vinetur

Pequeños brindis, porque la verdadera presencia importa

Compartir de verdad más allá de los mensajes

lunes 12 de enero de 2026

ESCRITO POR ELENA NARANJO



Vivimos conectados. Respondemos rápido, enviamos mensajes, quedamos de vez en cuando... y pensamos que eso es suficiente. Incluso agendamos un encuentro mensual para compartir un vino, pero muchas veces se queda en cumplir con la cita, como si fuera un "check" en la agenda social.

Los momentos reales son aquellos que se vuelven a agendar por deseo genuino de estar juntos, no solo porque hay una cata de moda o una obligación social. Se construyen con gestos conscientes, atención y cuidado, y son los que realmente sostienen los vínculos.

Y qué mejor forma de compartir que con una copa de vino. Abrir una botella no es solo un acto social: es un acto de presencia, atención y cuidado, tanto para ti como para la persona que tienes al lado.

La diferencia entre palabras y gestos

No basta con decir "si necesitas algo, avísame". La verdadera presencia se nota en los gestos:

- Llamar sin que te lo pidan.
- Invitar a una cena o a una cata.
- Regalar su vino favorito para celebrar un logro o simplemente para decir "estoy aquí".
- Desconchar una botella y brindar por los momentos compartidos.

Es en esos pequeños gestos donde se ve **quién está de verdad a tu lado**. Incluso los amigos más cercanos te incluyen en su vida, te hacen partícipe de sus momentos, y te invitan a compartir algo que disfrutan. Eso construye vínculos auténticos y memorables.



Ejercicio de reflexión y práctica

Para tomar conciencia de quién está realmente a tu lado y cómo compartes momentos importantes:

1. Revisa tu listado de personas cercanas. Piensa en aquellas con las que compartes tu vida de forma constante, que están ahí en los momentos difíciles y en los cotidianos.

2. Haz una lista de **tres acciones** concretas que podrías hacer para **estar presente con ellos hoy**:

- Llamar a esa persona que siempre te acompaña y compartir un momento juntos, aunque sea breve.
- Abrir una botella de vino, brindar y disfrutar del tiempo compartido, sin prisas.
- Invitar a un café, una cena o una cata, buscando disfrutar y acompañar de forma consciente.

3. Observa cómo te sientes al dar ese paso de presencia real y sostenida, y cómo responde tu entorno.

Recuerda: ***no se trata de un gran gesto, sino de estar verdaderamente presentes y compartir momentos que importan.***



Beneficios de compartir momentos con vino y compañía

Compartir de verdad tiene efectos profundos:

- Refuerza relaciones auténticas, creando recuerdos y emociones positivas.
- Fomenta la alegría compartida, potenciando la gratitud y la conexión emocional.
- Crea experiencias memorables, porque cada sorbo, cada brindis y cada gesto deja huella.
- Fortalece tu bienestar personal, al dar y recibir presencia consciente.



Reflexión final

Hoy puede ser un buen momento para preguntarte:

- ¿Con quién quiero abrir una botella hoy?
- ¿A quién puedo invitar a una cena sencilla, un brindis o una cata?
- ¿Qué pequeño gesto puedo hacer para estar presente sin palabras, solo con atención y compañía?
- **¿Con quién visité la última bodega y con quién me gustaría pasar un fin de semana entre viñedos?**

Porque a veces **la verdadera cercanía no está en los mensajes**, sino en **compartir un momento, un vino y una sonrisa**, sin excusas, sin posponerlo, sin esperar al año nuevo.

Un abrazo, Elena

Te deseo un día lleno de momentos auténticos, brindis compartidos y vínculos que sostienen.