deje de ser ocioso», «al que madruga Dios le ayuda». Confieso que nunca me he podido soltar del todo de esa tara cultural. La nostalgia y la necesidad del ocio no le logran ganar a la vergüenza que produce la pereza. Durante años, sacar las vacaciones del trabajo me pareció obscuro y contaba con orgullo cuántos días tenía pendientes por disfrutar. He mejorado, los golpes de la vida y el mal estrés algo me han enseñado. Pero todavía, el domingo en la tarde siento el llamado de esos ancestros que convirtieron, como cuenta Juan Luis Mejía, el trabajo en un valor, el ocio en un antivalor y la vagancia en un delito. Me siento fatal por no estar haciendo nada, como violando un contrato que nunca firmé.

Cuenta el mismo Juan Luis Mejía que la sociedad antioqueña del siglo XIX legisló contra la vagancia y la ociosidad, prohibió las transgresiones, abominó las fiestas y despotricó de la alegría. «Aquella cuaresma perpetua nos lleva a sentir culpa ante el ocio, a aceptar que la vida es un valle de lágrimas y que el único destino del hombre, su realización suprema, se encuentra en el trabajo, fuera del cual no hay salvación», escribió en su artículo Nostalgia de Carnaval.

Ahora, en pleno siglo XXI sufrimos las consecuencias de ese desbalance. En un estudio realizado por Comfama el año pasado, se comprueba la hipótesis de nuestra relación enfermiza con el trabajo



Cerro Bravo, Fredonia.
Fotografía: Nicolás Ortiz.

jo. Solamente el 2 % de la población antioqueña tiene el ocio como un hábito consolidado y cuatro de cada cinco personas piensa que sentirse productivo es lo más importante en su vida. Los efectos en la salud mental y física son evidentes y, si no lo afrontamos con determinación, serán mucho peores. Al asunto, debemos ponerle la cara: el Estado, las instituciones de salud y las empresas, de manera urgente.

¿Cómo pasar del término «recreación», expresado en nuestra Constitución de 1991 al más amplio término del ocio? ¿Cómo promover el descanso y la pausa desde las empresas? ¿Cómo quitarle la connotación negativa al no hacer nada? ¿Cómo crear espacios para la inactividad, así como tenemos tantos para el trabajo y el estudio?

Para sanar esta enfermedad social, la adicción al trabajo y la aversión al ocio, hacemos esta Revista. El ocio es imprescindible para la buena vida, que gozamos más profundamente cuando aprendemos a disfrutarlo. No hacer nada es absolutamente necesario para la vida sana, dormir reparadoramente es tan importante como comer bien; descansar es tan fundamental como ejercitarnos, pausar la febril actividad de la mente.

Finalmente, como si fuera poco, sin ocio no hay negocio (que etimológicamente significa trabajo). La inactividad es necesaria para que haya creación. No podemos pensar o escribir si no hay recreo. Sin el espacio fértil del ocio no tendríamos arte, música, ciencia, ni empresa; estaríamos en serios problemas.

Conversemos del tema. Cultivemos en familias y empresas de Antioquia el gusto por el famoso «dulce placer de no hacer nada» de los italianos, tan bellamente narrado en este antiguo texto del romano Plinio, que en su Libro VIII de Le Epistole dice: «Tengo mucho tiempo sin saber qué es el descanso, la tranquilidad, como sea estar en aquella condición de no hacer nada, de no ser nada, sin actividad, pero sin embargo, gozando». Cuando aprendamos, sin remordimientos, a proteger como espacios sagrados las horas, días y semanas de asueto, daremos un salto como sociedad; estaremos más sanos, seremos más productivos y, lo más importante, nos convertiremos en gente que vive plenamente, en un pueblo mucho más feliz.

¿Tienes tiempo libre? ¿qué haces con él? ¿cómo te sientes cuando no haces nada? Las respuestas a estas preguntas nos dan luces de cómo concebimos el descanso, el disfrute, la contemplación o nuestra vida al margen de la productividad, no solo como personas o familias, también como sociedad.

En Antioquia, ocho de cada diez personas priorizan sentirse productivos sobre las actividades de ocio; este dato lo arrojó una encuesta de hábitos hecha por Comfama en diferentes regiones del

departamento. Esta edición de Revista Comfama plantea el ocio como fuente de salud, de dicha y disfrute de la cultura, la naturaleza y las tribus a las que pertenecemos. Resaltamos la idea de que descanso y el disfrute pueden encontrarse en las cosas más simples: un momento de contemplación, una tarde con amigos y familia, una caminata en la montaña o una pausa tan necesaria como creativa.

Para escribirla, contamos con el acompañamiento de Pibe Builes Barrera, nuestro coeditor invitado y responsable de

viajes y recreación de Comfama.

Tenerla en tus manos puede ser la señal que estabas esperando para disfrutar más la vida, equilibrar tus cargas y gozar más de lo que la cultura y la naturaleza generosamente nos permite disfrutar. ¿Te animas?

Comparte tus opiniones al respecto usando la etiqueta #EnDefensaDelOcio y disfruta de nuestros contenidos exclusivos en

revista.comfama.com

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, Alejandro Olaya Dávila, Juan Rafael Arango Pava, Carlos Manuel Uribe Lalinde, Jorge Iván Díez Vélez, Luis Fernando Cadavid Mesa, Jaime Martínez Mora, Liliana María Sierra, Oswaldo León Gómez Castaño. **Suplentes:** María Adelaida Pérez, Juan Alberto Ortiz, Olga Lucía Arango, Octavio Amaya, Hernán Ceballos, Fabio Alonso Vergara, Pamela Richter Gómez. **Director:** David Escobar Arango. **Coeditor de la edición:** Felipe (Pipe) Builes Barrera. **Responsable comunicaciones:** Perla Toro Castaño. **Editores:** Yenifer Aristizabal y Roque Dávila. **Redacción:** Perla Villa, Santiago Burbano, Yuliana Zuleta Villegas, Leonardo Álvarez, Yenifer Aristizabal, Roque Dávila. **Diseño:** Lucho Salazar. **Asesoría gráfica:** Julián Posada y María Patricia Cadavid. **Asesoría temática:** Paula Restrepo, Camilo Arango, Juan Manuel Restrepo y Paola Mejía. **Corrección de textos:** Ojo de lupa. **Fotografías:** Santiago Burbano, Paulina Tejada, Nicolás Ortiz, Juliana Restrepo Santamaría, Carlos Andrés García, Diego Rivera, Luis Bernardo Cano, María del Mar Giraldo. **Preprensa e impresión:** El Colombiano. **Circulación:** 160.000 ejemplares. Vigilado Superintendencia del Subsidio Familiar.

www.comfama.com
revista.comfama.com

En defensa del ocio

En Antioquia, solo dos de cada diez antioqueños tienen al ocio como parte de su rutina. ¿Por qué? Conversamos con Juan Luis Mejía, exrector de la Universidad EAFIT de Medellín, al respecto.

Muchos antioqueños prefieren sentirse productivos en lugar de descansar, ¿de dónde proviene eso?

Los españoles que llegaron a América en el descubrimiento venían de una España totalmente estratificada. Estaba la nobleza, que implicaba varias capas y en la más baja de esas capas estaban los hidalgos. Muchos españoles de 'la plebe' llegaron a América con el objetivo de que la riqueza encontrada les permitiera ser por lo menos hidalgos. Las características de esta población, así como las demás esferas de la nobleza, era que no trabajaban con las manos ni pagaban impuestos.

Para ascender en la jerarquía, lo que les interesaba a los españoles era la mano de obra indígena. En Antioquia, esa mano de obra desapareció muy rápido, pero, como había oro, a los españoles les tocó trabajar a pesar de no desearlo. Lo que pasa entonces, es que un antivalor en Antioquia se convierte en el gran valor porque quien no trabajaba, trabajaba y trabajaba era visto como un excluido de la sociedad.

En el siglo XIX el ocio fue asociado a la vagancia y fue delito en nuestro país, ¿por qué?

Después de la independencia hubo muchas leyes contra la vagancia y cuya pena más efectiva fue construir colonias penitenciarias donde se tuviera que trabajar para poder

subsistir. Una de las más famosas fue Patiburrí y muchos de los reclusos fueron los que construyeron el Ferrocarril de Antioquia. Se consideraba que quien no tuviera trabajo material debía reeducarse haciendo trabajo material; durante mucho tiempo se veía con recelo a quien lo hacía, por eso refranes como «al ocio no hay vicio que no lo acompañe», «hombre ocioso, hombre peligroso» y otros.

La religión católica también veía el no trabajar como incumplimiento de las normas de la moral. Quien pidiera limosna, por alguna incapacidad física que le impidiera trabajar y lo hiciera sin autorización del alcalde de la ciudad o de la iglesia, podía ser considerado vago y entre las consecuencias estaban ingresar al ejército, ir a una colonia penitenciaria o hacer trabajos en el pueblo.

¿Qué debería cambiar en la sociedad para que disfrutemos más nuestro tiempo libre?

Creo que debemos aprender que ese tiempo en el que no se está produciendo económicamente es un tiempo también para reflexionar sobre uno mismo, o de disfrutar lo que han hecho las más importantes mentes de la humanidad: un gran concierto o una gran lectura o disfrutar de la naturaleza; pero la misma educación nuestra nos lleva a que eso no esté bien visto. Para un cambio en la sociedad frente al ocio se requiere dotar de sentido el ocio. No es la vagancia por la vagancia, sino un pare en el camino del trabajo para aprovechar las oportunidades para disfrutar tantos bienes que nos da la naturaleza o la cultura.

Salir a caminar o hacer senderismo, es una posibilidad para conectarte con la vida a cada paso, disfrutar del aire puro, la fauna, la flora silvestre y compartir con otros caminantes. **Cerro Bravo, Fredonia.**

Fotografía: Nicolás Ortiz @Nortizpe

¿Cómo cuidas y disfrutas tu tiempo libre?

¿SABÍAS QUE?

En el siglo XVIII se inició en Antioquia una campaña en contra de "la vagancia y a favor de la ética del trabajo". En esta se defendía la idea de que todo ser humano, sin excepción, había nacido para el trabajo y que debía mirarse como delincuente a quien era "inútil a su patria y no empleaba sus fuerzas y talentos en procurarse por sí mismo la subsistencia".

Así lo señala Fernando Botero Herrera, autor del libro Medellín 1890 - 1950. Historia urbana y juego de intereses, editorial Universidad de Antioquia



para vivirlo sin 'culpas'.



Para los amantes de las patinetas, que buscan relajarse mientras van de un sitio a otro, existen al menos cinco lugares en Medellín, de acceso público, donde pueden ver y practicar *skateboarding*. Bowl de Ciudad del Río, Medellín. Fotografía: Juliana Restrepo Santamaría.

Hallar el propósito en la pausa creativa

Daniel González decidió hacer una pausa. Para su sorpresa, esos días de ocio que anhelaba al principio lo asustaron. Luego, se convirtieron en fuente de inspiración y propósito de vida.

De niño, a Daniel le encantaba leerle la prensa a sus padres en voz alta. También, recordaba las noticias y las pegaba en un cuaderno para tener sus propios datos de consulta, sin saberlo era un periodista.

Al crecer profesionalizó su talento y durante 16 años ejerció el periodismo en diferentes medios de comunicación en Colombia. También probó en el ámbito corporativo como relacionista público, allí no se sintió pleno, empezó a sentir que no quería pararse de la cama para trabajar, por eso **decidió renunciar y darse, por primera vez en la vida, una pausa.**

Lo sorprendió el tiempo libre, hasta lo abrumó; era tanta su costumbre a estar ocupado y de afán a cada instante que tener la agenda vacía le produjo algo de temor. **¿Qué voy a hacer ahora con tanto tiempo?, ¿cómo organizo mis ideas?, ¿sí hice bien en renunciar?, ¿será que busco otro empleo?, ¿será que me devuelvo?** Hasta decidió participar en las mentorías para búsqueda de empleo de Comfama.

Todos los cambios en la vida requieren algo de tiempo para adaptarse. **Con el paso de los días empezó a reconciliarse con el ocio, a enfrentarlo sin miedo y a disfrutarlo.**

Entre más cosas de las que le gustaban hacía, más ideas llegaban a su cabeza. Ahora veía posibilidades que los afanes y el ritmo de vida no le permitían ver antes. Empezó a crear cosas y a encontrar gusto en eso. Además, retomó lo que hacía de niño: leer en voz alta para otros, hablar, contar historias. Lo que cambió esta vez es que decidió hacerlo, no solo para sus papás, sino para quien quisiera escucharlo. **Se inventó, por gusto, un podcast que nombró: Encapsulados.**

Entre más cosas de las que le gustaban hacía, más ideas llegaban a su cabeza.

Sin querer, queriendo, como dicen, sin verlo como un trabajo y sin mayores pretensiones, empezó a tener cierto reconocimiento. Dejó de hablar solo ante el micrófono y pasó a tener invitados como Olga Tañón, Lady Noriega, Fruko, Fernando González, Luz Estrada, entre otros artistas que ya lo han acompañado.

Daniel pasó de temerle al ocio a defenderlo, **promueve la idea de hacer una pausa voluntaria para escucharse, para dejar fluir esas ideas que todos tenemos encapsuladas bajo la excusa de que «no tenemos tiempo para pensar».**

¿Cuáles ideas valiosas han surgido de tus tiempos de ocio?



para imaginar más y resolver menos.

Un buen vivir desde la infancia

Kelly y su esposo cumplieron un sueño común: que sus hijos tuvieran donde disfrutar del tiempo libre.

De lunes a viernes, los días de Kelly López y su familia eran siempre iguales: ella se quedaba en casa, al cuidado del hogar; Adalberto, su esposo, salía a trabajar y Thiago y Saidy, sus hijos, iban al colegio, volvían a casa, hacían tareas y tal vez jugaban con un juguete que tuvieran cerca. Kelly estaba cansada de esta monotonía y quería algo más estimulante para su familia, especialmente para sus hijos.

Saidy y Thiago tenían ocho y cinco años y no tenían dónde jugar con otros niños por fuera de la escuela. Solo podían hacerlo los fines de semana, cuando sus papás podían acompañarlos a un parque lejos de casa.

Kelly y Adalberto querían que sus hijos tuvieran amigos. Habían leído y conversado con otros, que **esa socialización desde los primeros años es fundamental para el desarrollo de la identidad de cada persona, les permite a los niños explorar el mundo más allá de la familia y desarrollar habilidades como la resolución de problemas o gestión de las emociones.**

Sentían que la vida no podía reducirse a lo básico: trabajar, ver televisión y dormir.

¿Existiría un lugar ideal para toda la familia? ¿Dónde el disfrute no fuera como “robarle” tiempo al día o a la semana?

Un día, por un compañero del trabajo, Adalberto se enteró de Jardines, un proyecto de vivienda en Apartadó que, además de ofrecer facilidades de

pago, contaba con amplias zonas verdes donde los niños podrían correr, jugar y compartir de forma segura. Esa fue su principal motivación para buscar asesoría financiera y construir un plan de ahorro.

Los creadores de Jardines pensaron este proyecto en función de una propuesta conocida como **Zonas azules**, lugares donde las personas son más longevas gracias a la vida en comunidad, la alimentación consciente y la actividad física.

Lograron cerrar el negocio y al llegar a su nueva vivienda fueron bien recibidos, **descubrieron que en las zonas verdes podían tener jardines y huertas comunitarias que cuidaban entre todos.**

Ahora Kelly tenía la dicha de ver, desde el balcón de su casa, como todos los días Saidy y Thiago disfrutaban de contemplar la naturaleza, jugar fútbol con otros niños, leer, alimentar a algunos animales y cuidar de las huertas.

Gracias a la posibilidad de interactuar con otros Saidy y Thiago desarrollaron una fuerza creadora que sus papás no habían visto. Desde entonces, la inspiración habita en el conocer nuevos placeres.



PARA RECONCILIARLOS CON EL OCIO

Te compartimos siete ideas para empezar a hacerlo y compartirlo con tus niñas o niños más cercanos.

1. Observar juntos las nubes: ¿Qué forma ven en las nubes? ¿A qué se parecen? ¿Qué nombres le podrían?
2. Elegir sus canciones favoritas e inventar coreografías o nuevos movimientos.
3. Descubrir texturas y disfrutar de jugar con agua, tierra y materiales en casa para explorar diferentes elementos, sensaciones, olores, formas y tamaños.
4. ¿Qué tal aprovechar la oscuridad para jugar con la sombra que hacen las manos? ¡Las niñas y los niños pueden hacerlo también!
5. Compartir recetas sencillas que impliquen amasar, licuar y saborear los alimentos.
6. Visitar una biblioteca y prestar libros para leer en familia.
7. Promover espacios para la libertad, la creatividad y el ocio, sin experiencias dirigidas.

La palabra contemplación viene de “mirar” y “templo, lugar sagrado para ver el cielo”. Divagar, mirar con otros ojos lo que te rodea o disfrutar del silencio ayuda a calmar la mente y el espíritu para volver a centrarse. **Apartadó, Antioquia.**

¿Cómo vives el ocio en familia?



para compartir con otros

Descansar sin 'culpas'

Conocer la cultura italiana le enseñó a Yuliana Zuleta a vivir el ocio en libertad.



Yuliana Zuleta corría por las calles de Roma a las siete de la noche, quería alcanzar a comprar un vestido que había visto. Era su último día en la ciudad y llegó a la tienda un minuto más tarde de la hora de cierre, confiada en que, aunque ya estuvieran cerrando, la atenderían; a eso estaba acostumbrada en Colombia.

Se sorprendió cuando le dijeron que no, que ya se iban a descansar y que con gusto podrían atenderla al otro día desde las diez de la mañana. Se quedó con las ganas del vestido y con un aprendizaje más: para los italianos el tiempo de descanso es sagrado.

Era agosto de 2022, había tomado un vuelo para cumplir dos de sus sueños: conocer Europa y visitar a su mamá, quien desde hace 25 años buscó en Italia mejores opciones laborales de las que encontraba en Medellín.

Madrid, Roma y Sicilia eran sus destinos. Como viajera, Yuliana quería aprovechar su tiempo al máximo. Además, iba mal acostumbrada, en Medellín era periodista, una profesión que tiene como característica el afán, en la que los horarios pueden ser difusos, al igual que el tiempo para sí mismos de quienes la ejercen.

En Roma empezó a notar las diferencias entre la cultura italiana y la suya, una que siempre vive «a la carrera». Le pareció raro ver cómo entre las doce del mediodía y las tres de la tarde, las calles de la ciudad se quedaban mucho más solas y todos los negocios, a excepción de los restaurantes, cerraban. No entendía por qué perdían tres horas de ventas en plena temporada alta.

A las siete de la noche solo seguían abiertos los bares y los restaurantes y, en las mañanas, todo abría apenas a eso de las diez. Empezó a sentir curiosidad y hasta envidia de la forma en la que vivían los italianos y de sus horarios de trabajo. Porque esa forma de vivir, en su ciudad, parecía una utopía.

¿Tenemos una concepción distorsionada del balance entre ocio y tiempo de trabajo?

Cuando Yuliana llegó a Sicilia, a donde su mamá, vio que todo era aún más acentuado: al mediodía las calles eran desérticas y todo el mundo vivía más calmado. Le preguntó a su mamá por eso y ella le confesó que cuando llegó al país solo pensaba que

los italianos eran «malos trabajadores». También le dijo que, con el paso del tiempo, se fue enamorando de ese estilo de vida en el que el ocio es sagrado.

En Colombia, según un estudio de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), nos caracterizamos por ser un país que madruga mucho, pero produce poco. ¿Quizá confundimos las horas de trabajo con los resultados y tenemos una concepción distorsionada del balance entre ocio y tiempo de trabajo?

Estuvo poco tiempo en Italia, pero Yuliana se trajo algo para la vida: una nueva mirada del tiempo libre, una sin culpas. Antes se sentía mal por querer descansar, ¡ya no!, para ella la pausa se volvió valiosa. Cambió de trabajo por uno más flexible, que le permite descansar y dedicarse tiempo y sabe que, si un día tiene hijos, les inculcará, desde siempre, el valor del ocio.

¿Qué haces en tu tiempo de ocio?

Vivir 'despacito', *slow movement* o movimiento lento es una corriente cultural que defiende tomar el control del tiempo para reducir la velocidad y tener momentos de quietud. **Yali, Antioquia.**

Fotografía: Santiago Burbano @piedra.de.cielo.

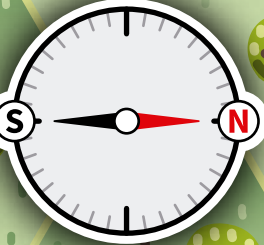


para vivir en lugar de sobrevivir

40 formas de “parchar” con entrada libre

Encuentra 40 lugares creados para el ocio con entrada libre en Medellín y zonas cercanas. Espacios mapeados con Compás Urbano para conocer opciones de disfrute, descanso, conexión con la naturaleza y tiempo en familia.

Infografía: Juan José Restrepo R. @jujo_go_o_____o



Alto de San Miguel
Hacia Caldas

Cerro de las Tres Cruces

Viga Skatepark

Casa Museo Otraparte

Chorro de Las Campanas y Salto del Ángel

Parque Lineal de la Frontera

Mirador de Las Palmas

ITAGÜÍ

UVA San Fernando

ENVIGADO

Puente de la 4 Sur

Cabaña del Recuerdo

Parque Lineal de la Frontera

MEDELLÍN

Pueblito Paisa

Parque de los Pies Descalzos

Distrito Creativo en el Perpetuo Socorro

Bodega Comfama

Plazuela San Ignacio

Museo Casa de la Memoria

El Camino de la Guaca

Aeroparque Juan Pablo II

Ciudad del Río

El Canal Parque Gabriel García Márquez

Jardín Circunvalar

Cerro Pan de Azúcar

Parque Arví

Parque de los Pies Descalzos

Palacio Nacional

Salón Málaga

Plazuela San Ignacio

Casa Barrientos

Billares Universo

Museo Casa de la Memoria

El Camino de la Guaca

Aeroparque Juan Pablo II

Ciudad del Río

El Canal Parque Gabriel García Márquez

Jardín Circunvalar

Cerro Pan de Azúcar

Parque Arví

Carlos E. Restrepo

Biblioteca Pública Piloto

Palacio Nacional

Palacio de la Cultura

Casa Barrientos

Billares Universo

Museo Casa de la Memoria

El Camino de la Guaca

Aeroparque Juan Pablo II

Ciudad del Río

El Canal Parque Gabriel García Márquez

Jardín Circunvalar

Cerro Pan de Azúcar

Parque Arví

Casa El Jordán

Cerro El Volador

Parque Biblioteca La Quintana

Ciudad Frecuencia

Parque Juanes de la Paz

Museo Pedro Nel Gómez

Jardín Botánico

Biblioteca Comfama de Aranjuez

UVA de la Armonía

Parque Arví

Cerro El Picacho

Parque Biblioteca La Quintana

Ciudad Frecuencia

Parque Juanes de la Paz

Museo Pedro Nel Gómez

Jardín Botánico

Biblioteca Comfama de Aranjuez

UVA de la Armonía

Parque Arví



¿A cuál de estos lugares quisieras ir?

COMPÁS URBANO

La dicha de crear

Alejandro encontró en la cerámica la forma ideal para expresarse. Cuando él y su familia descubrieron Gratitude, en Rionegro, encontraron además un lugar donde la alegría de crear y el afecto al compartir, lo llenaba todo.



Alejandro de La Roche padece de epilepsia desde niño y siempre asistió a clases en varios colegios con atención especializada. Su educación no había sido un problema, pero lo que hacía en el tiempo libre sí preocupaba a Clara Pérez, su mamá, pues sentía que le hacía falta espacios para divertirse.

Lo inscribió en las tardes a clases de pintura y de escultura; se trataban de momentos grandiosos para ambos. Alejandro se sentía pleno porque podía regalarle a su familia los proyectos en los que trabajaba. Clara, por su parte, se sentía dichosa de verlo feliz.

Así pasaron más de cinco años hasta y Alejo se desescolarizó a los 25. La situación se complicó porque no encontraban un lugar donde él siguiera sintiéndose en confianza para pasar su tiempo de ocio. Buscaron mentores especializados y no funcionaron, probaron en distintas academias, pero Alejandro no se sentía querido.

Casi diez años los pasaron a punta de ensayo y error, hasta que, a través de una amiga de Clara, conocieron a Johana, una maestra que vio en Alejo la pasión por las artes.

Johana conocía Gratitude, un taller de cerámica y bienestar en el Oriente antioqueño con maestros artesanos de El Carmen de Viboral. Esa tarde, Alejo fue con Johana y se sintió bienvenido, acogido y admirado. Le preguntó a Ana, la encargada del lugar, si podía volver a pintar otros días y disfrutar más tiempo de las artes plásticas.

“Se trataban de momentos grandiosos para ambos, Alejandro se sentía pleno porque les podía regalar sus proyectos a sus familiares. Clara, por su parte, se sentía dichosa de verlo feliz”.

Alejandro ya tiene 34 años y su propio taller en casa. Sin embargo, **espera con ansias cada miércoles para ir a Gratitude, crear algo nuevo o terminar un proyecto.** La dicha de hacer lo que le gusta, también le permitió hacer amigos.

¿Qué lugares te hacen sentir libre y pleno?

Además de mejorar la concentración, la paciencia y la perseverancia, las artes plásticas favorecen la creatividad y la salud mental, potencian la capacidad intelectual y la expresión artística. **Rionegro, Antioquia.**

Fotografías:

1. Cerámica hecha por Alejandro de La Roche. Cortesía: Gratitude Artesanal 2. Carlos Andrés García

! CUATRO ACTIVIDADES DE OCIO PARA HACER ENTRE SEMANA

¿Y si, además de esperar a que sea fin de semana para descansar o disfrutar, incorporas tiempo de ocio en tu rutina diaria? Te proponemos cuatro posibilidades:

1. Disfruta de lo simple. Salir a caminar, hacer ejercicio o tomarte un café viendo el amanecer, te permitirá empezar el día con mejor disposición.
2. Las artes son un punto de encuentro íntimo con el mundo. Consulta la agenda cultural semanal y prográmate para ir a una obra de teatro, ir a cine o disfrutar un concierto.
3. Piensa en lo que disfrutas hacer. Aprender a tocar un instrumento, probar una receta nueva hecha con tus propias manos, crear una huerta en casa, leer un libro.
4. Disfruta con otros. Además de enseñar a vivir en comunidad, conversar e intercambiar experiencias con otros, da más años de vida, según la ciencia.



para vivir con alegría.

Una pasión para sanar

A Luisa Quintero le diagnosticaron morbus Crohn, una enfermedad autoinmune que afecta el tubo digestivo. Retomar una pasión de la infancia, le ayudó a sanarse y recuperar su bienestar.

Luisa es administradora de sistemas y trabaja como parte del área de gestión humana de una empresa. Se juraba multitarea y ultraproductiva porque le quitaba espacio a todo tipo de actividades para poder trabajar más, por ejemplo, cocinar era un lujo para el que «no tenía tiempo».

Tenía como costumbre trabajar hasta las siete de la noche, dos horas más que las de su horario laboral. Lo hacía porque siempre quería dejar todos sus pendientes resueltos y terminaba con un poco de ansiedad por todas las tareas que tendría que realizar al siguiente día.

“Mientras aprendía dejaba de pensar, se le olvidaba el día a día por un rato”

Su cuerpo resistió ese ritmo por siete años, hasta que en 2022 «tocó fondo»: enfermó y el diagnóstico fue morbus Crohn, una enfermedad autoinmune que afecta el tubo digestivo. Empezó tratamiento y a mejorar su dieta, su estrés laboral ya se combinaba con el de estar siempre atenta a lo que iba a comer o no.

Sentía que había entrado en un círculo vicioso de estrés; por eso, mientras cuidaba de su enfermedad, también buscó ayuda para su mente. Acudió a la medicina alternativa con el objetivo de sanar su relación con los alimentos, con su trabajo y con su tiempo.

Necesitaba encontrar algo que le gustara y destinar tiempo del que normalmente usaba para trabajar extra en ello. Le costó mucho empezar a



Interpretar un instrumento o escuchar música, modifica el cerebro y propicia nuevas conexiones neuronales, ayuda a sanar el estrés porque permite poner el foco en la respiración, las notas, la armonía, los intervalos, la gama menor y el ritmo. Ella es Luisa Quintero, estudiante de piano en Comfama.

Fotografía: Santiago Burbano

salir a las cinco de la tarde de la oficina, porque parecía «atornillada a la silla» y porque el cambio de mentalidad era importante.

Tampoco le fue fácil elegir un *hobby*, sin embargo, decidió probar con algo que había dejado de hacer desde niña: tocar el piano. Se inscribió a clases en Comfama y empezó a notar que efectivamente mientras aprendía dejaba de pensar, se le olvidaba el día a día por un rato.

Seguramente tocar piano no es fácil porque eso de que cada mano se mueva de forma indepen-

diente, no es un talento democráticamente repartido. Lo bueno es que a Luisa eso en lugar de frustrarla, la motivaba. **Ella disfrutaba aprendiendo y por eso repetir y repetir, practicar y practicar, más que una carga, se convirtió en un alivio.**

Hizo una lista de reproducción de sus canciones favoritas y empezó a buscar las partituras para empezar a interpretarlas. Va sin afán, repite los niveles con alegría; encontró tiempo para ella y para disfrutarse. Sanar simplemente ha sido una consecuencia.

¿Cuánto tiempo de la rutina diaria te dedicas y cómo lo disfrutas?



¡Qué ociosidad contemplar las estrellas!

Probablemente el primer humano sobre la tierra contempló con curiosidad el cielo. Ese ocio, el del asombro, fue la semilla de grandes conocimientos sobre los astros y el mundo que nos rodea.

Un pastor en Mesopotamia sacó a pastar sus ovejas una noche de verano. Mientras ellas comían, él las esperaba contemplando las estrellas. ¿Qué serán esos distantes puntos de luz?, se preguntaba. Mientras tanto, en el antiguo Egipto, al caer el día, una mujer disponía un momento de su descanso para alzar la vista a la Luna. ¿Por qué se oculta y vuelve a salir? ¿Por qué el río crece y vuelve a bajar? Y en Grecia, Tales, siete siglos antes de Cristo, acostado en una playa de Mileto, se admiraba por el movimiento de los cometas y las sombras del sol sobre nuestra esfera. ¿Por qué pasa cada tantos años? ¿Qué dice este astro de nuestra suerte?

Algunos frutos del ocio son la contemplación y la curiosidad, el detenerse sobre algo que nos rodea y hacerle una pregunta. Si la pregunta es buena debe llevar a una buena respuesta o a una inquietud mejor; todo esto, eventualmente, se puede convertir en nuevo conocimiento.

Desde el origen humano, el individuo contempló los cielos y sus fenómenos. Trató de darle sentido a su vida con ellos, atribuirles relatos o rezarles como dioses. Los romanos les pusieron nombre a los planetas; los griegos, a las constelaciones; los árabes, a las estrellas. Hiparco de Nicea quiso contarlas una a una.

Los mayas trazaban calendarios, los persas construían observatorios, los egipcios comprendían los ciclos de la siembra para darles comida a sus hijos. Los portugueses, con los astros como guías, navegaron los océanos; los soviéticos, el espacio y los estadounidenses pusieron a la humanidad en la Luna.

Galileo, que en su tiempo de ocio cultivó un gusto por la música, pudo, después, aprovechar el mismo pulso que usaba para hacer el conteo musical en la

Las empresas que hacen posible la labor del Planetario de Medellín, así como la del Parque Explora y el Exploratorio, son: Alcaldía de Medellín, EPM, Festival, Zenú, Bancolombia, Comfama, Chocolisto, Grupo Familia, Grupo Argos, Sura y Jet.

comprensión del comportamiento de la gravedad en la caída de los objetos. Cecilia Payne, una astrónoma británica que en su tiempo de ocio bordaba, un día decidió explicar los restos de la supernova Cassiopeia A bordándola completa en 1975.

Esa disposición por el ocio, como actividad en sí misma, propició con los siglos, un tejido de relatos, apuntes, observaciones y cálculos de quienes se han maravillado con el universo y que, con el rigor de la ciencia, conocemos como astronomía.

Esa curiosidad también la compartía un grupo de inquietos que, en el siglo xx, se empezó a reunir en Medellín a conversar en su tiempo de ocio sobre estas pasiones por el infinito. En el transcurrir de las reuniones, decidieron que la ciudad necesitaba un lugar para que el público pudiera compartir la astronomía y fue así

como el 10 de octubre de 1984 nació el Planetario de Medellín, Jesús Emilio Ramírez González. Fue llamado así por un sacerdote jesuita de Yolombó que usó su curiosidad no solo para asuntos divinos, sino también para estudiar fenómenos geológicos y sísmicos.

Un espacio de ciudad donde, además de experiencias, proyecciones y exposiciones que permiten explorar el universo sin salir de Medellín, existe el Club de Bordado Astronómico del Planetario en el cual, hombres y mujeres de la ciudad construyen, con aguja e hilos, las 88 constelaciones de nuestro firmamento.

Esos remotos pastores, agricultores, recolectores y pensadores de cientos y miles de años de distancia nos enseñaron que el ocio es terreno fértil para asombrarnos y, tal vez, comprender los fenómenos, las luces y misterios que nos rodean.

¿Qué preguntas te nacen cada vez que contemplas el cielo?

Vicente Van Gogh observó las estrellas y encontró en ellas la inspiración para pintar *La noche estrellada*, una de sus obras más destacadas. Al otro lado del mundo, en Guatapé, más de un siglo después, Diego fijó para siempre desde el lente de su cámara la Vía Láctea.

Fotografía: Diego Rivera



porque en él habita la curiosidad.

Guía para respetar el ocio propio y del otro

Eliana y Juan Esteban, abrumados y agotados por el trabajo y las responsabilidades familiares, establecieron normas y espacios sagrados para gozar de tiempo libre como pareja y en el trabajo. Estas son algunas de sus estrategias ¿te animas a probarlas?

Mientras preparaba el almuerzo en la casa, Eliana estaba conectada en una reunión, pensaba cómo iba a resolver todos los pendientes del día y en qué momento compartiría tiempo de calidad con su hija, Valeria, y su esposo, Juan Esteban. To-

dos los días, además, trabajaba hasta después de las siete de la noche. Se sentía agotada.

Un día en medio del ajetreo propio de cada mediodía, sintió una presión en el pecho. Lo peor es que esta no era nueva, ya la había sentido antes y la ignoraba para continuar. Pero esta vez fue diferente, ahora era insoportable.

Se sentía enferma de cansancio y culpable al pensar en establecer límites en el trabajo para almorzar tranquila y compartir con su familia; pensaba que la juzgarían por destinar espacios para descansar durante el día, en lugar de «ser productiva».

En medio de la angustia y el no poder aguantar más, Eliana hizo catarsis. Esa misma noche, decidió conversar con su familia sobre lo agotada que estaba. Se sorprendió al darse cuenta de que su esposo también se sentía así: abrumado y agotado.

Le contó que buscando maneras de sortear ese cansancio había leído el libro *El ocio y la vida intelectual* y había

encontrado pistas para mermarle la velocidad al día y sacarle tiempo al yoga. Ese momento de consciencia fue el impulso para pasar a la acción.

Entonces decidieron, juntos, diseñar una guía con acuerdos para respetar el ocio del otro.

Al principio era complejo porque ambos trabajaban y, además, compartían una debilidad: les costaba poner límites en la jornada laboral. Probaron varios métodos hasta que encontraron uno que les sirvió: se dividieron las responsabilidades como padres, las tareas en casa y separaron en el cronograma momentos de disfrute colectivos y otros individuales.

Con el paso de los días empezaron a sentirse mejor y a descubrir que el tiempo de ocio es sagrado y que más que un «capricho» o «un lujo», es una necesidad.

El "OM" es una vibración en el yoga para conectar con el yo superior, el universo y profundizar en la meditación, es "semilla" u "origen de los sonidos".
El Retiro, Antioquia.

Fotografía: Paulina Tejada



1 Permite que el otro viva su presente, no pienses que no «hace nada» cuando dedica tiempo a la contemplación, la música, el silencio o la imaginación.



2 Pregunta, antes de suponer. Evita disponer del tiempo de otros sin avisar.



3 Sé consciente de que el otro tiene pasiones, hobbies y que estos requieren tiempo.



4 Si tienen hijos pueden establecer tiempos de descanso a solas, en pareja o amigos. Esto permite descansar, oxigenarse y cuidar mejor de los hijos.



5 Pregúntate si realmente ese correo, llamada o mensaje por fuera del horario laboral puede esperar o ser programado para atenderse cuando corresponda.



6 Rechaza y/o evita citar reuniones a la hora del almuerzo, acuerda un horario cómodo y respetuoso para todos.



7 Inspira con el ejemplo para que otros aprendan algo nuevo relacionado con sus intereses.



8 Permite la desconexión y el disfrute del otro mientras está en vacaciones o por fuera del horario laboral.

¿Cómo estableces límites saludables entre tu trabajo y familia?



Al igual que el Agroparque Biosuroeste, Cerro Tusa es el resultado de la unión de voluntades empresariales y capacidades público privadas como la Gobernación de Antioquia, Empresa de Parques y Eventos de Antioquia (Activa) y la Alcaldía de Venecia. **1.**

Ocio Natural

Contemplación, actividad física y tiempo para reflexionar. La dicha del ocio en medio de la naturaleza.

ASCENDER LA PIRÁMIDE NATURAL MÁS ALTA DEL MUNDO

Quien visita Cerro Tusa, al suroeste de Antioquia, conoce en una exigente aventura la historia ancestral de un territorio. Un lugar ideal para hacer senderismo, capturar la belleza a través de la fotografía y experimentar territorios de cuidado y preservación.

Fotografías:

1. Luis Bernardo Cano **2.** Maria del Mar Giraldo



2.



UN PARQUE PARA CONECTAR CON LO NATURAL

En el bosque de más de 16.000 hectáreas, se encuentra el Parque Arví. 54 kilómetros de senderos para hacer caminatas ecológicas, avistar aves, conectar con la naturaleza a través de la meditación, practicar mindfulness, mirar con atención su fauna y flora y compartir en un picnic con familia y amigos.



comfama



SOLO 2 DE CADA 10
ANTIOQUEÑOS TIENE
EL OCIO COMO UN
HÁBITO CONSOLIDADO.

*Arrojó un estudio realizado
por Comfama, en Antioquia.

EL OCIO ES FUENTE DE DICHA Y SALUD.

¿Cómo le darás
un lugar sagrado
en tu vida?



Escanea
este código
QR para
enterarte
de más.