



LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN Y/O DE LA DIFICULTAD DE LA VIDA

Luis Eduardo Primero Rivas



Luis Eduardo Primero Rivas es licenciado, maestro y doctor en filosofía por la Universidad Nacional Autónoma de México; es profesor fundador de la Universidad Pedagógica Nacional de México y en el Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores de México tiene el reconocimiento del Nivel 2. Es miembro activo de la Asociación Filosófica de México desde el año de 1984. Su obra conjuga rigor académico con una mirada humanista y accesible, orientada a la transformación personal y social.

**LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN
Y/O DE LA DIFICULTAD DE LA VIDA**

**LA IMPORTANCIA DE LA
EDUCACIÓN Y/O DE LA
DIFICULTAD DE LA VIDA**

LUIS EDUARDO PRIMERO RIVAS



COMITÉ CIENTÍFICO DICTAMINADOR

ALFONSO LUNA

Escuela Normal de Especialización, SPINE.

ANA MARÍA ORNELAS HUITRÓN

UNAM. UPN (Ajusco México). SUAyED / UNAM.
COMIE. AFIRSE.

EDUARDO AGÜERO MACKERN

Universidad Popular Carmen de Michelena (UPCM).
UNED (Universidad Nacional de Educación a Distancia)
de España.

LUIS EDUARDO PRIMERO RIVAS

Universidad Pedagógica Nacional (Ajusco México).

MARÍA EUGENIA REYES JARAMILLO

Universidad La Salle.

MAURICIO BEUCHOT PUENTE

Universidad Nacional Autónoma de México.

PATRICIA DUCOING WATTY

Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la
Educación IISUE (UNAM).

PILAR MARÍA MORENO

Universidad Pedagógica Nacional (Ajusco México),
Universidad del Claustro de Sor Juana.

VICTOR MANUEL TOLEDO

Universidad Nacional Autónoma de México.

Primero Rivas, Luis Eduardo

La importancia de la educación y/o de la dificultad de la vida. / Luis Eduardo Primero Rivas. – México: VantaBlack&White, 2025.

180 p. ; 21 cm.

Incluye índice.

ISBN 978-607-59676-8-4

1. Antropología filosófica 2. Psicología aplicada

DDC: 158.1 LCC: BF637.S4

Luis Eduardo Primero Rivas

Primera edición: diciembre del 2025.

© Obras con derechos reservados por los autores

D. R. © 2025 Sello Editorial Vantablack&White
Vantablack&White, Calle Tekax 234 Lomas de
padierna, Tlalpan, Ciudad de México, c. p. 14240.
Usuario del registro nacional de editores:
PIOB930823-PF.

Este libro se publica luego de un dictamen por el sistema de doble enmascaramiento (“doble ciego”), según los criterios vigentes en la política editorial actual.

Diseño y cubierta: Equipo editorial de Vantablack&White

Impreso en México / Printed in Mexico

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	13
CAPÍTULO 1: PRECISIÓN SOBRE LO QUE SOMOS O ¿QUÉ ES EL SER HUMANO?	17
ANEXO 1, CAPÍTULO 1	45
CAPÍTULO 2: HACIA EL AUTOCONOCIMIENTO	51
ANEXO 2, CAPÍTULO 2	85
CAPÍTULO 3: ¿CÓMO AUTO CONOCERNOS?	93
ANEXO 3, CAPÍTULO 3	113
CAPÍTULO 4: EL DISEÑO DE UNA VIDA	121
ANEXO 4, CAPÍTULO 4	143
CAPÍTULO 5: ¿CÓMO PENSAMOS?	153
ANEXO 5, CAPÍTULO 5	169

Nota del editor:

El siguiente libro es no solamente un intento para descubrir la vida y redescubrirse a si mismo, es un hecho. Es una obra que reúne el conocimiento de un autor e investigador que se profesionalizó en la filosofía y la pedagogía, pero que en la práctica a lo ancho de su larga vida ha ido reuniendo conocimiento y transmitiéndolo entre pares, sin importar el sexo, género, edad o ubicación social. El trabajo por acompañar y guiar a nuestros semejantes es responsabilidad de todos los que formamos parte de esta sociedad. Con este texto el lector va a poder comenzar a conocerse o llevar su autocomprensión a un nivel práctico y crítico y desde ahí tendrá las capacidades para asistir a los demás.

Desde este punto de vista inminentemente didáctico, práctico, cotidiano y doméstico, la orientación y exposición del texto busca ser lo suficientemente interactivo como para que uno se sienta aludido, introyectado e instruido. Al final de cada capítulo usted encontrará anexos elaborados por el Editor que tendrán como finalidad sintetizar la información del capítulo facilitando la la auto examinación puesta en práctica en ejercicios reflexivos basados en los principios de autoconocimiento, educación y hermenéutica del sí. Prácticas que podrán ser aplicadas de manera individual o en el mejor de los casos grupal, siguiendo cada etapa con atención y compromiso.

Le recomiendo que su actitud y aproximación sea inocente y humilde como niño, fervorosa como adolescente y meditativa como adulto.

PRESENTACIÓN

El libro puesto a su consideración se integra por estos capítulos:

- 1: Precisión sobre lo que somos o ¿Qué es el ser humano?
- 2: Hacia el autoconocimiento
- 3: ¿Cómo auto conocernos?
- 4: El diseño de una vida
- 5: ¿Cómo pensamos?

En lo por leer habrá información y estará expuesta en un lenguaje asequible que podrá entender sin dificultad.

La meta del libro es plantear mi idea para una buena educación probablemente útil para evitar las dificultades de la vida tanto como sea posible. Desde el concepto de educación propuesto realizo sugerencias para la formación personal que tal vez se convierta en una reeducación que podría realizarse por una de las tesis centrales expuestas: la interpretación de la persona realizada por ella misma.

Para alcanzarla ofrezco un desagregado de las partes integradoras de nuestro ser, recurriendo a la antropología filosófica para poder identificar qué deberíamos conocer y reflexionar². En el conjunto de los argumentos

²Acaba de leer “deberíamos”, expresión vinculada al lenguaje incluyente, el propio de la época y utilizado en este libro como un rechazo al lenguaje patriarcal.

presento mi propuesta de cómo entender la buena educación, y en síntesis significa formación para vivir la vida y debe pasar por el auto conocimiento, incluso si se considera la educación como escolaridad, haber estado y/o todavía estudiar en una Escuela.

La manera de exponer lo ofrecido pretende hacer un planteamiento general de lo que somos para estar volviendo recurrentemente sobre nuestras partes constitutivas, buscando entenderlas cada vez mejor para trabajarlas adecuadamente si es que asumimos la decisión de realizar nuestro autoconocimiento, en palabras más intelectuales, nuestra hermenéutica del sí.

Son disposiciones por tomar y le invito a leer para examinar si las asume.

CAPÍTULO 1: PRECISIÓN SOBRE LO QUE SOMOS O ¿QUÉ ES EL SER HUMANE?

El punto de inicio debe examinarse desde la pregunta de ¿Qué somos? Para hacer uso de un diagrama del ser humane, que inicia indicando que somos *naturaleza* —biología— para destacar con ello la fisiología que nos dinamiza en órdenes primarios de la vida: alimentarnos, protegernos, realizar la sexualidad, entendida inicialmente como impulso para la reproducción de la especie.

Estas primeras pulsiones vitales conducen a la economía como realización y práctica para conservar la vida a través de la consecución del alimento y la protección del medio ambiente, condiciones indispensables para garantizar la sobrevivencia.

En cuanto *somos en colectividad* el trabajo se realiza conjunta y originalmente se aprovecha de igual manera y esta condición de nuestra realidad, esta circunstancia ontológica —del ser considerado—, es la base para la existencia de los códigos para la interacción común, esto es, la moral.

Desde aquí hay que resaltar que tanto la economía como la moral se tienen que enseñar y que esta práctica inicia históricamente, sin conciencia explícita de hacerla, en tanto, simplemente se enseña a trabajar y a relacionarse sin tener que, expresamente, *dar clases* sobre ello: se aprende en la vida cotidiana de la comunidad vía la acción: les aduitez hacen y la niñez y juventud aprenden.

Destacado el asunto de la economía, la moral y la educación, hay que mencionar la realidad del descanso y la diversión pues son otras condiciones de la existencia. El descanso se interpreta con facilidad, en cambio la diversión debe considerarse brevemente, pues se vincula al juego, actividad presente en diversos animales y especialmente en los antropoides superior, nuestros directos antecesores.

En el asunto del descanso y la diversión se pueden precisar temas relevantes, tomando en cuenta el inicio de la especie humana; en los tiempos primitivos, que algunos autores suelen considerar como la “prehistoria”; el descanso era la condición ontológica referida impuesta tanto por el agotamiento surgido del trabajo —recolección, pesca, caza—, como por el ciclo solar: la alternancia del día y la noche, promovente del dormir, la forma primaria del reposar. La diversión también se daba, como resultado de una herencia de las especies, y aquí hay que tener en cuenta esto:

El interés por la cognición comparada y por la evolución de la mente surgió a partir de los escritos de Darwin, en concreto en *El origen del hombre*, plantea la continuidad entre los demás animales y los humanos no sólo respecto a la evolución de los rasgos físicos sino también la evolución de las capacidades psicológicas o mentales. Este *continuum* es el que permite plantear una perspectiva comparativa para una conducta singular, el juego que se observa fundamentalmente en especies de mamíferos y con mayor complejidad entre los primates (humanos y no humanos). Pero que puede aportar el estudio del juego a la teoría de la mente.

Es una cita de Carmen Maté, en su publicación “El juego en los antropoides y los niños”, difundida en la Revista *Estudios de psicología*, 2004, 25 (2), ps. 149-167; la cita está en la página 150.

La bibliografía revisada sobre el tema del juego —una forma central de la diversión— asegura la “continuidad entre los demás animales y los humanos” y entre ellos hay que distinguir a nuestros ancestros directos: los antropoides superiores quienes, especialmente en la niñez y juventud, se dedicaban en sus tiempos libres al juego; actividad que les prepararía para la vida adulta, desarrollándoles capacidades fisiológicas y mentales preparatorias para la vida. Resaltemos que la diversión, especialmente como juego, es una condición educativa importante.

Las condiciones recientes reflexionadas —la economía, la moral, la educación, el descanso y la diversión—, son circunstancias primigenias de la vida humana y podrían ubicarse en el mundo exterior al ser humano —que igualmente podría denominarse material, referencial, “objetivo”, “infraestructural”—, que será el fundamento para crear su universo interior, también conocido como alma, espíritu, “subjetividad” e incluso “supraestructura” humana.

Como hay que considerar detalladamente su composición, comencemos su estudio, identificando su primera parte o proporción inicial: el vínculo indispensable entre lo externo y lo interno: la experiencia.

LA EXPERIENCIA

Acaba de leer una primera definición de experiencia y es bueno insistir en ella. El ser humano está conformado por dos grandes partes: la externa que lo vincula de inicio con el mundo natural y luego al que crea por el trabajo y las relaciones con sus congéneres. Sin embargo, es además de exterioridad *interioridad*, lo que se ha llamado: alma, espíritu, subjetividad. Las dos partes deben tener una unión, que metafóricamente podría llamarse “bisagra”. Y este vínculo es la experiencia. Muchas personas entienden erróneamente que la “experiencia” es equivalente a la acción, lo que *se hace*, y esta idea hay que corregirla pues la experiencia es el registro de lo que hacemos. Surge de la acción y de la práctica —la vinculación con las demás personas del entorno—, pero es el reconocimiento de lo que ejecutamos, y éste puede ser consciente, inconsciente o estar intermedio entre el saber y lo oculto, pues quizá esté en camino de la conciencia.

El asunto básico es que siempre queda un registro, es decir, se genera un conocimiento que deja constancia de lo efectuado por la persona y su colectivo que, vía la educación, le transmite sus experiencias. La realidad que consideramos conduce a un aprendizaje que debe llevar a una habilidad —una manera de hacer bien—. La definición brindada por el Diccionario de la Lengua Española es adecuada: “Hecho de haber sentido, conocido o presenciado alguien algo”. Si corregimos el término de “hecho”, asociado a la filosofía del positivismo que debería dejarse atrás, y lo reemplazamos por “acontecimiento” y/o “suceso”, mejoramos la definición; pues en definitiva es haber captado, sabido o presenciado algo sucedido, cumplido por la persona o por otras o surgido del entorno natural.

Concluyendo: la experiencia es lo queda de la acción y sirve para registrarla de la manera dicha: consciente, inconsciente o subconsciente y, ontológicamente, es el punto de contacto entre lo exterior y la interioridad humana, de ahí que el término “bisagra” sea una buena metáfora suya.

Es posible que hayamos presentado bien la realidad de la experiencia y de ser así, podemos agregar que existe por otra realidad humana, compartida con muchos otros animales, la psicología. Ésta es la capacidad de responder a las condiciones de la interioridad o de la exterioridad siendo una fuerza indispensable para vivir; pues sin ella, sería imposible reaccionar al entorno o a nuestras propias condiciones internas: sentimientos, afectos, pulsiones, conceptualizaciones... Por su importancia, examinémosla más en detalle.

LA PSICOLOGÍA

El conocimiento convencional, usual —el producido por el sistema social tradicional— ha promovido pensar en las ideas (conceptualizaciones, significados, simbolizaciones) antes que en las realidades y en la circunstancia de la psicología sucede de igual manera. Lo habitual es conceptualizarla como “ciencia” antes que, como condición de la vida de los animales superiores, particularmente del ser humano y esta situación hay que corregirla para atender a la capacidad con la cual respondemos a nuestro entorno inmediato, sea exterior o interior, que partirá de reconocer las dos circunstancias fundamentales de la realidad: identificar al espacio —el lugar de la existencia— y el tiempo, el movimiento del medio ambiente asociado al ciclo solar,

la alternancia del día y la noche y a un poco más de plazo: los cambios estacionales. También hay que considerar que la psicología en el ser humano tiene un desarrollo, comprendido en dos grandes etapas: la infancia —preparación para la adultez—, que suele comenzar a los diez y ocho años, conforme a las más reconocidas “psicologías del desarrollo”, entre las cuales destaca especialmente la de Jean Piaget.

Con la tesis de cambiar el conocimiento convencional también promuevo una transformación en la concepción habitual de la educación. Esta, asimismo promovida por el sistema social tradicional, ha estado dirigida a formar ciudadanos y/o buenos trabajadores de los Estados —al haber sido concretada vía los sistemas nacionales de educación— ignorando que la mejor educación debe promover el autoconocimiento de cada quien, que favorecerá identificar las capacidades productivas —para la economía—, morales —para las interrelaciones con los otros—, educativas —para auto conocerse— y del descanso y la diversión que posea el individuo, pues en este tema, muchas personas pueden estar descansando y divirtiéndose mal, especialmente si se encuentran usando paliativos vinculados actualmente con las diversas drogas tan en uso.

La psicología como realidad es indispensable como base de la experiencia y ambas conforman el fundamento de una realidad mayor: la sensibilidad, una de las tres grandes partes de la interioridad humana; siendo las otras dos las peculiaridades que nos conforman como humanos (técnicamente denominadas “características onto-antropológicas”) y nuestra capacidad de significar y dar sentido, nuestra intelectualidad.

AHONDEMOS EN ESTE ASUNTO DE LA SENSIBILIDAD

Ésta es la capacidad que organiza el mundo neuro-psico-afectivo con el cual sentimos y percibimos la exterioridad —y nuestra interioridad— y se basa en nuestro sistema nervioso central, que vía el funcionamiento del cerebro faculta nuestra sensoriedad, perceptividad y afectividad. La sensoriedad nos permite identificar las condiciones del medio ambiente (frío, caliente, amigable, hostil...); la perceptividad nos permite precisar las sensaciones (darle sentido a lo captado: frío pero tolerable, hostil, pero sin amenaza...) y la afectividad capta y le da orientación al gusto o disgusto, y llega hasta significar sentimientos intensos como la pasión. La afectividad dinamiza nuestros sentimientos que pueden estar en los extremos del odio y el amor, ubicándose la mayoría de las veces entre estos dos límites, en la zona intermedia entre el gusto, el disgusto, la indiferencia. Los sentimientos habituales en la vida cotidiana, el diario vivir.

En la sensibilidad también aparecen otras fuerzas que la constituyen: los instintos y el impulso al mal. Esta tesis conlleva una afirmación fuerte: en nuestro ser interior poseemos ontológica, constitutivamente, una tendencia hacia El Mal que nos impulsa a auto-dañarnos y/o a afectar a los otros e incluso a nuestro entorno. Así estamos conformados y es conveniente identificar esta fuerza pues es real y actuante. Incluso, es apropiado distinguir dentro de los instintos el de crueldad, pues suele expresarse con nuestro gozo o curiosidad ante el mal ajeno.

En la sensibilidad también hay que distinguir otro constituyente: las pulsiones, identificadas de origen por Sigmund Freud —creador del psicoanálisis— como las

pulsiones de vida y de muerte —de Eros y Tánatos—, a las cuales hay que agregar una tercera: la de posesión, impulso extremadamente fuerte en la vida, al punto de ser el origen de una historia que nos ha conducido por siglos: el devenir de la propiedad privada, que inició cuando un varón dijo “Esto es mío”.

La sensibilidad nos permite captar la exterioridad vía el mundo destacado y es el inicio del buen conocimiento que debe avanzar a su procesamiento intelectual vía las cinco formas básicas del conocimiento: cotidiano, *mágico-religioso*, estético o artístico, epistémico/profesional y el filosófico y/o genérico. Veamos un perfil de cada tipo.

EL CONOCIMIENTO COTIDIANO

Éste saber surge de la primera vida del ser humano: la de todos los días, la del diario desenvolverse, donde se concretan de forma directa las dos condiciones básicas de la naturaleza, el espacio y el tiempo. A estas circunstancias indispensables hay que agregarle una tercera, surgida de la creación del mundo por el trabajo de los homínidos que a través suyo se convierten en humanos y crean la diferenciación que alcanzan sobre la naturaleza y lo inmediato: la cultura. Ella, de inicio, se convierte en la experiencia colectiva y sirve para registrar lo realizado que será fijado en el lenguaje.

Esto es: en la vida cotidiana hay espacio, tiempo y cultura y ella se expresa vía el lenguaje del grupo y del registro que realizan de su hacer, convertido inicialmente en conocimiento cotidiano. Éste saber es insoslayable pues se requiere para el vivir y tiene como característica

primaria su inmediatez, generalidad y a-reflexionalidad: es impensado por su utilidad primaria y aplicación de igual tipo. Esta realidad suya no evita que haya surgido del ensayo y del error, pues lo que queda y se transmite, es el conocimiento adecuado, el útil para la vida que se vive.

EL SEGUNDO CONOCIMIENTO POR CONSIDERAR ES EL: MÁGICO-RELIGIOSO

El ser humano posee otro impulso: trascender para conservar. En el caso del conocimiento se concreta en la creación original de un saber hecho permanente y operativo vía el pensamiento mágico que crea los mitos iniciales y luego se sistematiza en una religión, una organización del saber sobre las figuras de seres creadores, identificados como dioses y diosas. El conocimiento mágico y religioso contempló largos siglos en la historia humana y se mantiene durante el devenir humano.

EL CONOCIMIENTO ESTÉTICO O ARTÍSTICO

Es el tercer tipo por distinguir y corresponde a la sistematización y trascendencia del saber vía el arte pictórico —hay registros antiguos de pinturas rupestres— y la literatura, recursos expresivos que se concretaron en la transmisión oral de narraciones y luego su reconocimiento escrito en diversos soportes materiales. Especialmente la literatura permite sistematizar el saber de diversos modos a los cuales luego se agregan heterogéneas artes, entre las cuales hay que subrayar la música, que acompaña al devenir humano desde tiempos inmemoriales. Del saber artístico y literario, se pasa al:

CONOCIMIENTO EPISTÉMICO/PROFESIONAL

Para Occidente, el universo cultural que nos corresponde hegemonícamente, este tipo de conocimiento adoptó en sus inicios la forma del saber filosófico, convertido en la ciencia, la *episteme* en la Grecia clásica. En la historia posterior al tiempo antiguo —greco-latino— y luego de la Edad Media donde predominó el saber religioso del cristianismo, surgen las condiciones para la automización del conocimiento científico pues era indispensable para el desarrollo y conformación de la clase social moderna, que requería de la ciencia para el control y dominio del mundo, especialmente luego del viaje de Cristóbal Colón, que coloca un nuevo continente en el saber mundial: *América*, central en la constitución del capitalismo.

El tipo de conocimiento ahora examinado se convierte en central desplazando al filosófico y religioso, y con el surgimiento del positivismo en la primera mitad del Siglo XIX, este discernimiento se volverá hegemónico dominando en consecuencia los demás tipos de saber, al punto de llegar a formar las profesiones, donde el entender se especificará como médico, jurídico, químico, físico, biológico, astronómico... El conocimiento científico se convertirá en especializado y durante el Siglo XX su particularización se intensificará a extremos insospechados.

Desde la mitad del Siglo XX la situación cognitiva comienza a cambiar y el siguiente saber que examinaremos recibirá fuerza:

EL CONOCIMIENTO FILOSÓFICO Y/O GENÉRICO

El conocimiento científico es de particularidades y se limita a ellas; en cambio, el saber filosófico busca recono-

cer géneros en la realidad para identificarla a través de ellos, lo cual ofrece un saber más consistente y profundo. El conocimiento filosófico busca distinguir cómo está constituida la realidad en sus múltiples constituyentes e indaga precisar qué es el ser, la naturaleza; el mundo, el ser humano y sus actividades: la economía, la moral, la educación, el descanso y la diversión, la experiencia, la sensibilidad, la intelectualidad, el devenir, la historia... Y al final, de manera muy especial, qué es la sociedad. Destaco tantas partes consideradas por la filosofía para poder precisar qué es la realidad y cuáles partes la integran para favorecer el vivir bien la vida; por lo que la filosofía se puede significar como el conocimiento para saber vivir bien.

Al haber distinguido los componentes de la interioridad humana vía su integración en pulsiones, instintos y tipos de conocimiento debemos pasar a otro detalle, considerando:

LAS “CARACTERÍSTICAS ONTOANTROPOLÓGICAS”

La comprensión de la realidad debería hacerse especificando las partes que la integran —factores, determinaciones y/o proporciones— que deben ser precisadas si deseamos conocer bien aquello puesto a nuestra atención. Los componentes de una realidad también pueden denominarse *analogías* y destaco diversos sinónimos, pues se pueden utilizar indistintamente. Lo central es lograr identificarlos, interpretarlos y vincularlos para poder dar con la realidad que deseamos conocer.

En la parte de la comprensión del ser humano ahora tratada —las “características ontoantropológicas”— es

necesario especificar que son componentes peculiares a nuestra humanidad —que en algunas situaciones coinciden con singularidades de los animales superiores—, pero que, sin embargo, nos hacen distintos a otras especies, conformándonos precisamente como *seres humanes*. Estas analogías son variadas y las podemos examinar una a una, comenzando por:

1. Somos ecológicos, pues tenemos una relación irrenunciable con la naturaleza.

Esta analogía siempre existió sin embargo la conciencia histórica para identificarla es reciente. En la antigüedad simplemente se vivía extrayendo de la naturaleza lo requerido para sobrevivir e igual situación se dio en la Edad Media y en gran parte de la modernidad, en tanto el número de pobladores del planeta Tierra dejaba de afectar el entorno y, además los recursos de la economía (la tecnología para producir la sobrevivencia humana) dejaban de afectar a la naturaleza dañándola a gran escala.

Esta circunstancia cambió con la primera revolución industrial —Siglo XVIII— y fue intensificándose con cada una de las sucesivas, hasta producirse el actual desarreglo de la naturaleza, expresado particularmente con el calentamiento global, junto a otros muchos factores dañinos, como la contaminación por plásticos de los océanos, la pérdida de especies animales y muchas más circunstancias deplorables.

Habitualmente refiero a Occidente, pues es el espacio cultural hegemónico; no obstante, tam-

bién desde la mitad del Siglo XX, su predominio comenzó a cambiar al surgir el movimiento del poscolonialismo y su proyecto de dejar atrás el mundo occidental y su eurocentrismo conquistador, colonizador y destructor de la naturaleza. El poscolonialismo recupera las culturas originales de los pueblos colonizados, incluso de los originales que, sobre todo en América Latina, desde siempre expresaron un respeto a la naturaleza, concebida como la Madre Tierra, la *Pachamama*. Creo que habrá de aprenderse de ellos, pues el daño a la naturaleza es tendencialmente irreversible, al decir de saberes científicos vigentes.

2. La siguiente proporción a considerar corresponde a la historicidad del ser humano, pues somos históricos.

Al ser reales y en nuestra realidad contemos la naturaleza y en ella el factor del tiempo es insoslayable, su devenir crea la historia, el desenvolvimiento colectivo en el transcurso de los años. No obstante, el tiempo no es solamente social, sino que también se aplica al devenir de la persona y sus formas de organización, las instituciones. Por la importancia de la persona debemos referirnos a ella, en tanto ya mencioné que la vida adulta se forma desde el desarrollo infantil y en este lapso hay un tiempo actuando, que se concreta en una situación extremadamente significativa: la formación de la persona.

Si la buena educación debe impulsar la autoconciencia antes que la enseñanza de realidades

exteriores a la persona —la ciudadanía, la formación laboral... —, entonces deberíamos tener una ruta de viaje para el autoconocimiento, establecida a través de identificar cómo nos formamos; en qué familia nacimos, en qué entorno social nos criamos (barrio, colonia, un lugar en el campo); en qué región del país donde llegamos al mundo nos conformamos, pues hay diferencias regionales; y así será útil dar con la comarca continental donde nos desarrollamos (es distinto ser asiático que europeo o africano), y, sobre todo, es indispensable situar nuestra *época*, en tanto es el mayor agente educador de la vida; pues es distinto haber nacido en el mundo antiguo, en el medieval o en la actualidad. La siguiente característica por considerar es:

3. Somos hogareños, esto es, requerimos de un espacio vital para existir, pues en condiciones usuales, requerimos donde vivir, algún lugar habitacional.

Esta determinación onto-antropológica es muy evidente; sin embargo, hay que destacarla pues puede pasarse por alto siendo tan importante. En especial hay que cuidar nuestro hogar, nuestro entorno inmediato pues desde él se hace la vida cotidiana; en él descansamos, nos alimentamos, nos preparamos para el diario vivir, y debe estar en buen estado. Esta circunstancia es de especial significado en la crianza de la infancia en las familias, pues los malos ambientes afectan el desarrollo infantil creando condiciones del maltrato, que debería evitarse a toda costa.

Habiendo distinguido esta tercera analogía, podemos avanzar a la siguiente:

4. Somos hermenéuticos.

En un lenguaje simple y directo podemos decir: *interpretamos*. Le damos significado y sentido a lo que nos llega, venga desde la exterioridad o de nuestro mundo interior, para poder identificar lo que nos toca y/o dinamiza. Esta característica onto-antropológica es tan central como las previas, no obstante, tiene una importancia particular pues es el inicio del conocimiento, en cualquiera de sus formas.

Por su relevancia la familia —y luego los demás espacios educativos donde se sitúa la niñez— han de promover las buenas interpretaciones buscando que sean realistas, *traten de dar con la realidad*, para evitar distorsiones al interpretar y por tanto en el conocer. Este asunto será considerado más adelante en detalle, empero, pasemos a la siguiente característica onto-antropológica:

5. El ser humano es dinámico, esto es, por estar vivo actúa y ello genera intencionalidades, metas por alcanzar.

Elas se asocian inicial y primariamente a las circunstancias que referimos como infraestructurales y/o materiales, pues la primera intención es la sobrevivencia, que se cumple con el ejercicio de la economía; la segunda es la indispensable vinculación con nuestro grupo de filiación y existencia pues siempre estamos en colectivos, y aquí surge la intencionalidad moral. Podemos seguir

agregando otras, como la educativa y la del descanso y la diversión, e incluso la de promover buenas experiencias, para que las demás condiciones de la interioridad se realicen de buena manera o sean apropiadas para controlar nuestros impulsos y pulsiones negativas.

Esta característica onto-antropológica también es fácilmente entendible, pero es conveniente significarla, bien para lograr identificar las intencionalidades que nos mueven —pues eventualmente pueden ser peligrosas, incluso en el manejo de nuestros sentimientos o pasiones.

Dicho lo previo, avancemos a la siguiente:

6. Somos sexuales y eróticos.

La sexualidad es la fuerza compartida con muchos animales pues es la capacidad dedicada a la reproducción de las especies y es, por tanto, instintiva. En cambio, el erotismo es una peculiaridad humana que nos vincula afectivamente con otra persona para enlazarnos con ella íntima y cercanamente, pues la relación da gusto, placer y sirve para vivir la vida. El amor es vínculo afectivo de unión entre las personas y es útil para lo dicho: vivir la vida gozosamente. Esto permite identificarlo bien y sirve para distinguirlo de relaciones destructivas que parecieran “amor”, pero en realidad tienen otros componentes: necesidad, dependencia, inseguridad personal... Sobre el erotismo se ha dicho mucho —y seguro se puede decir más...— no obstante, es conveniente avanzar a la séptima característica onto-antropológica:

7. El ser humano también es imitativo / inercial.

Coloco esta pareja de realidades en tanto están vinculadas. La imitación es una herencia de nuestros antepasados los antropoides superiores quienes también reproducen los comportamientos, gestos y actividades de sus congéneres pues con esta imitación aprenden sus reglas de vida, favorables a la supervivencia. La imitación de origen tiene esta finalidad: reproducir acciones propicias a la persistencia de la especie tomadas de los mayores del grupo. Dicho de otro modo: la emulación tiene un carácter educativo primario (de origen, quienes se crían la realizan), de ahí que haya que tener cuidado con lo que los adultos efectuamos frente a la infancia, en tanto tenemos un carácter modélico y somos icónicos, aun cuando no lo queramos. Los adultos somos un modelo a imitar.

La irremisible vinculación entre las personas de un ambiente, efectuada de inicio por la imitación y sometida al imperio del tiempo —el cambio en la realidad— hace que los comportamientos, gestos, saberes, sentimientos se mantengan y esta conservación del movimiento se denomina *inercia*. Somos inerciales y por tanto, tendemos a conservar lo que hacemos, queremos, sabemos... Estos puntos suspensivos indican que en esto se puede decir mucho más, pero como optamos por la síntesis para potenciar futuros desarrollos; concluyamos subrayando que desde este factor se interpretan bien las costumbres. Dicho esto, les invito a revisar la siguiente característica onto-antropológica:

8. Somos adaptativos

Esta peculiaridad es coincidente con los demás seres vivos pues es indispensable para la sobrevivencia: las especies que son incapaces de adaptarse a la modificación del ambiente desaparecen como se puede constatar ampliamente. Este ajuste opera en la gran escala del tiempo, incluso situado como evolución de las especies, pero, asimismo, se da en otras escalas y por ahora distingo la de la vida cotidiana: en el diario vivir igualmente nos adaptamos pues es un recurso de conservación; y muchas veces, lo hacemos aun cuando estemos en desacuerdo con ella, pero la tendencia es a evitar conflictos innecesarios.

La siguiente peculiaridad también la ofrezco en una pareja, evidente y útil para significar:

9. Somos expresivos y lo contrario conlleva enfermedad o insania.

Informo de características onto-antropológicas evidentes, sin embargo, no por ello indecibles; por el contrario, muchas veces por su certidumbre las tendemos a dejar de lado y se difuminan en un saber gris o incluso neblinoso. El asunto es que de forma natural tenemos que expresarnos y lo hacemos por gestos, acciones y palabras, que pueden ser habladas y/o escritas. Las distintas formas artísticas son maneras expresivas, y vuelvo a mencionar las pinturas rupestres, expresiones prehistóricas sumamente dicientes. Los seres humanos damos a entender de acuerdo con las acciones dichas y esta propiedad favorece la comunicación,

actividad indispensable al buen vivir, y por tanto la sanidad, el evitar la enfermedad, el daño a la salud, al equilibrio fisiológico y mental.

10. El ser humane asimismo es conformista y expansivo

La expansión productivamente es innovación, investigación, avance y puede ser competencia, opción exclusiva por el crecimiento individual, egoísta. Planteo otra singularidad humana con otra pareja de realidades y menciono inicialmente la expansión y o crecimiento por ser más constructiva que al conformismo, actitud que tiende a dejarnos donde nos encontramos y en consecuencia se asocia más a la inercia que al cambio y/o transformación. Lo real es que también somos conformistas y poseemos la tendencia a quedarnos en el lugar, las posesiones y/o relaciones con las cuales contamos, sin movernos de ellas. Lo interesante, y quizá de entrada paradójico, es que igual poseemos una tendencia a la expansión, al crecimiento. En el autoconocimiento que deberíamos tener, esta décima características nos permitirá identificar cuál es la tendencia dominante en nuestra persona, o si las combinamos prudentemente.

Estudiemos enseguida otra pareja de realidades onto-antropológicas preocupante, pues:

11. El ser humane es depredador vs. social y/o comunitario

Coloco inicialmente el carácter depredador en tanto es una fuerza primigenia que nos acompaña desde la prehistoria, etapa en la cual, después de

la recolección de frutos y otros productos naturales pasamos a la caza y por tanto a la depredación de los animales, situación que se mantiene hasta la actualidad aun cuando matizada por recursos “civilizados”. El asunto es que la depredación también se dio frente a otros seres humanos y esto se asocia al comienzo de la propiedad privada, que recordemos, tuvo origen cuando un varón dijo “Esto es mío”. Esta posesión se vinculó de inicio al espacio de existencia —la tierra—, al ser el soporte material de las demás condiciones: las personas que la habitan y su trabajo. Las primeras propiedades del varón dominante fueron las mujeres a las cuales dominó y les hijes nacides de ellas.

Esta realidad histórico-antropológica es innegable y hay que considerarla por ser realista y nos conviene significar pues sigue siendo presente y actuante y contrasta con el otro sentido de la peculiaridad ahora resaltada: igualmente somos sociales y/o comunitarios.

Nuestra socialidad es irrecusable pues como individuos, seres humanos singulares, nacemos de dos: un varón y una mujer, que además viven en una colectividad. Desde el saber de la filosofía griega quedo claro, con el *zoon politikón* aristotélico. Por necesidad vivimos en colectividad y esta condición hay que tomarla muy en cuenta, pues es una circunstancia de la vida que tengamos; favorable a la depredación o promotora de la libertad, entendida como capacidad de producción y ojalá comunitaria.

Veamos a continuación otra característica onto-antropológica dual y preocupante, pues:

12. El ser humano es malo y bueno
Parto de la maldad que nos habita considerando el sentido depredador ya destacado. Este asunto es tan antiguo que surge desde la religión judía original cuando en el antiguo testamento aparecen las figuras de Caín y Abel. El Mal nos acompaña desde hace siglos y es conveniente identificarlo y estudiarlo. Desde el contexto de lo hasta ahora dicho se puede vincular a la pulsión de posesión que, tal como referí, se compagina con el inicio de la historia de la propiedad privada, dinámica colectiva que aún nos acompaña. El asunto es que, así como somos depredadores igual nos conformamos como comunitarios, sociales, y nos situamos entre estos extremos sobre los cuales deberíamos optar para beneficiar el bien (la capacidad de producción) buscando erradicar lo contrario: la depredación, la destrucción, el daño, la improducción.

Lo real es que nos situamos entre estas dos realidades y deberíamos optar entre ellas, buscando lo dicho. Como es necesario seguir avanzando pasemos a:

13. Somos ignorantes
Particularizo esta circunstancia pues es primigenia. De inicio desconocemos y luego adquirimos conocimiento, saber que quizá se convierte en sabiduría: saber vivir bien. En consecuencia, es indispensable identificar de inicio la falta de saber, pues desde ella avanzamos al conocer, que debe establecerse como una meta. Este rasgo humano tiene como característica central la incapacidad de

pensar y no la falta de conocimiento, precisamente porque es imposible saberlo todo.

14. También somos obsesivos

Destaco otra determinación singular en tanto nos aferramos a cosas, situaciones, relaciones y deseos obcecadamente, actuando con tenacidad y persistentemente. Esta característica onto-antropológica puede representar un extremo por evitar pues eventualmente puede conducir a actividades de un solo sentido —unívocas— que suelen ser peligrosas. La enseñanza de esta analogía es la prudencia.

15. Asimismo somos envidiosos

Expongo otro factor de manera singular en tanto es otra proporción sin contraparte. La envidia es la tristeza o pesar del bien ajeno y se corresponde a una de las formas de El Mal. Conciérne a un deseo de algo que no se posee y puede ser fuente de conflictos sociales y/o interpersonales; es un sentimiento usual en muchas personas con poco desenvolvimiento psicológico y en todo caso, algo por controlar y/o, en el mejor de los casos, erradicar. La envidia lleva a desear lo que otros poseen y de lo cual carecemos.

16. De igual manera somos contradictorios y/o paradójicos

La característica onto-antropológica comenzada a presentar ahora es de especial relevancia pues conforma una determinación grave y realísima: nos contradecemos en acciones, sentimientos y

pensamientos y esto conlleva a una incoherencia que deberíamos evitar pero que actúa en muchas circunstancias de nuestra vida. Esta situación también nos lleva a ser paradójicos pues habitualmente nos encontramos entre los extremos de querer y no querer... Deseamos y no. Así somos y superar, dejar atrás esta situación, es difícil y un logro posible con la racionalidad, un bien escaso para muchas personas.

17. También somos bélicos, conflictivos, polémicos

Este factor es diferente al marcado con el número once —depredador— y es de menor intensidad, pero asimismo significativo. En un lenguaje cotidiano podemos decir que somos *peleoneros*, y tendemos a meternos en aprietos pues nos gustan las polémicas, las confrontaciones. Esta característica podría asociarse a las formas de El Mal, especialmente a la tercera pulsión —la de posesión— y al inicio de luchas interpersonales y hasta las guerras, la confrontación entre naciones y/o Estados. A esta tendencia debería oponerse el pacifismo, que supone un respeto a la vida y al desarrollo armónico de los seres humanos.

18. De igual manera somos anárquicos, tendencialmente desordenados. Aquí “anárquico” significa contrario al orden habitual de las situaciones y corresponde a una práctica que también corresponde a la integración humana. De ahí que igualmente se pueda asegurar que somos tendencialmente desordenados, siendo esta una caracte-

rística común a muchas personas; mientras que son menos las que mantienen todo en su lugar y bien distribuido.

19. Otra analogía muy propia es nuestro ser *narcisistas*

Tendemos a mirarnos en los espejos en una auto-adoración pues nos estimamos más que a los demás, pareciéndonos lo máximo en todos los órdenes. Destaco una condición humana distinta al narcisismo patológico que es una perturbación psiquiátrica grave en personas enfermas y creo subrayar una analogía propia de las personas, que se exceden en el auto-aprecio, quizá por un defecto en su proceso de maduración, al poseer una falla en su crecimiento psico-afectivo, en el desenvolvimiento de su psicología.

Esta condición es más usual de lo que se piensa y por ello hay que hacerla presente, para tratar de evitarla.

20. Otra proporción por destacar, la última de las onto-antropológicas, es que somos olvidadizos. Tendemos a olvidar lo realizado e incluso lo supuestamente aprendido, y esta carencia es una fuente de errores y malos comportamientos. El olvido en referencia es distinto al dejar de recordar una acción cotidiana, como cuando nos preguntamos sobre situaciones diarias como “¿dónde dejé las llaves?”, incluso los anteojos; e identifica más dejar de lado actividades importantes de nuestros comportamientos, hayan sido buenos o desacertados. Es una condición onto-antropológica y al ser

real se puede volver peligrosa pues es imposible recordarlo todo. Somos finitos, limitados y olvidadizos.

Para finalizar este recuento de características, es relevante recuperar una propia de la época contemporánea, donde estamos vinculados cotidianamente a los teléfonos celulares que se han vuelto imprescindibles y nos han convertido en “celulantes”, al decir del joven poeta Antonio Alonso Catalán².

UN RESUMEN NECESARIO SOBRE LA PREGUNTA ¿QUÉ SOMOS COMO SERES HUMANES?

En nuestra conformación nos encontremos integrados por tres grandes componentes: el natural —correspondiente a nuestra indispensable biología, expresada como fisiología—, el cultural —surgido de lo creado por el ser humano desde la naturaleza: el mundo, y de suyo la sociedad— y el histórico, el resultado del movimiento en el tiempo, del devenir tanto social como personal. Cada uno de ellos es central e indispensable. Sin nuestra fisiología operante, que desde la filosofía idealista platónica se llamó “cuerpo”, es imposible realizar la acción sobre la naturaleza para realizar la poiesis concretando el trabajo que generará la economía; y por la existencia ineludible de diversas personas en nuestro entorno, nos tenemos que relacionar con ellas y de estos vínculos se conforma la moral —el conjunto de prácticas reguladoras de las conductas interpersonales.

²Véase a A. Catalán, en su poemario *Romancero ciudadano*, Ed. Tinta libre (Trajín - Poesía # 2), México, 2019, ps. 6-7, que refiere a “la turba de celulantes”, las personas siempre con el teléfono celular a su atención permanente.

Desde estas condiciones primigenias surgen los colectivos humanos que incluso pueden producir la forma de una sociedad —la integración del ser donde se habita, que incluye a las personas del ambiente, y la normatividad que les rige, que conformará el deber ser. En consecuencia, la sociedad es la integración dinámica entre el ser y el deber ser, y en ella pueden predominar tendencias sin estarse en el ideal: el equilibrio entre el ser y el deber ser. De predominar el ser se establece una predisposición hacia el cumplimiento de metas individuales y de operar un predominio al deber ser, quizá haya una dictadura sobre las necesidades.

Esto es: somos naturales, sociales (y por ello culturales) e históricos: nos correspondemos con una época y un devenir individual. Estos tres rasgos nos permiten interpretarnos en nuestra sustancia básica y de querer conocernos más en detalle, tendríamos que considerar tres niveles de integración de nuestra humanidad: el genérico (las características de toda la especie; estemos donde nos encontremos en el planeta Tierra y ahora, en el espacio exterior pues ya hay humanos en él), el institucional (nos organizamos vía colectivos, que van desde la familia, el barrio, las organizaciones —la Escuela, el sistema de salud, el deportivo...) y lo personal, en tanto existimos como seres singulares con características propias que sirven para concretar y/o especificar los anteriores niveles, en tanto la persona concreta la institucionalidad y la genericidad.

De esta tesis se desprende la relevancia de la persona y de ella es que debemos distinguir la buena educación. El último gran triunfo cultural de la clase social moderna, la burguesía, fue la creación de los sistemas nacionales de educación que tuvieron como meta la creación

de los ciudadanos requeridos por el Estado moderno, los cuales también deberían aprender a trabajar, pues sin su actividad dejaría de existir la sociedad.

En la actualidad es necesario promover una educación distinta, en la cual la meta sea promover la autoconciencia para lograr identificar nuestras capacidades personales en los órdenes de la existencia: el trabajo, la moral, la educación, el descanso y la diversión; por tanto, qué psicología tenemos para identificar nuestra experiencia y por derivación el resto de nuestra interioridad. Examinemos esta situación.

Hacia el autoconocimiento es el tema por examinar después del siguiente anexo.

ANEXO 1, CAPITULO 1

Fase 1: Reconociendo tus bases existenciales

Paso 1.1: Identifica tus impulsos primarios

- Responde por escrito:
 - ¿Cómo satisfago mis necesidades básicas? (alimento, protección, descanso, sexualidad)
 - ¿Qué lugar ocupan en mi vida diaria?
- Concluye: **“Soy naturaleza, pero también cultura.”**

Paso 1.2: Analiza tu relación con la economía, la moral y la educación

- Reflexiona:
 - ¿Quién me enseñó a trabajar? ¿Y a relacionarme con los demás?
 - ¿Qué valores morales heredé y cuáles he construido?
- Escribe: **“La economía, la moral y la educación se viven, no solo se enseñan.”**

Paso 1.3: Evalúa tu descanso y diversión

- Pregúntate:
 - ¿Mi descanso es reparador?
 - ¿Mi diversión me nutre o me evade?
- Anota un ejemplo de **juego o diversión que te haya enseñado algo.**

Fase 2: Explorando tu mundo interior

Paso 2.1: Registra tu experiencia

- Durante 7 días, lleva un **diario de experiencias**.
- Cada día anota:
 - Una acción realizada.
 - Lo que quedó en ti: aprendizaje, emoción, duda.
- Concluye: **“La experiencia es la bisagra entre lo que vivo y lo que soy.”**

Paso 2.2: Examina tu sensibilidad

- Identifica en tu semana:
 - **Sensoriedad:** ¿cómo percibes tu entorno? (frío, calor, acogida, hostilidad)
 - **Perceptividad:** ¿cómo le das sentido a lo que sientes?
 - **Afectividad:** ¿cómo manejas gustos, disgustos, pasiones?
- Reconoce también: **tus impulsos, instintos y pulsiones** (vida, muerte, posesión).

Paso 2.3: Identifica tus formas de conocimiento

- Marca los tipos de conocimiento que más usas:
 - **Cotidiano** (el del día a día)
 - **Mágico-religioso** (fe, rituales, trascendencia)

- **Estético/artístico** (arte, música, literatura)
- **Científico/profesional** (datos, lógica, especialización)
- **Filosófico/genérico** (preguntas por el sentido de la vida)
- Reflexiona: ¿Cuál domina tu vida? ¿Cuál te gustaría desarrollar?

Fase 3: Las 20 características humanas – ¿Cuáles te definen?

Ejercicio: “Mapa onto-antropológico personal”

- De la siguiente lista, elige **las 5 características** que más te representen.
- Para cada una, escribe un ejemplo concreto de tu vida.

Lista de características:

1. **Ecológico** – Mi relación con la naturaleza es...
2. **Histórico** – Mi historia personal me ha formado en...
3. **Hogareño** – Mi espacio vital es...
4. **Hermenéutico** – Tiendo a interpretar las situaciones como...
5. **Dinámico** – Mis metas principales son...
6. **Sexual y erótico** – Vivo mi sexualidad/erotismo como...
7. **Imitativo/inérgico** – Repito conductas como...

8. **Adaptativo** – Me adapto a los cambios...
9. **Expresivo** – Me expreso mejor cuando...
10. **Conformista/expansivo** – Tiendo a conformarme o a expandirme en...
11. **Depredador vs. comunitario** – En conflicto, actúo como...
12. **Bueno y malo** – Reconozco mi lado oscuro en...
13. **Ignorante** – Acepto que no sé sobre...
14. **Obsesivo** – Me obsesiono con...
15. **Envidioso** – Siento envidia cuando...
16. **Contradictorio/paradójico** – Me contradigo en...
17. **Bélico/polémico** – Busco o evito el conflicto cuando...
18. **Anárquico/desordenado** – Mi orden (o desorden) se manifiesta en...
19. **Narcisista** – Me valorizo en exceso cuando...
20. **Olvidadizo** – Olvido con frecuencia / quiero olvidar...

Fase 4: Integrando tu ser natural, cultural e histórico

Paso 4.1: Autoretrato en tres dimensiones

- Escribe un párrafo sobre cada una:
 - **Natural:** Mi cuerpo, salud, impulsos biológicos.
 - **Cultural:** Lo que he aprendido, mis creencias, mis valores.

- **Histórico:** Mi época, mi familia, mis experiencias clave.

Paso 4.2: Diseña tu “compromiso de autoconocimiento”

- Con base en lo anterior, escribe **una acción concreta** para los próximos 21 días. Ejemplos:
 - “Observaré mi pulsión de posesión cuando sienta ansiedad.”
 - “Cultivaré el conocimiento filosófico leyendo 5 minutos diarios.”
 - “Reflexionaré cada noche: ¿interpreté o reaccioné?”

Notas para tu camino:

- **No hay respuestas incorrectas:** Este es un viaje de honestidad, no de perfección.
- **Usa lenguaje incluyente contigo mismo:** Reconocer tu humanidad es el primer paso.
- **Repite los ejercicios cada 3 meses:** Tu autoconocimiento es un proceso vivo.

“La buena educación debe promover el autoconocimiento de cada quien.”

— Del Capítulo 1

CAPÍTULO 2: HACIA EL AUTO- CONOCIMIENTO

En esta publicación promuevo una buena educación centrada en el fomento del autoconocimiento considerando que es básico que cada quien se concientice para lograr identificar las capacidades que le podrán convertir en un buen ciudadano y trabajador en cualquier espacio de la sociedad y previamente, en una buena persona. Esta propuesta se opone al sentido de la educación convencional que dio prioridad a otras búsquedas, especialmente a la formación de la ciudadanía y la capacidad laboral. Creo que en la actualidad hay grandes procesos de transformación que pueden favorecer cambiarle el sentido a la educación. Para apoyar este cambio aquí lo promuevo sugiriendo una ruta para el autoconocimiento, que deberá iniciar con el examen de las particularidades examinadas en el capítulo uno, recorriéndolas una a una; para realizarlo comencemos con:

LA ECONOMÍA

En este rasgo la pregunta fundamental es: ¿Qué sé hacer? y/o ¿En qué sé trabajar? o ¿En qué me puedo desempeñar? Deseo suponer que significa adecuadamente el sentido de esta cuestión dirigida hacia el autoconocimiento de la persona sobre sus capacidades productivas. Es relevante resaltar que ellas sólo deben operar cuando comienza la adultez entendiendo que en la niñez no se debe laborar por estar en una etapa de aprendizaje. Y justamente por

ello, la familia —o las personas— responsable de la crianza, debe facilitar el saber para el trabajo, conocimiento que comienza desde generar una experiencia buena sobre las condiciones primarias de la existencia —el tiempo, el espacio, la cultura del entorno y de ahí la moral, la educación y el descanso y la diversión—, hasta una adecuada disposición moral, para lograr interaccionar bien con los compañeros laborales.

En la realidad usual —o conocida— se supone que esta preparación para la vida productiva la ofrece la Escuela, la institución creada por los sistemas nacionales de educación para favorecer este aprendizaje; sin embargo, ya es un conocimiento común que la Escuela se ha concentrado en producir mero saber escolar poco útil para el conocimiento requerido para tener una buena vida productiva. Ante el fracaso de la Escuela hay que cambiar de estrategia educativa y esto debería de asumirlo una sociedad que se autoidentifica en un proceso de transformación.

Sabemos que cambiar el sistema educativo de una nación y/o Estado es un esfuerzo mayúsculo, dadas las inercias institucionales y la antropología que domina en ellas, forma de interacción entre las personas y sus grupos que mantiene a diversos conjuntos de personas incrustados en sus organizaciones, los cuales protegen sus saberes impulsándolos al asumirlos como los mejores y adecuados, siendo realmente, conservadores. En esta publicación impulso una nueva concepción sobre la educación que creo favorable a la transformación y la iré desarrollando paulatinamente, examinando la idea de la constitución del ser humano, la antropología filosófica, esbozada en el primer capítulo.

Habiendo realizado preguntas primigenias sobre la capacidad productiva de la persona, es importante destacar que aquí considero el aspecto económico de la actividad humana, que como sabemos, es además de producción, distribución y consumo. Recuperando éste último conviene preguntar: Lo que compro y consumo ¿A quién beneficia? Es un asunto que consideraré más adelante, y por ahora avancemos al segundo tópico:

LA MORAL

Aquí la cuestión inicial es esta: ¿Cómo mi familia, o las personas que me criaron, me enseñaron a vincularme con los demás? ¿Me instruyeron a saludar a la persona con la que me encuentro? ¿Me iniciaron a escuchar atentamente a los demás? ¿Me educaron a ser respetuosos con las personas con quienes convivo? E incluso, más a fondo:

¿Me educaron en el auto respecto? ¿En evitar establecer relaciones interpersonales conflictivas y/o peligrosas y/o tóxicas? Y en definitiva ¿Cómo me educó moralmente mi familia? Concentro la educación referida en las personas responsables de la crianza pues la infancia está incapacitada para autoformarse en este aspecto y esta realidad hay que tomarla muy en cuenta, por ser central.

En los tiempos recientes y actuales, dadas diversas circunstancias histórico-sociales, la familia tendió a desplazar a la Escuela su responsabilidad en la formación moral de sus hijos y esta omisión es una de las posibles interpretaciones para dar cuenta de los problemas colectivos que hoy persisten, generados por una mala educación moral.

Examinemos enseguida el asunto de:

LA EDUCACIÓN

El triunfo de los sistemas nacionales de educación vía la instauración de la Escuela produjo una gran falacia que puede denominarse “escolidora”. Consiste en que nos hace confundir *educación* con *escolaridad* asumiendo que ser educado es ser escolarizado y muchas veces damos con individuos con mucha escuela y muy poca educación. Esto es especialmente destacable si comprendemos que la buena educación es formación para la vida y, en consecuencia, un saber cómo producir, cómo vincularnos con los otros, cómo auto educarnos, cómo realizar un adecuado descanso y diversión para generar una actividad propicia a una buena experiencia, fundada en una psicología sana para constituir una conveniente interioridad.

Es relevante destacar que el tener una buena educación no excluye poseer escolaridad; pues, a pesar de sus dificultades, sigue vigente para poder participar en muchas de las actividades laborales formales de la sociedad actual. El asunto es que habrá que mejorarla como conviene a una sociedad en transformación.

Pasemos a la reflexión acerca de:

EL DESCANSO Y LA DIVERSIÓN

Este asunto es especialmente importante en la época actual saturada de prisas, velocidades cibernéticas y una vida apresurada. El descanso ha disminuido en el tiempo presente e incluso tendemos a dormir menos y mal, al estar *rumiando* —si se me permite la metáfora— los problemas del día en nuestras horas del dormir. Esta situación desafortunada afecta nuestro sistema nervioso central y tranquilidad para el vivir. Por tanto, habrá que tomarla en cuenta para buscar soluciones.

Una circunstancia similar se da con la diversión. Por la falta de tiempo estamos más dispuestos a optar por los juegos en las pantallas —sea del teléfono celular y/o móvil, o en la computadora— incluso en los de apuestas con dinero, optando por el azar para llegar a obtener el dinero que tanto requerimos. La falta de tiempo, generada por las arduas condiciones de la vida donde nos encontramos, nos impide participar en diversiones con la familia, amigos, conocidos y eventualmente accedemos a eventos masivos que nos diluyen en las grandes aglomeraciones. Es viable pensar que igualmente ha disminuido el tiempo para disfrutar la literatura recreativa y cuando más logramos acceder a las pantallas para ver series y/o películas si es que tenemos la oportunidad de hacerlo. Menos podemos ir a museos, exposiciones artísticas, al teatro... En la búsqueda de la autoconciencia bien podremos considerar el tiempo libre, y hasta de ocio que tengamos, pues este saber nos podrá orientar sobre esta relevante circunstancia.

Destaco lo dicho, buscando promover conocimiento favorable a averiguar alternativas para un mejor descanso y diversión. Dicho esto, que recupera las circunstancias básicas de la vida (la economía, la moral, la educación, el descanso y la diversión, las condiciones externas del ser humano), examinemos la *bisagra* que une éste mundo material con el interno, gozne concreto en el modo de registrar lo realizado.

LA EXPERIENCIA

Este asunto es de primerísima importancia pues es central en la conformación de nuestra personalidad y en nuestros

primeros años de vida se encuentra completamente fuera de nuestro control individual y asociado a lo que nos hace vivir la familia —o las personas responsables de nuestra crianza. Este tiempo sin control es definitivo pues “Infancia es destino” como escribió hace años el gran Santiago Ramírez (1921-1989), y deberíamos buscar identificar nuestras primeras experiencias para lograr intuir, y de ser posible, conocer qué hicieron de nosotros. Esta búsqueda de autoconciencia se puede realizar con nuestra auto-interpretación vía una *hermenéutica del sí*, un esfuerzo de autoconocimiento que puede ser útil; sin embargo, laborioso y tardado. Por ahora sugiero este derrotero al cual regresaré más adelante, para avanzar ahora a otro gozne:

LA PSICOLOGÍA

Deseo haya quedado claro que ella es nuestra capacidad para responder a las condiciones que nos rodean, sean externas o internas y que es indispensable para vivir. De ahí que dependiendo de la psicología que tengamos es que podremos ir trazando nuestras rutas de vida. Si tuvimos la suerte de concluir la infancia con un desarrollo psico-afectivo y moral completo, sin trastornos, arribaremos a una primera juventud alegre, sana y productiva estando en la circunstancia de establecer buenas relaciones vitales en todos los ordenes de la existencia: el trabajo, las vinculaciones interpersonales, la educación y las dedicadas al descanso y la diversión.

No obstante, en el mundo actual, al parecer lo más usual es llegar a la primera juventud con algún tipo de desarreglo psico-emotivo y moral que nos lleva a situaciones conflictivas y que nos pueden trasladar por caminos

torcidos que nos alejan de la tranquilidad y la buena vida. En este punto de la actual exposición sólo anoto lo dicho para potenciar en el autoestudio, la intuición —o incluso el conocimiento—, de qué psicología nos impulsa en el vivir para identificarla y valorarla; y esto nos lleva a distinguir varios tipos de las psicologías que podemos poseer:

Clases de psicologías

1. La «psicología rebelde» es el nombre asignado al tipo de respuesta al entorno realizada de manera crítica, ingrata e incluso confrontante. Corresponde a una psicología de rechazo a lo establecido al considerarlo deficiente y modificable; y las personas que la tienen pueden adoptar posiciones rebeldes en su adolescencia y en la primera juventud llegan a asumirse en las políticas de izquierda.
2. La segunda clase por mencionar se puede llamar *psicología de la adaptación*; en tanto es viable encontrar personas con una psicología acomodada a su entorno asociada a la aceptación sin crítica de su medio ambiente y quizá correspondan a la mayoría de las personas de nuestras sociedades, asimiladas bien al mundo que les tocó en suerte.
3. La tercera clasificación identifica a la *psicología conflictiva e insegura*; pues asimismo damos con personas con una de este tipo, verosíblemente surgida de un desenvolvimiento infanto-adolescente problemático o inconcluso, tal vez vinculado a carencias en su desarrollo que desembocan en la capacidad de responder al entorno de manera conflictiva o incierta. Es factible sospechar que las personas que

la portan son susceptibles al uso de drogas y/o de asumir comportamientos riesgosos, que las ponen en peligro, así como a su medio ambiente.

4. Es factible pensar en una *psicología cobarde*. Corresponde a las condiciones de respuesta al mundo exterior y/o interior que llevan a la persona que la porta a evitar desafíos, confrontaciones, discusiones con otras personas y a optar por el silencio prudente para realizarla, pues la cobardía es su conformación más consistente.

5. La quinta clasificación nos lleva a la *psicología del riesgo valiente e imprudente*. Hay personas que tienden a evitar ponderar los riesgos contenidos en sus acciones y ello las lleva a una valentía que las satisface pero que usualmente las coloca en situaciones imprudentes.

6. Una sexta simbolización permite mencionar a las *psicologías de la indiferencia*, que en buen mexicano, podrían llamarse del *vale madrisimo*. Incluso se pueden vincular a las letras de canciones populares en nuestro país con letras que dicen "La vida me vale madres".

7. *Psicología de la soberbia*. Hay personas que se asumen como lo máximo de lo más óptimo creyéndose superiores a les demás. Existen, afortunadamente son pocas y están impulsadas por una psicología de la arrogancia.

8. ¿Habrá una psicología de lo óptimo? Corresponsiente a las personas que siempre buscan lo mejor e incluso lo perfecto, convertido en la meta de su vida. Lo planteo como una pregunta pues de vez en cuando me he encontrado individuos con este

rasgo, sin embargo, son poco usuales e imposibles, en tanto alcanzar lo más alto —en una actividad, en una relación interpersonal o en un compromiso profesional— suele ser una utopía en el sentido negativo del término: inalcanzable. No obstante, conviene mencionarlo pues quizá este tipo de individuos sean más usuales de lo que parece.

Referidas estas ocho clasificaciones podemos arribar a un universo más extenso: la interioridad que tenemos, abor- dando de inicio a:

LA SENSIBILIDAD

El punto cero de nuestra interioridad se corresponde a nuestro sistema nervioso central, en tanto es la base fisiológica con la cual opera nuestra psicología la cual hace viable a la experiencia y todo lo siguiente: nuestra sensoriedad, perceptibilidad, afectividad, instintos, pulsiones, los diversos conocimientos que tengamos y el universo de nuestras condiciones onto-antropológicas. Estas referencias nos hacen intuir o hasta comprender que ingresamos a un espacio extenso, dinámico y humanizante.

Consideremos inicialmente al:

SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

Desde la última década del Siglo XX se intensificaron los estudios sobre este sistema básico para la vida y hasta se le denominó a ése tiempo “La década del cerebro”. El conocimiento que actualmente poseemos sobre este asunto tiene mucha información y nos permite orientarnos bien sobre la anatomía, función e importancia del cerebro y por

ella es viable identificar si tenemos —la tesis que orienta a esta publicación es el autoconocimiento— alguna peculiaridad en nuestro cerebro y/o sus nervios y/o recursos operativos (químicos, eléctricos, dinámicos) para identificándola, atenderla buscando tener el funcionamiento más habitual de nuestro sistema nervioso central. El conocimiento referido indica que se han descubierto medicinas para tratar los disturbios del sistema ahora resaltado y de tener alguna dificultad, es responsabilidad de nuestra familia (si aún estamos en el período infanto-adolescente) llevarnos con los especialistas que indicarán lo adecuado.

Si, por el contrario, somos adultos jóvenes y en consecuencia responsables de nuestra salud y bienestar, entonces tendremos que buscar a los expertos dichos buscando la tranquilidad, fundamento de nuestras demás actividades.

Desde esta base pasemos ahora a considerar:

LA SENSORIEDAD

En el supuesto de contar con un sistema nervioso central funcionando sin disturbios tendremos la capacidad de captar lo que nos llega del mundo externo y el interno y esta captación se concreta en la *sensoriedad*. Ella es vital pues nos permite recibir el frío, el calor, el ambiente... Y el dolor, central en la orientación de las reacciones sobre el ecosistema en el cual nos situamos. Y este dolor puede ser fisiológico, psico-emotivo o moral. El asunto es que nos emite una señal que deberá ser interpretada vía otra capacidad mayor:

LA PERCEPCIÓN

Con esta fuerza de interpretar lograremos iniciar a darle significado a lo captado. Frío pero tolerable. Frío y para colocarme tres capas de ropa. Un dolor con iguales características o uno tan agudo que quizá anuncie un infarto por su ubicación e intensidad. Digamos que es conveniente tener una buena educación al percibir para significar convenientemente. De tenerla podemos asimismo identificar bien la siguiente aptitud:

LA AFECTIVIDAD

El ejercicio de los afectos es vital pues nos debe llevar a equiparar lo sentido como gusto/disgusto; placer/dolor; tranquilidad/preocupación e incluso amor. Evito oponerle un antónimo a este término pues su sentimiento es tan potente y perceptible que logra una autonomía sentimental identificando el aprecio intenso por una persona, una obra, una circunstancia y conlleva el compromiso con ella en la intención de conservarlo e incluso intensificarlo.

Como el afecto corresponde al universo de los sentimientos nos permite destacar que también debe recibir una educación, para evitar confundir los vínculos afectivos enredándolos, pues pueden estar cercanos y camuflados. Por ejemplo, es viable confundir la amistad con el amor y/o la atracción sexual con el vínculo amoroso y estos desórdenes afectivos suelen dar consecuencias negativas.

La realidad ahora destacada es digna de ser tomada muy en cuenta, pues las confusiones sentimentales suelen crear muchos problemas y más si una llegó hasta generar embarazos, tal como suele suceder.

EL INSTINTO DE CRUELDAD Y LA PROPULSIÓN AL MAL

En la interioridad además de lo dicho hay instintos — compartidos muchas veces con los animales superiores— sin embargo, hay que distinguir el más humano, demasiado humano: el instinto de crueldad y la propulsión al mal. Esta disposición se ilustra con un acontecimiento cotidiano en las ciudades, en sus espacios de transportación: calles, avenidas. Seguro ha percibido que el tránsito se alenta cuando hay un percance automovilístico, que podría ser una colisión entre dos o más vehículos. Esto se puede deber a un estrechamiento de las vías pero también se debe al instinto de crueldad: nos impulsamos a saber qué paso, qué daños hubo... Y esta crueldad se intensifica si hubo fallecidos. La fuerza de este instinto nos acerca a la pujanza de El Mal — así, autonomizado con un nombre propio— que nos induce a disfrutar con el dolor (o los problemas) ajenos. Esta circunstancia permite interpretar adecuadamente por qué es tan común el gusto por los chismes: con ellos nos enteramos de los problemas de los demás, gozando con ellos.

En el autoconocimiento que deberíamos realizar sobre nosotros mismos igualmente debe identificar nuestra disposición a la crueldad y al mal para conocernos mejor.

Al seguir indagando en nuestra sensibilidad podemos transitar en otras dos de sus partes: el universo de las pulsiones y el del conocimiento. Optemos por considerar las pulsiones:

EL APORTE DE SIGMUND FREUD

Permitió identificar dos de los grandes impulsos que nos dinamizan nombrados por él con los términos de *Eros* y

Tánatos. La fuerza de la vida y la de la destrucción. Son reales y en la autoconciencia que deberíamos buscar tendríamos que identificar cuál de ellas posee una mayor tendencia en nuestra persona. De seguir la fuerza del *Eros* tenderemos a ser constructores, amigables, solidarios, a-conflictivos. De estar impulsados por *Tánatos* realizaremos los antónimos de lo dicho, siendo destructores, inamistosos, individualistas y complicados.

Es posible agregar al descubrimiento del creador del psicoanálisis otra fuerza que nos mueve: la de posesión. Ésta es una pulsión fuerte que nos conduce a decir "Esto es mío" para apropiarnos de algo (o peor, de alguien) convirtiéndolo en propiedad privada. En la autoconciencia que buscamos es relevante identificar si estamos actuando desde esta tercera pulsión, siempre destructiva y complicada según su intensidad de realización.

Y en este orden de las fuerzas que nos dinamizan hay que destacar otra pulsión, creadora de la cultura, especialmente la que crea los registros de lo realizado: la pulsión de la trascendencia. El ser humano desde los tiempos prehistóricos dejó registros de su actividad y encontramos en diversos continentes pinturas rupestres; y luego escrituras en distintos soportes materiales hasta que se llega a la literatura, que asienta los relatos orales con los cuales se narraron disímiles historias de las realizaciones de los pueblos, de sus colectivos. La pulsión de la trascendencia es fuerte e identificándola nos podemos preguntar: ¿Qué estoy haciendo de bueno para trascender?

Esta pregunta es tal cual, pues las personas impulsadas por *Tánatos* carecen de interés en la trascendencia pues viven en lo inmediato. Quizá esto se pueda poner en

duda recuperando la experiencia de los asesinos seriales, quienes quizá deseen trascender con el recuento de sus asesinatos. Es un asunto a investigar y más si tomamos en consideración a los criminales de guerra, tan vigentes comenzando la segunda década del Siglo XX.

Luego de resaltar las pulsiones podemos avanzar a los tipos de conocimiento, iniciando con el inicial:

EL CONOCIMIENTO COTIDIANO

Este saber es indispensable para el diario vivir, no obstante, quedarse sólo en él nos puede traer dificultades pues exclusivamente significa lo más inmediato: el aquí y el ahora. Hay que identificar que es indispensable para vivir el día a día, pues nos permite conocer la dinámica del lugar donde estamos, sus formas de organización, incluso sus materialidades, y estos saberes son indispensables para el desenvolvimiento en nuestro medioambiente. Creo se entiende, sin embargo, es bueno colocar una ilustración, un ejemplo, al recordar lo que nos sucedió al viajar y llegar a una ciudad —o un territorio— desconocido, donde tuvimos que aprender lo mínimo para trasportarnos, orientarnos, tratar con las personas...

Como se aprecia este saber es importante y hay que asociarlo con el siguiente:

EL CONOCIMIENTO MÁGICO-RELIGIOSO

Es tan actuante como el anterior e incluso más constante pues al salir de viaje —continuando la ilustración previa— lo llevamos con nosotres y hasta eventualmente actuamos con él, al reconocer la mala suerte (o por antonomasia, la buena), al convocar a dioses o diosas (o a uno, si somos

monistas) para que nos orienten o al reconocer las propiedades mágicas de actos u objetos, como, en México, decir “Toco madera”, usar herraduras, patas de conejo y/o cruzar los dedos para llamar la buena fortuna.

Hay que saber identificar estas actuaciones para ponderar qué tanto nos conducen acercándonos a la mejor meta de vida: vivir con autoconciencia y tranquilidad para lograr estar en condiciones de producir bien vinculados a colectivos, que en la mejor de las situaciones deberían ser “nuestros”.

Quizá es viable intuir que el conocimiento mágico-religioso es realmente endeble y que deberíamos valorarlo más si lo reconocemos como orientación para vivir. Evidentemente que las personas que lo reconocen rechazarán esta afirmación, pues tienen fe, e incluso un credo religioso —una religión— y por ella se guían. Sin embargo, es viable conceptuar otras realidades y por ello debemos promover la democracia, entendida en el actual contexto como tolerancia.

El otro tipo de saber por considerar es:

EL ESTÉTICO O ARTÍSTICO

Con este conocimiento el desenvolvimiento humano dejó el registro inicial de muchas de sus realizaciones y es indispensable volver a mencionar las pinturas rupestres, las primeras literaturas —de apertura orales— y la música, habilidad de recobrar los sonidos que acompaña a la humanidad desde tiempos antiguos. El conocimiento ahora considerado supone una forma de recobrar la experiencia humana vía una organización de sentidos y significados que también pueden ser útiles para lo central: orientar la vida.

Por ello conforma una manera cultural útil para tener buen conocimiento y deberíamos estar más atentos a sus aportes aprendiendo de la estética o del arte —en cualquiera de sus formas—, que pueden ofrecernos buena información y educación, si atendemos sus enseñanzas.

En la autoconciencia que debemos buscar es conveniente identificar qué tanto recobramos del conocimiento aquí mencionado, que incluso puede ser muy útil para enseñar otros tipos de saber, pues la literatura y las demás artes, se pueden convertir en buenos medios para impulsar otros saberes, incluso el examinado enseñada:

EL SABER EPISTÉMICO/PROFESIONAL

El apelativo más usual de este registro es “conocimiento científico” y a él debo referirme. Este saber es el triunfante en la época moderna y con su logro desplaza al conocimiento hegemónico en la Edad Media —el mágico-religioso del cristianismo— y el propio de la antigüedad occidental: el filosófico. Su reconocimiento surge del dominio que genera entre los modernos que con él consiguieron el transporte marítimo de grandes distancia (el descubrimiento y conquista del nuevo continente —América— crea la modernidad), el hallazgo e instauración de nuevos metales, aleaciones, propiedades físicas, químicas y fisiológicas del entorno, que les favorecieron el dominio de la naturaleza con lo cual crearon el capital original y por derivación el mundo moderno, que irá generando las revoluciones industriales, iniciando con la del vapor en el siglo XVIII. El descubrimiento del petróleo a finales del siglo XIX, producirá una segunda revolución industrial que transformará la vida al establecer el transporte surgido de

él; más adelante se descubrirán más derivados suyos, entre los cuales destacarán los plásticos.

El conocimiento científico se macro-amplificará como el gran saber moderno y contemporáneo, no obstante, paulatinamente se lo comenzó a cuestionar considerando sus productos valorados históricamente, pues generaron situaciones mundiales como el calentamiento global, la desaparición de muchas especies (de plantas y animales), el estrés masivo en las grandes ciudades, la infralimentación y la contaminación con plásticos en los océanos, con sus graves consecuencias.

Estas aseveraciones, en el contexto de la búsqueda de la buena conciencia en el vivir —la anhelada autoconciencia—, les puede llevar a valorar su creencia en el saber científico para buscar una mejor estimación sobre cómo conocer, quizá asociada al conocimiento por destacar enseguida:

EL CONOCIMIENTO FILOSÓFICO Y/O GENÉRICO

Este saber pretende dar con la realidad más a fondo, indagando la que conforma lo existente en sus estructuras u organizaciones más definitivas y constituyentes y por ello es un buen conocimiento. El discernimiento científico es un saber de las partes que conforman la realidad mientras que el saber filosófico busca su disposición general —y más exactamente: genérica—, y esto lo hace más abaricante y por ello con mayor poder de alcance y significado.

Además, es un conocimiento que todas las personas poseemos pues es un saber del común que identifica de qué manera entendemos la vida, el mundo y la historia, y todes tenemes que poseer una noción de estas

realidades sino nos sería imposible vivir. Quizá sea conveniente resaltar que esto es cierto, sin embargo, se da la existencia de profesionales de la filosofía —filósofas y filósofos, filósofos— que sistematizan su saber sobre estos temas, comprendiéndolos con plena conciencia, mientras las personas del común, las saben, pero sin la conciencia de un profesional.

En la búsqueda de la autoconciencia deberemos identificar estos contextos para saber de ellos y, en la mejor elección, optar por el conocimiento filosófico y/o genérico.

Habiendo revisado lo previo podemos avanzar a un espacio escabroso, complicado y significativo que vuelvo a tomar en consideración:

LAS CARACTERÍSTICAS ONTO-ANTROPOLÓGICAS, INICIANDO CON NUESTRO SER:

1. Ecológicos, de relación indispensable con la naturaleza

Esta determinación de nuestro ser es claramente perceptible hasta para el conocimiento cotidiano; basta sentir que respiramos, que siempre nos encontramos en un lugar que la mayoría de las veces es naturaleza o se asienta sobre un espacio. Esta proporción de nuestra manera de existir es indudable sin embargo, la conciencia histórica sobre ella es relativamente reciente y quizá sea menor a un siglo, cuando sobre la mitad del 20 surgen las personas interesadas en la ecología, que captan la “unidad sagrada” entre el ser humano y la naturaleza. Desde aquel tiempo comienzan a gestarse los movimientos ecologistas que hoy conforman una fuerza colectiva importante

que nos hace pensar sobre la naturaleza y el daño que el capitalismo le generó, vía su “ciencia” irresponsable e imprevisora.

De poseer una conciencia histórica acerca de este factor podríamos ser más cuidadosos acerca de nuestra relación —individual y común— con la Madre Tierra, evitando acciones como la contaminación, por ende, tirar basura en las calles de las ciudades (y claro, en los campos) y participar en el conjunto de actividades capitalistas que mantienen y aumentan el mal vivir. El asunto es que para alcanzar este saber hay que tener una buena educación y ella es un bien escaso en la sociedad.

La segunda característica ontoantropológica a recordar identifica:

2. Nuestra historicidad

Esta analogía también es evidente, no obstante, igualmente requerimos conciencia para identificarla. La conciencia es una capacidad de abstracción para dar significado y sentido a lo captado y asimismo es un bien escaso en nuestras sociedades dado que sus sistemas nacionales de educación se ocuparon de generar *ciudadanía* y *laboriosidad* dejando de lado el producir conciencia, entre otras razones porque a los capitalistas les interesaba mantener a las poblaciones en la inconsciencia, buscando evitar las críticas a sus modos de producción y apropiación de la realidad, fallidos en sí mismos, por su vinculación a la historia de la propiedad privada.

Esta tesis es perceptible, sin embargo, sometida a la creencia. Las personas que aceptan la vida capitalista dejarán de creer lo afirmado, y personalmente lo entendería si estuvieran rodeadas de riquezas, propiedades, capita-

les y tranquilidad, a pesar de que alguna vez se afirmó: “Los ricos también lloran”. Más difícil es aceptar la creencia de las personas sobre el capitalismo si viven de su trabajo vivo, su capacidad de producir y carecen de riquezas y grandes propiedades. Pero las hay, pues el capitalismo logró enajenarlas y fetichizarlas; es decir, atraparlas en sus creencias y prácticas y trastornar su pensamiento con fetiches; para el caso, y de manera sencilla, malos pensamientos y sentimientos.

El sentido básico de esta publicación es promover su conciencia, y en particular su saber histórico, independientemente de su contenido. Lo relevante es ser un capitalista con conciencia o un opositor a esta manera de vivir con igual atribución. Usted sabrá sus elecciones, pues al final, lo importante, es la promoción de la democracia. Insisto, por ahora, en su sentido de tolerancia: reconocimiento de la diferencia.

La tercera característica onto-antropológica por recordar es:

3. Somos hogareños, esto es, requerimos de un espacio para vivir; preferiblemente un hogar, una *casa*.

Esta condición surge de una filosofía interesada en identificar lo primigenio y cotidiano y desde ella se la resalta, pues es así desde los tiempos prehistóricos, cuando los seres de aquel entonces tuvieron que recurrir a las cuevas, para guarecerse de las inclemencias del medio ambiente. Asimismo, tuvieron que abrigarse utilizando las pieles de los animales cazados, pues tenían que cubrirse por las circunstancias ambientales. Estas dos determinaciones son centrales para conceptuar un hogar: protección y abrigo.

Y ellas nos pueden orientar en la búsqueda de nuestra autoconciencia.

Donde vivimos ¿Nos da protección y abrigo? O ¿tiene ambientes negativos, por conflictivos, inhóspitos? La pregunta se puede trasladar a nuestro pasado: en nuestro período infanto-adolescente ¿En qué circunstancias vivimos? Este asunto es crucial para identificar el tipo de desarrollo que tuvimos, para identificar si fue completo, insuficiente e incluso fallido. Creo es bueno saberlo.

La determinación siguiente es:

4. Somos hermenéuticos, irremisiblemente interpretamos.

Las tres características onto-antropológicas examinadas son indudables pues nos relacionamos indispensablemente con el medio ambiente; la historia nos conforma y necesitamos un hogar. De igual manera vivimos de dar significado y sentido a lo que nos llega a la atención y de mal interpretar estaremos en dificultades. Muy probablemente tenemos alguna experiencia sobre este asunto y desde ella es factible que reconozca como acertado lo que afirmo.

Interpretamos desde dos referencias básicas: *icónicamente* —la cual nos brinda una captación conveniente de lo puesto a nuestra atención— y de manera *idólica*, trastocando el buen saber pues quizá nos impulsan prejuicios, prenociones, distorsiones o es viable que recurramos al conocimiento cotidiano cuando requerimos de uno de mayor nivel; y no precisamente el conocimiento mágico-religioso, poco útil para dar con la realidad en su totalidad dinámica pues le interesa cumplir con la fe y los saberes religiosos y no dar con la realidad, pues lo creído les basta para vivir.

Desde dónde interpretemos es central para entender la vida y buscar una adecuada autoconciencia y de seguir interesadas de buscar una, será conveniente recordar la característica onto-antropológica llamada:

5. Somos dinámicos por estar vivos y de ahí intencionales o agentes de intencionalidades

Resaltamos otra evidencia, empero hay que recordarla para promover la intencionalidad que nos anima en los diversos espacios considerados: la economía, la moral, la educación, el descanso y la diversión; al ser adulez jóvenes la promoción de buenas experiencias, para trabajar o manejar adecuadamente la psicología que tengamos y desde estos recursos procesar bien nuestra interioridad, para lograr vivir apropiadamente nuestra existencia.

Cada uno de estos asuntos ameritaría una larga y ardua reflexión, empero concentrémonos en dos: la económica y la moral, por ser fundamentales para vivir, preguntándonos: ¿Cómo me gano la vida? ¿Tengo un capital que aprovecho y/o sólo cuento con mi capacidad laboral y me desempeño como empleade? En el mundo de las interacciones personales ¿Cómo me relaciono? ¿Soy amigable, colaborador, *buena onda*? O realizo sus antónimos: soy hurraño, individualista, encerrado en mí mismo...

Los puntos suspensivos son una invitación a pensar y/o reflexionar incluso para agregar más posibilidades, como ser indiferente a lo que sucede a mi alrededor y por lo tanto a las situaciones de los demás, que, en el fondo, dejan de importarme. Quizá esta circunstancia moral se haya intensificado en el tiempo actual, marcado por la política capitalista del neoliberalismo que promueve al interés particular por sobre cualquier otros y establece

más rotundamente la validez del dicho popular: *sálvese quien pueda*.

El asunto, en esta búsqueda de autoconciencia, es precisar qué intencionalidad me mueve, me dinamiza, para identificarla reconociéndola, para aceptarla, rechazarla o, muy neoliberalmente, mostrarme indiferente sobre lo que a mí mismo me sucede ¿Será posible esta circunstancia? Usted dirá.

La característica onto-antropológica que pasamos a recordar es:

6. Somos sexuales y eróticos

Este asunto en la época contemporánea es especialmente significativo por la diversidad de identidades sexuales hoy reconocidas, que superan con mucho la heterosexualidad convencional y/o tradicional. Esta modificación histórica abre la posibilidad de asumir la sexualidad que más nos guste y/o acomode y en la búsqueda de la autoconciencia promovida en esta publicación es relevante el autoexamen sobre nuestras preferencias sexuales para optar convenientemente sobre ella (o ellas); y más si logramos asociarlas al erotismo, el ejercicio del amor que suele ir más allá del interés sexual, promoviendo un vínculo afectivo estrecho, íntimo y enriquecedor con la persona amada. Lo ideal es vivir una sexualidad con un buen erotismo que nos de bienestar y alegría.

Avancemos a considerar la siguiente característica onto-antropológica:

7. Somos imitativos e inérgicos

La analogía ahora reconsiderada es perceptible de ahí que sea inadecuado reiterar su evidencia y mejor adelantemos a identificar nuestras imitaciones y costumbres. Hay imitaciones asumidas de nuestros familiares cercanos y quizá se mantengan por años, recordando que “infancia es destino”, incluso en las emulaciones, bajo el supuesto que nuestros vínculos filiales son icónicos y/o modélicos. El asunto es que igualmente tendemos a copiar comportamientos de los profesores que nos enseñan y esta imitación puede darse hasta en nuestros estudios profesionales y/o universitarios, en cuanto el docente es icónico en sí mismo.

La situación es mayor pues también tendemos a imitar a artistas difundidos por los medios masivos de información y asimismo copiamos comportamientos transmitidos por las “redes sociales”, de aquí que en la autoconciencia sea conveniente precisar nuestras imitaciones, de tal manera de saber de ellas para elegir cuáles conservamos y/o rechazamos.

El tema de las costumbres es más fácil de identificar, en tanto seguro conocemos las reiteraciones en nuestros comportamientos del día al día: nuestro hacer al iniciar el día; al desayunar, al tomar el resto de nuestros alimentos, al descansar. Quizá más difícil sea identificar, de haber tenido varias parejas en el noviazgo y/o la conyugalidad, si por costumbre nos vinculamos al mismo tipo de pareja, cumpliendo destinos manifiestos que nos reiteren en los fracasos. Realizo sugerencias que probablemente sean benéficas para aumentar su autoconciencia.

Como este ejercicio puede ser útil examinemos la próxima determinación:

8. Nos conformamos como adaptativos

El actual factor es evidente de ahí que sea oportuno identificar la capacidad adaptativa que nos sea propia valorando su flexibilidad o rigidez, pues su carácter nos permitirá vivir en la cotidianidad con alivio y/o choques continuos con las personas o nuestras circunstancias. Una adaptación plástica es más conveniente que una rígida pues ésta suele fracturarse más fácilmente.

9. También nos integra la expresividad que contrasta con su antónimo: su falta lleva a la enfermedad y/o a lo insano

Esta proporción del mismo modo es nítida de ahí que en nuestra autoconciencia debemos precisar cómo nos expresamos en la vida cotidiana (en el espacio familiar, laboral, comunitario...), en la vida colectiva y/o social (con nuestra participación política, profesional, histórica...) y en nuestra vida privada: en el estar con nosotros mismos. Nuestra expresión se da en los niveles indicados y quizá el menos atendido sea el diálogo con nuestra propia persona; comunicación que nos permitirá identificar y precisar sentimientos, pensamientos, propósitos con la finalidad de valorar estrategias y recursos para una acción eficaz.

Expresada esta afirmación veamos la característica siguiente:

10. Somos conformistas y expansivos

En el capítulo inicial al escribir sobre esta característica onto-antropológica dije: «En el autoconocimiento que deberíamos tener, esta décima característica nos permitirá identificar cuál es la tendencia dominante en nuestra persona, o si las combinamos prudentemente» y me refería al conformismo —quedarnos en lo que tenemos— y a la expansión, al enriquecimiento. Ambas tendencias actúan en nuestro ser y deberíamos saber de ellas para elegir las prudentemente, en tanto es viable quedarnos estancados en algo o desear crecer más de lo posible, y en esta situación hay que saber actuar con prudencia. Particularmente hay que ponderar bien el quedarnos atados a problemas, que nos pueden estar quitando la buena vida.

Consideremos a continuación otra analogía:

11. Asimismo nos cruza el ser depredadores y esto se contrapone con nuestro ser social y/o comunitario

Este matiz de nuestro ser es tangible; sin embargo, puede tender a mantenerse oculto vía el control social que hayamos introyectado y puede buscar emerger en situaciones conflictivas o de alto estrés. De expresarse puede volvernos violentos, agresivos e incluso peligrosos. Ofrezco pistas para percibirlo y de ser posible controlarlo pues es viable nos pueda colocar en serios problemas. Por oposición el ser humano es tendencialmente social y/o comunitario y este ser común es el que busca controlar nuestro sentido depredador que tiende a hacer daño a animales, plantas e incluso seres humanos.

En la búsqueda de la autoconciencia es prudente saber nuestra tendencia predominante entre estos extremos: la depredación o la vida comunitaria, buscando identificar si tendemos más a hacer mal que bien.

Resaltada ésta indicación consideremos la modalidad siguiente de nuestro ser, determinación asociada a la previa pues:

12. Somos malos y buenos

Esta analogía es tan real y decisiva como las consideradas; no obstante, suele ser poco reflexionada en tanto la identificación de El Mal ha estado muy disuelta en las atenciones sobre nuestro ser pues esta fuerza destructiva suele desplazarse a lo oculto, a lo soterrado, buscando dejar de percibirla situándola en la oscuridad. Esta es una buena interpretación antropológica que puede completarse con una histórica: en el mundo cultural que nos corresponde —Occidente— la religión convertida en hegemónica desde la Edad Media fue el cristianismo y a pesar de que en sus referencias básicas aparece El Mal en figuras como las de Caín y Abel, o de la esclavitud en Egipto, el tema se ubica preferiblemente en la imagen de El Demonio, el ángel caído de la gracia del dios que todo hegemoniza. La ubicación del asunto de El Mal en lo religioso también lo diluye pues es una fuerza que traemos en nuestro ser surgida por varias causales, imposible de estudiar en este momento.

El asunto es que en la búsqueda de la autoconciencia es significativo identificar las fuerzas malignas que nos pueden impulsar, pues inclusive nos podemos estar auto dañando (psico-emotiva y moralmente), al ignorar cuidarnos como debería ser. Esto es: hay una tendencia

que puede dinamizarnos hacia El Mal, empero es viable controlarla promoviendo el bien, nuestra capacidad de producir y si es en el espacio de lo común, mejor.

Consideremos la próxima proporción:

13. El ser humano es ignorante

De inicio es conveniente entender a la ignorancia como falta de saber, pues es una condición primigenia de nuestra existencia, tanto histórica como individualmente. Al comenzar la existencia humana todo era desconocido, de ahí que el primer conocimiento para cumplir con la trascendencia —la necesidad humana de permanecer— fue el mágico-religioso y desde el mito se pasó a significar dioses y diosas que ayudaban a organizar la vida. La ignorancia inicial fue sustituida por un primer saber que, en la historia de Occidente, fue cuestionado por el filosófico (en los tiempos de la filosofía griega, especialmente la socrático-aristotélica) y en la modernidad, por el científico surgido en la tendencia epistemológica de la clase social post-medieval.

Sea como sea siempre ha existido (y se da) una falta de saber, particularmente por la extensión de la realidad existente, de ahí que sea imposible saberlo todo. Es una condición onto-antropológica de nuestro ser, por lo cual nos conviene elegir qué saber indagamos y en la actual publicación promovemos un conocimiento que puede englobar el más necesario: el auto saberse que puede fortalecer nuestra ciudadanía y laboriosidad.

En este asunto igualmente es relevante destacar que nuestra ignorancia corresponde a los períodos de nuestra vida; el tiempo de mayor desconocimiento se da

en la infancia, mientras que en la adolescencia aumenta nuestro saber, más consolidado al ser adultos jóvenes. Lo deseable es que al llegar a ser mayores sepamos más inclusive acercándonos a la sabiduría, entendida como *saber vivir*.

La ignorancia asimismo se puede interpretar como incapacidad de pensar, no por un daño en el sistema nervioso central, sino por la falta de saberes que nos lleven a las abstracciones más adecuadas para sistematizar un saber capaz de dar con la realidad, y más de una manera integral y genérica, tal como se desprende del conocimiento filosófico.

Dicho esto, pasemos a:

14. De igual manera somos obsesivos

Es viable que usted signifique esta característica onto-anropológica al recordar cómo se ha aferrado a cosas, situaciones e incluso relaciones que podrían haberse dejado atrás por inconvenientes. Partiendo de lo aseverado sobre los *tiempos de la ignorancia* personal, es viable suponer que entre más conocimiento poseamos menos obsesivos seremos, para optar por la prudencia, una buena capacidad por adquirir.

15. Asimismo somos envidiosos

Es probable que esta condición se pueda vincular bien a los *tiempos de la ignorancia* personal. En la infancia poseemos una mayor tendencia a desear lo que vemos poseen amigos y familiares cercanos; en la adolescencia sentimos envidia de quienes tienen parejas bellas y atractivas y quizá la rivalidad vaya disminuyendo con el paso de los

años, donde nos vamos enterando que *el mundo es ancho y ajeno*, pero es para todes y ahí es viable estar sin envidias.

16. De igual manera somos contradictorios y/o paradójicos

Este matiz es fuerte y lo podemos ilustrar con el deber ser que voy promoviendo; en mi *época* de sabiduría, donde la prudencia me acompaña, puede ser que me surja la envidia al ver que otra persona tiene una pareja más bella y joven que aquella que nos acompaña. Ella puede surgir en tanto en nuestro ser se da la contradicción (para el caso, enfrentamiento de realidades opuestas) que nos puede llevar a la paradoja: estar en dos posiciones enfrentadas; en términos sencillos: querer y no querer.

Esta característica onto-antropológica es especialmente activa y preocupante y hay que considerarla de manera muy especial, pues nos puede conducir a problemas serios.

Avancemos a:

17. También somos bélicos, conflictivos, polémicos

Les comuniqué hace poco la idea de los *tiempos de la ignorancia* personal en tanto es una buena interpretación para identificar las fases de nuestro desarrollo. En la infancia podemos tener una mayor propensión a “guerrear”, conflictuar y polemizar, circunstancia *más activa en la* adolescencia, tiempo de vida donde nos enfrentamos al mundo, comenzando con nuestra familia, especialmente con nuestro padre, la figura de autoridad.

En la medida que crecemos, nos desarrollamos, merma nuestra belicosidad, conflictividad y polemicidad en tanto nuestras capacidades de adaptación, diálogo y racionalidad aumentan y se refinan.

En la autoconciencia cada quien podrá ponderar en qué momento se encuentra y en especial deberá de examinar el estado de su racionalidad, la capacidad de pensar bien para buscar el sentido vital, aptitud reflexiva capaz de identificar sentimientos para decidir sobre ellos, y de ser posible, administrarlos.

18. De igual manera somos anárquicos, tendencialmente desordenados

La anarquía como matiz humane, es el rechazo a la autoridad y él se nos puede quedar desde la adolescencia, lastrando muchas de nuestras actividades, siempre asociadas a ejercicios de autoridad, pues habitualmente hay una para controlar y/o supervisar las acciones. Lo deseable es estar con buenas autoridades y cuando personalmente estemos en esa responsabilidad, ejercer un buen trabajo.

La anarquía, al rechazar el orden establecido, nos puede conducir a ser desordenados tanto en nuestro espacio de vida, como en las relaciones interpersonales e incluso en nuestro lugar laboral. Es fácil entender que esta circunstancia tiende a crear dificultades, y en la autoconciencia por tener, hay que decidir en torno a ella.

19. Además cargamos con el narcisismo

La figura mitológica de “Narciso” representa de origen a un joven bello que contempla su rostro en un estanque quedando prendado de sí mismo. Esta imagen inicial nos

conduce a la adolescencia tiempo vital en el cual buscamos identidad; quizá en el crecimiento logremos dejar atrás este momento en nuestro desenvolvimiento, abandonando el narcisismo que nos refiere a sí mismos, quizá auto encerrándonos y limitándonos a buenas relaciones con los demás.

En este contexto conviene referir una circunstancia que prepara un asunto pronto a tratar: la presencia de los teléfonos móviles y/o celulares en nuestras vidas y su creciente capacidad fotográfica. Es viable suponer que estos recursos técnicos han intensificado el narcisismo vía el modo de las "Selfis": los autorretratos.

Este es un tema a pensar, sin embargo, pasemos a:

20. La característica onto-antropológica final, antes de una epocal de importante mención, es nuestro ser olvidadizo

En el primer capítulo de esta publicación al abordar este tema destaque que me refería a olvidos profundos o de largo plazo, dejando de lado los cotidianos, asociados a omisiones como "dónde dejé las llaves", los anteojos... las distracciones tomadas en cuenta se vinculan a dejar de recordar qué hicimos hace años en situaciones personales, de estudio, laborales, sentimentales y esta falta de recuerdo se torna en un problema pues, por inercia, tendemos a repetir los mismos errores, crear las mismas relaciones sentimentales de antaño que nos conducirán a circunstancias similares a las vividas y olvidadas.

La meta en la autoconciencia buscada es ser capaces de profundizar en nuestra memoria para recordar del pasado evitando que el olvido nos arrastre a malas prácticas y/o decisiones.

Es un desafío, no obstante, es conveniente asumirlo.

Una condición epocal

Nos encontremos en un tiempo histórico que profundiza las revoluciones tecno-industriales de las cuales es indispensable considerar la creación de los teléfonos móviles y/o celulares. Como recursos comunicativos son un gran invento que prácticamente desplazó a la antigua telefonía centrada en aparatos fijos, en tanto cada quien puede portar su “celular”, instrumento que nos ha atrapado, pues siempre estamos en su pantalla, especialmente asidos a otro invento contemporáneo: las “redes sociales”. Esta circunstancia permite decir que la época nos convirtió en “celulantes” y por derivación “audiofantes”, pues muchas personas usan audífonos, medio técnico que nos aleja más del entorno.

En la filosofía desde el siglo XIX surgieron los conceptos de “enajenación” y “fetichización” y recurriendo a ellos es factible afirmar que los celulares intensifican nuestra enajenación, que simplemente significa *pérdida de la libertad*.

En la autoconciencia buscada hay que significar esta situación, convertida en un peligro que nos puede afectar en lo individual, así como en lo común, al ocasionar colisiones automovilistas. Este peligro generó que se prohibiera el uso del celular al conducir automóviles, limitación poco respetada en nuestras ciudades.

ANEXO 2, CAPÍTULO 2

Hacia el auto-conocimiento

Meta:

Esta guía te acompañará en un proceso de introspección y autoconocimiento basado en los temas del Capítulo 2. No se trata solo de leer, sino de **observar, registrar y reinterpretar** tu propia vida. Puedes usar un cuaderno o diario para este proceso.

Fase 1: Examina tus bases vitales

1. Economía: ¿Qué sé hacer?

- Responde por escrito:
 - ¿En qué me puedo desempeñar laboralmente?
 - ¿Qué habilidades productivas tengo?
 - ¿Qué me gustaría aprender?
- Reflexión:
“Mi capacidad económica no define mi valor, pero sí mi autonomía.”

2. Moral: ¿Cómo me relaciono?

- Piensa en tu crianza:
 - ¿Me enseñaron a escuchar, respetar, saludar?
 - ¿Aprendí a relacionarme sin dañar ni dañarme?

- Escribe:

“La moral no es solo regla, es la base de mi convivencia.”

3. Educación: ¿Me escolarizaron o me educaron?

- Reflexiona:
 - ¿Mi educación me formó para la vida o solo para trabajar?
 - ¿Qué me falta por aprender fuera de la escuela?
- Anota:

“La verdadera educación es formación para la vida.”

4. Descanso y diversión: ¿Descanso o solo paro?

- Responde con honestidad:
 - ¿Duermo bien o pienso mis problemas por la noche?
 - ¿Mi diversión me nutre o me vacía?
- Propón:

“Dedicaré al menos 1 hora a la semana a una diversión que me alimente.”

Fase 2: Explora tu mundo interior

5. Experiencia: ¿Qué registro de lo que vivo?

- Durante 7 días, anota cada noche:
 - Una acción importante del día.
 - Lo que aprendí o sentí.

- Concluye:

“La experiencia es el puente entre lo que vivo y lo que soy.”

6. Psicología: ¿Cómo respondo al mundo?

- Identifica cuál de estas psicologías se parece más a ti:

1. **Rebelde** (cuestiono todo)
2. **Adaptativa** (me ajusto sin conflicto)
3. **Conflictiva/insegura** (dudo, evito, confronto)
4. **Cobarde** (huyo de los desafíos)
5. **Imprudente** (actúo sin medir riesgos)
6. **Indiferente** (“me vale”)
7. **Soberbia** (soy lo máximo)
8. **Óptima** (busco lo mejor)

- Escribe:

“Reconozco mi tendencia psicológica para transformarla si es necesario.”

Fase 3: Profundiza en tu sensibilidad

7. Sensoriedad y percepción: ¿Cómo capto el mundo?

- Practica durante una semana:
 - Al despertar, identifica 3 sensaciones corporales.
 - Al anochecer, escribe 3 percepciones del día.
- Ejemplo:
“Hoy sentí frío, pero lo interpreté como frescura.”

8. Afectividad: ¿Amo o dependo?

- Responde:
 - ¿Confundo amistad, amor y atracción?
 - ¿Mis vínculos me construyen o me destruyen?
- Escribe una “carta de amor” a alguien importante (aunque no la envíes).

9. Instinto de crueldad y pulsiones

- Reconoce:
 - ¿Disfruto con el chisme o el dolor ajeno?
 - ¿Me mueve más Eros (vida) o Tánatos (muerte)?
 - ¿Siento pulsión de posesión (“esto es mío”)?
- Anota:
“Reconozco mis sombras para no someterme a ellas.”

Fase 4: Identifica tus formas de conocimiento

10. ¿Con qué conocimiento vivo?

- Marca los que más usas:
 - **Cotidiano** (aquí y ahora)
 - **Mágico-religioso** (fe, rituales, suerte)
 - **Estético/artístico** (arte, música, literatura)
 - **Científico/profesional** (datos, lógica)
 - **Filosófico/genérico** (sentido de la vida)
- Reflexiona:

“Cada conocimiento tiene su lugar; elijo con cuál vivir.”

Fase 5: Revisa tus características onto-antropológicas

Ejercicio: “¿Quién soy en 20 rasgos?”

- De la siguiente lista, elige **3 que quieras trabajar** este mes:
 1. Ecológico
 2. Histórico
 3. Hogareño
 4. Hermenéutico
 5. Dinámico
 6. Sexual y erótico
 7. Imitativo/inérgico

8. Adaptativo
9. Expresivo
10. Conformista/expansivo
11. Depredador vs. comunitario
12. Bueno y malo
13. Ignorante
14. Obsesivo
15. Envidioso
16. Contradictorio/paradójico
17. Bélico/polémico
18. Anárquico/desordenado
19. Narcisista
20. Olvidadizo

- Para cada uno, escribe:

“Me reconozco en... y decido...”

Ejemplo:

“Me reconozco olvidadizo, y decido llevar un diario para recordar lo importante.”

Fase 6: Integra y actúa

11. Diseña tu “Plan de autoconciencia”

- Con base en lo anterior, escribe **3 compromisos concretos** para el próximo mes:
 1. Ej: “Reflexionaré 5 minutos al despertar.”
 2. Ej: “Escribiré una vez por semana: ¿cómo me relacioné?”
 3. Ej: “Identificaré una pulsión que me domina y la observaré sin juzgar.”

Nota final:

“El autoconocimiento no es un destino, es un camino. No se trata de ser perfecto, sino de ser consciente. Esta guía es un punto de partida, no un examen. Repítela, modifícala, hazla tuya.”

CAPÍTULO 3: ¿CÓMO AUTO CONOCERNOS?

Al usted haber leído atentamente los dos primeros capítulos de esta publicación, seguro tiene un buen acercamiento a cómo auto conocerse, pues encontré sugerencias bosquejadas que ahora consideraré con detalle. De manera inicial es indispensable recordar que somos históricos, nos desenvolvemos en el tiempo, tanto como colectivo genérico —todes les seres humanes estemes en el lugar de la tierra donde nos encontremes—, como en lo individual y/o particular: en nuestro desarrollo personal.

Cómo género tenemos una historia iniciada desde la transformación de los antropoides superiores en homínidos, y éstos en seres humanes vía el trabajo, la acción sobre la naturaleza para reproducir la vida, y con esta actividad dio inicio a lo construido por el ser humano partiendo del universo natural, que denominamos “mundo”: el producto del trabajo que por la fuerza del tiempo (condición de la naturaleza) crea el devenir, el movimiento social, la historia. Este tiempo colectivo al durar muchos siglos se clasifica por períodos y se suelen llamar prehistoria, mundo antiguo (para Occidente —el universo cultural que nos corresponde— el devenir de griegos y romanos), el medioevo y la modernidad, el tiempo donde vivimos. Nuestra época inició hace diez siglos, cuando a finales de la Edad Media los artesanos de los feudos comenzaron a viajar por Europa difundiendo el primer comercio inter-regional del Viejo Continente, con lo cual

hicieron posible la creación de las ciudades, el crecimiento del comercio y al final, la creación del modo de producción y apropiación moderno: el capitalista.

Este breve perfil de la historia resalta la historicidad que poseemos como género, claramente perceptible al identificar las épocas por las cuales transitamos, hasta llegar a la contemporánea: la moderna, aun cuando algunas fantasías sostuvieron a finales del siglo XX que estábamos en la “postmodernidad”. Nuestra historicidad genérica es nítida y quizá más perceptible es la personal, en tanto —individualmente— pasamos por la infancia, la adolescencia, la primera juventud y quizá ya estemos en alguno de los momentos de la adultez.

El sentido de nuestros cambios en el tiempo seguro fue bien significado por usted, y de ser así podrá identificar en qué tiempo social habitamos y en cuál momento de vida se encuentra y desde estas precisiones podrá iniciar su autoconocimiento si le interesa realizarlo y posee el tiempo para hacerlo.

La filosofía que anima esta publicación es *realista*, esto es, busca dar con lo existente para interpretarlo sin distorsiones, y en nuestra realidad actúan las dos condiciones recién resaltadas: intención y ocasión. Incluso puede darse la circunstancia de tener la intención de autointerpretarse, pero carecer del tiempo para realizarlo y, siendo realistas, llegaremos a un callejón sin salida. De manera inversa, puede suceder que poseemos el tiempo, pero carecemos de la intención del autoconocimiento surgido por desinterés asociado a diversos factores, como la autosatisfacción (nos sentimos bien como somos), el asumirnos como realizados y completos o alguna de las psicologías indicadas previamente nos impide el auto es-

tudio; pues el factor psicológico es poderoso y muchas veces determinante.

Desde la filosofía realista indicada, también puede darse la circunstancia de su interés y tiempo en el auto saberse, y con esto podrá identificar en nuestra época la filosofía más reconocida: la favorable y promotora de la interpretación —el dar sentido y significado a lo captado por la mente—, la llamada “hermenéutica”. De ser así, podremos avanzar en darle un buen nombre al autoconocimiento, con la denominación de *la hermenéutica del sí*, el asunto que consideraremos enseguida.

LA HERMENÉUTICA DEL SÍ

En lo leído hasta ahora tiene suficientes pistas para identificar las proporciones —partes, factores, determinaciones, analogías— con las cuales comenzar su *hermenéutica del sí*, camino arduo que es conveniente realizar parcialmente, siguiendo una buena ruta. La que sugiero es iniciar por las partes primarias o primigenias, las que determinan la vida; esto es: examinar su economía, moral, su educación y su descanso y diversión, pues desde esta base se conformó su psicología que dio paso a su experiencia.

Quizá sea fácil que precise su economía particularmente identificando el tipo de trabajo que realiza, que puede ser en su propia empresa o depender de un salario; igual es viable que sepa bien del sistema de relaciones interpersonales donde se sitúa, que comporta una moral, igual que su educación, para el caso: su autoconocimiento, de seguirse una tesis de fondo de esta publicación, que como recuerda distingue entre escolaridad y educación, entendida como formación para vivir bien. Este ejercicio

quizá lo conduzca a percibir que le falta autoconocimiento y lo impulse a avanzar en su hermenéutica del sí.

Tal vez le sea más difícil identificar qué tipo de psicología lo anima, y puede ser bueno recordar la clasificación propuesta en el capítulo anterior, el segundo, que plantea ocho perfiles, estos: La «psicología rebelde»; la psicología de la adaptación; la psicología conflictiva e insegura; la psicología cobarde; la psicología del riesgo valiente e imprudente; la psicología de la indiferencia; la de la soberbia y la psicología de lo óptimo. Identificar su tipo de psicología será un buen ejercicio que le exigirá trabajo y esfuerzo que se aligerará cuando identifique cómo descansa y se divierte. Este es un asunto relevante, pues en la mejor de las situaciones debería dormir el tiempo necesario y divertirse sanamente.

La caracterización de este primer tramo de su autoconocimiento le llevará a un relevante saber pues le mostrará que el individuo humano siempre es social y/o está vinculado a otros para todo: ejercer la economía, indispensablemente la moral, así como la educación y el descanso y diversión. Y otra parte de este saber lo debe llevar a la conciencia de que *somos en las relaciones* y nos comportamos según ellas. Hasta nuestra psicología depende de esta realidad y esta circunstancia debe ser bien identificada pues lleva a una serie de situaciones que es conveniente bosquejar.

Hay desde hace un buen tiempo la falsa idea de que somos individuos autónomos, independientes e incluso autosuficientes y ella es equivocada pues en la realidad *somos en las relaciones* y en ellas nos constituimos. En el período de nuestra infancia y adolescencia esto es especialmente marcado; sin embargo, en etapas posterior-

res sigue operando pues en nuestra conformación está el ser sociales, vivir en colectividad. Por esta circunstancia es que, en la mejor de las situaciones, deberemos ser conscientes de qué relaciones establecemos y aprender de las personas ciegas: jamás entran a algún sitio sin saber dónde está la salida.

Planteo la elección de las relaciones que establezcamos desde la conciencia, refiriendo un deber ser que muchas veces puede ser imposible de conseguir —el ser conscientes, darnos cuenta de lo que sucede y ponderarlo, evaluarlo— y optando por una de las dos grandes partes de nuestra realidad por recuperar y promover: el deber ser como ejercicio de la conciencia, de la decisión deliberada de opciones vitales. La realidad en la cual vivimos es la sociedad —un colectivo siempre concreto situado en un tiempo, un espacio y una historia—, por su misma existencia tiene un ser y por necesidad también un deber ser: una norma para regir el comportamiento común. La conciencia permite optar por el deber ser y, en el contexto ahora referido, saber en cuáles relaciones *nos metemos*, buscando que sean favorables a la buena vida y lejanas de ser tóxicas, peligrosas e incluso irresponsables.

En el viaje por su interioridad realizado vía la hermenéutica del sí, sugerí que debería de iniciarse desde el examen de su mundo exterior, centrado en la materialidad de su vida (su economía, moral, educación, así como su descanso y diversión, asociado a su indispensable fisiología, su “corporalidad”), pues este recuento le permitirá identificar qué experiencia posee pues ella surge de las relaciones y/o vinculaciones que tuvo y tiene en su vida. Por ello es indispensable saber el tipo de lazos que poseyó en su infancia-adolescencia para buscar precisar

si favorecieron su crecimiento y desarrollo o si por el contrario los afectaron y lamentablemente sufrió un maltrato infantil y/o adolescente.

En el supuesto de una buena vida en su primera etapa seguramente también le enseñaron una adecuada moral, una proporcionada clave para relacionarse con los demás y esto impulsó el inicio de su buena educación: el auto saberse en su ser aún en formación; muy probablemente las personas de su medio de crianza le indujeron a una manera conveniente de descansar y divertirse y la suma de estos factores le produjo una buena experiencia, un adecuado registro de lo hecho en su vida inicial. De haber sido así, es viable avanzar en una profundización de su hermenéutica del sí recorriendo ahora su mundo interior, un recorrido extenso, que deberá caracterizar inicialmente el estado de su sistema nervioso central.

No obstante, antes de avanzar a este examen, es viable atender un asunto previo pues puede suceder que poseamos un buen sistema nervioso central, pero también peculiaridades en nuestra fisiología que nos hagan especiales, por ser demasiado altos, bajos, delgados o con otros rasgos que nos den un matiz especial que igual habrá que significar pues sin duda afectará nuestra condición interna. El camino de la hermenéutica del sí debe considerar todas las condiciones de la persona.

AHORA SÍ, SOBRE EL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

Se entiende por tal la organización del cerebro y el conjunto de los nervios que salen de él y permiten el funcionamiento completo de nuestra fisiología. De ahí su centralidad e importancia, en tanto debería poseer una operación habi-

tual a los parámetros de la mayoría de los seres humanos, para que en lo individual también estuviéramos en esa media. De tener una modificación —hacia arriba o hacia abajo: tener mayor funcionamiento cerebral o una merma en alguno de sus factores— ella debería ser atendida por los médicos especializados en su operación, para conseguir el equilibrio adecuado. El asunto es que debemos interpretar cómo nos funciona para identificar esta base de nuestro movimiento interno, pues tendrá efecto sobre nuestra sensibilidad, la parte de nuestra interioridad que nos permite sentir, percibir y afectar, realizar el afecto y los sentimientos vinculantes.

El sentir es una capacidad compartida con los animales y nos permite recibir la información del medio ambiente y de nosotros mismos. Con ella captamos el frío, el calor, el dolor en mi pie, en mi columna... y nos orienta para significarlo y este darle sentido primario es la percepción. Con ella identificamos que el frío es tolerable y podemos asumirlo con la ropa que tengamos o que el dolor es leve y puede pasar. O es tan fuerte que hay que atenderlo. El espacio de los afectos es especialmente central en la sensibilidad pues tiene un gran poder vinculante y orientador. En el contexto de los ejemplos usados, puede darse la situación que el frío nos guste y lo disfrutemos. Con los dolores, y en condiciones normales, esto es raro que suceda, pues la norma es que a muy pocas personas les gusta sufrir.

La sensibilidad que nos impulsa y rige es un terreno interior extenso y con muchos factores que incluye a los instintos entre los cuales hay que destacar el de crueldad y propulsión al mal. Es una inclinación propia de nuestra humanidad y es importante identificarla para saber qué

tanto nos mueve al estar atentos e incluso satisfacernos con lo malo que les sucede a otras personas. Este impulso se equivale a la crueldad que lastimosamente, suele ser más usual que lo corrientemente reconocido. También tenemos una propensión al mal y ella nos lleva a dañar nuestra productividad, así como la de los demás y puede expresarse como acción, omisión y/o pasividad. Identificar estos factores nos ayuda a conocernos para avanzar en nuestra hermenéutica del sí. Estas motivaciones igual se pueden expresar en la vida cotidiana con prácticas como chismear, propagar mentiras o inexactitudes, que también dicen de nuestra persona.

En nuestro viaje interior hay que examinar las pulsiones, las fuerzas primarias que nos hacen actuar en el gran horizonte de la vida cotidiana. El gran creador de uno de los saberes más importantes del siglo XX, Sigmund Freud promotor inicial del psicoanálisis, aportó la idea básica de dos pulsiones que llamó, siguiendo la mitología griega, *Eros* y *Tánatos*, correspondiente al impulso a la vida, la creación, la paz y tranquilidad, y a la muerte, la destrucción, el dolor y de suyo la intranquilidad y el conflicto. Antes referí en una de las características que nos conforman la pareja *bien-mal*, correspondiente a lo indicado con los nombres dados por Freud a las pulsiones que formula.

Efectivamente: es nuestra interioridad también tenemos estas fuerzas y nos conviene identificarlas en el autoconocimiento para caracterizar nuestra tendencia prioritaria: solemos impulsarnos hacia el bien, el *Eros*, la construcción, la paz y/o es habitual dirigir nuestros sentimientos y acciones hacia El Mal, el *Tánatos*, la destrucción y la intranquilidad del conflicto. Destaco tendencias en

tanto por ser una condición humana, siempre nos acompaña en nuestro interior la pareja dicha y es conveniente saber hacia cual tendemos de manera cotidiana.

ADEMÁS, HAY OTRAS PULSIONES

A finales del Siglo XIX el filósofo alemán Immanuel Kant planteó la base para lograr pensar en el actual otra de las fuerzas que nos mueven y que tiene especial poder y fuerza, pues nos impulsa a decir «esto es mío». La frase refiere a la fuerza del poder para delimitar un dominio que de origen no nos correspondía, y es el arranque de una historia aún vigente, la de la propiedad privada. Esta surgió cuando un varón decretó lo dicho sobre un terreno y lo que contenía, incluso las mujeres, la infancia, los animales y sus construcciones, ejerciendo un poder antes desplegado por la comunidad, pues en los primeros tiempos de nuestra historia la propiedad era común.

La ilustración que acabo de dar es histórica, sin embargo, sigue activa hasta en casos como cuando una persona asume que otra le pertenece y es su propiedad. Esta fuerza identifica el ejercicio de una propiedad social —o de reconocimiento en la colectividad— y se debe distinguir de la propiedad personal, como cuando se especifica “este es mi cepillo de dientes”, o “mi camisa”, “mi coche o automóvil”.

Además de esta pulsión es indispensable destacar otra, sin duda buena y productiva: la de trascendencia. En nuestro interior está la fuerza para que algo quede de nosotres y nuestras experiencias y este poder es el creador de las pinturas rupestres, la literatura oral (y posteriormente escrita), así como el conjunto del arte y en general

del saber sistematizado: filosofía, ciencia... En nuestro contexto del autoconocimiento el asunto es precisar qué estamos dejando para la posteridad: sea para el futuro familiar, institucional (nuestro lugar de trabajo, una organización política, cultural...) o en el mejor de las situaciones el socio-histórico, el *grande* de nuestra sociedad. Se trata de identificar el legado que dejamos el cual, deseablemente, debería ser el mejor para ser recordados como creadores y buenas personas.

Luego de considerar a las pulsiones hay que examinar los:

TIPOS DE CONOCIMIENTO QUE NOS IMPULSAN

Los modos del saber mencionados son: cotidiano, mágico-religioso, estético o artístico, epistémico/ científico/profesional, filosófico y/o genérico. La experiencia, los instintos, las pulsiones y otras propiedades de la interioridad están o nos pertenecen de forma natural y seguramente diferenciada en las personas. Al contrario, los niveles del conocimiento se adquieren siendo los más fáciles de obtener el cotidiano y el mágico-religioso. El saber de todos los días surge de estar en la cotidianidad y ahí solemos existir desde el nacimiento. Tiene características particulares y nos sirve para vivir donde habitamos.

El mágico-religioso también surge en la infancia y se crea cuando el niño o la niña busca interpretaciones de lo percibido de manera imaginaria y/o mítica pues en la niñez carecemos de las habilidades cognitivas para realizar abstracciones formales que nos permitirán interpretar de acuerdo a la realidad, a lo efectivamente existente. A pesar de haber salido de la infancia y adolescencia, es conveniente reflexionar si conservamos el tipo de pensa-

miento propio de ellas. Esta meditación deja de operar en el conocimiento cotidiano pues es permanente en la edad que tengamos pues sirve para vivir la vida de todos los días.

Los dos tipos de saberes destacados nos vienen con la vida y los siguientes requieren esfuerzo y dedicación, pues pasan por el estudio —recuérdese que no necesariamente escolar— y la abstracción. El conocimiento estético o artístico puede surgir del disfrute de la literatura recreativa —poemas, novelas, cuentos...— o de las obras de arte, a través de la visita a museos, galerías de arte, exposiciones de pinturas, esculturas... la vinculación con la música en una cualquiera de sus formas, y ofrecerá una sistematización de una comprensión de la vida, surgida de sus medios y servirá para su interpretación. Ésta será tan extensa como la podamos hacer crecer vía el estudio.

EL CONOCIMIENTO CIENTÍFICO

Surge indispensablemente del estudio y la ubicación de la persona en un grupo que realiza la ciencia y le ofrecerá el saber sistematizado, metódico, verificado y útil sobre un campo de la realidad, correspondiente a la profesión estudiada. Se corresponderá a los diversos estudios universitarios y en consecuencia a la medicina, ingeniería, arquitectura, etcétera, donde se incluye a las llamadas “ciencias sociales o humanas”. El asunto en la reflexión de la hermenéutica del sí, es poder identificar qué tan buenos profesionales somos pues en la época actual se ha debilitado el conocimiento científico y muchas veces damos sólo con meros técnicos de un saber.

El conocimiento final a considerar es el filosófico y/o genérico, correspondiente a una comprensión amplia,

extensa y profunda de la realidad y por tanto de los géneros que la conforman, es decir, el conjunto de las realidades similares (o iguales) que la integran. Es un saber que puede surgir del estudio universitario, y correspondería a una filosofía profesional, o de la meditación acerca de la vida, pues tener una filosofía es un relevante asunto para vivir lo mejor posible. De alguna manera, todos tenemos una filosofía y lo más conveniente es ser conscientes de ella y de estar efectuando una hermenéutica del sí, es indispensable identificarla. Siempre está ahí, pero hay que colocarla en la conciencia.

El último tramo a recorrer en nuestro viaje interior, corresponde a:

LAS CARACTERÍSTICAS ONTOANTROPOLÓGICAS

Seguramente tiene presente que éstas son las partes que integran nuestro ser personal y son comunes a la especie humana, con las peculiaridades de cada individuo, en tanto somos diferentes dadas diversas circunstancias que nos especifican. No obstante, estas diferencias, todos las poseemos y debemos identificar cómo operan en nosotros si deseamos avanzar en la hermenéutica del sí. En particular hay que saber de ellas, siguiendo la lista colocada a continuación, destinada a facilitar su trabajo:

1. Ecológico, de relación indispensable con la naturaleza

En este rubro conviene recuperar su sentido básico guiado con esta pregunta: ¿Qué tanto cuida la naturaleza y/o participa en contaminarla? Es un asunto difícil y extenso y la pregunta es exclusivamente de carácter indicativo y puede asociarse con un asunto relevante. Participamos en

el entorno de la naturaleza, vía nuestra propia fisiología, asociada a la salud individual: el equilibrio del bienestar personal. Esta cuestión sólo sugiere tal como las siguientes.

2. Histórico

¿Su conciencia le permite identificar el tiempo actual o suele desconocer la historia? En la época vigente, aún con la influencia del llamado “neoliberalismo” (la política de los poderosos en las últimas décadas) dejó de enseñarse la historia en la escuela y esto dificulta más su saber; sin embargo, es muy bueno conocerla. En este punto también vale la pregunta ¿Qué tanto conoce su historia personal? ¿La de su familia? Ellas intervienen en su vida y es oportuno saberlas.

3. Hogareño, esto es espacio-vitalista (requiere de un hogar, una casa)

Este factor es muy nítido, no obstante, sobre él se puede preguntar: ¿se siente bien en su hogar? ¿Es un lugar cómodo, seguro, acogedor? ¿Las personas con las cuales habita le ayudan a vivir?

4. Hermenéutico

Como recuerda, la “hermenéutica” es la capacidad de interpretar lo que llega a nuestra atención, para entenderlo de la forma más completa e integral posible para darle significado y sentido. Identifica la manera de operar su capacidad de conocimiento y se asocia a los tipos de saber dichos.

5. Dinámico (por estar vivo) y de ahí intencional o de intencionalidades

Este asunto es nítido y por ello evidente; no obstante, quizá haya personas con poca claridad en sus metas por cumplir las cuales concretan los propósitos que las crean. La enseñanza posible en este tema es tener bien definidas las intenciones que nos animan.

6. Sexual y erótico

En la época presente la realidad de la sexualidad y el erotismo se amplió considerablemente en nuestro mundo occidental pues hay una fuerte tendencia cultural a reconocer diversos tipos de sexualidades humanas y el asunto es que individualmente debemes identificar cuál es la que nos dinamiza para reconocerla y, en la mejor de las circunstancias, aceptarla. Asocio sexualidad con erotismo, por su vínculo necesario.

7. Imitativo/inérgico

Copiamos comportamientos y esto es una herencia de nuestros ancestros en los antropoides superiores y quizá la imitación corresponda a otras especies animales. El asunto es ser conscientes de qué emitimos (con palabras, actitudes o comportamientos), para identificar bien la copia realizada, pues como seres humanos somos icónicos y/o idólicos e irremisiblemente imitamos. Como también podemos producir que otras personas nos imiten, es conveniente saber qué imagen proyectamos, en especial, al criar hijos. La inercia es la conservación del movimiento y ella crea las costumbres, los comportamientos repetidos. Identificar nuestras costumbres y hábitos es sano en nuestra hermenéutica del sí.

8. Adaptativo

La adaptación es una capacidad de sobrevivencia y en el mejor de los casos debe ser flexible para sobrevivir a los cambios en la realidad que pueden ser abruptos y drásticos. En el tema ahora estudiado la recomendación es que identifique su capacidad adaptativa que puede variar con el desarrollo de su edad, y en lo deseable debe suceder que entre más años tenga mayor adaptación debería poseer pues seguramente con la edad aumenta su sabiduría.

9. Expresivo vs. Enfermo / Insano

El ser humano tiene en su conformación el manifestar su mundo interior (necesidades, deseos, aspiraciones, ideas...) siendo esta su condición natural o propia. La expresión más nítida se realiza a través del lenguaje, pero también “hablamos” de otras maneras: gestos, comportamientos e incluso silencios; mutismos en una serie de comunicaciones y no como producto de lo contrario a la expresión: la enfermedad del silencio, el dejar de expresarnos, nos aísla del entorno y nos destruye paulatinamente.

10. Conformista vs. expansivo (La expansión productivamente es innovación, investigación, avance y puede ser competencia, opción exclusiva por el crecimiento individual, egoísta).

El conformismo corresponde a la psicología expresada en el capítulo segundo con el mismo nombre —la psicología adaptativa— que nos asocia con nuestro medio ambiente sin conflictos; la pareja de esta realidad es el ser expansivo, el desear y buscar estar más allá de lo habitual para buscar innovar, crear. Es deseable que esta creación

sea colocada al beneficio colectivo sin caer en el egoísmo. Sin embargo, su hermenéutica del sí le permitirá identificar la fuerza que lo anima: el conformismo y/o la creación.

11. Depredador vs. social y/o comunitario

“Depredador”, en nuestro contexto, es sinónimo de destructor: quien causa daño, dolor e incluso, en situaciones extremas, la muerte de otro ser vivo. En nuestra condición antropológica también poseemos esta característica y es importante identificar qué tan activa se encuentra individualmente. Esta proporción quizá se entienda mejor con su antónimo: el ser comunitario, social, participativo en el colectivo, respetuoso de la vida y el bienestar común. En el trabajo interior que realiza, es conveniente conocer qué fuerza lo impulsa en el actual contexto.

12. Malo y Bueno

En este momento es indispensable recuperar una pareja antropológica que asimismo nos constituye: en nuestro ser hay tanto bien como mal y esta dualidad se vincula a la previa; pues somos productivos (generamos bien) o lo contrario: creamos mal.

13. Ignorante

La ignorancia significa dos grandes condiciones: desconocimiento de algo e incapacidad de pensar. El primer factor es irremediable pues es imposible saber todo de todo, y lo adecuado es identificar qué sí sabemos para valorar qué tanto conocimiento poseemos sobre nuestro saber, incluso profesional. Y hasta en un nivel menor, pero también importante: qué tanto sabemos de nuestro medio ambien-

te, del lugar donde vivimos. La incapacidad de pensar es una realidad más intensa e identifica una limitación en el significar, quizá vinculada con posiciones conceptuales fijas y por tanto difíciles de cambiar, asociadas tal vez a una psicología muy establecida y/o a una creencia religiosa, política y/o filosófica permanente. Identificar la ignorancia que tal vez nos anima es productivo.

14. Obsesivo

Solemos aferrarnos a gustos, pensamientos, hábitos... y si lo realizamos intensa y por tanto inamoviblemente, llegamos a la obsesión, a estar presos en una idea y/o comportamiento fijo. Es viable suponer que esta realidad supone complicaciones pues se supone que hay que impulsar nuestra libertad, nuestra capacidad de producir, de generar vida (material, sensible, intelectual o histórica).

15. Envidioso

Por ventura en lo personal estemos lejos de la envidia, sin embargo, hemos sabido de gentes animadas por esta fuerza incluso expresada fuertemente, al desear lo que otra persona tiene y querer quitárselo o molestarse por ello. Suele asociarse con una actitud maligna, por inducir a algo destructivo. La pregunta es ¿Qué tan envidiosos somos?

16. Contradictorio y/o paradójico

Esta nueva pareja de realidad antropológica es fuerte y activa. En nuestro ser podemos estar en una contradicción (incompatibilidad de acciones, sentimientos o conceptualizaciones) o en una paradoja, esto es, estar en una auto refuta-

ción de acciones, sentimientos o pensamientos opuestos o chocantes con el sentido común, lo aceptado por la mayoría de nuestro medio ambiente. La paradoja hace aparecer como extraño nuestro comportamiento o expresiones. En el ejercicio de la sexualidad y erotismo suele surgir esta pareja antropológica. La frase más sencilla para entender lo dicho es: quiero y no quiero.

17. Bélico, conflictivo, polémico

Esta característica se entiende fácilmente y carece de anónimo pues siempre tenemos algo de ella, seguramente en una gradación individual en tanto algunas personas la tienen en mayor grado y otras la controlan (o matizan). Hay una frase popular que la expresa bien: soy tranquilo pero que no me toquen.

18. Anárquico, tendencialmente desordenado

En nuestro contexto “anárquico” significa contra el orden cotidiano. De ahí que lo asocie a “desordenado”. Esta característica es bastante común y encontramos personas que suelen dejar por cualquier lado sus cosas, y la frase usual es: Qué gente, deja todo tirado. En la hermenéutica del sí, simplemente hay que identificar cómo somes para, al buscar una pareja, que se parezca en este punto a mi práctica, pues de lo contrario estaré potenciando un conflicto.

19. Narcisista

El término ahora destacado viene de la mitología griega, cuando un joven se vio en un espejo de agua y se pareció tan bello, que se quedó enamorado de sí mismo. Es una

buena metáfora pues solemos creernos más de lo que realmente somos quizá con una auto estima excesiva que nos puede llevar a mirar sobre el hombro a otras personas, indignas de nuestra atención. Como destaqué hay grados de narcisismo y el extremo es una enfermedad mental llamada “narcisismo patológico”, bastante destructiva. En la hermenéutica del sí, en el auto análisis y/o auto saberse, conviene identificar en cuál grado de narcisismo nos encontramos, que también se asocia a nuestra historia: en la adolescencia solemos ser más narcisistas que en otros momentos de la vida.

20. Olvidadizo

Acá el olvido se refiere a dejar de identificar períodos y/o acciones importantes de nuestra vida y no a asuntos cotidianos como el dejar de recordar dónde dejé las llaves, los lentes... Quizá dejamos de recordar por el dolor de ese tiempo o lo mala que resultó la actividad olvidada; no obstante, hay que aprender del dolor y los errores que bien procesados ayudan a la sabiduría, al saber vivir bien, productiva y tranquilamente, situación que puede llevarnos hasta momentos de felicidad.

Características epocales

a) Celulante

Por ahora sólo tengo una identificada surgida de la época contemporánea que con su revolución tecnológica creó los teléfonos celulares y/o móviles y a través de ellos se popularizan las “redes sociales” con sus grandes poderes. El teléfono en mención es una maravilla, sin embargo, su mal uso genera problemas múltiples de los cuales tene-

mos que cuidarnos, pues van desde accidentes automovilísticos, hasta caídas al caminar pues vamos atentos al celular descuidando el camino por dónde nos desplazamos. La indicación es simple e indicada con esta pregunta: ¿El celular lo domina a usted o usted a él?

ANEXO 3, CAPÍTULO 3

¿CÓMO AUTO-CONOCERNOS?

Meta:

Esta guía te acompañará en un proceso estructurado de **hermenéutica del sí** (interpretación de ti mismo). No es un *test*, sino un viaje introspectivo que puedes realizar a tu ritmo.

Material sugerido:

Cuaderno o diario personal.

Fase 1: Prepárate para el viaje interior

Paso 1.1: Reconoce tu historicidad

- Responde por escrito:
 - ¿En qué época histórica vivo? (ej. modernidad, transformaciones actuales)
 - ¿En qué etapa de mi vida estoy? (infancia, adolescencia, juventud, adultez)
- Anota:
“Soy un ser histórico, en un tiempo social y un tiempo personal.”

Paso 1.2: Evalúa tu intención y oportunidad

- Reflexiona:
 - ¿Realmente quiero conocerme?

- ¿Tengo tiempo y tranquilidad para hacerlo?
- Si la respuesta es sí, continúa. Si es no, anota:

“Perdono si ahora no es el momento. Volveré cuando esté listo.”

Fase 2: Comienza por tu mundo exterior

Paso 2.1: Examina tus bases materiales

Responde con honestidad en tu diario:

1. Economía:

- ¿Qué sé hacer? ¿En qué me desempeño?
- ¿Trabajo por cuenta propia o dependo de un salario?

2. Moral:

- ¿Cómo me relaciono con los demás?
- ¿Aprendí a escuchar, respetar, establecer límites?

3. Educación:

- ¿Me formaron para la vida o solo para trabajar?
- ¿Qué me falta por aprender fuera de la escuela?

4. Descanso y diversión:

- ¿Descanso de verdad o solo “paro”?
- ¿Mi diversión me nutre o me vacía?

Paso 2.3: Identifica tu tipo de psicología

- Revisa los 8 perfiles del Capítulo 2 y marca el que más se parezca a ti:
 1. Rebelde
 2. Adaptativa
 3. Conflictiva/insegura
 4. Cobarde
 5. Imprudente
 6. Indiferente
 7. Soberbia
 8. Óptima
- Escribe:

“Reconozco que mi psicología tiende a ser... y eso influye en cómo vivo.”

Fase 3: Explora tu mundo interior

Paso 3.1: Sensibilidad y sistema nervioso

- Reflexiona:
 - ¿Cómo es mi salud física y mental?
 - ¿Cómo manejo el dolor, el frío, el estrés?
- Anota:

“Mi cuerpo y mi mente son el soporte de mi experiencia.”

Paso 3.2: Detecta tus pulsiones

- Responde:
 - ¿Me mueve más **Eros** (vida, construcción) o **Tánatos** (muerte, destrucción)?
 - ¿Siento pulsión de **posesión** (“esto es mío”)?
 - ¿Busco **trascender**? ¿Qué quiero dejar al mundo?
- Escribe:

“Reconozco mis fuerzas internas para elegir hacia dónde dirigirlas.”

Paso 3.3: Identifica tus formas de conocimiento

- Marca los que predominan en tu vida:
 - **Cotidiano** (el día a día)
 - **Mágico-religioso** (fe, rituales, suerte)
 - **Estético/artístico** (arte, música, literatura)
 - **Científico/profesional** (datos, lógica, profesión)
 - **Filosófico/genérico** (sentido de la vida)
- Reflexiona:

“Cada saber tiene su lugar. Elijo conscientemente cuál cultivar.”

ANEXO 3

N°	Característica	Pregunta guía	Mi respuesta
1	Ecológico	¿Respeto y cuido la naturaleza?	
2	Histórico	¿Conozco mi historia personal y social?	
3	Hogareño	¿Mi hogar es un lugar de paz y protección?	
4	Hermenéutico	¿Interpreto la realidad sin distorsionarla?	
5	Dinámico	¿Tengo metas claras y me muevo por ellas?	
6	Sexual y erótico	¿Vivo mi sexualidad y erotismo con plenitud?	
7	Imitativo/inérgico	¿Sé qué comportamientos repito por costumbre?	
8	Adaptativo	¿Me adapto con flexibilidad a los cambios?	
9	Expresivo	¿Me expreso con libertad y salud?	
10	Conformista/expansivo	¿Me conformo o busco crecer?	
11	Depredador vs. comunitario	¿Tiendo a construir o a dañar?	
12	Bueno y malo	¿Reconozco mi capacidad para el bien y el mal?	
13	Ignorante	¿Acepto lo que no sé y busco aprender?	

14	Obsesivo	¿Me aferro a ideas o cosas?	
15	Envidioso	¿Siento envidia o me alegro por el éxito ajeno?	
16	Contradictorio	¿Actúo en contra de lo que pienso o siento?	
17	Bélico	¿Busco o evito el conflicto?	
18	Anárquico	¿Soy ordenado o tendencialmente desordenado?	
19	Narcisista	¿Me valoro sin sobrestimarme?	
20	Olvidadizo	¿Recuerdo lo importante o vivo en el olvido?	
a	Celulante	¿Uso el celular con consciencia o me controla?	

Fase 5: Integra y diseña tu plan

Paso 5.1: Sintetiza tus descubrimientos

- Con base en lo anterior, escribe **3 descubrimientos** principales:
 1. Ej: “Descubro que mi pulsión de posesión afecta mis relaciones.”
 2. Ej: “Reconozco que uso mucho conocimiento cotidiano y poco filosófico.”

3. Ej: "Identifico que mi tendencia al conformismo me frena."

Paso 5.2: Establece compromisos concretos

- Elige **2 características** que quieras trabajar este mes y escribe una acción para cada una:
 1. Ej: "Para trabajar mi **olvido**, escribiré cada noche 3 cosas importantes del día."
 2. Ej: "Para cultivar mi **expansión**, aprenderé algo nuevo cada semana."

Nota final:

"La hermenéutica del sí no es un ejercicio de una sola vez. Es una práctica constante, un diálogo contigo mismo. No se trata de ser perfecto, sino de ser consciente. Esta guía es tu mapa, pero el camino lo haces tú."

CAPÍTULO 4: EL DISEÑO DE UNA VIDA

El tiempo es un factor o componente ineludible de la realidad e influye en todo. De ahí que en nuestra vida personal también deba ser considerado, cuando podamos hacerlo, esto es, al término de nuestra infancia-adolescencia al poseer las capacidades cognitivas para lograrlo. Desde el inicio de nuestra primera juventud deberíamos trazar la construcción de nuestro destino y esto conlleva el *diseño de una vida*.

LA IMPORTANCIA DE LA PERSONA

En los capítulos previos insistí en la manera cómo nos conformamos como seres humanos, recurriendo al campo filosófico de la antropología filosófica. Desde nuestras características es viable saber que nos integramos por tres niveles: el *genérico* —donde nos ubicamos todos: seamos negros, amarillos, blancos, morenos, altos, medios, asiáticos, europeos... —, el *institucional* —a nivel de una Nación y/o Estado; una organización (política, laboral, educativa, social...)— y el *personal*, correspondiente a cada uno de los individuos existentes, indistintamente a sus características singulares.

Cada nivel es indispensable, sin embargo, el más significativo es el tercero, en tanto la persona concreta y realiza los previos. Dicho de otro modo: las instituciones existen y operan vía los individuos que las conforman, y

el nivel superior, el genérico opera por colectivos integrados en establecimientos, los cuales necesitan ineludiblemente a las personas. Dada esta realidad se significa el tema ahora destacado: la importancia de la persona, la cual, para tener un buen futuro que quizá logre volverse un porvenir debe realizar el diseño de su vida.

Seguro tiene presente que la filosofía que inspira estas reflexiones es *realista* y por ello identifica como tres componentes básicos de lo real al espacio, el tiempo y al ser humano, el agente creador del mundo y por ello central en el comportamiento de la realidad. El espacio corresponde a la materialidad donde existimos y se vincula al lugar del Planeta Tierra donde estemos. Es una materialidad relevantísima y seguro se entiende fácilmente. El tiempo es el movimiento de la realidad y se asocia al cambio en la naturaleza y del mundo, por lo cual siempre dinamiza la vida de las personas, en tanto hay una modificación permanente en ellas por el imparable transcurrir temporal que debemos medir vía segundos, minutos, días, años...

EL SIGNIFICADO DEL TIEMPO

Como se aprecia el significado del cambio en la realidad es muy importante y de *entenderlo* —este es un relevante sentido, pues es viable suponer que alguien carezca de esa noción— y decidir *atenderlo* (hay que colocar este paréntesis, pues también pueden existir personas que *entiendan* la importancia del tiempo, pero les tenga sin cuidado, al vivir en el día a día sin interés en el futuro), entonces es deseable asumir el asunto de fondo de este cuarto capítulo: el diseño de una vida.

Quizá usted tiene las dos virtudes vitales mencionadas (entender y atender) y se diga: está bien asumo el diseño de mi vida, pero ¿Cómo le hago? En este momento comienza a tener relevancia lo leído en los primeros tres capítulos de este libro donde un asunto central cierra el capítulo tres, y se refiere a las características que nos conforman, las cuales, para volver a resaltarlas las sintetizo en este recuento:

1. Ecológico, de relación indispensable con la naturaleza
 2. Histórico
 3. Hogareño, esto es espacio-vitalista (requiere de un hogar, una casa)
 4. Hermenéutico
 5. Dinámico (por estar vivo)
 6. Sexual y erótico
 7. Imitativo / inérgico
 8. Adaptativo
 9. Expresivo vs. Enfermo / Insano
 10. Conformista vs. expansivo
 11. Depredador vs. social y/o comunitario
 12. Malo y Bueno
 13. Ignorante
 14. Obsesivo
 15. Envidioso
 16. Contradictorio y/o paradójico
 17. Bélico, conflictivo, polémico
 18. Anárquico, tendencialmente desordenado
 19. Narcisista
 20. Olvidadizo
- Características epocales:
- a) Celulante

1. ¿QUÉ DEBO SIGNIFICAR EN MI ECOLOGÍA?

Es imprescindible darle sentido y significado a situaciones sencillas que pueden parecer mínimas pero que, sin embargo, son centrales. Lo inicial en la ecología es reconocer que estamos vivos y esto nos conduce a necesidades que deben ser satisfechas: alimentarnos, protegernos de las condiciones medioambientales, descansar, que incluye dormir. Esta identificación de nuestras necesidades nos lleva a preguntarnos: ¿Cómo me alimento? Y en especial ¿Qué bebo? ¿Cómo me protejo del medio ambiente? Circunstancia que conduce a pensar en la mayor protección: dónde vivir; qué tengo para ello. Poseo una propiedad, rento, me prestan un lugar. Lo que sea. Hay otras formas de protección de menor intensidad, pero importantes: ¿Qué ropa tengo? Para el tiempo de frío, calor, lluvia...

El descanso debe tener una especial atención en particular en la época actual donde la vida común se ha complicado mucho y habiendo poco tiempo para hacerlo, incluso se duerme menos, dadas diversas situaciones. El dormir suficientemente —y esto se asocia a nuestra edad— es indispensable para la buena salud, el procesamiento de la información que nos llega día a día y para estar bien: destensionados, relajados, tranquilos, descansados.

Reflexionar sobre estos temas es el inicio de la meditación ecológica que debemos hacer, no obstante, hay más, por ejemplo: ¿cómo nos relacionamos con la naturaleza? El medio ambiente. ¿Sabemos que hay que cuidarlo y colaboramos para evitar aumentar la contaminación ambiental, con los distintos recursos ya existentes? Más directamente: evitamos tirar basura en la calle y la colo-

camos en los recipientes adecuados. Buscamos reducir el uso de plásticos sustancias altamente contaminantes...

Y a un nivel más sutil y quizá difícil: ¿cómo nos relacionamos con las personas de mí entorno? Y no en el sentido moral, sino en el ecológico: al ser seres vivos debemos facilitarnos el bienestar y la armonía, pues estos son los principios del desarrollo y crecimiento de la vida. El buen estado en el vivir se asocia a la salud y ésta debería de estar presente de forma permanente. Esta idea nos conduce a estar atentos a las relaciones interpersonales que tenemos, que deben ser favorables a nuestra ventura, pues de ser tóxicas nos afectaran de diversos modos. Participamos en un ecosistema personal de relevante atención.

2. Ser histórico

Cada persona es hija de su época, si se me permite la metáfora. Y esta realidad histórica es irrebalsable, ineludible. Esto significa que es indispensable significar el tiempo en el cual existimos y más en el momento presente. Denominé previamente a esta época como la del *neoliberalismo*, es decir, de la política de la etapa superior del capitalismo que intensifica la lucha interpersonal con la finalidad de conseguir mayor ganancia financiera, especialmente en dinero o beneficios en los puestos de trabajo. Esta circunstancia acrecentó la competencia entre los individuos generando una deshumanización ambiental y destruyendo familias, grupos de trabajo, colectivos de organización colectiva y claro, personas, pues incluso en este momento histórico han aumentado considerablemente los suicidios.

Es imposible salirnos de la época —salvo que nos retiremos a vivir en el campo y produzcamos nuestros propios medios de vida—, y esta realidad es dominante mayoritariamente. En la *hermenéutica del sí* que está realizando es importante identificar cómo la época lo influye y qué le obliga a hacer. En realidad, es fácil saberlo significando factores cómo estos: ¿cuánto tiempo le dedica a trasportarse para llegar a su lugar laboral y/o productivo? ¿Cuántas horas le dedica a estar en él? ¿Resuelve sus compromisos en su tiempo laboral y/o productivo o se tiene que llevar a casa parte del mismo? ¿Tiene tiempo para usted? Y de tener familia ¿tiempo y oportunidad de estar con ella? ¿Qué lapso dedica para descansar? ¿Tiene oportunidad de dormir suficiente?

Creo que con lo recién escrito posee suficiente orientación para saber qué meditar; sin embargo, es viable profundizar abordando un asunto del futuro cuando pueda o quiera retirarse de la vida activa vía una jubilación, para la cual debería tener suficiente dinero para un retiro digno. Este asunto, se puede meditar con preguntas como estas: ¿tengo una buena capacidad de ahorro y de inversión? ¿Participo en algún fondo de retiro? ¿Poseo en propiedad una casa, un departamento, un lugar donde vivir para cuando me licencie y/o jubile? Y el asunto se puede profundizar más, indicando cuestiones como estas: ¿estoy con una pareja que me acompañe cuando sea un adulto mayor? O, por mis circunstancias ¿viviré sólo? Sin compañía de una pareja o de los hijos que tuve.

Somos históricos y esto es ineludible. Hasta ahora me referí a la vinculación que tenemos con la época y sus circunstancias, no obstante, nuestro cambio en el tiempo igualmente debe ser referido al momento vital en el cual

nos encontremos, ubicable con estas preguntas: ¿Estoy en mi primera juventud? ¿Ya soy un adulto sobre los cuarenta años? ¿Me encuentro entre los cincuenta y sesenta? ¿Soy un adulto mayor? ¿Cuál es mi estado de salud? ¿Qué relaciones personales tengo? ¿Estoy casado y con hijes? ¿Tengo, de acuerdo a mi edad, un buen empleo o sitio productivo? Y como mencioné ¿tengo recursos con qué retirarme y/o jubilarme para vivir tranquilo y disfrutando de los años en los cuales fui productivo?

UNA CONDICIÓN ESPECIAL DEL FUTURO

Las afirmaciones del párrafo anterior conducen al tema aquí considerado y es la elección de la pareja con la cual se supone vivirá la vida, un relevante asunto del futuro. Elegir a la pareja con la cual estaremos se asocia con nuestro pasado, se realiza en un presente y tiende a un porvenir que debería ser bueno, satisfactorio y productivo. Sin embargo, es viable registrar en nuestro alrededor la disolución de muchas parejas y familias quizá con circunstancias dolorosas y complicadas que pueden haber llegado hasta divorcios contenciosos de alto costo financiero.

El asunto, ante esta situación se puede considerar con esta pregunta: ¿Qué pasó? ¿Cómo se disolvió esa pareja que parecía tan bien avenida y casada formalmente? ¿Dónde estuvo la falla? Estas situaciones se asocian al tema de la elección de pareja bien tratado en los estudios sobre las familias y especialmente en los de terapias de pareja y familiares. De estar en la juventud sin haber conformado una pareja estable, lo recomendable es que leyera un poco sobre este tema pues es muy relevante, que aquí es imposible profundizar por el sentido de la actual reflexión.

3. SOBRE SU HOGAR Y/O LUGAR DE HABITACIÓN

El punto anterior consideró el tema del tiempo y este se vincula al espacio y con ello asocio dos grandes factores de la realidad: tiempo y espacio. El lugar donde habitamos también es central para nuestra vida y es la parte material de nuestro sustento y podemos significarla con estas preguntas: ¿Me siento cómodo donde vivo? ¿Tengo lo indispensable e incluso más para estar en mejores circunstancias? ¿Hay un buen ambiente (moral y ecológico) en mi entorno? Y recuperando situaciones dichas: ¿vivo en buena compañía con personas favorables a la existencia? La buena convivencia se define por la práctica de *ayudar a vivir*, de ahí que las personas con las cuales cohabito deberían favorecer mi vida y, en consecuencia, las de ellas mismas.

Y ahondando un poco: ¿el lugar donde vivo se encuentra cercano a mi espacio laboral y/o productivo? Esta realidad especificará mi tiempo de traslado (y regreso) que simultáneamente se vincula a mi descanso y/o estrés; al tiempo de estar con mi pareja y/o familia y, por tanto, cobra particular significado.

4. SOY HERMENÉUTICO

Seguro recuerda por su lectura de los capítulos previos que ser “hermenéutico” es ser interpretativo y/o darle significado y sentido a lo que llega a nuestra atención. Del mundo que nos rodea —que para el caso también incluye a la naturaleza— nos viene información que, en condiciones habituales, ha de ser interpretada si estamos atentos a ella. Esta situación debe ser destacada, pues algunas veces nuestra atención está situada en otros temas y es

posible que dejemos pasar datos relevantes. El asunto es que darle significado y sentido a todo quizá sea imposible, de ahí que haya que darle prioridad a lo central, que en la hermenéutica del sí sugerida se va destacando con los puntos de este recuento, siendo los anteriores el ser ecológico, histórico, hogareño. En estos asuntos —y los que continúan— es donde debe colocar su interpretación prioritaria pues ella se asocia a su capacidad de conocer; a cómo se da cuenta de la realidad, y esta debe ser buena, eficaz y certera, pues de lo contrario quizá llegue a estar en problemas, dado un mal conocimiento de la realidad captada. En un capítulo posterior consideraré detalladamente este asunto del conocer.

Como para una persona saberlo todo es poco menos que imposible, es recomendable interpretar con la ayuda de las personas cercanas, incluso reconociendo el dicho popular de que *dos cabezas piensan mejor que una...* Este asunto se articula con una de las peculiaridades de la hermenéutica como disciplina: se debe realizar en el diálogo pues en él confluyen los horizontes desde donde cada quien interpreta y esta conjunción de esfuerzos cognitivos es lo prudente. Y para aceptar estos diálogos es indispensable tener la madurez adecuada, en cuanto en la adolescencia, tendemos a rechazar las conversaciones con nuestras personas cercanas, dadas las peculiaridades adolescentes.

De igual manera es importante saber que las interpretaciones igualmente son históricas, cambian con el tiempo de nuestra vida y con condiciones de la época en la cual vivimos. Incluso puede darse la circunstancia que en el tiempo histórico en el cual existamos haya una interpretación hegemónica (o dominante); por ejemplo, el

neoliberalismo, pero también pueden darse otras, quizá emergentes, opuestas a ella, que busquen mejores circunstancias de vida.

5. SOY DINÁMICO

Al estar con vida somos necesariamente dinámicos, actuamos. Y la actividad básica tiene que ver con las circunstancias que vamos considerando en cada uno de los puntos expuestos. A pesar de lo evidente, es conveniente recordar que nuestra relación con la naturaleza nos conduce a efectuar un trabajo para conseguir alimentos, protección del medio ambiente, obtener una educación (una formación para la vida), relacionarnos con otras personas, en tanto siempre vivimos en colectivos, al ser indispensable. Como actuamos por ser dinámicos nos cansamos y debemos reposar, circunstancia incluyente del dormir.

Lo prudente es actuar sobre nuestro dinamismo vía el establecimiento de intenciones o intencionalidades. Esto es: metas. Por lo tanto, es factible guiarnos por preguntas como estas: ¿Con qué finalidad, realizo este trabajo? ¿Para qué me asocio y/o relaciono con estas personas? ¿Qué me impulsa para realizar el estudio asumido (incluso escolar)? ¿Cuánto tiempo le dedico a la diversión y al descanso? ¿Cómo programo mis vacaciones? ¿Mis tiempos libres?

6. SEXUAL Y ERÓTICO

En la época actual este asunto merece una gran reflexión y en una hermenéutica del sí amerita un lugar especial, toda vez que el momento histórico en el cual vivimos es, además de neoliberal, de la gran globalización tecnológica y

apertura de la sexualidad y el erotismo. En este momento social hay una tendencia fuerte a aceptar diversas sexualidades y erotismos, e incluso en algunos países avanza el matrimonio entre personas del mismo sexo genérico: varones con varones; mujeres con mujeres. En su propia auto-reflexión es conveniente que logre identificar sus preferencias sexuales y eróticas para asumirlas y vivirlas plenamente pues es lo sano, en cuanto deberíamos buscar el bienestar y de ser viable la felicidad.

El anterior es un deber ser que puede ser difícilmente realizado pues quizá estamos muy vinculados al mundo tradicional —de una preferencia sexo-erótica heterosexual, machista y de condena a otras formas de la vida sexual y erótica—, sin embargo, la hermenéutica del sí que realice quizá lo lleve a otras identificaciones diversas a las tradicionales, y de ser su opción, debería asumirlas, considerando lo afirmado: deberíamos buscar el bienestar y de ser viable la felicidad. El deber ser también constituye a la sociedad, siendo un motor de sus dinámicas.

7. SOMES IMITATIVES Y/O INÉRCIQUES

Las aseveraciones previas a este asunto las recuerda bien y puedo formular las preguntas favorables a identificar sus imitaciones e inercias; comenzando con: ¿En mi vida personal a quién imito o modelo? Puede ser a mi padre/madre; un familiar cercano; incluso un amigo querido... En mi devenir estudiantil y/o profesional ¿A quién modelo? En este contexto es muy probable que al profesor/a que más haya influido en mí, o a quien busqué para estudiar bajo su influjo. Asimismo, en mi vida cotidiana pue-

do imitar a un artista del canto, la música, el arte... Imitamos y es conveniente identificar el modelo con el cual nos copiamos.

Somes inérciques pues realizamos hábitos y costumbres e igual conviene tenerlos en mente para valorarlos: quizá algunas formas reiteradas de actuar —rutinas— pueden ser complicadas e incluso peligrosas (por ejemplo, estar continuamente atentos a la pantalla del teléfono celular y/o móvil), y debemos tomar posición sobre ellas. De la misma forma sucede con las costumbres, los comportamientos reiterados a lo largo de muchos meses. Hay que llegar a ponderarlas en cuanto hacer lo mismo de manera permanente en tiempos y lugares, puede informar a las personas de nuestra manera reiterada de actuar y en algunas situaciones, este conocimiento puede ser útil para realizar robos y hasta secuestros.

La hermenéutica del sí busca dar conciencia para poder decidir conforme a ella, de ahí que haya que efectuarla, identificando nuestros hábitos y costumbres, decidiendo sobre ellas. Al final, es una decisión que debemos asumir desde la conciencia, es decir, el conocimiento deliberado, reflexionado.

8. SOMES ADAPTATIVES

Es igualmente significativo saber de nuestra capacidad de adaptación, en tanto con ella logramos sortear situaciones difíciles y/o peligrosas, en distintas circunstancias vitales: personales, institucionales, sociales. La adaptación es el poder de ajustarse y cambiar respondiendo a las condiciones inconstantes del entorno, y su hermenéutica del sí debe informarle si la suya es flexible, plástica, o rígida y

dura. Es evidente que una dúctil es mejor que una rigurosa, difícil, y al identificar la que lo anima debe decidir sobre ella, buscando actuar conforme a su conciencia y aceptando sus consecuencias.

9. EL SER HUMANO ES EXPRESIVO

Si el género se expresa para comunicarse, y lo hace de múltiples maneras —hablando, escribiendo, utilizando el arte, agrediendo, violentando...— es conveniente que usted identifique su principal manera de decir. Y destaque, *la más significativa*, pues seguramente tenemos varias dependiendo de las situaciones donde nos encontremos. Incluso, puede darse la circunstancia que tengamos varias relevantes, si hemos llegado a ser multifacéticos en nuestras maneras de comunicar. No obstante, la mayoría de las personas, tenemos una central —o preferida— y nos conviene identificarla para aprovecharla.

El asunto de la expresividad es central y tan genérico que el *grafiti* se usó en Occidente desde los tiempos del Imperio Romano y en la actualidad es una forma de dar a conocer ideas, sentimientos, posiciones políticas que pueden apreciarse en muchas ciudades del mundo. Menciono este suceso en tanto las maneras de expresarnos son muy variadas y propias de la humanidad. En este asunto, de la hermenéutica del sí que realiza, es valioso identificar lo dicho y su contrario, ilustrado con estas preguntas: ¿En qué momento me quedo callado y/o no me comunico? El silencio que guarda, es ¿prudente o imprudente? ¿Cuál es el principal contexto donde deja de expresarse? ¿El personal, el institucional, el social? Saber de su expresión y/o silencio es un buen conocer para regir su vida.

10. SOMES CONFORMISTAS Y/O EXPANSIVOS

El conformismo es la disposición adaptativa que nos lleva a cambiar nuestro comportamiento, opinión o actitud para articularnos con las opiniones y/o conducta del grupo en el cual vivimos, en cualquiera de los lugares mencionados: familiar, institucional, social. Supone aceptar sin crítica lo vivido y también puede valorarse como prudente y/o imprudente. El conformismo prudente se da cuando nos vinculamos al grupo sin daño individual, y, usando una expresión popular, se *nos resbala*. El imprudente es cuando nos hace daño y afecta acciones, sentimientos o nuestras ideas, con lo cual se convierte en negativo o dañino.

La condición opuesta al conformismo es la expansividad, la actitud de ir más allá de los límites del grupo de convivencia buscando nuevas opciones de vida, trabajo o sociabilidad las cuales eventualmente nos pueden causar conflictos. En el auto saber que realiza, es relevante que identifique su principal tendencia: ser conformista o expansivo para aceptar su condición asumiéndola.

11. TAMBIÉN SOMOS DEPREDADORES

Regreso a tratar una de las condiciones onto-antropológicas difíciles y que tendemos a rechazar, pues se sitúan en las partes malignas que asimismo tenemos y de las cuales hay un rechazo e incluso negación, en tanto, históricamente el asunto del mal —que por su importancia debería ser sustanciado como El Mal— ha sido poco estudiado al ser considerado desde el pensamiento mágico-religioso y asumido como una condena —el Demonio, Diablo... debe ser condenado y expulsado de nuestra vi-

das—, cuando en verdad, El Mal es una fuerza que está en nuestro interior de diversas maneras, siendo una de ellas, el ser depredadores: tendemos a hacer daño.

Clásicamente la “depredación” sólo se refirió a la caza: el matar animales para consumirlos; sin embargo, el sentido ecológico actual lo amplía para llevarlo a la destrucción de la naturaleza, por el daño que el ser humano moderno le ha causado de formas cada vez más identificadas, entre las cuales destaca el calentamiento global y la contaminación por micro plásticos, entre otros factores muy preocupantes. El asunto, es que igualmente, la depredación se refiere a la tendencia que quizá tengamos de dañar a las personas. El mal que quizá causemos puede estar graduado, desde lo menor —ofender, calumniar, engañar, agredir— hasta el asesinato. Como se aprecia, este es un asunto sensible y conflictivo, sin embargo, real. Es viable identificar en nuestro ambiente a personas con tendencias a la depredación, al despojo, a la agresión y en este tema es relevante también reflexionar sobre este asunto en nuestro ser. Puede ser difícil e incluso doloroso, pero también es conveniente, en tanto la reflexión nos puede dar conciencia de que en vez de ser dañinos nuestra tendencia predominante es a lo contrario: ser sociales, comunitarios, promotores del bien común; en cuanto en nuestro ser igual actúa la siguiente característica onto-antropológica por considerar:

12. SOMOS MALOS Y BUENOS; O SI SE PREFERE: BUENOS Y MALOS

En nuestra cultura predominante (la occidental, moderna) tiende a preponderar el pensamiento mágico-religioso

so, a pesar de su tendencia surgida en el Siglo XVIII, la época de la Ilustración, de promover la racionalidad. Con nuestra tendencia religiosa buscamos rechazar a El Mal pretendiendo ser buenos en el supuesto de llegar al reino celestial; no obstante, de recuperarse algo la racionalidad, es significativo identificar que en nuestra realidad está tanto ser buenos como malos.

Y para ayudarnos en la meditación de este tema es importante definir a El Mal, entendiéndolo como la fuerza que merma el crecimiento, desarrollo o enriquecimiento del ser humano —en todos sus niveles o conformaciones— y claro, se puede extender hasta la muerte y/o destrucción de los seres vivos; por lo cual el bien, es la fuerza para el crecimiento, desarrollo y/o enriquecimiento, con sus condiciones asociadas: el bienestar, la tranquilidad, la paz, tanto personal como social.

Desde estos conceptos elementales y/o primigenios, logramos tener una grande orientación para identificar nuestras capacidades buenas y malas, de tal manera que podamos conocerlas y asumirlas; en el gran supuesto que la hermenéutica del sí que realiza busca como meta central: crearle conciencia de sí mismo, aun cuando posiblemente le llegue a doler y/o conflictuar.

Dada esta situación es significativo reflexionar sobre la siguiente característica onto-antropológica:

13. TAMBIÉN SOMOS IGNORANTES

La manera habitual de significar a la ignorancia es como falta de conocimiento, siendo esta una buena definición que puede ser apoyada con una más completa, si entendemos a la ignorancia como incapacidad de pensar. No

por ser deficientes mentales o tener daños cerebrales sino porque nos falte información para poder pensar, y en particular pensar bien. Es decir, conceptuar para favorecer la vida; desde la natural —recuérdese que somos ecológicos—, hasta la colectiva, y de suyo la individual.

Es perceptible que las dos definiciones se complementan y nos llevan a nuestras limitaciones individuales: como nos es imposible saberlo todo es conveniente optar por el conocimiento grupal y el diálogo con las personas de nuestro entorno, con lo cual podremos reducir nuestra ignorancia y buscar pensar bien.

14. ASIMISMO SOMOS OBSESIVOS

La obsesión es la fuerza interior que nos lleva a realizar conductas repetitivas que pueden llegar a ser compulsiones. Estas obsesiones o incluso compulsiones, pueden interferir en las actividades diarias y quizá causar sufrimiento. En palabras sencillas: nos aferramos a ciertas conductas y las reiteramos en nuestras vidas y nos conviene identificarlas, en tanto, muchas veces son inconscientes.

Es viable ofrecer las preguntas que nos ayuden a reflexionar nuestras posibles obsesiones, con estas formulaciones: ¿Qué hacemos al despertarnos? ¿Son buenos hábitos y/o costumbres o nos perjudican en el hacer? Al iniciar el día ¿Qué acostumbro realizar? Lo bueno sería tomar un buen desayuno, hacerlo tranquila y gustosamente... Y mejor coloco puntos suspensivos pues la sugerencia es muy obvia: quizá la obsesión de llegar a tiempo a nuestro lugar laboral y/o productivo nos conduce a desayunar mal o apresuradamente. Las demás preguntas para identificar sus acciones involuntarias y repetitivas que crean

problemas en su vida, pueden ser sugerentes, como estas: ¿Cómo saludo a las personas cercanas? ¿Realmente me intereso por ellas? ¿Cómo me trato a mí mismo? ¿Me reconozco o reiteradamente me estoy agrediendo o negando? Es viable le haya formulado buenas referencias para identificar sus obsesiones y quizá para remediarlas, de tal manera de llegar a vivir más a gusto.

15. DE IGUAL MANERA SOMOS ENVIDIOSOS

La envidia es el deseo por el bien o la posesión de alguien y es otra de nuestras condiciones. El asunto es qué tanto logramos controlarla para evitar que pueda convertirse en un problema, en tanto nos puede llevar a querer hacer alguna forma de daño a la persona que envidiamos y esta situación quizá devenga en conflictos, para la persona agredida e incluso para quien lastima. Si la envidia sólo se queda en la tristeza por dejar de tener y no nos hace mucho daño siendo tolerable, seguro pasará con el tiempo quedándose en un recuerdo. El asunto es que ella también puede expresarse con celos, rencor, resentimiento, animosidad o rabia y estas maneras pueden ser conflictivas de diversas formas, especialmente cuando lleguen a operar en los espacios de trabajo laboral y/o productivo.

La envidia de una persona y/o del grupo en el cual se inserta, puede llevar a inventar informaciones falsas contra quien es envidiado; a crearle problemas de manera deliberada y tal vez, circunstancias mayores e indeseables. La pregunta guía es simple: ¿Qué tan envidioso soy? ¿Puedo controlar la envidia sin que me cree problemas o me dejo arrastrar por ella? ¿Tengo cerca a una persona que me ayude a controlarla?

Este asunto puede ser complicado y se entiende fácilmente, de ahí que podemos pasar a reflexionar sobre:

16. NUESTRO SER CONTRADICTORIOS Y/O PARADÓJICOS

De manera habitual tendemos a asumirnos cómo íntegros, homogéneos, confiables como personas; sin embargo, en realidad podemos llegar a desear y/o pensar situaciones que chocan entre sí; en una situación simple: quiero y no quiero a esa persona, ese viaje, esa casa... a ese partido político y/o candidato en alguna elección. Recupera una situación que nos sucede y lo conveniente es reflexionarla para lograr tomar posición considerando las opciones para *tomar partido*, si se me permite esta expresión coloquial.

Asociada a nuestro ser contradictorios está el ser paradójicos, en tanto una paradoja es una conceptualización, acción o frase que contradice la lógica o se aleja del sentido común. En sí misma contiene una contradicción, pero posee factores presentados como válidos, reales o creíbles y puede llevar al auto engaño y a malas apreciaciones sobre la realidad y nuestro comportamiento en ella. Las paradojas que nos deben importar son las que se dan en la vida cotidiana, y pueden asociarse en circunstancias del beber y/o del comer; del transportarse, de elegir con quien relacionarse.

Las preguntas orientadoras pueden ser: ¿Qué puede hacerme esta bebida? Sé que es mala, pero sólo tomaré un poco. Esta comida está muy grasosa, pero serán apenas tres porciones. Veo que este transporte está muy lleno, pero me meteré en él o parado junto a la puerta, a pesar del peligro. Sé que esa persona se ve peligrosa o

desconfiable, no obstante, me pongo hablar con ella. La otra pregunta es: ¿Me doy tiempo para procesar mis paradojas o ni siquiera las percibo?

17. ASIMISMO SOMOS BÉLICOS, CONFLICTIVOS, POLÉMICOS

Uso tres términos con significados muy cercanos que al final llevan a una idea básica: tendemos a meternos en problemas. Podemos ser bélicos cuando promovemos una confrontación innecesaria pues podría haberse resuelto de otra manera; sin embargo, nos gusta “guerrear” (entre comillas) para significar con este término el que nos gustan las confrontaciones. Esta situación nos lleva a crear conflictos que eventualmente pueden escalar a circunstancias indeseables. En los espacios del transporte público, en las calles al conducir, solemos percibir claxonazos, gestos con las manos y/o malas palabras entre conductores, que pueden desencadenar diversos altercados. Lastimosamente es una situación habitual en nuestras ciudades saturadas y tensas.

La pregunta que puede orientarnos es evidente y mejor la llevo a esta: En mi más reciente situación tensa (en la calle, en el trabajo, en mi lugar habitacional...) ¿Cómo reaccioné? ¿Pude controlar mi belicosidad? y/o Cuando vuelva a encontrarme con quien me agredió ¿Cómo reaccionaré? Al estar en una próxima reunión (de trabajo, de política, de convivencia...) ¿dejaré fluir mi deseo de polémica? La polémica es una posición que produce controversias y levanta pasiones encontradas. Supone la discusión acerca de un tema o constituye lo que genera una confrontación entre dos o más personas; puede sur-

gir en momentos donde se habla de religión, filosofía, la política, arte o deportes.

18. DE IGUAL MANERA SOMOS ANÁRQUICOS, TENDENCIALMENTE DESORDENADOS

Las analogías faltantes se pueden referir sintéticamente dado el conocimiento que tiene de estos asuntos, y en esta la pregunta central es ¿Qué tan ordenado soy en mi vida cotidiana? ¿Tiendo mi cama al despertarme? ¿Dejo mal puestas mis pertenencias o los utensilios utilizados al comer? Son preguntas que dan buena orientación.

19. NARCISISTA

¿Me creo bello/bella e irresistible y me es difícil dejarme de ver en los espejos con los cuales me encuentro? O, identifico bien mis peculiaridades, las reconozco y acepto.

20. OLVIDADIZO

Está claro que el olvido se refiere al descuido de cuestiones sucedidas en mi vida y no a dejar de recordar condiciones diarias. Olvidar un tiempo doloroso, conflictivo y/o crítico es comprensible; sin embargo, puede ser imprudente, pues quizá nos conduzca a situaciones similares. La recomendación es que, a pesar del dolor, hay que volver al pasado, buscando evitar repetir los mismos errores.

CARACTERÍSTICAS EPOCALES

El tema es más sencillo y puede tratarse con estas preguntas ¿Qué tanto dependo de mi teléfono celular? Además de estar permanentemente atento a él ¿Uso

audífonos los cuales me impiden estar más atento a los ruidos del entorno?

BALANCE CONCLUSIVO

Guiado por estas preguntas: Lo leído y reflexionado ¿Me impulsa a diseñar (o rediseñar) mi vida? O ¿Me convence que es mejor abandonar la lectura de este libro inservible y que, además, puede que me tenga aburrido?

La situación es que también pueda senso-pensar que puede y debe seguir leyendo y reflexionando, y desee seguir al capítulo final:

ANEXO 4, CAPÍTULO 4

Meta:

Esta guía te acompañará en un proceso consciente de **diseño de vida**, basado en tu autoconocimiento y en las características fundamentales de tu ser.

Material sugerido:

Cuaderno, lápiz y tiempo tranquilo para reflexionar.

Fase 1: Prepárate para diseñar

Paso 1.1: Reconoce tu importancia

- Escribe en tu cuaderno:
 - “Soy una persona única. Mis acciones concretan lo genérico y lo institucional.”
 - “Mi vida merece ser diseñada con intención y conciencia.”

Paso 1.2: Asume el factor tiempo

- Responde:
 - ¿Comprendo que el tiempo avanza y que mis decisiones hoy afectan mi futuro?
 - ¿Estoy dispuesto a atender este hecho y actuar en consecuencia?
- Si tu respuesta es sí, continúa. Si es no, escribe:
“Me doy permiso de volver a esto cuando esté listo.”

Fase 2: Diseña tu vida en 20 dimensiones

Instrucción:

Para cada una de las siguientes 20 características, responde las preguntas guía en tu cuaderno. No se trata de responder rápido, sino con honestidad.

1. Ecológico

Tu relación con la naturaleza y tu bienestar básico.

- ¿Cómo me alimento y qué bebo?
- ¿Tengo un hogar que me protege? ¿Es propio, alquilado, prestado?
- ¿Duermo lo suficiente para estar saludable y tranquilo?
- ¿Cómo me relaciono con el medio ambiente? (ej. ¿evito tirar basura?)
- **Compromiso:** Esta semana, haré una acción concreta para cuidar mi salud o mi entorno.

2. Histórico

Tu lugar en el tiempo y la época que te toca vivir.

- ¿Cómo influye en mí la época actual (ej. competitividad, estrés, tecnología)?
- ¿Cuánto tiempo dedico al trabajo? ¿Y a mí mismo y a mi familia?
- ¿Estoy preparando mi futuro? (ej. ahorro, fondo de retiro, vivienda)

- **Reflexión:** “Acepto que soy hijo de mi tiempo, pero elijo cómo responder a él.”

3. Hogareño

Tu espacio vital y tu sensación de pertenencia.

- ¿Me siento cómodo y seguro donde vivo?
- ¿El ambiente en mi hogar es sano y favorece mi bienestar?
- ¿Vivo cerca de mi trabajo? ¿Cómo afecta esto mi tiempo y estrés?
- **Acción:** Haré un cambio pequeño esta semana para mejorar mi espacio vital.

4. Hermenéutico

Tu manera de interpretar el mundo.

- ¿Busco entender la realidad o prefiero evadirla?
- ¿Pido ayuda o ideas de otros cuando no entiendo algo?
- **Práctica:** Esta semana, dialogaré con alguien sobre un tema importante para ampliar mi interpretación.

5. Dinámico

Tus metas e intenciones.

- ¿Para qué trabajo? ¿Cuál es mi propósito laboral?
- ¿Cómo elijo relacionarme y con quién?

- ¿Programo mi descanso y diversión?
- **Ejercicio:** Escribe 3 metas claras para los próximos 6 meses.

6. Sexual y erótico

Tu identidad y plenitud sexo-afectiva.

- ¿He identificado mis preferencias sexuales y eróticas?
- ¿Vivo mi sexualidad con plenitud y bienestar, o con culpa?
- **Reflexión:** “Me permito explorar y aceptar mi identidad sexo-afectiva.”

7. Imitativo / Inérgico

Tus modelos y hábitos.

- ¿A quién imito en mi vida personal o profesional?
- ¿Qué hábitos o costumbres repito sin conciencia?
- **Desafío:** Identificaré un hábito que me limita y lo cambiaré por 7 días.

8. Adaptativo

Tu flexibilidad ante el cambio.

- ¿Me adapto con facilidad o me resisto al cambio?
- ¿Mi adaptación es flexible o rígida?
- **Compromiso:** Practicaré la flexibilidad en una situación inesperada esta semana.

9. Expresivo

Tu manera de comunicarte.

- ¿Cómo me expreso habitualmente? (hablando, escribiendo, con arte)
- ¿En qué contextos me callo? ¿Es por prudencia o por miedo?
- **Acción:** Expresaré un sentimiento o idea que he callado.

10. Conformista vs. Expansivo

Tu tendencia a aceptar o a innovar.

- ¿Me adapto al grupo sin cuestionar?
- ¿Busco crecer, innovar, o me quedo en lo conocido?
- **Pregunta clave:** “¿Esta actitud me construye o me limita?”

11. Depredador vs. Comunitario

Tu tendencia a dañar o a construir.

- ¿Tiendo a dañar (con palabras, acciones, omisiones) o a construir?
- **Reflexión profunda:** “Reconozco que tengo ambas capacidades. Elijo alimentar la que construye.”

12. Bueno y Malo

Tu capacidad para el bien y el mal.

- ¿Reconozco que puedo hacer el bien y el mal?

- **Definición:** “El bien es lo que me hace crecer. El mal es lo que me destruye.”
- **Ejercicio:** Anota un acto de bien que harás esta semana.

13. Ignorante

Tu conciencia sobre lo que no sabes.

- ¿Acepto que no lo sé todo?
- ¿Busco aprender y dialogar con otros?
- **Compromiso:** Aprenderé algo nuevo este mes.

14. Obsesivo

Tus fijaciones y repeticiones.

- ¿Tengo conductas repetitivas que me dañan?
- **Pregunta:** “¿Esta obsesión me sirve o me perjudica?”

15. Envidioso

Tu manejo de la envidia.

- ¿Siento envidia? ¿Cómo la manejo?
- **Recordatorio:** “La envidia es una señal. Puedo transformarla en inspiración.”

16. Contradictorio / Paradójico

Tus conflictos internos.

- ¿Me descubro queriendo y no queriendo algo al mismo tiempo?

- **Ejercicio:** Escribe una paradoja tuya y busca una posición clara.

17. Bélico / Polémico

Tu tendencia al conflicto.

- ¿Busco o evito el conflicto?
- **Reflexión:** “¿Esta confrontación es necesaria?”

18. Anárquico / Desordenado

Tu relación con el orden.

- ¿Soy ordenado en mi vida cotidiana?
- **Acción pequeña:** Ordenaré un espacio de mi casa esta semana.

19. Narcisista

Tu auto-valoración.

- ¿Me valoro sin sobreestimarme?
- **Afirmación:** “Me reconozco con virtudes y defectos, como cualquier ser humano.”

20. Olvidadizo

Tu relación con el pasado.

- ¿Qué hechos importantes de mi pasado he olvidado?
- **Compromiso:** Recordaré una lección del pasado para no repetir errores.

Epocal: Celulante

Tu relación con la tecnología.

- ¿Uso el celular con conciencia o me controla?
- **Desafío:** Tendré al menos una hora al día sin pantallas.

Fase 3: Integra y actúa

Paso 3.1: Revisa tus respuestas

- Lee todo lo que escribiste.
- Subraya **3 descubrimientos** principales (lo que más te sorprendió o dolió).

Paso 3.2: Diseña tu plan de vida

- Con base en lo anterior, escribe **3 decisiones concretas** para el próximo año:
 1. Ej: “Decido priorizar mi descanso durmiendo 7 horas.”
 2. Ej: “Decido cultivar relaciones que me construyan.”
 3. Ej: “Decido aprender algo nuevo que me apasione.”

Nota final del diseñador:

“Diseñar la vida no es controlar el futuro, es elegir con conciencia en el presente. Esta guía es un mapa, no un destino. Tú eres el arquitecto de tu existencia.”

CAPÍTULO 5: ¿CÓMO PENSAMOS?

Para conseguir los logros señalados en los capítulos previos es indispensable poseer una buena capacidad para conocer, esto es, para registrar lo que nos llega del mundo exterior y de nuestra propia interioridad y procesarlo de acuerdo a nuestras capacidades de significar y dar sentido. Significar quiere decir figurar-representar-idear-delinear algo que aparece a nuestra atención, proceso que puede pasar por una serie de captaciones expresada en estos momentos:

- a) Intuir
- b) Imaginar
- c) Idear
- d) Conceptuar y
- e) Teorizar: articular conceptos y categorías para organizar una interpretación

Dar sentido simboliza otorgarle finalidad y/o intención a lo captado y en la mejor de las circunstancias establecer una meta vital, por lo tanto, favorable al enriquecimiento personal y colectivo.

Cualquiera de las dos actividades del conocer — significar y dar sentido— se vinculan con nuestras capacidades individuales y se asocian a las condiciones para el saber, las indicadas a continuación, las cuales siempre actúan conjuntamente, aun cuando en personas con mucha formación personal, pueden algunas de ellas auto-

mizarse. Estas son excepcionales y en la mayoría de los seres humanos se dan estas circunstancias del conocer, que actúan de manera integrada y/o conjunta:

Factor del conocer

1. La realidad en la cual nos encontremos (en especial nuestra vida cotidiana)
2. La fisiología que nos constituye como personas (usando una palabra antigua: el “cuerpo”)
3. Dentro de la fisiología cobra especial importancia el sistema nervioso central
4. La psicología que nos anima
5. El conocimiento (en cualquiera de sus tipos)
6. La época donde vivimos

Desagreguemos cada una de estas proporciones

LA REALIDAD EN LA CUAL NOS ENCONTREMOS (EN ESPECIAL NUESTRA VIDA COTIDIANA)

La vida de todos los días es la primera de todas. Desde ella se crean las vidas institucionales (la familiar, la barrial —o de la comunidad donde vivimos—, incluso la nacional), la propia del Estado o país al cual pertenecemos; y desde las vidas nacionales se conforma la internacional y/o mundial de un momento histórico. Dada la importancia de la vida cotidiana hay que significarla convenientemente pues desde su circunstancia es que inicia el conocimiento.

Si nuestro diario vivir —nuestro espacio habitacional, las relaciones de convivencia, nuestras maneras de alimentarnos, trabajar, descansar, divertirnos—, es tran-

Capítulo 5: ¿Cómo pensamos?

quilo y armónico nuestras capacidades de conocer serán acordes con la vida llevada; si por el contrario, vivimos estresados, angustiados, apresurados, con dificultades económicas y/o financieras, será perceptible que también se afectarán nuestras aptitudes cognitivas, para significar y dar sentido. Deseo que estas palabras sean claras para simbolizar lo dicho, de tal manera que podamos identificar la influencia importante de la vida cotidiana que tengamos en nuestro conocer. Nos conviene identificarla para saber cómo sabemos.

Más en concreto: si la vida de todos los días nos permite pensar tranquilamente, en compañía de personas favorables al conceptuar y vivir, nuestro saber concordará con esta circunstancia; si, por el contrario, nos encontramos en un diario vivir que interfiere con un buen pensar, pues estamos solos y sin alguien que nos ayude a pensar y vivir, nuestro pensamiento también se verá afectado.

OTRA SITUACIÓN POR DESTACAR

En nuestra vida diaria también podemos estar en actividades favorables al buen pensar, si nuestra dinámica cotidiana nos sitúa en espacios laborales y/o productivos aptos para pensar y que asimismo nos obligan a ello. Quizá nos encontremos en espacios de estudio o trabajo favorables al buen pensar y ello nos será muy útil. En consecuencia, será conveniente identificar nuestras condiciones de vida.

Avancemos a la segunda característica del conocer:

LA FISIOLOGÍA QUE NOS CONSTITUYE COMO PERSONAS
(USANDO UNA PALABRA ANTIGUA: EL “CUERPO”)

La conformación de nuestro ser, asociada irremisiblemente a cómo somos —bajos, altos, de gran belleza (o lo contrario), con poco porte, tuertos, mancos, sordos... et-
cétera— influye en nuestro conocer y es una realidad de necesaria consideración. Quizá lo haya percibido e identifique el dicho popular que afirma *lo tratan como lo ven o como te ven te tratan*. Esta situación ocurre porque *somos en las relaciones* y en ellas, especialmente en el contexto interpersonal, nuestra manera de aparecer en un colectivo es decisiva e influye en la manera de conocer, en tanto si nos reciben bien esta acogida impulsa nuestras respuestas interiores siendo favorables a un buen pensar, pues nuestras condiciones psicológicas, digamos la autoestima, se refuerzan siendo base de buenos pensamientos.

La situación contraria a lo acabado de afirmar es muy perceptible: si el recibimiento en una nueva relación (personal y/o colectiva) es poco favorable nuestra respuesta psicológica y en consecuencia cognitiva será similar y nos pondremos *en guardia*. Esta prevención afecta nuestro conocimiento pues nos colocamos más en pensar cómo defendernos y/o reaccionar que en ser creativos y oportunos.

La conclusión evidente es que es indispensable conocer cómo estamos conformados en nuestra “corporalidad” para estar preparados a las reacciones que ella genere en las personas con las cuales nos vinculemos una primera vez y de esta manera, nuestra preparación sea útil para buscar controlar y/o administrar la circunstancia.

Capítulo 5: ¿Cómo pensamos?

Lo dicho puede ser claro, y por ello es importante avanzar a la característica siguiente:

DENTRO DE LA FISIOLÓGÍA COBRA ESPECIAL IMPORTANCIA EL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

Las referencias previas al sistema nervioso central del ser humano permiten identificarlo bien para distinguir su relevancia, y en esta parte es significativo recordar que puede estar operando como en la mayoría de los seres humanos y por ello se encuentra en la normalidad del género y desde ella, nos encontraremos con las bases fisiológicas indispensables para el conocer.

Si, por el contrario, nuestro sistema nervioso central individual presenta alguna anomalía surgida de una herencia genética, cultural, o presenta alguna falla endocrina, en las conexiones eléctricas o químicas de su funcionamiento, esta situación afectará nuestra manera de conocer. Esta circunstancia puede darse desde el período infante-adolescente y los responsables de la crianza de la persona en esta situación, serán quienes estén obligados a atender médicamente la situación llevando a un tratamiento médico a la persona afectada. En el momento histórico presente afortunadamente hay tanto servicios médicos especializados para estos asuntos, como medicamentos para atenderlos.

La condición referida también puede darse en adultos jóvenes (o mayores) y en esta circunstancia cada quien se deberá hacer cargo de su tratamiento médico especializado y más si se encuentra en un buen ambiente de vida cotidiana, en particular, estando en compañía de otras personas que quizá perciban que *algo le pasa* (muchas

veces las modificaciones son imperceptibles para quienes lo sufren) y recomienden la consulta médica.

DESTACAR ALGO ESPECIAL

Presento supuestos o sugerencias desde el deber ser pues son buenos, sin embargo, percibo que para que se den o surtan efecto, las personas que cohabitan con la persona con cambios en su comportamiento, deben de tener un mínimo de conocimiento acerca de la “salud mental” y en realidad hay mucha ignorancia en nuestras poblaciones generales y este dejar de saber y pensar es un serio obstáculo para apoyar a la persona con cambios y requerida de ayuda.

UN RESUMEN INDISPENSABLE

Independientemente de las circunstancias especiales resaltadas lo central es que el sistema nervioso central tiene que ver con nuestras maneras de conocer y debe estar en una cierta normalidad para que el saber se dé adecuadamente. “Normalidad” natural o conseguida con tratamientos médicos y medicinas. El asunto es que, si una persona tiene un sistema nervioso central funcionando normalmente, puede actuar bien en el conocer y, por tanto, su “normalidad” la ubica en el *común de los mortales*, y dicho en lenguaje llano, *no es noticia*. En cambio, una persona con apoyo médico y medicinal, sí puede entrar en un desarreglo interior e incluso en una crisis psicológica y/o psiquiátrica y en ella sus formas de conocer también se modificarán y tendrá que hacer, o su entorno de vida —las personas con las cuales cohabita— tendrá que actuar para regresar a la persona en crisis a la mejor normalidad posible.

Capítulo 5: ¿Cómo pensamos?

Esto es: hay que identificar bien nuestro estado individual para saber bien nuestras condiciones para conocer; de ahí que haya que:

RECORDAR EL OLVIDO

En los capítulos previos consideré que también olvidamos y en el actual momento de la información que le ofrezco es relevante recordar los períodos y/o épocas de nuestra vida que con sus complicaciones nos llevaron a una crisis psicológica y/o psiquiátrica, para recordando esas tristes y problemáticas circunstancias, prevenirnos contra ellas para evitar regresar a una crisis. En este sentido es conveniente recordar el olvido.

Dicho lo anterior, hay que examinar la otra determinación:

LA PSICOLOGÍA QUE NOS ANIMA

Desde el capítulo segundo ofrecí una sugerencia para clasificar las psicologías que nos pueden animar y ofrecí un recuento de ocho; estas:

- 1) La «psicología rebelde»
- 2) La de la adaptación
- 3) La conflictiva e insegura
- 4) La cobarde
- 5) La del riesgo valiente e imprudente
- 6) La de la indiferencia
- 7) La de la soberbia
- 8) La psicología de lo óptimo

Quizá percibe con claridad que en esta publicación dejamos de lado considerar a la “psicología” como “ciencia”, para considerarla en su realidad primaria, entendiéndola como la capacidad para responder a lo natural e inmediato, al estado y/o situación de lo que nos rodea en el aquí y ahora, y desde esta consideración surge la capacidad de respuesta considerada en las ocho clasificaciones previas, interpretadas en su momento. Frente al tema ahora considerado — cómo conocemos — la psicología es crucial.

EFFECTO DE LA «PSICOLOGÍA REBELDE»

Si nuestra capacidad de respuesta se asocia a la «psicología rebelde», muy probablemente cuestionaremos y/o negaremos lo que nos llegue a nuestra atención, y esto establecerá un matiz a nuestro conocer, y claro, nuestro reaccionar a lo que nos llega. En el supuesto de tener un buen desarrollo individual, con la suficiente maduración, esta psicología seguirá actuando en nosotros, sin embargo, la consciencia que poseamos la modelará o la administrará adecuadamente.

LA PSICOLOGÍA DE LA ADAPTACIÓN

Si la aptitud de reaccionar al aquí y ahora corresponde a la psicología ahora considerada es viable que tengamos pocos conflictos y/o problemas en nuestro entorno y reaccionaremos calmadamente a lo que nos llegue, en tanto, las personas que la portan están bien asimiladas al mundo que les tocó en suerte y esta situación quizá les evite problemas.

Capítulo 5: ¿Cómo pensamos?

LA PSICOLOGÍA CONFLICTIVA E INSEGURA

Este tipo de reaccionar surge de un desarrollo individual incompleto, inconcluso o desigual y combinado surgido posiblemente de algún maltrato infantil y/o adolescente, y nos lleva a responder con una mezcla de conflicto o rechazo a lo que percibimos —llegado de afuera o de nuestra propia interioridad—, en tanto hay un factor de inseguridad en nuestra manera de responder. Seguramente ella tenderá a ponernos en problemas con nosotres mismos y con las personas de nuestra convivencia; e incluso, con quienes nos encontremos aleatoriamente, en razón que esta psicología afecta negativamente nuestro conocer y por ello tenderemos a equivocarnos.

LA PSICOLOGÍA COBARDE

Determinar el origen de un tipo de reaccionar como la ahora tratada es muy complicado pues es viable señalar muchas posibles causas de ella, e intentar recuperarlas en este momento nos llevaría muy lejos, y es mejor eludir ahora esta búsqueda. Lo que sí se puede decir es que la persona que la porta tiende a evitar las confrontaciones, los desacuerdos, los conflictos optando por eludirlos y adoptando una actitud de silencio, incluso contra lo que está en desacuerdo. Es conveniente destacar que quizá la aptitud resaltada le evita problemas externos a la persona que la porta, pero quizá la deja con internos, al quedarse con la amargura del silencio o el resquemor de la desaprobación. Ella afecta al conocimiento pues eludir el conflicto evita crear nuevos saberes y también interfiere con el aumento del saber de la persona cobarde, pues la confrontación con otras personas es un impulso de crecimiento.

LA PSICOLOGÍA DEL RIESGO VALIENTE E IMPRUDENTE

Esta manera de contestar al aquí y ahora suele colocar a la persona que la porta en peligros seguramente innecesarios que la pueden afectar a ella y por derivación a los individuos de su entorno y al conjunto social, pues de requerirse, dado un accidente u otro tipo de dificultad, una ambulancia y/o atención médica, esto afecta los presupuestos colectivos.

LA PSICOLOGÍA DE LA INDIFERENCIA

En buen mexicano, y lo escribo así por estar en México y en el supuesto que esta publicación tendrá mayor difusión en el país del águila y la serpiente, esta manera de responder se puede expresar en *me vale madres*. Es decir: a la persona que la porta, seguro por estar encerrado en sí mismo, le significa poco, o nada, lo que suceda con ella y los otros, y esto significa un individualismo extremo que roza en una situación patológica. Esta circunstancia afecta al pensar, pues remite todo a la persona que es indiferente a la realidad, manera de conceptualizar encerrada en sí misma. Es raro dar con personas así, sin embargo, existen.

LA PSICOLOGÍA DE LA SOBERBIA

Esta condición de responder es lo contrario de la previa y expresa capacidades de una psicología propia de individuos que se asumen superiores a los otros, creyéndose lo máximo. Afecta al pensar por la auto referencia que impide dar con la realidad.

Capítulo 5: ¿Cómo pensamos?

LA PSICOLOGÍA DE LO ÓPTIMO

Hay personas, supongo que pocas, que se impulsan a buscar lo más elevado alcanzable y esta circunstancia también afecta al pensamiento pues al enfocarse a lo óptimo pueden descuidar lo más inmediato y especialmente las valiosas condiciones de la vida cotidiana.

Habiendo considerado las condiciones psicológicas que afectan a nuestro pensar, podemos avanzar la próxima determinación:

EL CONOCIMIENTO (EN CUALQUIERA DE SUS TIPOS)

Para iniciar es bueno recordar las diversas formas del conocer:

- 1) El conocimiento cotidiano
- 2) El mágico-religioso
- 3) El artístico y/o estético
- 4) El científico, profesional o sistemático.
- 5) El filosófico o genérico

El vínculo entre la capacidad de pensar y el tipo de conocimiento es nítida, sin embargo, es conveniente destacarla. Comenzando con el primer tipo del saber.

- 1) El conocimiento cotidiano

Es el saber de lo diario y se limita al aquí y ahora. El poder de abstracción que tiene es limitado y se ajusta a lo más inmediato. Circunscribir el pensar a su ámbito lo limita en extremo.

2) El conocimiento mágico-religioso

Se concentra en la imaginación y la fe, de ahí que el pensar esté tan limitado como en el conocimiento cotidiano y por ello carece de extensión, profundidad e historicidad.

3) El conocimiento artístico y/o estético

Es la búsqueda de una interpretación de la realidad desde la sensibilidad y ofrece acercamientos valiosos en su exégesis. Las diversas artes ofrecen interpretaciones meritorias, o significativas, y permiten fructíferas comprensiones de la realidad. Entre más importante sea el artista — como escritor, plástico, visual, músico, escénico, etc... — mayor aporte dará para significar lo estudiado por él, siempre parcial pues se aleja de ser alguien dedicado a la filosofía.

4) El conocimiento científico, profesional o sistemático

Es un saber que ofrece mucho, sin embargo, en el contexto presente — referido a cómo pensamos — puede ser limitante pues este tipo de saber siempre se refiere a la dilucidación de una parte de la realidad sin buscar dar con toda ella, la meta del saber filosófico. En la construcción del buen pensar puede significar una trampa, o un desliz, pues quedarse en lo particular extendiéndolo arbitrariamente a lo genérico impide el buen saber.

5) El conocimiento filosófico o genérico

En capítulos anteriores le comenté que cada persona tiene indispensablemente una conceptualización del mundo, vida e historia pues es necesaria para estar en la realidad, y puede suceder que el individuo sea inconsciente de su fi-

Capítulo 5: ¿Cómo pensamos?

lososofía a pesar de realizarla. Asimismo, dije que también existen filósofos profesionales que, por su dedicación a la filosofía, necesariamente son conscientes de ella y en el mejor de los casos, la sistematizan.

Estos recordatorios son importantes pues la filosofía ineludiblemente se vincula al pensar y lo más conveniente es identificar nuestra manera de significar al mundo, vida e historia, para conocer que opción elegimos: si una favorable a la historia dominante —la de la propiedad privada— o de una benéfica a la vida, al interés común, a la protección del planeta (nuestras “casa” natural) y de nosotros mismos. La filosofía benéfica al capital (el dominio de los ricos y poderosos) favorece sus intereses descuidando lo demás, en cambio la segunda opción opta por el bien común o colectivo, y en la actualidad también defiende la salud del Planeta Tierra, por el deterioro causado en él dada la industria capitalista y sus beneficios.

El asunto es que la asociación entre filosofía y conocimiento es ineludible y la propuesta dicha sugiere tener consciencia de la que efectuamos (o realizamos) y elegir una favorable a la vida y al interés colectivo. Al final, es una decisión personal.

6) La época donde vivimos

El factor final en el conocer es el momento histórico colectivo en el cual nos encontramos y destaco lo social pues también en lo individual asimismo tenemos momentos históricos, situados en el tiempo de nuestra existencia: la infancia-adolescencia, la juventud o la adultez. Para cada una de estas historias hay momentos del conocer, sin embargo, ahora nos debemos situar en las condiciones de la época.

La idea que deseo transmitirle se puede entender bien con referencias a las distintas épocas en la historia de Occidente formulando estas preguntas ¿Cómo pensaría usted estando en la Grecia Clásica? ¿Situada entre los siglos III y II antes de nuestra era? ¿Cómo lo haría estando en la Alta Edad Media? Digamos en los siglos XI y XII de nuestra era. Y Finalmente ¿Cómo sería su pensar de estar en el Siglo XIX?

Estoy seguro que le trasmito bien la idea de época y con ella le invito a pensar en el momento histórico contemporáneo, buscando destacar cuál es su conocer actual.

UNA TAREA DIFÍCIL

La invitación formulada conlleva un trabajo arduo, extenso y quizá hasta complicado, no obstante, la formulo para ilustrar un asunto y no como una llamada a realizarla ahora. Lo relevante actualmente es significar que conceptuamos y/o pensamos con todo (la realidad en la cual nos encontremos —en especial nuestra vida cotidiana—; la fisiología que nos constituye como personas —usando una palabra antigua: el “cuerpo” —; dentro de la fisiología cobra especial importancia el sistema nervioso central; la psicología que nos anima; el conocimiento y la época donde vivimos) y, de buscarse la conciencia como gran meta personal por alcanzar luego de la lectura de este libro, conseguida a través de los recursos considerados, especialmente la hermenéutica del sí, entonces podrá identificar las condiciones de su pensamiento para quizá mejorar su vida cotidiana, buscando una favorable al pensar bien.

También podrá identificar las circunstancias de su “cuerpo”, en particular de su sistema nervioso central; las

Capítulo 5: ¿Cómo pensamos?

circunstancias de su psicología; el tipo de conocimiento que más tiende a usar y lo que le genera la época contemporánea en su conocer, con su estrés, prisa, mala alimentación, angustias económicas, cambio climático que conlleva lluvias inusuales, calores (o fríos) intensos y otros males que seguramente identifica como la soledad.

CONCLUSIÓN POSIBLE

Deseo que lo escrito le sea útil para buscar una conciencia mayor a la tenida antes de leer este libro, impulsor de una buena educación para lograr vivir mejor (a pesar de las dificultades de la vida), y que las indicaciones y sugerencias les sean útiles, en especial si aprovecha sus grupos de vida o busca otros nuevos para mejorar.

La “conclusión posible” es un camino por emprender y como bien sabemos “se hace camino al andar”, de ahí que será bueno comenzar ¡Lo mejor en este recorrido!

Ciudad de México, octubre del 2025

ANEXO 5, CAPÍTULO 5

Instructivo: Cómo mejorar nuestra forma de pensar

Introducción

Pensar bien es fundamental para dar sentido a lo que nos rodea y a nosotros mismos. Este proceso implica dos capacidades clave:

- **Significar:** representar o idear algo que captamos.
- **Dar sentido:** otorgar propósito o intención a lo que percibimos.

Ambas habilidades dependen de factores personales y contextuales que puedes identificar y trabajar. A continuación, se presentan una serie de pasos para lograrlo.

Paso 1: Analiza tu vida cotidiana

Tu entorno diario influye directamente en tu capacidad de pensar.

- Si tu vida es tranquila y armónica, tu pensamiento será más claro.
- Si vives con estrés, prisas o dificultades económicas, tu capacidad cognitiva puede verse afectada.

Acción propuesta:

- Identifica las condiciones de tu vida diaria: trabajo, relaciones, alimentación, descanso.

- Busca espacios y rutinas que favorezcan la tranquilidad y la reflexión.

Paso 2: Reconoce tu constitución física

Tu cuerpo y tu apariencia influyen en cómo te relacionas y, por tanto, en cómo piensas.

- Una autoestima fortalecida favorece un pensamiento creativo y seguro.
- Si tu apariencia genera rechazo, puedes tender a la defensiva y limitar tu expresión.

Acción propuesta:

- Conoce y acepta tu corporalidad.
- Prepárate para manejar las reacciones de los demás con confianza.

Paso 3: Cuida tu sistema nervioso central

Es la base fisiológica del pensamiento. Su buen funcionamiento es esencial.

- Si hay alteraciones (genéticas, químicas, emocionales), el pensamiento se ve afectado.
- La salud mental es tan importante como la física.

Acción propuesta:

- Si percibes cambios en tu comportamiento o estado de ánimo, busca ayuda especializada.
- Si convives con alguien que muestra alteraciones, recomienda apoyo médico o psicológico.

Paso 4: Identifica tu tipo de psicología

Tu forma de reaccionar ante el mundo afecta directamente tu pensamiento. Revisa si te identificas con alguna de estas tendencias:

1. **Rebelde:** cuestionas todo, pero con madurez puedes canalizar esa energía.
2. **Adaptativa:** evitas conflictos, pero puedes dejar de aprender por evitar el choque de ideas.
3. **Conflictiva e insegura:** reaccionas con rechazo e inseguridad, lo que dificulta el diálogo.
4. **Cobarde:** evitas confrontaciones, pero acumulas malestar interno.
5. **Imprudente:** te arriesgas sin medir consecuencias.
6. **Indiferente:** te encierras en ti mismo y restas importancia a lo externo.
7. **Soberbia:** te crees superior y pierdes contacto con la realidad.
8. **Óptima:** buscas lo mejor, pero puedes descuidar lo inmediato.

Acción propuesta:

- Reflexiona sobre tu tendencia psicológica dominante.
- Trabaja en equilibrarla para favorecer un pensamiento más claro y abierto.

Paso 5: Revisa tu tipo de conocimiento

El tipo de conocimiento que privilegias también moldea tu pensamiento:

1. **Cotidiano:** útil, pero limitado a lo inmediato.
2. **Mágico-religioso:** basado en fe e imaginación, sin profundidad histórica.
3. **Artístico:** sensible y valioso, pero parcial.
4. **Científico:** sistemático, pero limitado a áreas específicas.
5. **Filosófico:** busca una visión general y crítica de la realidad.

Acción propuesta:

- Identifica qué tipo de conocimiento predomina en ti.
- Amplía tu mirada incorporando otros enfoques, especialmente el filosófico, que favorece una visión más integral.

Paso 6: Contextualiza tu época

El momento histórico en que vives influye en cómo piensas.

- Vivimos en una época de estrés, prisa, cambios climáticos y soledad.
- Tomar conciencia de esto ayuda a no naturalizar estas condiciones.

Acción propuesta:

- Reflexiona sobre cómo la época actual afecta tu forma de pensar.
- Busca espacios o comunidades que promuevan una vida más consciente y menos acelerada.

Conclusión: Hacia una conciencia ampliada

La meta de este instructivo es que logres una mayor conciencia de cómo piensas y qué factores influyen en ello. Si trabajas en estos seis aspectos, podrás:

- Mejorar tu vida cotidiana.
- Conocer y aceptar tu cuerpo y mente.
- Cuidar tu salud nerviosa y psicológica.
- Ampliar tu tipo de conocimiento.
- Contextualizar tu época para no quedar atrapado en sus dinámicas.

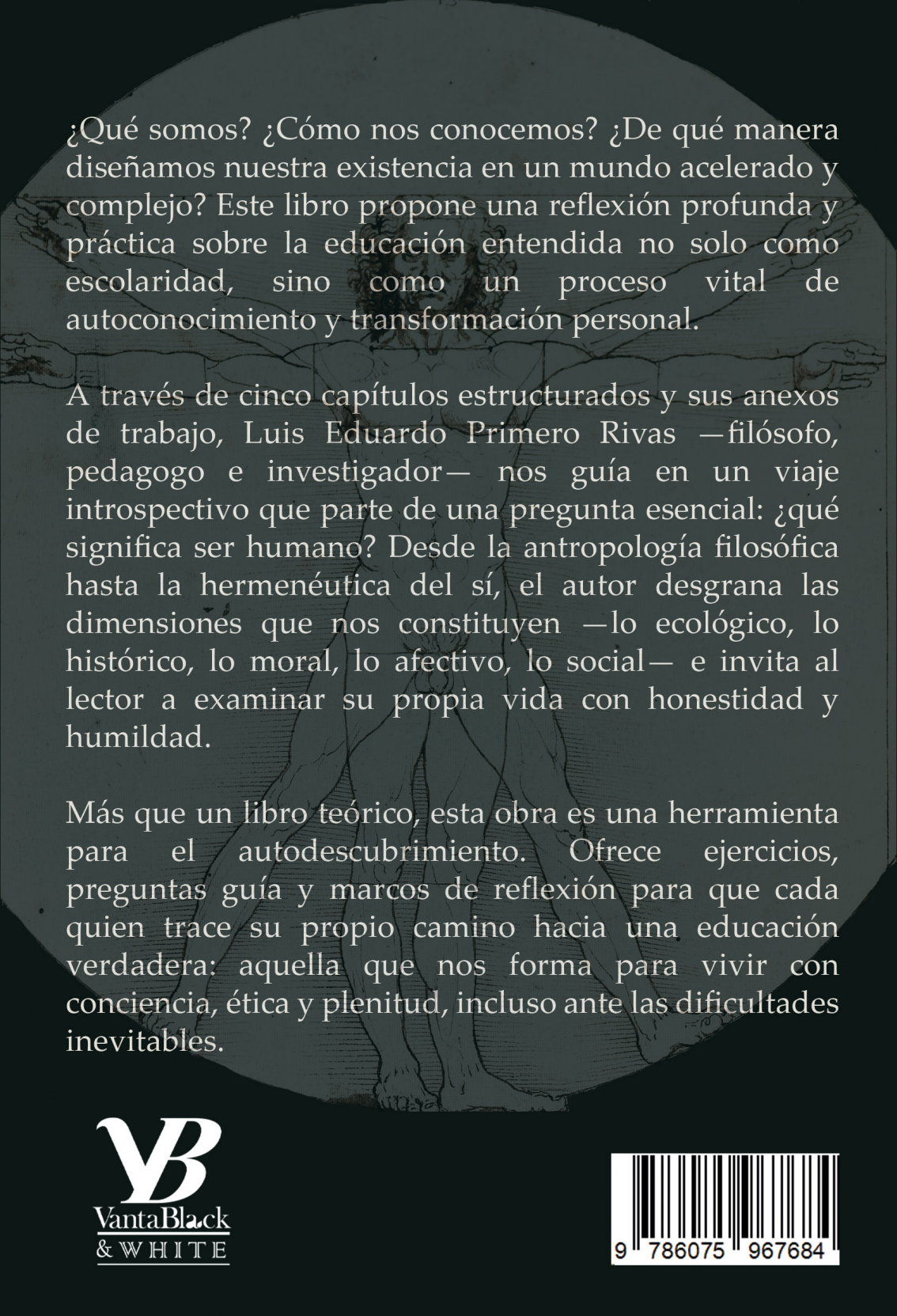
Recuerda: el camino se hace al andar. Comienza hoy mismo.

LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN Y/O
DE LA DIFICULTAD DE LA VIDA de Luis
Eduardo Primero Rivas, se terminó de
imprimir en
diciembre del 2025 en Solar,
Servicios Editoriales, S. A. de C. V.,
Calle 2, Número 21, Colonia San
Pedro de los Pinos, Ciudad de
México,
En su composición se usaron fuentes
de
la familia Palatino Linotype.
Tiraje: 1000 ejemplares

VB
VantaBlack
& WHITE

En Portada: figura abstracta

*En contra carátula: el hombre de vitruvio, de
Leonardo Da Vinci*



¿Qué somos? ¿Cómo nos conocemos? ¿De qué manera diseñamos nuestra existencia en un mundo acelerado y complejo? Este libro propone una reflexión profunda y práctica sobre la educación entendida no solo como escolaridad, sino como un proceso vital de autoconocimiento y transformación personal.

A través de cinco capítulos estructurados y sus anexos de trabajo, Luis Eduardo Primero Rivas —filósofo, pedagogo e investigador— nos guía en un viaje introspectivo que parte de una pregunta esencial: ¿qué significa ser humano? Desde la antropología filosófica hasta la hermenéutica del sí, el autor desgana las dimensiones que nos constituyen —lo ecológico, lo histórico, lo moral, lo afectivo, lo social— e invita al lector a examinar su propia vida con honestidad y humildad.

Más que un libro teórico, esta obra es una herramienta para el autodescubrimiento. Ofrece ejercicios, preguntas guía y marcos de reflexión para que cada quien trace su propio camino hacia una educación verdadera: aquella que nos forma para vivir con conciencia, ética y plenitud, incluso ante las dificultades inevitables.

VB
VantaBlack
& WHITE

