

Organiza:

CSOA
CORPORACIÓN DE SALUD
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

31 SEMANA de la SALUD OCUPACIONAL

Aprendizaje,
experiencia y empatía
en un mundo
intergeneracional

29, 30 y 31 de octubre 2025 Hotel Intercontinental Medellín - Colombia

LA SABIDURÍA COMO CAMINO RELACIONAL

Pensamiento y acción: El reto del trabajo y la vida intergeneracional

Por: Catherine Jaillier Castrillón, PhD.

Cuando me convocaron para este conversatorio, pensaba en las mismas dinámicas de la docencia y de los jóvenes universitarios. Entre el personal docente hay unos que pueden llevar 30, 25, 20 años enseñando; otros que ingresan a la comunidad académica con todos los soportes de sus postgrados y con el ánimo de hacer carrera como docentes. Por otro lado, están jóvenes universitarios que pueden ingresar al mundo del pregrado con 15, 16, 17 años. Con este panorama, se puede afirmar que en el campus universitario se encuentran muchas generaciones, con intereses diferentes y cosmovisiones en construcción. Sin embargo, en carreras de Humanidades, como filosofía, literatura, teología, historia, nos llegan cada vez más estudiantes que son trabajadores y profesionales de otras áreas, o jubilados que desean aprender y cultivar su vida. Esto genera unas dinámicas de interacción de generaciones con grandes distancias en edad y en formas de comprensión de mundo. Y de este modo, el aula de clase, se vuelve un reflejo de la sociedad y de las dinámicas de trabajo.

En una clase humanidades, en un mismo salón, se puede encontrar un joven de 15 años y un padre de familia, jubilado que a sus sesenta y cuatro años inicia otro pregrado por gusto y placer de cuidar de sí.

Por otra parte, es claro que las sociedades en general tienen menos natalidad y más población en proceso de envejecimiento; pero aunque se puede llegar a la vejez con buena salud y buenas condiciones de vida, también es cierto que el estrés, la inmediatez, la búsqueda de eficiencia, una inapropiada relación con el trabajo, pueden ser factores que incrementen las enfermedades y muertes en jóvenes productivos.



www.corporacionsoa.co
info@corporacionsoa.co

Cra 80 N° 48 B - 14 / Oficina 602 / Ed. Porto Verde
PBX (+57 4)2600011 - Cel: 3206871117
Medellín Colombia.



La pregunta en esta conversación es ¿qué puedo aportar en esta reflexión desde mi formación académica y como docente?

Quisiera detenerme sólo, en una palabra: sabiduría. Lo que necesitamos en la vida, sea la generación que sea, es aprender a vivir con sabiduría.

La sabiduría es el camino para la restauración de la casa, del Oikos, del encuentro con el otro y con la vida futura.

Basta con tener una capacidad para percibir el mundo. ¿Qué enseña el movimiento de los astros o el movimiento molecular? Hay unas reglas de la vida, que si las tuviéramos presentes, quizás nos ayudarían a esta tarea de saber vivir y convivir.

Quisiera compartirlas porque a nuestros jóvenes les podemos dar unas ideas sapienciales para saber vivir, saber afrontar las cosas y poder crecer. Y para nosotros, en cada etapa de la vida, nos pueden servir para reorientar, tomar decisiones y adaptarnos.

1. Caos y orden

Antes de crear, hay caos. Basta estar ante una página de Word en blanco para hacer un ensayo o un diseño para entregar en una clase. Hay muchas ideas rondando en la cabeza, pero es necesario darles orden. También cuando hay que

preparar una conferencia como esta ¿por dónde empezar? ¿cómo transmitir eso que se desea comunicar? Enseñar esta dupla de vida, sirve para cualquier momento de la existencia. En un trabajo o para una organización, un momento de caos será un momento de creación, de creatividad, de



Organiza:

CSOA
CORPORACIÓN DE SALUD
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

31 SEMANA de la SALUD OCUPACIONAL

Aprendizaje,
experiencia y empatía
en un mundo
intergeneracional

29, 30 y 31 de octubre 2025 Hotel Intercontinental Medellín - Colombia

novedad. Por tanto, enseñar a saber que el caos es un motor para crear, ayudaría a asumirlo o encararlo con otro equipaje diferente a la angustia extrema que inmoviliza.

2. Movimiento y reposo

El movimiento de un elemento hace que otros también se muevan. Basta lanzar una pequeña piedra en el agua, para identificar cómo se expande la onda y modifica lo demás. El movimiento de una hoja puede indicar por dónde viene soplando el viento.

El cuerpo humano está hecho para el movimiento, incluso tiene esa enorme capacidad de adaptarse a los terrenos o al entorno, pero requiere también el reposo, el descanso, el sueño, las vacaciones. Los mejores procesos de producción de los cultivos son los que respetan esos tiempos de rotación, de descanso del terreno, de pausa.

En hebreo hay un término nuaj, que significa “establecerse” o “estar quieto”, lo opuesto a estar en movimiento. Este verbo frecuentemente se asocia con el establecimiento que Dios hace de su pueblo en la tierra. El reposo prometido en Hebreos y su relación con la tierra prometida. (Dana M. Harris, Ph.D. Ventana Teológica Año 9 Edición 13 - Diciembre 2018)

En la vida hay momentos para avanzar y otros para parar, para estar quieto, para establecerse en este presente que habitamos. Un momento para ponerse en marcha, otro para estar en descanso, en consolación, en paz.

Si esto lo supiéramos todos, sabríamos que nuestra vida tiene momentos del día para apagar todo aquello que nos mantiene en movimiento, activos, preocupados... y parar.

Hasta las prácticas mismas de salud ocupacional nos recuerdan que se puede pasar un determinado tiempo sentado en el escritorio trabajando, pero se requieren pausas activas para evitar lesiones y problemas corporales.

El reposo, la relajación y el sueño, son motores para ponerse en movimiento, para crear, para



www.corporacionsoa.co
info@corporacionsoa.co

Cra 80 N° 48 B - 14 / Oficina 602 / Ed. Porto Verde
PBX (+57 4)2600011 - Cel: 3206871117
Medellín Colombia.



Organiza:

CSOA
CORPORACIÓN DE SALUD
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

31 SEMANA de la SALUD OCUPACIONAL

Aprendizaje,
experiencia y empatía
en un mundo
intergeneracional

29, 30 y 31 de octubre 2025 Hotel Intercontinental Medellín - Colombia

avanzar en una idea o un proyecto. No en vano, hay tantos mitos en los que el sueño es el momento en el que se revelan ideas, donde se aclaran las preguntas que durante el día estuvieron moviendo la cabeza. Teniendo esto claro, también es interesante saber que la vida tiene unos ritos y unas rutinas de cada día, que ayudan a un orden. Desde pequeños nos educan para acostarnos a una hora, levantarnos para el colegio, disponer de tiempo de estudio y de juego. Y en las medidas de sueño, por ejemplo, los expertos proponen despertarse y acostarse más o menos a la misma hora.

Qué le dice uno a los jóvenes universitarios, que aprendan a conjugar el movimiento y el reposo. Es decir, los momentos que debe destinar para el estudio, pero también respetar unos momentos para un hobby, para una actividad de recreación, y cuidar de las horas del descanso personal.

3. Silencio y palabra

No hay música sin pausas, sin silencio. No hay conversaciones claras sin silencios. La vida nos lleva a comprender que hablamos con las palabras y con los silencios. Nombrar, hablar es un misterio tan hermoso y complejo que olvidamos lo que significa. Con palabras traemos recuerdos, expresamos emociones, afectos, rabias o tristezas; con palabras producimos canciones o armas letales. La palabra nos vincula con otros, y lo hacemos como algo tan normal que perdemos el valor de la misma.

Según Sarráis,

Algunas personas, empeñadas en tener éxito en la vida o movidas por un excesivo sentido del deber, se olvidan de que estamos en este mundo para ser felices y ayudar a los demás a ser felices. Es difícil que una persona que no sabe ser feliz enseñe a otras a ser felices o contagie felicidad. Es verdad que un elemento necesario para ser felices es hacer las cosas bien, y es nuestra conciencia la que nos dice qué cosas debemos hacer y cómo debemos hacerlas. Pero, para ser felices, necesitamos además la libertad. Es decir, debemos hacer lo que debemos y como debemos, pero libremente, porque «nos da la gana». Cuando hacemos las cosas porque tenemos miedo a fracasar, a sufrir, a sentirnos culpables o inútiles, entonces no actuamos con libertad o con suficiente libertad, porque el miedo, que pertenece a la afectividad, la limita. Sarráis, F. (2011). Aprendiendo a vivir: el descanso:



www.corporacionsoa.co
info@corporacionsoa.co

Cra 80 N° 48 B - 14 / Oficina 602 / Ed. Porto Verde
PBX (+57 4)2600011 - Cel: 3206871117
Medellín Colombia.



(ed.). Barañáin, Spain: EUNSA. Recuperado de <https://elibro-net.consultaremoti.upb.edu.co/es/ereader/bibliotecaupb/47104?page=130>.

4. Cambio y dinamismo

Cambia, todo cambia. Así dice una canción interpretada por Mercedes Sosa que ayuda a vivir cada día, con su novedad y ajuste. Cada etapa es un cambio que trae un nuevo dinamismo. Llevar por primera vez el hijo a la guardería, o al colegio. Tal vez llanto inicial pero después la claridad de ver a este niño en una independencia que simplemente mueve la mano para despedir a los papás para poder entrar a ser feliz al ver los niños del salón. Después será soltarlo a la Universidad, y el joven tener que afrontar nuevos retos, no sólo académicos o cognitivos, también afectivos, sociales, emocionales, físicos. Los cambios obligan a hacer nuevas conexiones mentales, nuevas formas para alcanzar algo. La expresión “siempre lo he hecho así” no es sana... ¿qué pasaría si esta vez lo hace empezando por otro lado? ¿o intentando con la otra mano? Los cambios nos confrontan y traen crecimiento. A veces los cambios no se sienten, otras veces, llegan como un huracán que modifica todo lo que aparentemente estaba establecido. Todos, en cualquier etapa de la vida, debemos saber que la vida es cambio permanente.

5. Autorreconocimiento del Todo

El autorreconocimiento implica saber la condición del ser humano, frágil, que requiere de otros, ser consciente de la propia estima, el comprenderse a sí mismo con las emociones, miedos, fortalezas, valores, debilidades, lo que nos mueve o lo que nos frena o nos limita. No somos fragmentados: por un lado, el cuerpo, por otro la mente, por otro lo espiritual... realmente somos un todo.

6. Cuidarse y cuidar

En el relato del Génesis, Dios pone al hombre en el huerto del Edén, y lo puso allí para que lo cultivara y lo guardara; es decir, para cuidar. Cuidar del entorno, es cuidar de sí y cuidar de otros.

No se puede dar, lo que cada uno no ha cultivado primero.



www.corporacionsoa.co
info@corporacionsoa.co

Cra 80 N° 48 B - 14 / Oficina 602 / Ed. Porto Verde
 PBX (+57 4)2600011 - Cel: 3206871117
 Medellín Colombia.



Organiza:

CSOA
CORPORACIÓN DE SALUD
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

31 SEMANA de la SALUD OCUPACIONAL

Aprendizaje,
experiencia y empatía
en un mundo
intergeneracional

29, 30 y 31 de octubre 2025 Hotel Intercontinental Medellín - Colombia

Gn 2,15 “Tomó, pues, Yahveh Dios al hombre y le dejó en el jardín de Edén, para que lo labrase y cuidase”.

El libro del Génesis resalta esta tarea de cuidarse, de cuidar del entorno y de los otros. El hecho de labrar, cultivar o guardar implica trabajo. A veces nos quedamos con la mirada del trabajo como algo que nos hace “caer sudor de la frente”, como si esto fuera terrible. El trabajo exige esfuerzo, pero ese esfuerzo que plenifica y dignifica al hombre. Lo hace también cocreador. No se ganan las cosas de balde, se alcanzan con esfuerzo... y eso mismo hace parte del cuidado de sí. Lo que hagamos en el entorno, en el ambiente, nos vincula, nos separa, nos afecta. En esto, las prácticas de las organizaciones sobre el orden, la limpieza, el silencio, las distintas formas de protección, son formas de cuidado de sí y de otros.

7. Relación con el tiempo

El tiempo cronos, se va rápidamente. Así lo representa Goya en su famosa pintura de Saturno devorando a Cronos. Pasado, presente y futuro hacen la historia. El día y la noche, ayudan a tener las fiestas, y las fiestas y celebraciones hacen parte de la vida de los seres humanos porque rompen las rutinas para dar paso al gozo compartido con otros.

Los aniversarios, las fiestas de los cultivos o productos de la zona, la fiesta de la piña, de la leche, del maíz... une a una comunidad, la hace partícipe del gozo compartido y del trabajo que trae la posibilidad de subsistencia de todos. Las fiestas de la organización no son pérdida de tiempo, al contrario, son momentos en los que el tiempo y el espacio se comparten para reconocer esa articulación de los días trabajados, de los frutos y las cosechas, del valor de la producción unida al sentido de identidad de una población completa.

Por otra parte, el tiempo se mueve en un ritmo particular: Trabajo y espera. No todo lo que hacemos se ve de inmediato, se requiere espera. Uno de los mejores maestros para entender esto es el trabajo con la tierra. La preparación de la tierra, la siembra, el riego y cuidado. También cuando se trabaja el pan, se debe amasar y luego, se deja reposar. De este modo, el pan puede hacer ese proceso de leudado. Hay que esperar.



www.corporacionsoa.co
info@corporacionsoa.co

Cra 80 N° 48 B - 14 / Oficina 602 / Ed. Porto Verde
PBX (+57 4)2600011 - Cel: 3206871117
Medellín Colombia.



Otro de los ejemplos se encuentra cuando uno hace un cuadro al óleo, una vez que se ha avanzado bastante y que creemos que está terminado, es necesario parar. Dar una semana, o dos... y volverlo a ver. Cuando se contempla la obra, se sabrá si está lista.

Esta relación con el tiempo, el trabajo, la espera, el reposo, los cambios, o el movimiento lo encontramos en un libro sapiencial llamado Eclesiastés o en hebreo Qohelet.

Eclesiastés 3, 1-83

1 Todo tiene su momento, y cada cosa su tiempo bajo el cielo: 2 Su tiempo el nacer, y su tiempo el morir; su tiempo el plantar, y su tiempo el arrancar lo plantado. 3 Su tiempo el matar, y su tiempo el sanar; su tiempo el destruir, y su tiempo el edificar. 4 Su tiempo el llorar, y su tiempo el reír; su tiempo el lamentarse, y su tiempo el danzar. 5 Su tiempo el lanzar piedras, y su tiempo el recogerlas; su tiempo el abrazarse, y su tiempo el separarse. 6 Su tiempo el buscar, y su tiempo el perder; su tiempo el guardar, y su tiempo el tirar. 7 Su tiempo el rasgar, y su tiempo el coser; su tiempo el callar, y su tiempo el hablar. 8 Su tiempo el amar, y su tiempo el odiar; su tiempo la guerra, y su tiempo la paz.

Esta breve reflexión busca precisamente dar luces para saber vivir bien. La salud ocupacional, la salud es etimológicamente salvación, bienestar, estar enteros, en nuestro ser total. Esa es la gran tarea de la vida. Vivir esa totalidad del ser a plenitud.

Referencias

Biblia de Jerusalén. Recuperado de <https://www.edesclee.com/content/biblia-online>

Dana M. Harris, Ph.D (2018). Ventana Teológica Año 9 Edición 13 - Diciembre 2018

Sarráis, F. (2011). *Aprendiendo a vivir: el descanso*: (ed.). Barañáin, Spain: EUNSA. Recuperado de <https://elibro-net.consultaremoti.upb.edu.co/es/ereader/bibliotecaupb/47104?page=130>.



www.corporacionsoa.co
info@corporacionsoa.co

Cra 80 N° 48 B - 14 / Oficina 602 / Ed. Porto Verde
 PBX (+57 4)2600011 - Cel: 3206871117
 Medellín Colombia.

