MIGUEL ÁNGEL VELASCO
@diccionariovip

LA VIDA EN PALABRAS



Encuentra la palabra perfecta para dar sentido a cada momento

temas de hoy

Serie MÁS ALLÁ DE LAS PALABRAS

Índice

PORTADA
SINOPSIS
PORTADILLA
INTRODUCCIÓN
ESTO EMPIEZA. ¿ESTÁS LISTO?
- PRIMEROS PASOS
- EL VÍNCULO QUE NOS UNE
- APRENDIENDO A APRENDER
- AVENTURAS EN MINIATURA

REBELDES CON CAUSA
- NO ME MOLESTÉIS, ESTOY CONSTRUYÉNDOME
- AMISTAD O POPULARIDAD: ¿QUÉ VALE MÁS?
- PRESIÓN SOCIAL Y AUTOESTIMA: LA BATALLA SILENCIOSA
- CORAZONES NOVATOS
- VIVIR VIVIENDO

CAMINANDO POR LA VIDA
- EN BÚSQUEDA DE SENTIDO
- DECISIONES QUE MARCAN
- PERSEGUIR LA FELICIDAD
- TU PROPIO ESPACIO SEGURO

SIN MANUAL DE INSTRUCCIONES
- ¿LO HACES PORQUE QUIERES O PORQUE DEBES?
- PERSONAS QUE SON HOGAR
- CONTRA VIENTO Y MAREA: RESILIENCIA Y ADVERSIDADES
- VOLVER A DEFINIRME: CRISIS Y NUEVOS HORIZONTES

REFLEJOS DE UNA VIDA PLENA
- LA BELLEZA DE LAS ARRUGAS: HISTORIAS ESCRITAS EN LA PIEL
- DEPENDE DE CÓMO LO MIRES: VITALIDAD Y NUEVOS DESAFÍOS
- BRINDEMOS POR TODO LO VIVIDO
- SIGUIENTE PARADA: EL DESTINO

¿Y AHORA QUÉ?
ANEXO: IDIOMAS
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS
CRÉDITOS

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora **Descubre** **Comparte**

SINOPSIS

Lo que nos hace felices tiene nombre.

Pronunciamos más de diez mil palabras al día. Eso son más de cuatro millones de palabras al año y unos cuatrocientos millones durante nuestra vida. Como el tiempo, las palabras se suceden a una velocidad inaudita. Pero no todas son igual de valiosas, como no todo lo que nos ocurre nos marca de la misma manera.

Miguel Ángel Velasco, apasionado de las palabras y creador de los perfiles de Diccionario VIP en redes sociales, se propone en este libro rescatar de los vocabularios de todo el mundo los conceptos que mejor definen la experiencia humana en cada una de sus etapas. Porque nombrar lo que nos hace felices y lo que vivimos es el primer paso para entendernos mejor y disfrutar al máximo de nuestras vidas.

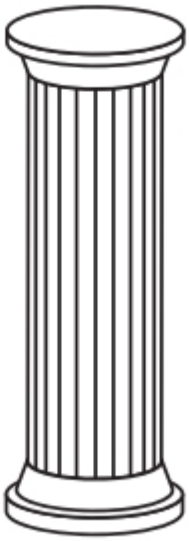
«*La vida en palabras* es una invitación a reflexionar sobre nuestra existencia a través de las palabras que nos conectan. Cada palabra y cada concepto muestran una forma de entender la realidad y vivir la vida. No importa en qué etapa de tu vida te encuentres, siempre habrá un término que te haga sentir comprendido y acompañado. Porque las palabras tienen ese poder: el de hacernos sentir menos solos, el de ofrecernos consuelo en momentos de tristeza y celebración en tiempos de alegría.»

MIGUEL ÁNGEL VELASCO

LA VIDA EN PALABRAS



INTRODUCCIÓN



La vida es un camino largo y complejo, lleno de momentos inesperados y desafíos, un viaje que rara vez podemos llegar a comprender del todo. A menudo nos encontramos ante situaciones para las que no estamos preparados, e incluso sentimos que carecemos de las herramientas necesarias para abordarlas con éxito. Todo sería mucho más sencillo si tuviésemos una guía de instrucciones que nos indicase qué debemos sentir en cada momento o una brújula que nos marcase el camino correcto en cada encrucijada; así podríamos evitar desvíos innecesarios o situaciones que no nos hiciesen felices. Sin embargo, cada vida es única y nuestras experiencias individuales varían y forman una realidad que es exclusivamente nuestra.

De ahí surge la idea de *La vida en palabras*: de pasear por las calles y ver parejas caminando de la mano, de escuchar la risa de un bebé en un carrito, de la cálida sensación de un hogar o de leer los

mensajes de todos aquellos que deseaban compartir un poco de su realidad conmigo a través de la comunidad de Diccionario VIP. También de la necesidad de poner en contexto todos aquellos aprendizajes que hemos ido adquiriendo a lo largo del tiempo. *La palabra exacta*, el primer libro de esta colección, nos ofreció una pequeña introducción sobre la importancia de los términos precisos para expresar nuestros sentimientos y emociones.

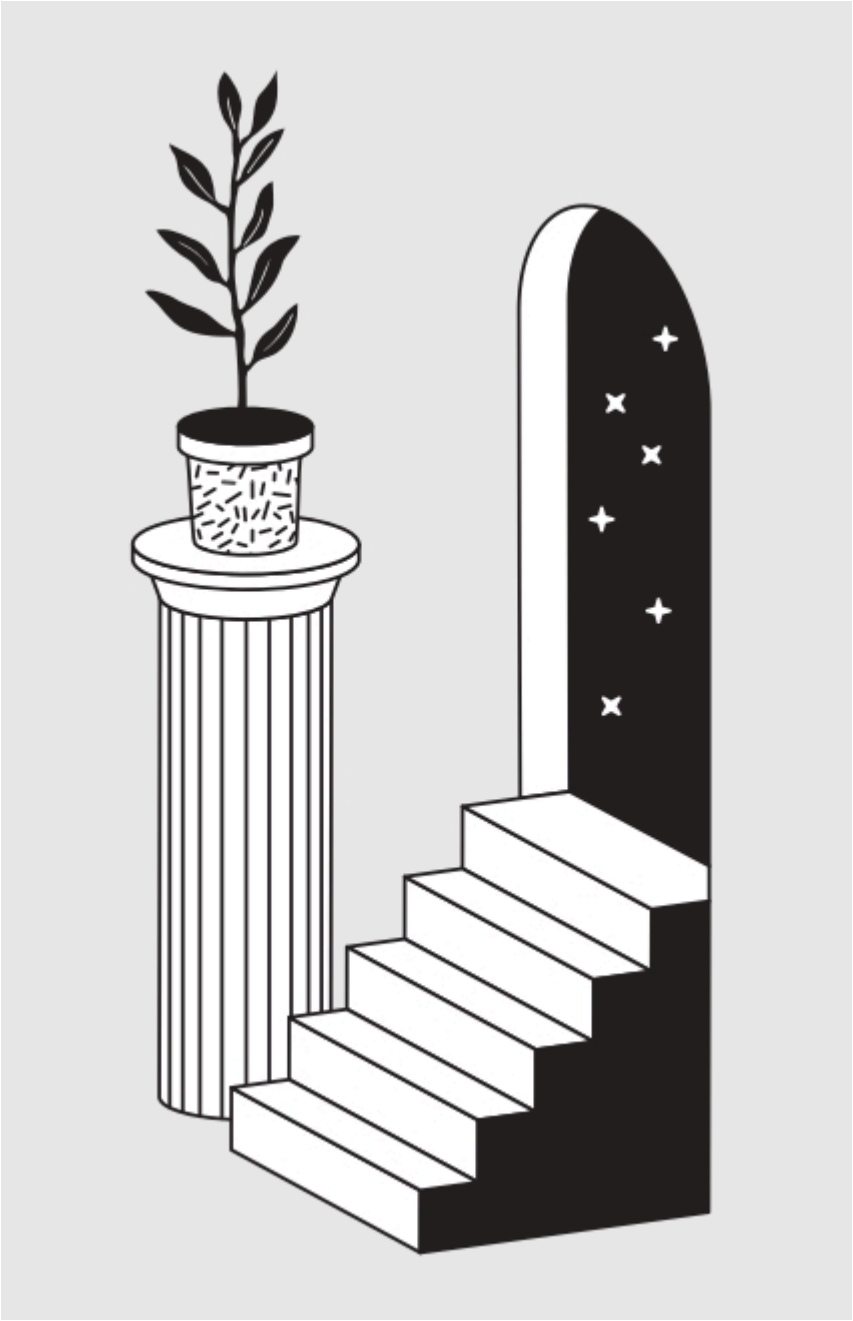
En este libro encontrarás toda clase de conceptos y, aunque estos estén organizados en etapas vitales específicas, recuerda que no están confinados a una sola fase de nuestra vida. Muchos de ellos pueden aplicarse a diversos periodos vitales y en cada uno de ellos, y dependiendo de cuándo ocurran, podremos obtener lecciones de vida valiosas. Cada persona es un mundo, con su propia historia y su propio camino. Las situaciones complejas ocurren simplemente cuando es el momento adecuado para cada uno de nosotros, y cada lección aprendida será un valioso tesoro que siempre nos acompañará.

La vida en palabras es una invitación a reflexionar sobre nuestra existencia a través de las palabras que nos conectan. Cada palabra y cada concepto muestran una forma de entender la realidad y vivir la vida, ofrecen nuevas perspectivas y nos ayudan a compartir una humanidad en común. No importa en qué etapa de la vida te encuentres; siempre habrá un término que te haga sentir comprendido y acompañado. Porque las palabras tienen ese poder: el de hacernos sentir menos solos, el de ofrecernos consuelo en momentos de tristeza y celebración en tiempos de alegría. Las palabras son un abrazo al alma, un recordatorio de que otros han pasado por situaciones similares y han encontrado la manera de salir adelante. El consuelo es vital para nuestra resiliencia emocional y nos ayuda a avanzar en la vida con un poco más de fortaleza y esperanza.

Este libro es más que una simple colección de palabras: es un digno compañero de viaje. Explóralo con la mente abierta y el corazón dispuesto, que no te dé miedo sentirte identificado con

algún concepto; independientemente de la etapa en la que te encuentres, tus vivencias son válidas ocurran cuando ocurran. Que cada palabra te ofrezca compañía, consuelo o curiosidad.

ESTO EMPIEZA. ¿ESTÁS LISTO?



Explorar los primeros años de la vida es adentrarse en una etapa fascinante y crucial que establece las bases de quienes somos, nuestra identidad, y nos prepara para enfrentar el futuro con fortaleza. Es nuestro primer encuentro con el mundo, un tiempo en el que cada experiencia se imprime en nuestro ser de manera profunda. Estos momentos son los cimientos de nuestra vida, las raíces que nos sostendrán en tiempos difíciles y nos ayudarán a crecer con fortaleza.

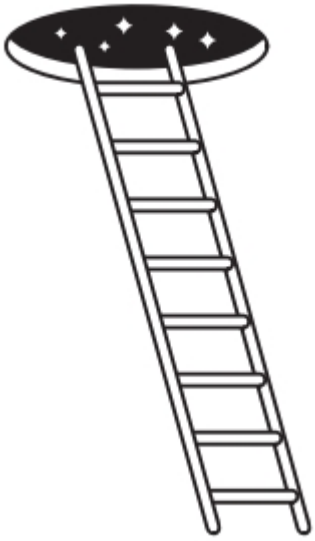
Durante esta etapa, el cerebro se desarrolla rápidamente al absorber toda la información que le llega como una esponja que se empapa de conocimientos y vivencias. Cada día trae consigo nuevos aprendizajes y desafíos que contribuyen a formar nuestra identidad y forjan nuestro carácter: las caricias de una madre, las palabras de un padre, los juegos con amigos, incluso las lágrimas derramadas por una herida. Todo cuenta, todo suma. Desarrollamos nuestras habilidades y emociones, establecemos las primeras relaciones y aprendemos a confiar, amar, temer y soñar con un futuro lleno de posibilidades.

La **PAIDOLOGÍA** es el estudio de los niños y abarca su crecimiento y desarrollo a propósito de los aspectos físicos, emocionales, mentales y sociales. La palabra procede del griego: *paidós*, que significa 'niño', y *logos*, 'estudio o ciencia'.

Es también una época para echar raíces. Al igual que un árbol joven necesita un suelo fértil para crecer fuerte y saludable, nosotros necesitamos un entorno que nos nutra y nos brinde apoyo. Las relaciones con la familia, con los amigos y con los maestros son esenciales para nuestro desarrollo.

Durante estos primeros años, también comenzamos a explorar nuestro mundo interior, al tiempo que descubrimos nuestras capacidades y limitaciones, nuestros sueños y miedos. Este proceso de autodescubrimiento nos prepara para el futuro, ya que nos da confianza, curiosidad y resiliencia. En estos años cruciales plantamos las semillas de nuestro futuro. ¿Estás listo para el desafío? Explorar esta etapa es un viaje emocionante que nos prepara, con valentía y determinación, para afrontar lo que vendrá.

PRIMEROS PASOS



Los primeros pasos en la vida están repletos de descubrimientos y aprendizajes significativos. Representan una poderosa metáfora de cómo nos enfrentamos y navegamos por el mundo a lo largo de nuestra existencia. En esos primeros años, cada día nos brinda la oportunidad de dar un nuevo y valioso primer paso.

La primera sonrisa de un bebé en respuesta a una caricia, el primer balbuceo intentando comunicar algo, el primer acercamiento a un juguete colorido o el primer sabor de una fruta: cada uno de estos momentos es un pequeño triunfo, un avance en la comprensión del mundo y de uno mismo. La curiosidad innata de un niño es una de las fuerzas más poderosas en estos primeros pasos. Cada cosa nueva que encuentra o cada pregunta que surge refleja su deseo de entender y explorar.

El entorno en el que un niño da sus primeros pasos es crucial. El amor y el apoyo de la familia, la seguridad de un hogar acogedor y las primeras interacciones con el mundo exterior son los elementos esenciales que nutren su desarrollo. En sánscrito existe la hermosa palabra **KARUNA**, que describe la compasión profunda y el amor incondicional que alivia el sufrimiento de los demás, como el amor que los padres brindan a sus hijos. Los vínculos y las experiencias iniciales forman las raíces sobre las que se construye nuestra autoestima y confianza.

Estos primeros pasos son el prólogo de una historia aún por escribir. Nos enseñan que cada pequeño avance tiene un valor inmenso y que siempre hay algo que descubrir. En la curiosidad se esconde la promesa de un futuro lleno de posibilidades. Al final, la vida es una serie de primeros pasos, y cada uno nos lleva a nuevas aventuras y descubrimientos.

El lienzo de la infancia: moldear el futuro en una tabula rasa

Imagínate que, al nacer, tu mente es como una página en blanco lista para ser escrita con todas las experiencias y los aprendizajes que la vida tiene reservados para ti. Esta expresión es la que se conoce como **TABULA RASA**. Su origen se remonta a la antigua Grecia, a los escritos de Aristóteles, pero fue el filósofo inglés John Locke quien la popularizó en el siglo XVII. Locke opinaba que, cuando nacemos, la mente es como una «pizarra en blanco», desprovista de cualquier conocimiento innato, y que todo lo que llegamos a saber y creer proviene de nuestras experiencias, aprendizajes y percepciones del mundo que nos rodea.

En la infancia, la mente humana es justo eso, una tabla rasa para que se complete y dé forma al futuro de cada individuo. Este periodo temprano de desarrollo es fundamental, ya que es cuando se sientan las bases de la identidad, la autoestima y la comprensión

del mundo que nos rodea. Cada experiencia, interacción y aprendizaje deja una marca en esta pizarra en blanco según los niños perciben y se relacionan con su entorno.

Sin embargo, es crucial reconocer que la infancia también puede ser una etapa de vulnerabilidad y susceptibilidad a influencias externas. Las experiencias tempranas, tanto positivas como negativas, pueden dejar una huella profunda en la mente de un niño e influyen en su desarrollo emocional, cognitivo y social en los años venideros. En este sentido, el concepto de *tabula rasa* es esencial, ya que permite a los padres, cuidadores y educadores reconocer la importancia de proporcionar un entorno seguro, estimulante y enriquecedor para los niños durante esta fase crucial del desarrollo.

Influencia de la *tabula rasa* en diferentes campos

A lo largo de los siglos, la *tabula rasa* ha inspirado debates y reflexiones profundas sobre la naturaleza del conocimiento humano y la formación de la identidad individual en campos del conocimiento tan diversos como:

- *Psicología*. Influye en la comprensión del desarrollo cognitivo y la formación de la personalidad. Sugiere que las experiencias y el entorno son cruciales en la construcción del conocimiento y la mente humana.
- *Educación.* Promueve enfoques que enfatizan la importancia de la experiencia y la interacción activa de los estudiantes con su entorno de aprendizaje.
- *Política*. Se utiliza para argumentar a favor de la igualdad de oportunidades. Sostiene que todos los individuos tienen el potencial de desarrollarse con plenitud sin importar su origen o sus circunstancias iniciales.

La *tabula rasa* nos sumerge en un fascinante cuestionamiento sobre nuestra percepción del mundo y nuestra esencia misma. ¿Qué nos hace ser quienes somos? ¿Cómo nos ayudan nuestras experiencias a construir nuestra identidad? ¿Somos realmente libres para decidir sobre nuestra vida? Estas son algunas de las profundas interrogantes que este concepto nos plantea, al recordarnos que cada uno de nosotros tiene el poder de escribir su propia historia y dar forma a su destino.

«Yo soy yo y mi circunstancia.»
JOSÉ ORTEGA Y GASSET

La frase de Ortega y Gasset en su obra *Meditaciones del Quijote* (1914) expresa que nuestra identidad no se construye solo desde nuestro interior, sino que también se forma a partir de las circunstancias que nos rodean y en las que crecemos. Esto significa que nuestras elecciones, pensamientos y acciones están profundamente influidos por el contexto social, cultural y emocional en el que vivimos. La idea de «yo soy yo y mi circunstancia» ilustra cómo la *tabula rasa* se va llenando y definiendo a medida que interactuamos con nuestro entorno. Es como si cada experiencia, cada relación y encuentro fueran los colores que van pintando el lienzo de nuestra vida, dando forma a quienes somos y cómo nos relacionamos con los demás.

Ceremonias hindúes del nacimiento: tradiciones simbólicas y rituales de bienvenida

En la rica tradición hindú, un nacimiento se celebra con ceremonias profundamente simbólicas que no solo honran la llegada del nuevo ser, sino que también buscan su bienestar y armonía con el universo. Estos rituales, conocidos como **SAMSKARAS**, son ritos de paso que marcan las diferentes etapas y transiciones importantes en la vida de

una persona. Aunque existen un total de dieciséis *samskaras* que abarcan desde el momento de la concepción hasta la muerte, en esta ocasión nos centraremos en algunos específicos relacionados con el nacimiento y los primeros meses de vida, diseñados para purificar el cuerpo y el alma del recién nacido y que aseguran un comienzo auspicioso y lleno de bendiciones.

ANNAPRASHANA

Rito que celebra la primera vez que un niño consume alimentos sólidos, entre el cuarto y el sexto mes de edad, e incluye oraciones y ofrendas a los dioses antes de alimentar al niño con una pequeña cantidad de arroz u otro alimento sólido.

CHUDAKARANA

Ritual del primer corte de cabello cuando tiene unos pocos meses de edad. Se considera que este acto trae buena suerte y elimina energías negativas asociadas con el nacimiento.

JATAKARMA

El «ritual de nacimiento» se efectúa poco después del nacimiento, frecuentemente en el séptimo día, y consiste en colocar una pequeña cantidad de miel y *ghee* en los labios del bebé como símbolo de sabiduría y salud. Además, se susurran oraciones y bendiciones en el oído del recién nacido, que invocan protección divina y buena fortuna.

NAMAKARANA

Es la «ceremonia de nombramiento», en la que se asigna el nombre al recién nacido de manera oficial. Suele llevarse a cabo pocos días después del nacimiento y en ella se recitan mantras, se hacen ofrendas a los dioses y se anuncia el nombre elegido, que a menudo se basa en criterios astrológicos, tradiciones familiares o devoción religiosa.

NISHKRAMANA

Conocido como el «rito de la primera salida», se efectúa alrededor del cuarto mes de vida del bebé: los padres llevan al niño al aire libre en un día auspicioso para que reciba la bendición de los elementos naturales. Simboliza la introducción del niño al mundo exterior y su integración en la sociedad, asegurando su bienestar y crecimiento bajo la protección de las deidades y fuerzas naturales.

Un universo de términos para la infancia en el mundo hispanohablante

Podemos constatar la riqueza lingüística de los países hispanohablantes en la diversidad de términos empleados para referirse a los niños. Estas expresiones, moldeadas por la idiosincrasia de cada país, región e incluso comunidad, nos ofrecen un recorrido a la variedad cultural y lingüística de la lengua española.

LUGARES DONDE ES MÁS COMÚN	**NIÑO**	**NIÑA**
Venezuela / Honduras / República Dominicana	carajito	carajita
Antillas / El Salvador / Honduras / México / Nicaragua	chamaco	chamaca
México	chipalyate	chipalyate
Perú	chibolo	chibola
El Salvador / Nicaragua	chigüí	chigüí
Guatemala	chirí	chirí
España (Extremadura)	chiriveje	chiriveje
Colombia / Panamá / Cuba / Puerto Rico	culicagado	culicagada
España	churumbel	churumbel
México	escuincle	escuincle
Argentina / Bolivia / Chile / Colombia / Ecuador / Perú	guagua	guagua
Argentina / Uruguay	pebete	pebeta
Chile	peneca	peneca

Colombia / Bolivia	pelado	pelada
España	pipiolo	pipiola
Chile	poroto	porota

Reflejos y sensaciones iniciales

Al inicio, cada gesto y cada mirada nos invitan a descubrir un mundo lleno de posibilidades. Explorar los reflejos iniciales es como emprender un viaje, en el que cada movimiento y reacción revela algo sobre la esencia de la naturaleza humana.

REFLEJO DE BABINSKI

Se produce en los bebés cuando se les frota la planta del pie. Entonces, el dedo gordo se mueve hacia arriba mientras los otros dedos se abren en forma de abanico. Es una respuesta normal en los recién nacidos hasta los dos años de edad.

REFLEJO DE GALANT

Se produce cuando se acaricia la piel a lo largo de un lado de la columna vertebral del bebé mientras está bocabajo. Como respuesta, este gira ligeramente el cuerpo hacia el lado que ha sido estimulado.

REFLEJO DE HOCIQUEO O BÚSQUEDA

Se presenta cuando se toca la mejilla del recién nacido. Como respuesta, el bebé gira la cabeza hacia el lado que fue tocado y abre la boca buscando el objeto que lo tocó.

REFLEJO DE LANDAU

Se produce en los bebés cuando, al sostenerlos bocabajo en el aire, levantan la cabeza, arquean la espalda y estiran las piernas.

REFLEJO DE MORO

Se produce cuando, ante un susto repentino, los bebés (sobre todo, recién nacidos) abren los brazos y luego los juntan con rapidez.

REFLEJO DE MARCHA AUTOMÁTICA
Ocurre cuando se sostiene verticalmente a los bebés y, al sentir una superficie debajo de sus pies, empiezan a mover las piernas como si estuvieran dando pasos, aunque aún no tengan la habilidad de caminar.

REFLEJO DE PRENSIÓN
Se produce en los bebés cuando se les toca la palma de la mano. Como respuesta, el bebé cierra la mano en un agarre fuerte.

Además de los reflejos, conocemos la percepción háptica como la forma en que percibimos y entendemos el mundo a través del sentido del tacto. Proviene del griego *háptō* ('tocar, relativo al tacto') y se refiere al conjunto de sensaciones no visuales que experimenta una persona, desde que es un bebé, al tocar algo y sentir su forma, textura y temperatura, lo que le proporciona información sobre el entorno.

Pequeños gigantes

Durante la infancia, los niños, aunque pequeños en tamaño y edad, son gigantes en potencial, imaginación y capacidad para cambiar el mundo. Nos asombran con su forma única de ver la vida, donde los problemas se transforman en aventuras y las soluciones más ingeniosas surgen de los lugares más inesperados.

BOJOTE
Niño o niña de pequeña estatura de entre tres y diez años.

FOFO (portugués)
Blando y adorable, similar al tacto de un peluche suave. Se suele aplicar a niños, animales y objetos que evocan una sensación de confort y cariño inmediato.

GIGIL (tagalo)
Impulso irresistible de pellizcar o apretar algo que es encantador.

GWIYEOPDA (coreano)
Sujeto adorable, desde un bebé hasta un personaje de animación. Es un componente clave del atractivo estético en la cultura popular coreana.

KAWAII (japonés)
Encantador y tierno. Puede aplicarse a objetos, personas y seres de todo tipo que irradian encanto, vulnerabilidad, timidez e inocencia infantil.

MONADA
Lindo y adorable. Suele utilizarse para describir pequeñas acciones o comportamientos de niños que despiertan una sonrisa espontánea o una expresión de afecto.

NIEDLICH (alemán)
Tierno, similar a *cute* en inglés. Se puede usar para personas, animales o incluso objetos que tienen un atractivo o son suaves.

PINITO
Primeros pasos que dan los niños.

PITUSO
Niño gracioso y lindo. Encarna una mezcla de cariño y alegría al referirse a los más pequeños de una manera entrañable y familiar.

PURRETE
Niño de corta edad.

RORRO
Niño pequeño.

SIETILLO
Niño que ha nacido prematuramente.

EL VÍNCULO QUE NOS UNE



Los vínculos que formamos a lo largo del tiempo son esenciales para nuestro bienestar. Desde los primeros momentos en los brazos de nuestros padres hasta las relaciones que cultivamos a lo largo de los años, estos lazos nos brindan fuerza, consuelo y sentido.

En la infancia, el apego que desarrollamos hacia nuestros padres es fundamental. Este vínculo emocional profundo, marcado por el amor y la protección, nos enseña a sentirnos seguros, valorados y capaces de amar. En sueco, la palabra **TRYGGHET** encapsula esta sensación de seguridad y confianza que es esencial para que los niños se sientan protegidos. Este primer vínculo nos proporciona una base segura y sólida desde la cual podemos explorar el mundo con certeza.

El amor en todas sus formas es el cimiento de los vínculos familiares. En galés, **CWTCH** describe un abrazo o lugar seguro y acogedor que proporciona consuelo y un sentido de pertenencia. Es en estos momentos de *cwtch*, rodeados de cariño y protección, cuando encontramos el verdadero sentido de hogar y seguridad.

OHANA:

la importancia de los vínculos desde el inicio

Ohana es una palabra hawaiana que ha trascendido fronteras, arraigándose en la cultura occidental desde su aparición en la película de Disney *Lilo & Stitch*. Aunque su traducción literal es 'familia', su significado va mucho más allá de los lazos de sangre, ya que hace referencia a una profunda sensación de pertenencia a una comunidad y amor incondicional por los seres queridos.

Según la mitología hawaiana, Papahānaumoku, la madre tierra, y Wākea, el padre cielo, dieron vida a las islas y a las estrellas Hoʻohōkūkalani. Wākea y Hoʻohokukalani tuvieron un hijo que nació muerto, al que llamaron Hāloa. En su tristeza, enterraron a Hāloa y en ese lugar creció una planta con hojas en forma de corazón: el primer *kalo* o *taro*. Su segundo hijo también fue llamado Hāloa en honor de su hermano mayor. Hāloa se convirtió en el primer hawaiano y todos sus descendientes fueron alimentados y sustentados por el *kalo*, su hermano mayor.

Si desglosamos la palabra *ohana (oha + na)*, *oha* se refiere al cormo (tallo subterráneo) del *kalo*. Los hawaianos nativos ven al *oha* como la raíz de todo. Este concepto muestra que, en el pensamiento hawaiano, no importa cómo estamos relacionados; todos estamos conectados. Nuestra *ohana* no solo incluye a los relacionados por sangre, sino a todos aquellos con quienes entramos en contacto. Integrados. Dentro de este marco, el concepto de *kokua* es esencial. *Kokua*, palabra inmersa en la cultura hawaiana, significa 'ayudar y apoyar a los demás de manera desinteresada consolidando los lazos que forman nuestra comunidad'.

En la cultura hawaiana, *ohana* incluye amigos íntimos, vecinos y cualquier otra persona con quien se comparte un vínculo especial de cariño o afecto. Este concepto implica construir relaciones profundas y significativas con aquellos que nos rodean, independientemente de su parentesco biológico. Significa estar presente para los otros en momentos de necesidad, compartir tanto las alegrías como las tristezas, además de crear un ambiente en el que todos se sientan valorados y aceptados como son.

Un concepto relacionado con *ohana* es **WHĀNAU**, de origen maorí, una lengua hablada en Nueva Zelanda. *Whānau* se refiere a la familia extendida, que incluye tanto a los parientes de sangre como a los amigos cercanos y otras personas que forman parte del círculo social.

El espíritu de *ohana* ofrece un sentido de pertenencia crucial para el desarrollo infantil. Crecer en un entorno familiar cálido fomenta una sensación de amor y valoración, lo que contribuye significativamente a la autoestima y confianza en uno mismo. Además, según un sector de especialistas en la crianza, el apego seguro formado en la familia establece un modelo para establecer relaciones saludables en el futuro.

Cultivar el espíritu de *ohana* desde una edad temprana también promueve valores fundamentales como el respeto, la generosidad y la empatía. Saber que se puede contar con el apoyo incondicional de la familia (la biológica o la que se construye) da la confianza necesaria para explorar el mundo y desarrollar autonomía. Resolver conflictos en familia fortalece la capacidad para adaptarse y ser fuerte ante las adversidades. Cultivar este vínculo desde pequeños no solo ayuda a las familias a mantenerse unidas, sino que también contribuye a construir comunidades más fuertes y prósperas, donde todos se cuidan mutuamente. Para los hawaianos nativos y los isleños del Pacífico, dentro de la *ohana* no hay barreras. Todos somos una *ohana*.

STORGÉ:

el amor que nos une

El amor es una fuerza que transforma, tanto a uno mismo como al entorno personal. En la cultura griega antigua, esta fuerza se podía categorizar de distintas maneras, cada una de ellas con su carácter y significado únicos. Una de estas formas es el *storgé*, una palabra que evoca el amor familiar, un sentimiento profundo nacido de la

familiaridad y el cariño diario. Se relaciona con la idea de «amor natural» o «amor instintivo», el tipo de afecto que uno siente hacia su familia o hijos, distinguiéndose de otros amores por su naturaleza menos condicionada por las circunstancias, es decir, un amor incondicional.

A diferencia del *eros*, un amor apasionado y ardiente, *philia* es un amor basado en la amistad y el respeto mutuo y *agapé* representa un amor incondicional y desinteresado que se extiende universalmente hacia la humanidad, caracterizado por la compasión y el altruismo. En contraste, *storgé* es el amor afectuoso y natural que surge entre miembros de la familia, como el cariño entre padres e hijos o entre hermanos. Estas distinciones no solo subrayan las diversas naturalezas del amor en diferentes relaciones humanas, sino que también reflejan cómo el idioma griego antiguo categorizaba y valoraba las variadas formas del afecto humano, cada una adaptada a diferentes aspectos de la vida social y personal.

En el corazón de cada familia, el *storgé* es el amor que permite a padres e hijos, hermanos y parientes, mantener una conexión duradera a pesar de las diferencias y los desafíos de la vida. En un mundo en el que las relaciones se someten a menudo a prueba por diferencias y conflictos, invita a recordar la importancia de la familia como el primer lugar en el que aprendemos sobre el amor y la confianza. Desde nuestros primeros días, el *storgé* moldea nuestro entendimiento del mundo. Para un niño, sentir el amor incondicional de su familia es esencial, ya que este amor enseña a confiar, a sentirse seguro y a formar relaciones saludables en el futuro. La presencia constante de este tipo de amor proporciona una base sólida sobre la que los niños construyen su autoestima y aprenden a interactuar con el mundo.

A medida que crecemos, el concepto de *storgé* evoluciona con nosotros. Aunque el contexto puede cambiar, la necesidad de amor incondicional permanece. Es un recordatorio de que, en su esencia, el amor debe ser un refugio seguro y una fuente de apoyo.

GEBORGENHEIT:

el refugio del corazón

El término alemán *geborgenheit* captura una gama de emociones esenciales que todos anhelamos: seguridad, protección, calidez y bienestar. La raíz de la palabra, *bergen*, sugiere 'salvar, proteger o mantener seguro'. Este concepto invita a reflexionar sobre esos momentos en los que, a pesar del caos exterior, sentimos una paz interna profunda y abrumadora.

Desde nuestros primeros días, el ambiente de *geborgenheit* desempeña un papel crucial. El entorno donde un niño se siente protegido es la piedra angular que le permite explorar el mundo con confianza y curiosidad, sabiendo que siempre tiene un refugio seguro al cual regresar. *Geborgenheit* es esencial en este contexto, ya que un apego seguro se fundamenta en la constante sensación de ser cuidado y protegido, lo que a su vez permite desarrollar relaciones saludables y con confianza en el futuro.

La familia es donde primero sentimos esa maravillosa sensación. Cuando los padres crean un hogar lleno de aceptación y entendimiento, ese sentimiento florece. Más allá de cuidar solo de la seguridad física de los hijos, es vital construir un lugar en el que puedan compartir sus sentimientos abiertamente, con la certeza de que serán escuchados y comprendidos sin prejuicios. Las pequeñas tradiciones y rutinas diarias, como las comidas familiares o la celebración de días especiales, son mucho más que simples actividades: son experiencias compartidas que fortalecen los lazos.

Geborgenheit es una fuerza vital que alimenta el alma y fortalece nuestro espíritu. Desde que somos pequeños hasta que nos hacemos mayores, su presencia en diferentes aspectos de nuestras vidas es esencial para mantenernos emocionalmente sanos.

Momentos de la infancia en los que se manifiesta *geborgenheit*:

- Primeros días de escuela. El apoyo durante los primeros días de escolarización asegura a los más pequeños que todo estará

bien.

- Fiestas de cumpleaños. Celebraciones que hacen sentir al niño que es especial y querido dentro de su círculo familiar y de amigos.
- Comidas en familia. La participación en tradiciones familiares refuerza la sensación de pertenencia y cariño.
- Situaciones de enfermedad o tristeza. La atención y el cuidado de los padres durante los malos momentos crea entornos de confianza y seguridad.
- Apoyo después de tener un mal día o de sufrir pesadillas.
- Charlas antes de dormir. Las conversaciones en la cama permiten al niño que exprese sus preocupaciones y alegrías en un ambiente seguro.
- Leer cuentos antes de dormir. Esos momentos les proporcionan seguridad y tranquilidad.
- Canciones de cuna, para calmar al niño y fortalecer el vínculo.

El poder curativo del nanai

En el corazón de la cultura quechua y extendiéndose a otros rincones de Sudamérica, existe un término que abraza el alma tanto como a quien lo pronuncia: *nanai*. Este término, que trasciende las simples palabras, se refiere a una caricia muy tierna con la que se trata de calmar un dolor o una pena. Se trata de un concepto cuyo significado va más allá del simple contacto físico: abrazar como un acto de amor y consuelo.

Desde que nacemos, el contacto humano no es solo una necesidad física, sino también un puente hacia la conexión emocional con los demás. Cuando alguien extiende su mano para calmar el llanto de un niño, ofrece consuelo físico, a la vez que transmite un mensaje poderoso y sin palabras de seguridad, amor y compañerismo.

El concepto de *nanai* está muy arraigado en la dinámica familiar. La familia es nuestro primer entorno, el lugar donde aprendemos a manejar las emociones, a ofrecer apoyo y consuelo. En este círculo íntimo, el *nanai* se convierte en un símbolo del vínculo inquebrantable entre sus miembros. Cuando uno de nosotros sufre, una familia sana actúa como una red de seguridad emocional, permitiendo que el *nanai* fluya libremente y nos enseña a todos la importancia de la empatía. Este gesto, sencillo pero poderoso, fomenta un ambiente en el que el respeto por los sentimientos ajenos es tan vital como el aire que respiramos.

En el contexto de la palabra *nanai* existe un término relacionado en la cultura mexicana: *apapacho*. Proveniente del náhuatl: un *apapacho* es un gesto de afecto y consuelo, como un abrazo cariñoso o una caricia. Al igual que *nanai*, un *apapacho* ayuda a crear un ambiente de seguridad y cuidado.

El amor, en su forma más pura y sin condiciones, se refleja en cada *nanai* que se da sin esperar nada a cambio. Es la esencia de ofrecer consuelo y seguridad sin palabras. Un simple toque comunica todo lo que el corazón siente, pero que a veces no puede expresar. Este acto enseña a los niños desde una edad temprana que el amor se manifiesta a través de la compasión, la protección y la presencia física y emocional de los seres queridos.

El concepto de *nanai* nos invita a reflexionar sobre cómo interactuamos con aquellos que están en momentos de necesidad. Nos desafía a ser más conscientes, presentes y cariñosos. Os invito a llevar el *nanai* con vosotros, no solo como una palabra, sino como un estilo de vida, un recordatorio constante de la importancia de la empatía y el amor incondicional en nuestras relaciones diarias.

El *nanai* en práctica

Existen muchas formas de incorporar esta práctica en el día a día, pero ¿qué tal si empezamos con estas?

- *Escucha activa*. Presta atención completa a los demás cuando hablan y ofréceles un lugar seguro para que compartan sus pensamientos y emociones.
- *Gestos de cuidado físico*. Pequeños contactos físicos como un abrazo pueden transmitir calidez y seguridad, sobre todo en momentos difíciles. Un abrazo de ocho segundos puede actuar como un ansiolítico natural, ya que brinda calma y reduce el estrés. La Dra. Virginia Satir, reconocida terapeuta familiar, sugiere que necesitamos entre ocho y doce abrazos diarios para disfrutar plenamente de sus beneficios. Los abrazos no solo fortalecen nuestros vínculos afectivos, sino que también mejoran nuestro estado de ánimo y nuestra salud mental.
- *Actos de servicio*. Ejecuta acciones desinteresadas para aliviar las cargas de otros, como cocinar para alguien enfermo o ayudar en tareas cotidianas.
- *Creación de espacios de paz*. Fomenta ambientes en casa o en el trabajo en los que todos se sientan seguros y valorados.

El significado del cariño en los primeros encuentros

Al inicio de nuestro camino, nos envolvemos en la ternura de esos primeros gestos de cariño y amor que marcan el comienzo de conexiones especiales. Desde el primer abrazo de un bebé hasta las caricias que sellan momentos únicos, encontramos situaciones que nos dejan una huella imborrable y quedan en nuestro recuerdo como pequeños tesoros.

ACARONAR
Arrimar su rostro al de la criatura que se tiene en brazos, para arrullarla y dormirla.

ACHICHIGUAR
Amamantar a un niño. También puede referirse a mimar a un niño.

ARRULLO
Canto grave y monótono para adormecer a los niños en un ambiente tranquilo y relajante que los ayuda a conciliar el sueño. También puede hacer referencia a una prenda especial diseñada para envolver a los bebés, que les proporciona comodidad y seguridad, además de protección y contacto, mientras están en brazos.

CARANTOÑA
Demostración de cariño, especialmente en forma de gestos o palabras suaves y afectuosas.

CLUEQUERA
Afecto intenso de una persona hacia otra, sobre todo hacia los niños.

ERDITU (vasco)
Abarca el significado de «dar a luz», «partirse o dividirse».

LIEBKOSEN (alemán)
Acariciar o mimar a alguien con ternura y afecto.

MAMOTRETO (latín)
Literalmente, 'criado por su abuela' y de ahí, 'gordinflón, abultado', por la creencia popular de que las abuelas crían niños gordos.

MIMIKAKI (japonés)
El acto de limpiar con suavidad las orejas. En Japón, este acto posee un profundo valor cultural. Se inicia desde que las madres asean las orejas de sus hijos mientras estos reposan en su regazo. Esta práctica contribuye significativamente al

fortalecimiento del vínculo entre padres e hijos.

NANA
Canto con que se calma a los niños.

PEÚCO
Calcetín o bota de lana para los niños de corta edad.

PUCHEREAR
Tratar bien a alguien, sobre todo a un niño, cuando se lo cuida y se lo alimenta.

RURRUPATA
Canto para adormecer al niño.

WOMBA (bakweri)
La sonrisa de un niño dormido.

Palabras que acarician

Desde sus primeros pasos hasta sus primeras palabras, los niños buscan muestras de afecto y protección en su entorno. Un abrazo, una palabra amable o simplemente estar presentes crea un ambiente de seguridad y cariño. Estos pequeños gestos y cuidados diarios son muy importantes, porque ayudan a los niños a sentirse seguros y transmitirles que tienen todo lo necesario para poder enfrentarse al mundo con confianza.

AFABILIDAD
Cualidad de ser accesible y amigable, lo que crea un ambiente cálido y acogedor.

COBIJO
Protección y refugio que se brinda a alguien.

CONSUELO

Descanso y alivio de la pena, la molestia o el sufrimiento de alguien, sobre todo de niños.

SOLÍCITO
Persona que muestra interés y preocupación activa por el bienestar de otros.

SOSTÉN
Apoyo emocional o físico proporcionado a los niños, fundamental para su sensación de seguridad.

Calidez en la infancia

La calidez de un hogar emocionalmente acogedor es vital para el desarrollo feliz de los niños. Un entorno repleto de amor y comprensión no solo brinda seguridad, sino que también fomenta la confianza necesaria para que los pequeños exploren, aprendan y jueguen con libertad. Los abrazos, los espacios confortables y un ambiente impregnado de afecto son esenciales para nutrir su crecimiento y bienestar. Un hogar así no solo protege, sino que también inspira, proporcionando la base desde la cual los niños pueden florecer y alcanzar su máximo potencial.

CHINCHINEAR
Mimar y tratar con excesivo cariño a los niños.

EMBRACILADO
Dicho de un niño: que es llevado en brazos continuamente.

FAMN (sueco)
Espacio entre los brazos cuando están abiertos, sobre todo durante un abrazo.

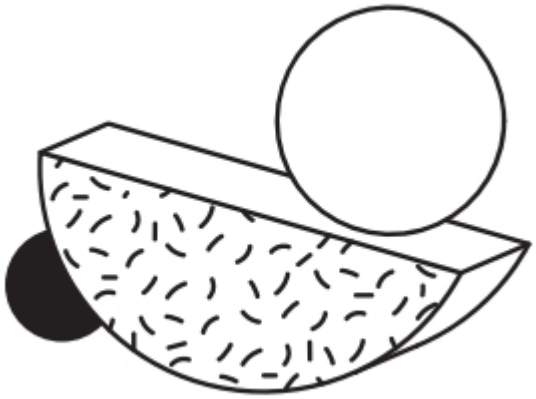
HEIMELIG (alemán)
Ambiente acogedor y familiar, hogareño, donde sentirse seguros y como en casa.

GACHÓN
Que tiene gracia, atractivo y dulzura. Dicho de un niño: que se cría con mucho mimo.

MOJINETE
Golpe suave dado en la cara a los niños para acariciarlos.

KOSELIG (noruego)
Comodidad e intimidad, esenciales para crear ambientes donde los niños se desarrollen en amor y seguridad. Se refiere a una sensación de bienestar y calidez en la compañía de seres queridos, promoviendo un entorno acogedor y afectuoso.

APRENDIENDO A APRENDER



Durante los primeros años, el cerebro de un niño se desarrolla rápidamente, creando nuevas conexiones neuronales de forma constante a un ritmo vertiginoso. Aprender a aprender es una habilidad que se desarrolla desde temprana edad y nos acompaña a lo largo de toda la vida.

Proveer un entorno lleno de estímulos es crucial. Practicar y enseñarle juegos, canciones, cuentos y actividades que despierten la curiosidad es esencial para nutrir la capacidad innata de aprendizaje. La curiosidad es el motor. Los niños, con sus constantes «¿por qué?», están ejercitando su mente y desarrollando habilidades críticas sin siquiera darse cuenta. De hecho, en ruso existe una palabra especial para estos pequeños curiosos: *pochemuchka*, que se utiliza para describir a los niños que hacen muchas preguntas. Este deseo innato de comprender el mundo, la motivación intrínseca, es algo que debemos fomentar y no sofocar.

Crear entornos enriquecedores y accesibles implica entender las necesidades y los intereses de cada niño y adaptar las experiencias para que sean significativas y aporten valor. Si cultivamos un ambiente lleno de estímulos y apoyo durante la niñez estamos preparando a personas no solo para el éxito académico, sino que también les estamos dando las herramientas necesarias para tener una vida plena y satisfactoria. Al igual que el *flâneur* francés, que significa pasear por las calles sin un rumbo fijo, el aprendizaje debe ser un paseo sin un objetivo definido, abierto a todas las sorpresas del camino, para que cada nueva experiencia enriquezca nuestra comprensión del mundo.

BILDUNG:

Un viaje para explorar la riqueza del desarrollo humano

Bildung, como concepto, es un viaje enriquecedor. Es el tránsito de una persona desde su infancia hasta la adultez. No se trata solo de acumular conocimientos académicos y habilidades, sino que es un proceso vital que abarca mente, corazón y espíritu. No tiene una traducción directa al español, pero su esencia trasciende las barreras lingüísticas. Surgido en el periodo de la Ilustración alemana, *bildung* se ha convertido en una joya conceptual, pulida por los brillantes pensadores de la historia, desde Johann Gottfried Herder hasta Johann Wolfgang von Goethe y Friedrich Schiller. En su núcleo, el término encapsula la noción de una educación que va más allá de las paredes de las aulas y que abraza la totalidad del ser humano: mente, corazón y espíritu.

Cuando un niño da sus primeros pasos está iniciando su viaje de *bildung*. Es un momento de descubrimiento, de exploración, en el que el mundo se abre ante sus ojos con infinitas posibilidades. Cada experiencia es una oportunidad para aprender, crecer y formarse como individuo, cultivando un pensamiento crítico que será fundamental para toda la vida. Durante la niñez, cuestionamos el mundo que nos rodea, experimentamos con sus sentidos y buscamos comprender el porqué de las cosas. Es en este proceso de

exploración activa en el que se sientan las bases para un pensamiento crítico sólido, una habilidad que será fundamental a lo largo de nuestra vida.

Pero *bildung* no se limita al desarrollo intelectual. También abarca el cultivo de la sensibilidad artística y emocional desde una temprana edad. En los primeros años de vida, el niño experimenta el mundo a través de sus sentidos, se sumerge en la belleza del arte y la naturaleza y descubre la riqueza de las emociones humanas. Durante este camino de exploración estética y emocional se desarrolla su sensibilidad artística y su capacidad para empatizar con los demás.

La autonomía moral y la responsabilidad social son otros aspectos clave de *bildung* que se comienzan a forjar en la infancia. A medida que el niño interactúa con su entorno y con los demás, aprende sobre el valor del respeto, la honestidad y la solidaridad. Aprende a tomar decisiones éticas y a asumir las consecuencias de sus acciones. A lo largo de este momento de aprendizaje moral se construye su carácter y su identidad como individuo moralmente autónomo.

En este viaje, nos enfrentamos a la búsqueda constante de conocimiento, al desarrollo personal y a la realización de uno mismo, se nos desafía a explorar los rincones más profundos de nuestra existencia, a crecer a través de la adversidad y a encontrar la belleza en la diversidad del mundo que nos rodea. En última instancia, *bildung* nos recuerda que la educación es mucho más que la adquisición de información; es un proceso de transformación que nos lleva a alcanzar nuestro potencial más elevado como seres humanos. Así, con cada paso en este viaje nos acercamos un poco más a la comprensión de lo que significa ser humanos.

La infancia en la mirada filosófica

Desde los diálogos de Platón en *La República*, donde se esbozan métodos de educación para equilibrar el espíritu y el cuerpo de los futuros guardianes de su ciudad ideal, hasta las reflexiones de Aristóteles sobre la importancia de la infancia en la formación del carácter y la virtud, la infancia ha sido reconocida como un periodo fundamental a lo largo de la historia. Aristóteles enfatizó la educación como una responsabilidad ética y social, una visión que resuena a través de los siglos y sigue siendo relevante en nuestra comprensión contemporánea del desarrollo infantil.

El pensamiento sobre la infancia dio un salto revolucionario con Jean-Jacques Rousseau, quien, en *Emilio, o De la educación*, propuso que los niños deberían crecer libres de las restricciones de la sociedad para florecer de forma natural. Rousseau abogó por observar y apoyar el desarrollo espontáneo de la persona durante la infancia, una idea que transformaría las futuras teorías educativas.

Maria Montessori llevó esta filosofía a la práctica con su sistema educativo, que pone al niño en el centro del aprendizaje y adapta el entorno para fomentar la autonomía y el desarrollo independiente. La metodología Montessori subraya la importancia de permitir que los niños y las niñas exploren y aprendan respetando sus ritmos naturales y curiosidades individuales.

John Dewey y Lev Vygotsky aportaron perspectivas adicionales al destacar la importancia de la educación como una actividad vinculada con la vida práctica y el papel del entorno social en el desarrollo cognitivo. Dewey vio la educación como un proceso activo y participativo, mientras que Vygotsky introdujo la idea de la «zona de desarrollo próximo», para enfatizar cómo el aprendizaje se da de manera más efectiva con la guía y la colaboración de otros.

La temporalidad de la infancia

Incorporando estas perspectivas en un marco contemporáneo, Walter Kohan, filósofo especializado en educación, ofrece una visión innovadora al considerar la infancia no solo como una etapa de vida, sino como un estado de conciencia que debería preservarse a lo largo del tiempo. Kohan identifica tres dimensiones temporales que enriquecen nuestra comprensión de la infancia:

CHRONOS (griego)
Significa 'tiempo'. Chronos, en la mitología griega, también es el dios del tiempo, que personifica el tiempo cronológico o secuencial. Se refiere a la temporalidad lineal y al desarrollo progresivo.

AIÓN (griego)
Traducido como 'era' o 'eón', sugiere un periodo extenso o incluso la eternidad. Representa el flujo constante de experiencias que transforman al individuo a través de la innovación y el descubrimiento continuos.

KAIRÓS (griego)
Su significado literal es 'momento oportuno o adecuado'. *Kairós* se enfoca en la calidad del tiempo más que en su secuencia. Capta los momentos trascendentales y formativos que definen la vida de una persona. La infancia está repleta de estos instantes críticos que deben ser apreciados y maximizados.

Teoría de la mente: la base para relacionarnos

Imagínate por un momento que pudieras leer los pensamientos y las emociones de las personas que te rodean. ¿No sería fascinante? Aunque no tenemos superpoderes, todos desarrollamos una habilidad similar desde muy pequeños: la teoría de la mente. El término tiene su origen en los trabajos de David Premack y Guy Woodruff, cuando intentaron demostrar que los chimpancés podían comprender la mente humana. Su investigación se centró en descubrir si estos primates eran capaces de atribuir estados

mentales a otros, una capacidad que subyace a la comprensión de que otras personas tienen pensamientos y sentimientos diferentes a los propios. Esta capacidad nos permite entender que cada persona tiene su propio mundo interno, lleno de pensamientos, deseos, creencias y emociones que pueden ser completamente diferentes a los nuestros.

A medida que los niños crecen, llegan a un descubrimiento importante: empiezan a entender que otras personas pueden pensar o saber cosas a propósito de ellos y empiezan a comportarse teniendo en cuenta las percepciones ajenas. Este tipo de situaciones son reveladoras y enseñan a los niños a valorar y respetar los pensamientos y los sentimientos de los demás, ajustando sus acciones y palabras de manera más consciente y considerada.

Hitos cruciales

- *Reconocimiento de emociones*. Los niños identifican que las emociones de los demás pueden ser diferentes a las suyas.
- *Perspectiva de los otros*. Entienden que lo que ellos conocen podría ser desconocido para los demás, como el secreto de un regalo escondido.

NUNCHI:

una herramienta complementaria

Nunchi es una palabra coreana que nos enseña algo muy especial: cómo ser rápidos y precisos al entender los sentimientos de los demás. Es una característica que empezamos a desarrollar de pequeños. Se refiere a aprender a leer las emociones de las personas en sus caras o en el tono de su voz y saber qué decir o hacer en ese momento para que se sientan mejor o más comprendidas.

El *nunchi* y la teoría de la mente son como dos amigos que se ayudan mutuamente. Mientras la teoría de la mente nos permite saber que cada persona tiene su propio mundo de pensamientos y sentimientos, esta filosofía coreana nos ayuda a actuar con comprensión y con cariño según lo que esas señales nos dicen.

Enseñar a los niños sobre el *nunchi* puede promover que sean más atentos y considerados desde edades tempranas. Es como darles una brújula que siempre los dirige a ser amables y respetuosos con los demás, algo esencial para hacer amigos y llevarse bien con la gente a su alrededor.

Al fomentar esta capacidad en los niños no solo mejoramos su habilidad para interactuar con otros, sino que también los preparamos para ser adultos empáticos y provechosos. Practicar el *nunchi* puede ser tan simple como jugar a adivinar lo que alguien está sintiendo o pensar en cómo responderían los demás antes de actuar. Esto los ayuda a ser más conscientes y a mejorar sus relaciones desde el colegio hasta la vida adulta.

Construyéndonos como seres sociales

Desde la infancia, nuestro desarrollo está profundamente influido por las interacciones y observaciones que hacemos del entorno para aprender a integrarnos dentro de una comunidad. No solo aprendemos palabras que escuchamos; también adoptamos comportamientos, emociones y normas que llegamos a considerar como propias. De esta manera, el entorno en el que crecemos nos enseña qué pensar, pero también cómo hacerlo. Esta interacción nos ayuda a entender mejor cómo nos convertimos en miembros activos y valiosos de la sociedad. Ideas como el aprendizaje social y el constructivismo nos explican más sobre cómo crecemos y mejoramos el mundo que nos rodea.

APRENDIZAJE VICARIO

Desde la infancia, el entorno influye mucho en nuestro desarrollo. Según Albert Bandura y su teoría del aprendizaje social, aprendemos de lo que se dice y también de lo que observamos en los demás. Las acciones, los gestos y las actitudes de otros son nuestras primeras lecciones, nos guían para interpretar y actuar en el mundo.

ADAPTACIÓN Y EQUILIBRIO

Jean Piaget comparó el aprendizaje con hacer malabares: equilibramos lo que ya sabemos con nuevas ideas. Esto se logra incorporando nueva información a lo que conocemos y ajustando nuestro conocimiento previo. Esta armonía nos prepara para enfrentar desafíos y seguir aprendiendo.

CONSTRUCTIVISMO

Aprender es como armar un rompecabezas. Cada experiencia o conocimiento nuevo es una pieza que se suma al conjunto, que nos ayuda a formar una imagen completa del mundo. Este proceso es dinámico, crece con cada nueva pieza añadida.

HABITUACIÓN

En un mar de información, nuestros cerebros se adaptan filtrando lo esencial de lo trivial para que el cerebro ignore la información no esencial o repetitiva, con el fin de enfocarse en lo nuevo y relevante.

ZONA DE DESARROLLO PRÓXIMO

Lev Vygotsky enfatiza que el aprendizaje ocurre en un contexto social. La zona de desarrollo próximo es el espacio entre lo que podemos hacer solos y lo que podemos lograr con ayuda. Este concepto subraya el potencial de crecimiento y colaboración con la guía de otros.

ANDAMIAJE

Según Jerome Bruner, el aprendizaje es como caminar por una cuerda floja con la ayuda inicial de un adulto. Al principio, el apoyo es total, pero disminuye gradualmente a medida que el aprendiz se siente más seguro. Este proceso de

apoyo y retirada conduce a la independencia, porque se dota al aprendiz de nuevas habilidades y confianza para usarlas por su cuenta.

El viaje del aprendizaje infantil

El aprendizaje infantil es un viaje lleno de descubrimientos y crecimiento interior que abarca aspectos académicos, emocionales, sociales y físicos. A través del juego y la interacción, los niños desarrollan habilidades esenciales para la vida.

AKSHARABHYASA (sánscrito)
Ritual que marca el comienzo de la educación formal de un niño.

CORRALITO
Parque, recinto infantil pensado para niños que aún no andan.

DIDASKALEINOFOBIA
Miedo a ir a la escuela.

DZIECIĘCA NIEWINNOŚĆ (polaco)
Expresión que se traduce al español como 'inocencia infantil'. Se refiere al estado de pureza y falta de malicia que se atribuye a los niños, caracterizado por su falta de experiencia en el mundo y su naturaleza inocente sin corrupción.

FRENTERO
Almohadilla que se ponía a los niños sobre la frente para que no se lastimasen al caer.

KANYIRNINPA (pintupi)
Literalmente, significa 'sostener'. Connota una relación íntima y activa entre el cuidador y el niño.

MAZHALAI (tamil)

Balbuceo propio de los niños que todavía tienen dificultades tanto para crear oraciones claras como para pronunciar ciertas palabras.

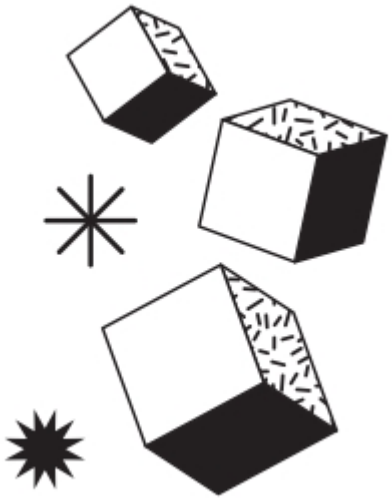
PARVULARIO
Lugar donde se cuida y educa a párvulos. Conjunto de los niños que reciben educación preescolar.

PUERICULTURA
Crianza y cuidado del niño durante los primeros años de la infancia.

RINGLERO
Cada una de las líneas del papel pautado en que aprenden a escribir los niños.

TACATÁ
Andador metálico con asiento de lona y ruedecillas en las patas para que los niños aprendan a andar sin caerse.

AVENTURAS EN MINIATURA



La infancia es un tiempo mágico en el que cada día se convierte en una aventura. Los pequeños exploradores se preparan para descubrir el mundo a través del juego y el aprendizaje. La primera gran expedición es el primer día de escuela, lleno de emociones que marcan el inicio de innumerables aventuras.

En la escuela, los niños se convierten en científicos, investigan cada rincón del patio y analizan todo lo que ocurre a su alrededor. Jugar al aire libre se transforma en una fuente inagotable de descubrimientos, que desarrollan su curiosidad y pensamiento crítico. Bajo la sombra de un árbol, una simple hoja caída puede ser objeto de muchísimas preguntas y apreciaciones. ¿Qué colores tiene? ¿Por qué cruje al pisarla? La curiosidad innata de los niños los impulsa a buscar respuestas, desarrollar su pensamiento crítico y fomentar su capacidad de observación. Este tiempo especial se

describe con el término danés **BØRNETID** o el letón **BĒRNU LAIKS**, que significa 'tiempo de niños' y refleja actividades llenas de aprendizaje y diversión.

El juego es una herramienta poderosa para el aprendizaje. Los niños se transforman en ingenieros, artistas o actores. Cada castillo de arena o torre de bloques son aventuras en miniatura llenas de grandes descubrimientos.

MERAKI:

el despertar de la chispa creativa

Existe una palabra que brilla como una joya en la corona de la experiencia humana: *meraki*. Suena casi mágico, ¿verdad? Y, de hecho, lo es. En su esencia, es una palabra griega que encapsula el alma, el amor y la creatividad que uno pone en todo lo que hace. Cuando éramos niños, éramos maestros del *meraki*. ¿Recuerdas esos días de verano en los que podías pasar horas construyendo castillos de arena en la playa o jugando en el parque? En la infancia, la creatividad es nuestra mejor amiga. No había reglas ni juicios, solo la libertad de explorar y crear sin límites. Esta actitud en la infancia es esa energía pura que nos impulsa a sumergirnos en el proceso creativo con todo nuestro ser. No se trata de hacer algo perfecto para impresionar a los demás; se trata de perderse en el momento y dejarse llevar por la emoción del proceso. Ya sea pintando un cuadro, construyendo un fuerte de mantas o inventando historias locas con amigos; la creatividad en la infancia nos enseña a abrazar nuestra singularidad y a confiar en nuestra intuición. No hay reglas, solo la pura pasión y el entusiasmo de crear, descubrir y aprender.

Sin embargo, a medida que crecemos, a menudo perdemos de vista esa conexión con nuestro *meraki*. Nos vemos atrapados en la rutina diaria, preocupados por las responsabilidades y las expectativas de los demás que hacen que dejemos de lado todo aquello que un día nos maravillaba. La creatividad parece convertirse en algo reservado para artistas o «creativos», en lugar de ser vista como una parte natural de la vida de todos. Pero la buena noticia es

que nunca es demasiado tarde para recuperar esa chispa creativa. Basta con mirar a los niños y recordar la alegría y la libertad que sentíamos al crear sin miedo. Podemos buscar actividades que nos inspiren y nos permitan expresarnos de manera auténtica, ya sea pintando, escribiendo, cocinando o cualquier otra cosa que nos llene de alegría.

Al ver cómo los niños usan su creatividad sin preocupaciones, nos muestran que todos tenemos ese don dentro de nosotros y que merece la pena rescatarlo y no dejarlo en lo más profundo de nuestro ser por miedo a que nos juzguen. Es como si nos recordaran que la pasión que ponemos en lo que hacemos es lo más importante. Al descubrir esto, nos damos cuenta de que no importa si somos buenos o no en algo, lo que cuenta es disfrutar el proceso de hacerlo. Y eso, en realidad, es lo más mágico de todo.

«Los niños tienen que ser enseñados sobre cómo pensar,
no qué pensar.»
MARGARET MEAD

Tipos de creatividad

Durante los primeros años, el cerebro de un niño es increíblemente abierto y flexible, capaz de captar nueva información de manera rápida y creativa. Los niños utilizan su creatividad no solo para comprender el mundo que los rodea, sino también para desarrollar su propia identidad y habilidades sociales.

Jeff DeGrasff, un experto reconocido en el campo de la innovación, detalla cinco tipos principales de creatividad. Esta clasificación es muy útil para padres y educadores, ya que los permite identificar y promover estas diferentes formas de ser creativos. A continuación, detallamos los cinco tipos:

ANALÓGICO

Ocurre cuando se hacen comparaciones para entender algo nuevo. Por ejemplo, si estás aprendiendo sobre animales, podrías comparar un caballo con un perro grande para entender mejor su tamaño y forma.

BISOCIATIVO

Permite establecer conexiones entre ideas o conceptos que aparentemente no están relacionados, lo que fomenta un pensamiento innovador.

INTUITIVO

Fomenta la confianza en los instintos personales y la sensibilidad emocional que se relaciona con las emociones y las percepciones internas.

MIMÉTICO

Basada en la imitación, esta forma de creatividad permite a los niños aprender comportamientos y habilidades observando y replicando las acciones de otros.

NARRATIVO

Involucra contar historias, ya sean reales o imaginarias, lo que ayuda a desarrollar el lenguaje y a procesar experiencias emocionales y eventos del entorno.

Juegos populares y su legado en la memoria

En rincones del mundo en los que el tiempo parece detenerse perduran juegos que, transmitidos de generación en generación, han marcado la infancia de muchos. Estas actividades han llenado de risas y aventuras los patios y las calles de nuestros pueblos y ciudades y han servido como hilo conductor de memorias compartidas y tradiciones vivas que merece la pena conservar.

En contraste con los tiempos actuales, dominados por la tecnología, se nos presenta una realidad diferente. Aunque los juegos en línea y las aplicaciones móviles son fascinantes y avanzadas, no logran capturar la misma esencia de compañerismo y

creatividad. Las pantallas, si bien están llenas de colores y sonidos, no pueden sustituir el contacto humano ni las experiencias compartidas al aire libre.

LA RAYUELA

Con solo una tiza y un pequeño espacio en el suelo, se dibuja un recorrido numerado que invita a los jugadores a desafiar la gravedad. Saltar de cuadro en cuadro, evitando pisar las líneas, se convierte en un reto que mezcla habilidad y suerte. La rayuela nos enseña a alcanzar metas, siempre con la mirada fija en el cielo.

EL RATÓN Y EL GATO

Un grupo de niños forman un círculo mientras dos de ellos, el ratón y el gato, están en el centro. El ratón debe escapar del gato moviéndose dentro y fuera del círculo, mientras los demás intentan ayudar al ratón a escapar cerrando los pasos al gato. Este juego no solo es un ejercicio físico, sino también de ingenio y colaboración. Nos enseña a enfrentarnos a los problemas con astucia y a encontrar soluciones en equipo.

LA GALLINITA CIEGA

Un niño, con los ojos vendados, debe encontrar y atrapar a los demás jugadores guiado solo por el sonido y la intuición. Este juego es una metáfora sobre la confianza y la percepción. Nos recuerda que, a veces, debemos confiar en nuestros otros sentidos y en la ayuda de los demás para encontrar nuestro camino.

BALÓN PRISIONERO

Se juega en dos equipos. El objetivo es eliminar a los jugadores del equipo contrario golpeándolos con una pelota. La rapidez, la estrategia y la habilidad para esquivar y lanzar con precisión son cruciales. Este juego nos enseña a pensar con fluidez y a trabajar en equipo.

TULIPÁN

Combina memoria y agilidad. Los jugadores deben recordar una serie de movimientos o posiciones, ejecutándolos rápidamente sin errores. Este juego nos desafía a mantener nuestra mente y cuerpo en perfecta sincronía, subrayando la importancia de la concentración y la memoria activa.

Estos juegos tradicionales, aunque sencillos, encierran lecciones profundas. Nos recuerdan que la vida es un juego en el que a veces ganamos y a veces perdemos, pero siempre aprendemos. A través de ellos, recuperamos una parte de nuestra niñez, una época en la que las tardes parecían interminables y la felicidad se encontraba en los momentos más simples.

Juegos y travesuras

Desde juguetes ingeniosos hasta travesuras que arrancan sonrisas, cada día se llena de vida y color gracias a la imaginación desbordante.

BÊTISE (francés)
Travesura pequeña o tonta de un niño: se trata de pequeñas molestias que no suelen justificar un castigo por sí solas.

CACHAVA
Juego de niños que consiste en hacer entrar con un palo una pelota en hoyos abiertos en la tierra a cierta distancia unos de otros.

CHIROTEAR
Dicho de un niño o de un adolescente: producir desorden mientras están jugando.

CORREVERÁS
Juguete para niños que se mueve por un resorte oculto.

HABSELIGKEITEN (alemán)

Pertenencias que uno encuentra especiales por los significados personales, además de la felicidad de poseer estos determinados objetos. Cosas que un adulto podría considerar sin valor, pero que un niño aprecia como tesoros.

VYBAFNOUT (checo)
Significa «saltar y decir "¡Boo!"». Se utiliza para describir la acción de sorprender a alguien al saltar repentinamente y hacer un ruido fuerte para asustarlo. Es una expresión que suele estar asociada con bromas y juegos entre amigos o familiares, sobre todo entre niños.

Entre el ingenio y la picardía

La infancia es una etapa repleta de contrastes, en la que el ingenio y la picardía se entrelazan para crear un mosaico de comportamientos únicos y sorprendentes. Los niños, con su frescura y espontaneidad, nos desafían constantemente a redefinir nuestra percepción de lo que significa ser travieso o brillante.

BAJKOWY (polaco)
Se refiere a algo que es 'de cuento de hadas' o 'fantástico'. Utilizado para describir situaciones, paisajes o elementos que tienen un carácter mágico, encantador o irreal, similar a los que se encuentran en los cuentos de hadas.

EIDETISMO
«Capacidad de ciertas personas, por lo general niños y artistas plásticos, para reproducir mentalmente con gran exactitud percepciones visuales anteriores» (*Diccionario de la lengua española*, Real Academia Española).

ENFANT TERRIBLE (francés)
Niño que dice con franqueza cosas embarazosas para los padres u otras personas.

FIERABRÁS
Se usa generalmente para referirse a los niños traviesos.

JABBERWOCKY
Lenguaje sin sentido o palabras que no tienen un significado claro y comprensible. Es una palabra que se originó en el poema homónimo de Lewis Carroll.

JAIMITO
Niño que se caracteriza por un descaro, una malicia y una suficiencia que extraña en sus años.

LĂMURI (rumano)
Ayudar a alguien a entender algo o alcanzar la comprensión de algo. Llegar a una conclusión o comprensión de algo después de discutir aspectos confusos o contradictorios.

PARACOSMOS
Universo o mundo de fantasía creado en la mente de una persona, por lo general un niño. Este mundo imaginario suele ser muy detallado y complejo, con su propia geografía, historia, cultura y personajes.

PIMPOLLO
Niño o joven que se distingue por su belleza, gallardía y donosura.

QUIDNUNC (latín)
Alguien que tiene curiosidad por saber todo lo que sucede.

REPIPI
Dicho especialmente de un niño: afectado y pedante.

TAMBARRIA
Mala crianza de los niños.

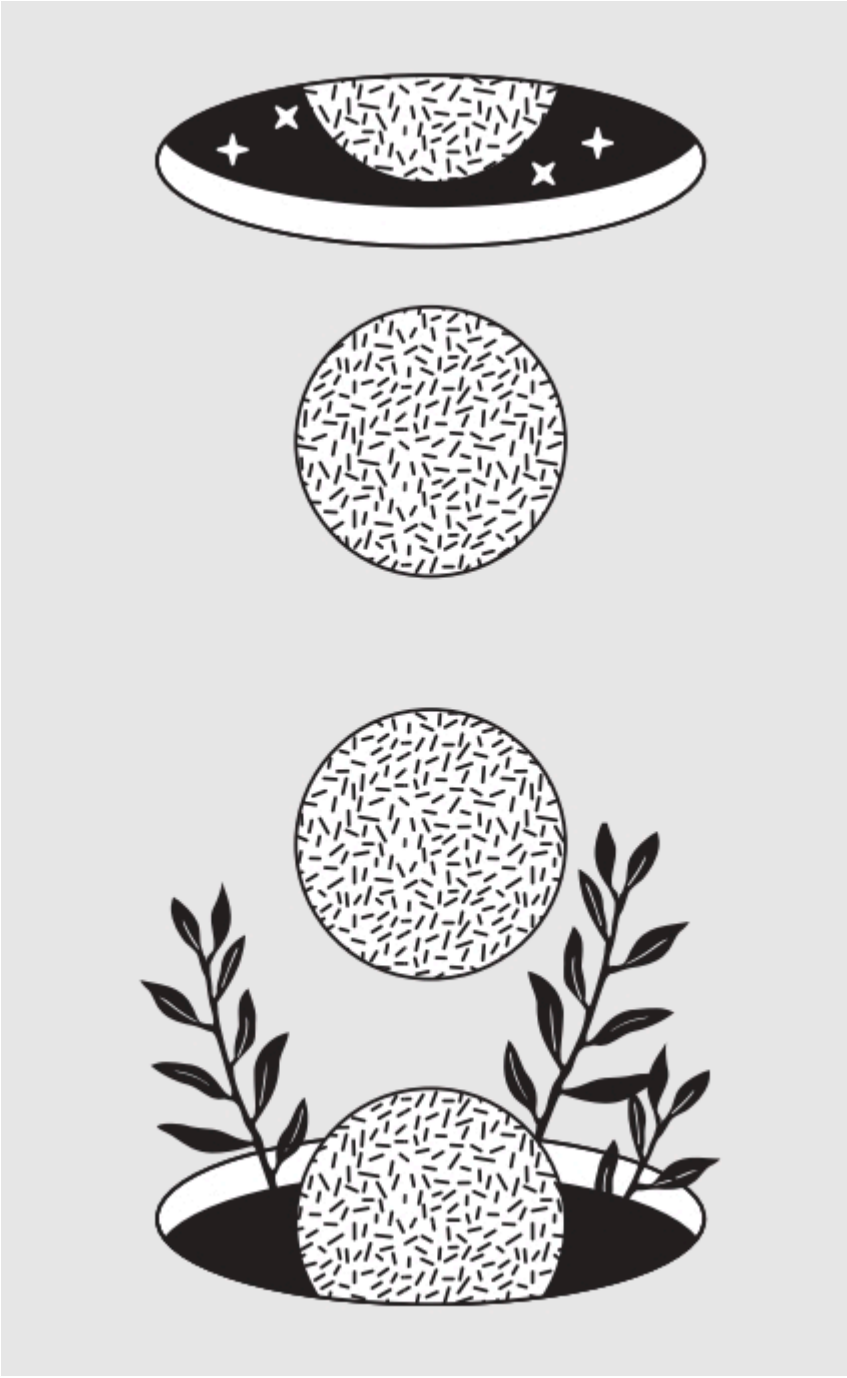
TEQUIOSO
Dicho de un niño: travieso, fogoso.

VARRAQUEAR
Dicho de un niño: llorar fuerte y seguido.

WISSENSDURST (alemán)

Se traduce como 'sed de conocimiento'. Es el deseo de aprender y adquirir conocimientos (por ejemplo, un niño que hace muchas preguntas).

REBELDES CON CAUSA

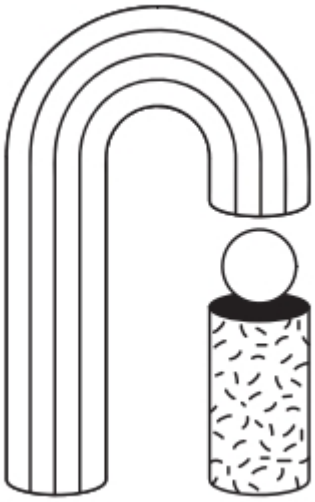


A medida que crecemos y dejamos atrás la niñez, comienza una etapa vibrante y llena de decisiones importantes, un periodo lleno de vitalidad en el que desbordamos energía. Los jóvenes, como intrépidos quijotes modernos, se llenan de sueños e ideales para enfrentarse a los retos de un mundo adulto que a menudo parece no entenderlos. Se piensa que su mente está llena de pájaros y que aún no tienen la madurez suficiente para tomar decisiones ni para saber lo que desean con claridad. En este mundo, las normas y las limitaciones se imponen como la única realidad posible, casi como una verdad universal. En medio de este torbellino de cambios y resistencias, estos nuevos seres descubren el **SISU**, un concepto finlandés que captura la esencia de una perseverancia extraordinaria ante grandes adversidades.

En este camino hacia la madurez, se enfrentan a un gran desafío: encontrar su propia voz en un mundo que muchas veces parece no querer escuchar sus pensamientos y opiniones. Cada gesto de independencia y cada instante de reflexión son pasos valientes hacia una autenticidad profundamente deseada, un rechazo firme a las verdades impuestas para, en su lugar, formar una comprensión personal del mundo. En esta travesía, experimentan **SELBSTSTÄNDIGKEIT**, un término alemán que refleja su anhelo de independencia y autosuficiencia.

Con cada decisión valiente que toman, no solo están forjando su futuro, sino que también están creando, según la cultura griega, un nuevo *ethos* para la sociedad, es decir, nuevos modos de comportamiento que conforman el carácter o la identidad de una persona o una comunidad. Son los pioneros de la **PHYSIS***,* término griego que evoca la naturaleza y su capacidad innata para cambiar y evolucionar, mostrando que el crecimiento y la transformación son aspectos fundamentales de la vida.

NO ME MOLESTÉIS, ESTOY CONSTRUYÉNDOME



En la adolescencia empezamos a buscar y construir nuestra identidad. En estos años cruciales, la pregunta «¿Quién soy?» resuena con fuerza. Más allá de los cambios físicos obvios, como crecer y ver transformarse el cuerpo, lo que realmente define este periodo es el **ÉLAN VITAL**, un término francés que simboliza el impulso o empuje de una conciencia personal. Es aquí donde comenzamos a desarrollar nuestra visión del mundo y a formar una identidad que se construye paso a paso, con cada decisión, ya pueda ser acertada o errónea.

Cada experiencia, cada relación y cada emoción se convierte en una puerta hacia el autoconocimiento. Es un tiempo de muchas «primeras veces»: el primer amor, la primera gran decepción, el primer logro que nos llena de orgullo. Estos momentos, intensos y

emotivos, son fundamentales para construir nuestra autoimagen, para definir lo que queremos ser y, sobre todo, lo que no queremos ser.

Sin embargo, este camino no está libre de obstáculos. La presión social, las expectativas familiares, las propias inseguridades y el constante bombardeo de ideales a menudo inalcanzables por parte de los medios y las redes sociales crean un laberinto en el que debemos aprender a navegar. Encontrar respuestas a la pregunta de «¿Quién soy?» se convierte en una **EPIFANÍA**, una palabra que proviene del griego y simboliza una manifestación o revelación, emocionante, aunque compleja. Nos enfrentamos a la tarea de descifrar nuestros sentimientos, identificar nuestros valores y perseguir nuestros sueños.

SATORI:

un viaje hacia el descubrimiento de uno mismo

En un mundo en el que todo cambia tan rápido como los pensamientos fugaces de un adolescente, encontrar un momento de total claridad puede parecer casi imposible. Sin embargo, en medio de estos constantes e inesperados cambios existe el concepto japonés *satori*, que significa 'comprensión' o 'iluminación'. Tradicionalmente, este término está asociado a momentos de gran claridad que se alcanzan durante la meditación profunda. Pero, en esta ocasión, el *satori* toma un significado especial, un significado más tangible y práctico que refleja esos destellos de entendimiento en el caos diario.

Imagina que estás en medio de una tormenta feroz, donde cada ráfaga de viento desafía tu equilibrio. De repente, entre las nubes oscuras, aparece un rayo de sol que ilumina todo, aunque sea solo por un instante. Eso es el *satori*: un momento de comprensión que surge en medio del caos emocional y psicológico. Es como una chispa de entendimiento que, aunque breve, tiene el poder de cambiar la percepción de la vida, ofreciendo una nueva perspectiva.

Para un adolescente, el camino hacia el crecimiento personal está lleno de dudas y momentos de confusión. Sin embargo, los destellos de *satori* actúan como puentes de luz que conectan a los jóvenes con una comprensión más profunda de sí mismos. Estos momentos no solo revelan partes ocultas de su personalidad, sino que también ofrecen nuevas formas de enfrentar los desafíos de la vida.

Estos breves instantes son revelaciones que permiten descubrir sus verdaderas pasiones, enfrentar sus miedos con coraje y valentía y abordar las complejidades de sus relaciones desde una perspectiva más madura y equilibrada.

¿Cómo se manifiesta el *satori* en el día a día?

- *Reconocimiento de emociones*. A veces, de manera inesperada, se puede comprender la raíz de una emoción que lo ha estado afectando. Este momento de *satori* puede ser el inicio de una gestión emocional más efectiva, ¡un verdadero cambio de paradigma en su día a día!
- *Descubrimiento de pasiones*. ¿Qué pasa cuando, de repente, se descubre una pasión o un interés que define el camino futuro? Este instante de *satori* puede desencadenar una dedicación feroz y el establecimiento de metas personales que pueden marcar el resto de su vida.
- *Comprensión de las relaciones*. De pronto, en un destello de lucidez, se comprende la dinámica de una relación, ya sea con amigos o familiares. Esta epifanía puede ser el punto de partida para mejorar la comunicación y fortalecer los lazos afectivos.

El *satori*, aunque es un concepto que proviene de una larga tradición espiritual, es increíblemente relevante hoy en día, sobre todo para aquellas personas que están en plena formación de sus

vidas adultas. Aunque estos momentos de lucidez pueden ser breves, su efecto es duradero, porque les ofrece una perspectiva que puede cambiar por completo el rumbo de su vida.

UBUNTU:
la conexión que nos hace mejores

El *ubuntu*, un concepto originario de las culturas zulú y xhosa de África del Sur, es mucho más que una palabra; es una forma de vida que encarna la esencia de la interconexión humana. Se suele traducir como «Yo soy porque nosotros somos», una frase que resume la idea de que nuestra existencia está profundamente entrelazada con la de los demás.

«El todo es más que la suma de sus partes.»
ARISTÓTELES

Visualiza un mundo en el que cada uno de nosotros es como una pieza de un gran rompecabezas. En este mundo, cada gesto de bondad o cada palabra de apoyo ayuda a los demás y contribuye al bienestar colectivo. Esto es lo que nos enseña la filosofía de *ubuntu*: que cada uno de nosotros está conectado de una manera especial. Cuando ayudamos a alguien, no solo aliviamos su carga, sino que también nos convertimos en personas en las que se puede confiar.

Nuestras acciones hacia los demás reflejan quiénes somos, quiénes queremos ser y cómo nos mostramos hacia los demás. En este mundo, ser parte de la comunidad significa más que simplemente existir; significa dejar una marca positiva en el corazón de los demás y en el nuestro propio.

La metáfora del bosque

Piensa en un bosque. Cada árbol es único, con su belleza y sus características propias. En el bosque ningún árbol está solo. Los árboles crecen juntos, se protegen y nutren mutuamente. Los

árboles más fuertes protegen a los pequeños del viento y sus raíces se entrelazan y unen debajo de la tierra. De la misma manera, así como los árboles en un bosque, los jóvenes crecen y se desarrollan a través de sus conexiones con amigos, familiares y la comunidad.

El *ubuntu* nos enseña que nuestra identidad se forma y evoluciona con cada interacción que tenemos con los demás. Cuando apoyas a un amigo, compartes un momento de alegría o trabajas junto a otros en un proyecto, no solo estás ayudando a otros, sino que también te estás construyendo a ti mismo.

El *ubuntu* nos invita a valorar y cuidar nuestras relaciones, ya que son el espejo en el que se refleja nuestra identidad. Al nutrir relaciones saludables y estar presentes para los demás, apoyamos a otros en la construcción de su mundo y a la vez esculpimos nuestro propio carácter. Nos enseña que no estamos solos en nuestra búsqueda de identidad.

¿CÓMO PONEMOS EN PRÁCTICA EL *UBUNTU*?

Para poner en práctica el *ubuntu* en nuestras vidas, podemos seguir algunos pasos que nos ayudarán a vivir de manera más conectada y consciente:

- *Dejar de oír y empezar a escuchar*. Aprender a escuchar verdaderamente a los demás no solo nos ayuda a entender diferentes puntos de vista, sino que también refuerza el respeto mutuo y la empatía. Dedicar tiempo y atención genuina a quienes nos rodean es fundamental para construir relaciones profundas y significativas.
- *Colaborar con los demás.* Participar en actividades tanto en contextos educativos como comunitarios fomenta la cooperación

y demuestra que el éxito compartido contribuye al logro personal.

- *Ofrecer una mano amiga.* Brindar apoyo a amigos o compañeros en momentos difíciles refuerza nuestros vínculos y nos recuerda que todos necesitamos de los demás en algún momento. Este apoyo puede ser emocional, práctico o simplemente estar presentes para escuchar y acompañar.

Claves para entender la personalidad y el comportamiento humanos

¿Te has preguntado alguna vez qué hace que las personas sean como son? La personalidad y la conducta humana son enigmas fascinantes que influyen en cada aspecto de nuestras vidas.

AFECTIVIDAD
Forma de demostrar interés, afecto y cariño por otra persona. Incluye cómo expresamos y experimentamos las emociones en relación con los demás.

ALTER EGO (latín)
Término latino que se traduce como 'otro yo' y se refiere a una segunda identidad o personalidad distinta dentro de una persona, que puede manifestarse en diferentes contextos o situaciones.

ASERTIVIDAD
Habilidad de comunicación que implica expresar de manera clara y directa tus pensamientos, sentimientos y necesidades, respetando al mismo tiempo los derechos y opiniones de los demás.

AUTOESTIMA
Evaluación que una persona hace de sí misma y que refleja el grado de satisfacción o insatisfacción con sus propias capacidades, apariencia y percepciones internas.

AUTOCONCEPTO
Imagen propia a propósito de lo que se piensa sobre las habilidades, nuestra apariencia y valoraciones propias.

EGOCENTRISMO
Tendencia a ver el mundo principalmente desde la propia perspectiva. Es una fase normal en el desarrollo infantil y ayuda en la supervivencia.

EXTRAVERSIÓN
Rasgo de personalidad caracterizado por la preferencia por situaciones activas y estimulantes.

IDENTIDAD PERSONAL
Conjunto de rasgos propios (valores, creencias y características) de un individuo o de una colectividad que los determinan frente a los demás.

INTROVERSIÓN
Rasgo de personalidad caracterizado por la preferencia por ambientes tranquilos y menos estimulantes.

IPSEITY (latín)
Cualidad de ser uno mismo. Se refiere a la identidad personal y la individualidad.

LOCUS DE CONTROL
Percepción que tienen las personas a propósito de las causas y los eventos en sus vidas. Aquellos con un locus de control interno creen que tienen un papel activo y decisivo en el manejo de sus circunstancias y en los resultados de sus acciones. Por otro lado, quienes tienen un locus de control externo sienten que fuerzas externas, como el destino, la suerte o las acciones de otros, dirigen principalmente su vida.

MAQUIAVELISMO

Rasgo de personalidad caracterizado por la disposición a manipular a otros y priorizar los intereses propios por encima de los ajenos, en general sin considerar las consecuencias morales o el bienestar de los demás.

MECANISMOS DE DEFENSA
Maneras inconscientes de manejar el estrés y protegerse de pensamientos y sentimientos difíciles.

TEMPERAMENTO
Maneras de ser o de reaccionar de las personas.

El viaje de la juventud

ADOLESCENCIA
Periodo de la vida humana que sigue a la niñez y precede a la juventud.

IMPÚBER
Persona que no ha llegado aún a la pubertad.

MOCEDAD
Periodo de la vida humana que comprende desde la pubertad hasta la edad adulta.

NEOTENIA
Persistencia de caracteres juveniles después de haberse alcanzado el estado adulto.

PUERICIA
Periodo de la vida humana que media entre la infancia y la adolescencia, es decir, desde los siete años hasta los catorce.

SEISHUN (japonés)

Literalmente, ‘primavera azul’. Evoca la frescura, el renacimiento y el vigor asociado con la juventud. La primavera simboliza el comienzo de algo nuevo, lleno de promesas y oportunidades, mientras que el azul o el verde reflejan frescura y vitalidad.

ZAGAL

Persona que ha llegado a la adolescencia o a la juventud.

AMISTAD O POPULARIDAD: ¿QUÉ VALE MÁS?



La eterna pregunta: ¿qué es más valioso, la amistad o la popularidad? La amistad, del latín **AMICITIA**, se refiere a vínculos profundos y duraderos, sostenidos por la confianza, el apoyo mutuo y un entendimiento sincero. Son esas relaciones que nos sostienen en momentos difíciles y nos celebran en tiempos de alegría. Por otro lado, la popularidad a menudo gira en torno al número de conexiones más superficiales y está marcada por el estatus o la percepción social. En alemán, se podría hablar de **BELIEBTHEIT**, un término que encapsula la idea de ser bien visto, pero no necesariamente bien conocido.

Los verdaderos amigos actúan como una **MENSCH** (una persona íntegra en yidis) al ofrecer un apoyo emocional incondicional que nos ofrece seguridad. Este respaldo, además de impulsarnos en nuestro

crecimiento personal, también beneficia a nuestra salud mental. Este fenómeno en japonés es conocido como **KENZOKU** y simboliza una conexión profunda, similar a una familia no ligada por sangre.

En cambio, la popularidad puede ser engañosa, una **QUIMERA**, una ilusión que no siempre se traduce en verdadera aceptación o felicidad, según decían los antiguos griegos. Esta constante presión por mantener una imagen puede llevar a una existencia llena de ansiedad y estrés, revelando la popularidad como una amistad **DE FAÇADE**, un término francés que simboliza una fachada externa que esconde la verdadera esencia de las relaciones.

«Espero que la memoria de nuestra amistad sea eterna.»
CICERÓN

KIZUNA:
la fuerza de los vínculos humanos

En el corazón de la cultura japonesa late un concepto profundamente valioso y arraigado: *kizuna*. Este término, que significa 'vínculo' o 'lazo', encapsula la importancia de las conexiones humanas basadas en el amor y la lealtad.

La verdadera esencia de *kizuna* se revela en los momentos más difíciles. Un claro ejemplo de esto se presenció durante el devastador terremoto y tsunami de 2011 en Japón. En medio de la tragedia, el término se popularizó como símbolo de unidad y cooperación entre los afectados, las comunidades se unieron para reconstruir y apoyarse mutuamente y demostraron que los lazos humanos pueden ser una fuente de fortaleza y resiliencia. Tras el desastre, los vecinos de una pequeña comunidad en la prefectura de Miyagi se organizaron para buscar a los desaparecidos, compartir recursos y reconstruir sus hogares. En las calles se veían carteles hechos a mano que decían «*Issho ni ganbarou*», que significa «Juntos lo superaremos». El poder de *kizuna* no solo unió a la comunidad, sino que también se convirtió en un símbolo de esperanza para todo el país.

Una característica destacada del *kizuna* es la lealtad y el compromiso que implica. A diferencia de las relaciones superficiales, en las que suele prevalecer el interés personal, los vínculos basados en *kizuna* requieren una inversión emocional y un compromiso a largo plazo. Esta lealtad fortalece la relación en sí misma y, además, promueve un sentido de seguridad y confianza entre las personas involucradas.

La leyenda de Momotaro

En el corazón de las leyendas japonesas se encuentra una historia que ilustra a la perfección el poder de *kizuna*. Se trata de la leyenda de Momotaro, conocido como el Niño Melocotón. Según la leyenda, Momotaro fue enviado del cielo para ayudar a una pareja anciana sin hijos. Al crecer, Momotaro emprendió un viaje para derrotar a los demonios que asolaban su pueblo. Durante la travesía, formó vínculos profundos con un perro, un mono y un faisán, quienes se convirtieron en sus fieles compañeros. Juntos, gracias a su *kizuna*, lograron superar obstáculos y derrotar a los demonios, devolviendo la paz a su hogar.

Esta leyenda nos enseña la importancia de la cooperación y la amistad. Momotaro no habría logrado sus hazañas sin la ayuda de sus compañeros, y cada desafío fortaleció aún más los lazos que los unían. Nos recuerda que el poder real reside en la unión y la colaboración, valores fundamentales que resaltan la esencia de *kizuna*

KIZUNA FUERTE FRENTE A *KIZUNA* DÉBIL

Las relaciones basadas en *kizuna* ofrecen un sólido y auténtico sistema de apoyo, arraigado en la lealtad y la sinceridad. Por otro lado, la popularidad brinda conexiones más amplias pero más superficiales, con un impacto menor en el bienestar emocional y una mayor presión para adaptarse.

DIMENSIÓN	**AMISTAD**	**POPULARIDAD**
Relaciones	Relaciones profundas y significativas	Conexiones superficiales
Apoyo emocional	Apoyo constante y comprensión genuina	Apoyo limitado y condicionado
Autenticidad	Permite ser uno mismo sin miedo a ser juzgado	Mayor presión para conformarse con expectativas
Confianza	Basada en la confianza y la lealtad mutua	Menor enfoque en la confianza y la lealtad
Longevidad	Relación duradera y resistente a desafíos	Relación efímera y sujeta a cambios sociales
Interacción	Fomenta interacciones auténticas y significativas	Fomenta interacciones basadas en cantidad, no calidad
Beneficios	Red de apoyo fuerte y auténtica	Ampliación de la red social sin profundidad emocional

La ley de Jante: en busca de la unión y la humildad

La ley de Jante, conocida en los países escandinavos como Janteloven, es un conjunto de normas no escritas que ha influido profundamente en la cultura social de Dinamarca, Noruega y Suecia. Originada por el autor danés-noruego Aksel Sandemose, esta ley critica la tendencia individualista y promueve una visión más colectiva de la vida.

Las reglas de Janteloven son diez y giran en torno a una idea central: todos somos iguales en la sociedad y, por tanto, nadie debe creerse mejor que los demás. A continuación, se enumeran estos mandamientos para que podamos reflexionar sobre ellos:

1. No pienses que eres algo especial.
2. No pienses que vales tanto como nosotros.
3. No pienses que eres más sabio que nosotros.
4. No te imagines que eres mejor que nosotros.
5. No pienses que sabes más que nosotros.
6. No pienses que eres más importante que nosotros.
7. No pienses que eres bueno en algo.
8. No te rías de nosotros.
9. No pienses que alguien se preocupa por ti.
10. No pienses que puedes enseñarnos algo.

A primera vista, estas reglas pueden parecer restrictivas e incluso negativas. Sin embargo, reflejan un aspecto cultural que valora profundamente la humildad, la igualdad y la amistad por encima de la ambición personal y la competitividad.

En la sociedad escandinava, donde Janteloven ha sido tanto criticada como valorada, se considera que fomenta la igualdad y desalienta a las personas de sentirse superiores a los demás. Este conjunto de normas puede actuar como una fuerza de conformidad que, a veces, suprime la expresión individual y la automejora. No obstante, también puede ofrecer un sentido de pertenencia y cohesión social.

Es interesante observar cómo Janteloven contrasta con otras culturas en las que la autoafirmación y la competitividad son altamente valoradas. Reflexionar sobre la ley de Jante nos invita a cuestionar nuestras propias creencias sobre el éxito y el valor personal. Nos desafía a encontrar formas de crecer y mejorar, mientras mantenemos la humildad y el respeto por quienes nos

rodean. En última instancia, cada cultura nos ofrece una perspectiva única sobre cómo podemos vivir, y Janteloven es un recordatorio poderoso de la importancia de la igualdad y la conexión humana.

Críticas a la ley

La ley de Jante no ha estado exenta de críticas, especialmente entre las nuevas generaciones que la perciben como una barrera para el desarrollo personal y profesional. Este sentimiento es comprensible en una sociedad que cada vez valora más la autoexpresión y la realización individual. Sin embargo, esta crítica ha llevado a muchos escandinavos a adoptar una visión más equilibrada, reconociendo los beneficios de la igualdad y la comunidad, mientras que también se fomenta el derecho a la individualidad y la autorrealización.

Este equilibrio es fundamental para comprender cómo los principios de Janteloven pueden integrarse en una sociedad moderna que valora tanto la igualdad como la individualidad. Proporciona una base sólida para el desarrollo personal sin perder de vista el bienestar colectivo. En este contexto, es evidente cómo las presiones sociales impactan en los más jóvenes y crea en ellos una dinámica constante de conformidad y resistencia.

Estas presiones sociales pueden afectar a la salud mental de los jóvenes, debido a una tensión entre la necesidad de pertenecer y el deseo de destacar. Janteloven ofrece una perspectiva alternativa en este mundo cada vez más orientado hacia el individualismo, subrayando la importancia de la igualdad y el respeto mutuo.

Es crucial encontrar un equilibrio saludable que permita a cada persona desarrollarse plenamente sin perder de vista la importancia de la cohesión social. En última instancia, Janteloven nos recuerda que, aunque todos somos individuos únicos, también formamos parte de un todo mayor, y es en esa interconexión en la que encontramos nuestro verdadero valor y propósito.

«La amistad es animal de compañía, no de rebaño.»
PLUTARCO

Los vínculos que traspasan fronteras

En diferentes culturas del mundo, existen palabras únicas que capturan la esencia de relaciones profundas y significativas. Estos términos no solo describen la amistad, sino que también resaltan la importancia del compromiso y la lealtad en nuestras vidas, mostrándonos que, a pesar de las diferencias culturales, la verdadera amistad es un valor universal.

BUSENFREUNDE (alemán)
Amigos muy íntimos que siempre están juntos.

ÊTRE COPAINS COMME COCHONS (francés)
Literalmente significa 'ser amigos como cerdos', y describe la relación entre buenos amigos, que están muy unidos y tienen una relación de gran complicidad y cercanía. Es similar a decir que dos personas son «uña y carne» en español.

KENZOKU (japonés)
Se utiliza para describir a un grupo de personas con un vínculo muy profundo y significativo, similar al de una familia o amigos íntimos.

LAOTONG (chino)
Describe una relación especial entre dos mujeres, establecida en la infancia y que dura toda la vida. Originada en la provincia de Hunan, esta relación implica un compromiso profundo de amistad íntima en todas las circunstancias. La relación de *laotong* es mucho más cercana y significativa que una amistad ordinaria.

NAKAMA (japonés)

Se utiliza para referirse a un grupo de personas con un vínculo estrecho, similar a «amigos» o «compañeros», pero que implica una conexión profunda y un compromiso mutuo. Los *nakama* suelen considerarse casi como una familia, y la palabra se usa con frecuencia en contextos en los que hay un fuerte sentido de camaradería y lealtad. Este término es muy común en animes y mangas, como *One Piece*, donde los personajes lo utilizan para referirse a sus compañeros de tripulación, al resaltar la importancia de la lealtad y el apoyo mutuo.

MARASIM (urdu)
Vínculos emocionales y personales entre individuos, así como vínculos formales o informales entre personas, comunidades o instituciones.

PAREA (griego)
Grupo de amigos o compañeros que se reúnen para socializar y disfrutar del tiempo juntos. En la cultura griega, la *parea* es una parte importante de la vida social, donde la gente se reúne para conversar, comer, beber, cantar y compartir momentos agradables en un ambiente de camaradería y amistad.

PFERDE STEHLEN (alemán)
Literalmente significa 'robar caballos', y se usa para describir una amistad tan fuerte y confiable por la que se podría hacer cualquier cosa.

VUSLAT (turco)
Unión o reencuentro después de estar separado durante mucho tiempo de tu ser querido.

La ilusión de las apariencias

Las falsas apariencias son una herramienta frecuente para impresionar y engañar. A menudo, las personas aparentan ser más sabias, ocupadas o exitosas de lo que realmente son, ocultando su verdadera naturaleza. Esta fachada afecta tanto a las relaciones personales como a las profesionales, y generan desconfianza y

malentendidos. En un mundo lleno de superficialidad, es esencial quitar las máscaras para descubrir la autenticidad y sinceridad en nuestras relaciones.

ACCISMUS (griego)
Fingir desinterés por algo cuando en realidad lo desea. Es una forma de ironía en la que una persona finge indiferencia o pretende rechazar algo que realmente desea.

EPIBREREN (neerlandés)
Dedicarse a actividades no especificadas que parecen muy importantes, pero que en realidad no lo son o son inexistentes. Este verbo fue popularizado por el escritor Simon Carmiggelt en 1954 y se utiliza para describir tareas burocráticas que dan la impresión de ser significativas aunque no lo sean.

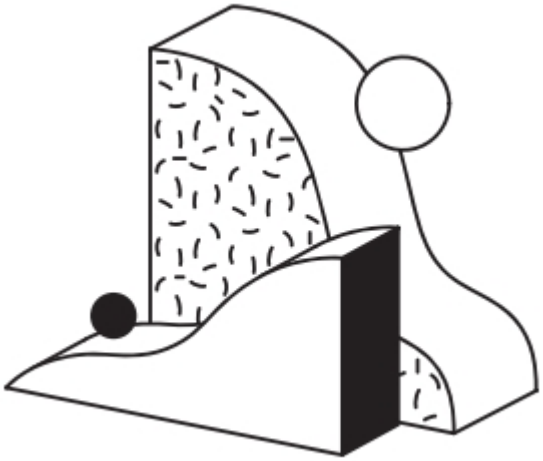
LATAH (indonesio)
Hábito incontrolable de decir cosas embarazosas o comportarse de manera extraña bajo estrés. Es una condición psicológica reconocida en Indonesia.

LEBAY (indonesio)
Una respuesta o acciones exageradas o sobreactuadas hacia algo; cualidad de ser excesivo. Generalmente se refiere a una historia, personalidad o apariencia personal.

SOMIATRUITES (catalán)
Persona que se ilusiona con cosas imposibles o extrañas; un visionario.

ULTRACREPIDARIO (latín)
El que habla u opina sobre asuntos que van más allá de sus conocimientos; alguien que finge saber más de lo que sabe para impresionar a los demás.

PRESIÓN SOCIAL Y AUTOESTIMA: LA BATALLA SILENCIOSA



La adolescencia es una etapa llena de desafíos, en la que cada paso puede parecer un reflejo de mil ojos críticos. Este periodo vital se caracteriza por una intensa búsqueda de identidad, en la que los jóvenes navegan constantemente entre el deseo de encajar y la necesidad de afirmar su individualidad. Las presiones sociales, manifestadas en exigencias sobre el rendimiento académico, la apariencia física, la popularidad y el comportamiento, ejercen una influencia significativa en cómo los adolescentes se ven a sí mismos y cómo se valoran.

La moda, las redes sociales, las expectativas familiares y académicas son solo algunos de los frentes desde los cuales la sociedad lanza sus **FIAT**, un término latino que implica una autoridad o decreto formal. Estas presiones no solo modelan sus

comportamientos, sino que, más profundamente, moldean sus percepciones internas, y a menudo llevan a conflictos de autoestima. Los adolescentes se encuentran en una constante batalla interna entre cumplir con estos estándares externos y desarrollar una autoestima que se nutra de su autenticidad y valores personales.

Las redes sociales, en particular, actúan como un amplificador de estas presiones, proyectando un escenario global en el que las comparaciones son inmediatas y a menudo despiadadas. Los jóvenes se enfrentan cada día a un bombardeo de imágenes y mensajes que definen lo que es «aceptable» o «deseable». Esta constante exposición puede distorsionar la percepción que tienen de sí mismos y del mundo, intensificando la presión para que modifiquen su apariencia, sus intereses y hasta sus creencias para alinearse con lo que ven en internet.

En un entorno donde el número de «me gusta» puede parecer un **MANÁ** (concepto polinesio que representa el poder espiritual y el prestigio), la construcción de una autoestima sólida se vuelve aún más compleja. Muchos jóvenes luchan por mantener su sentido de valía personal en un contexto, en el que la validación externa parece ser la medida principal de éxito. Esta lucha constante y silenciosa influye de manera significativa en su bienestar emocional y en la formación de su identidad.

PHILAUTIA:

construyendo el amor propio

Philautia, un término de origen griego, aborda la noción de amor propio y abarca el cultivo de un profundo aprecio y cuidado hacia nuestra persona, tanto en el ámbito físico como emocional.

> *Philautia* tiene su origen en el griego antiguo. Está compuesta por dos partes: *philo* (‘amor’) y *autos* (‘uno mismo’). En conjunto, *philautia* se traduce como ‘amor propio’ o ‘amor hacia uno mismo’.

La *philautia*, o amor propio, tiene una relación profunda con el poder de atracción. La manera en que nos percibimos y valoramos influye directamente en cómo nos presentamos al mundo y cómo nos relacionamos con los demás. Cuando cultivamos una sensación de seguridad y confianza, proyectamos una imagen positiva y atractiva que resuena en quienes nos rodean.

Sentirse seguro y confiado en uno mismo no solo mejora nuestra autoestima, sino que también afecta a la calidad de nuestras relaciones. Esta seguridad interior nos permite interactuar con los demás de manera más auténtica y abierta, lo que facilita conexiones genuinas y significativas. Por el contrario, la falta de amor propio puede llevarnos a comportamientos inseguros o necesitados, que dificultan nuestra capacidad para conectar de manera positiva y efectiva con los demás.

La relevancia de la *philautia* reside en su capacidad para moldear nuestra autoestima e influencia, así como nuestra autopercepción o nuestras relaciones con los demás. Al nutrir el amor propio, nos capacitamos para aceptarnos y valorarnos en nuestra totalidad, a la vez que reconocemos y abrazamos tanto nuestras virtudes como nuestras imperfecciones. En el aspecto físico, el amor propio nos impulsa a cuidar de nuestro cuerpo con respeto y cariño, mientras que, en el aspecto mental, nos dota de la fortaleza necesaria para establecer límites definidos en nuestras interacciones.

Cultivar *philautia* implica desarrollar un profundo aprecio por uno mismo, mientras encontramos la felicidad y la paz en todos los aspectos de nuestra vida. Este amor propio nos brinda la facultad de vivir de manera auténtica al ser conscientes de nuestro valor intrínseco y fomentando una autoestima robusta que se refleje en nuestras acciones y decisiones. En última instancia, *philautia* nos enseña que, para poder ofrecer lo mejor de nosotros a los demás, primero debemos aprender a amarnos y respetarnos a nosotros mismos.

Estrategias para desarrollar *philautia*

- *Autoconocimiento*. Reflexionar sobre tus emociones y comportamientos te ayuda a entenderte y aceptarte mejor. Dedica tiempo a explorar tus pensamientos y sentimientos, reconociendo tus fortalezas y áreas de mejora sin juicio.
- *Cuidado personal*. Adoptar hábitos saludables y dedicar tiempo a actividades que te nutran física y emocionalmente es esencial. Esto incluye una alimentación equilibrada, ejercicio regular, descanso adecuado y tiempo para el ocio y la relajación.
- *Afirmaciones positivas*. Usar frases que refuercen tu valor y autoestima es una poderosa herramienta para combatir pensamientos negativos. Repite afirmaciones como «Soy valioso/a», «Merezco amor y respeto» y «Estoy en proceso de crecimiento y mejora continua».
- *Establecimiento de límites*. Aprender a decir «no» y establecer límites saludables en tus relaciones y en el trabajo es fundamental para proteger tu bienestar emocional. Reconocer tus límites y comunicarlos de manera asertiva te ayuda a mantener relaciones equilibradas y respetuosas.
- *Conexiones saludables*. Cultivar relaciones que sean recíprocas y enriquecedoras es crucial. Rodéate de personas que te apoyen, inspiren e impulsen a ser la mejor versión de ti mismo. Evita las relaciones que te restan energía y que no contribuyen positivamente a tu vida.

«Solo hay una causa del fracaso humano. Y es la falta de fe en nosotros mismos.»
William James

Síndrome de Eco: encontrar tu voz en un mundo narcisista

El síndrome de Eco tiene sus raíces en la mitología griega y su nombre proviene de la ninfa Eco. La historia de Eco es una de las muchas narrativas que ilustran las complejidades y tragedias de las relaciones humanas y las dinámicas de poder.

Eco era una oréade, una ninfa de las montañas, famosa por su habilidad para hablar con gracia y astucia. Su elocuencia y encanto en la conversación eran tan notables que incluso Zeus, el rey de los dioses, la utilizaba para distraer a su esposa, Hera. Mientras Eco entretenía a Hera con sus historias, Zeus aprovechaba para llevar a cabo sus infidelidades. Sin embargo, Hera descubrió el engaño y, en un acto de venganza, castigó a Eco de manera cruel: le quitó la voz y la dejó tan solo con la capacidad de repetir las últimas palabras que escuchara.

Esta maldición transformó a Eco en una sombra de sí misma, incapaz de comunicarse de manera significativa, condenada a repetir sin cesar las últimas palabras que decían los demás. La historia toma un giro aún más trágico cuando Eco se enamora de Narciso, un joven extraordinariamente hermoso pero muy egocéntrico. Narciso desprecia el amor de Eco y se burla de ella, lo que profundiza su dolor y desesperación. Incapaz de expresar su amor y rechazo, Eco se retira a una cueva, donde se consume en tristeza y desaparece hasta dejar solo su voz resonando en el aire.

Esta antigua leyenda nos invita a reflexionar sobre las dinámicas de poder y la comunicación en nuestras propias relaciones. Eco, a través de su trágica historia, nos muestra los peligros de perder nuestra voz y autonomía, y cómo la falta de comunicación auténtica puede llevarnos a la soledad y la desesperación. Nos enseña la importancia de valorar nuestra capacidad de expresarnos y de ser escuchados, así como la necesidad de cultivar relaciones basadas en el respeto mutuo y la autenticidad.

ECOÍSMO: MINIMIZARSE

El concepto de *ecoísmo* ha sido desarrollado por figuras influyentes como el Dr. Craig Malkin, profesor de Psicología en la Escuela de Medicina de Harvard. En su libro *Replantear el narcisismo: claves para reconocer y tratar con los narcisistas*, Malkin describe el ecoísmo como una tendencia para evitar ser el centro de atención y minimizar las propias necesidades y deseos. El ecoísta es alguien que ha aprendido a enfocarse en las necesidades de los demás en lugar de las propias.

Para estas personas, las demandas de otros siempre tienen prioridad sobre las suyas, ya que creen que expresar sus propias necesidades podría llevar al rechazo. Esta creencia se basa en sus experiencias pasadas, lo que los lleva a negar y reprimir sus propios deseos. Los ecoístas, en un intento de evitar conflictos o desaprobaciones, suelen sacrificarse y volverse invisibles en sus relaciones, adoptan un papel secundario y relegan sus propias aspiraciones y emociones.

El ecoísmo, al igual que la historia de la ninfa Eco, refleja una profunda pérdida de voz y de identidad. Aquellos que sufren de ecoísmo se sienten atrapados en un ciclo de complacencia y autoanulación, incapaces de reclamar su espacio y su valor en el mundo. Este patrón de comportamiento puede dar como resultado una vida de insatisfacción y resentimiento, ya que sus propias necesidades quedan constantemente insatisfechas.

Para superar el ecoísmo, es fundamental que estas personas trabajen en reconocer y validar sus propios deseos y emociones. Aprender a expresar sus necesidades de manera asertiva y cultivar una autoestima saludable son pasos cruciales para romper el ciclo de autoanulación. Solo así encontrarán un equilibrio entre el cuidado de los demás y el cuidado de sí mismos, al haber recuperado la voz y la identidad en el proceso.

Ecoísmo frente a narcisismo

El ecoísmo y el narcisismo son extremos opuestos en lo que el espectro de la personalidad se refiere. Mientras que los narcisistas buscan atención y admiración constante, los ecoístas evitan ser el centro de atención y tienden a sacrificarse por los demás. Esta dinámica puede crear relaciones desequilibradas, en las que el ecoísta se siente atrapado tratando de satisfacer las demandas del narcisista.

En la relación entre un narcisista y un ecoísta, se establece una dinámica desequilibrada. El narcisista exige constante atención y admiración, mientras que el ecoísta se acomoda a estas demandas y renuncia a sus propias necesidades.

Características de las personas ecoístas:

- *Evitan el protagonismo*. Prefieren no ser el centro de atención y desvían el foco hacia otros. Se sienten incómodas cuando son el foco de las miradas y los elogios y eligen mantenerse en segundo plano.
- *Minimizan las necesidades personales*. Suprimen sus deseos y necesidades para priorizar las de los demás. En su afán por agradar y ser aceptadas, dejan de lado sus propios intereses y bienestar.
- *Dependen de la aprobación externa*. Necesitan validación constante y evitan expresar sus sentimientos por miedo al rechazo.
- *Sensibles*. Son afectuosas y emocionalmente sensibles, influidas por las necesidades y emociones de los demás.

Estas características definen el comportamiento de los ecoístas, quienes, en su esfuerzo por evitar conflictos y ser aceptados, tienden a perder de vista sus propias necesidades y deseos. Este patrón puede tener como consecuencia una vida de insatisfacción y autoanulación, subrayando la importancia de trabajar en el reconocimiento y la validación de su propio valor y sus necesidades.

El duelo del amor propio

Jean-Jacques Rousseau, un filósofo cuyas ideas y pensamientos aún resuenan en la actualidad, nos regaló dos conceptos esenciales para entender las complejidades de nuestras relaciones interpersonales: el **AMOUR DE SOI** y el **AMOUR-PROPRE**. Diferenciar entre estos dos tipos de amor es una herramienta indispensable, una brújula que nos guía hacia un mejor autoconocimiento y hacia la construcción de relaciones más sanas y auténticas.

El *amour de soi* es ese amor natural que sentimos hacia nosotros mismos, que nace de nuestra necesidad básica de cuidarnos. Es el sentimiento genuino de querer lo mejor para nosotros, que surge de manera espontánea y nos impulsa a protegernos y valorarnos. Este tipo de amor es puro porque no necesita compararse con otros; es un amor que nos sostiene y fortalece, que nos permite crecer hacia nuestra versión más auténtica y resiliente.

Por otro lado, el *amour-propre* es esa clase de amor propio que depende de la percepción externa. Se alimenta de cómo nos ven los demás y, según Rousseau, es el caldo de cultivo de sentimientos como la envidia, la competencia y el resentimiento. Este tipo de amor nos sitúa en un terreno frágil, donde nuestra autoestima puede fluctuar dramáticamente con las opiniones ajenas.

Rousseau ya advertía sobre los peligros del *amour-propre* al señalar que puede desviarnos hacia una búsqueda de aprobación y reconocimiento externos en lugar de fomentar un crecimiento

interno basado en nuestros propios valores y percepciones. Este desafío es muy pronunciado durante la adolescencia, una etapa en la que estamos particularmente expuestos a la presión y el juicio social.

Por eso, es crucial fomentar el *amor de soi*, ese amor propio saludable que nos invita a valorarnos por lo que somos en esencia, no por lo que los demás quieren que seamos. Este amor propio nos proporciona una base sólida de autoestima y bienestar y nos da las herramientas y la fuerza para enfrentar adversidades con mayor resiliencia y autenticidad.

Metáfora del espejo y la ventana

Imagina que el *amor de soi* es como mirar por una ventana. A través de ella, puedes ver el mundo sin distorsiones; aprecias y aceptas quién eres en relación con tu entorno, pero mantienes tu esencia intacta. El *amour-propre*, por otro lado, es como mirarse en un espejo que refleja no solo tu imagen, sino también cómo te ven los demás. A menudo, este reflejo puede estar distorsionado por las expectativas y los juicios externos, que alteran nuestra verdadera esencia y crean una imagen de nosotros mismos que no es fiel a lo que somos en realidad.

Al cultivar el *amor de soi*, fomentamos un sentido de valor personal que no depende de los logros externos ni de la validación social. Este amor propio genuino es esencial para desarrollar una identidad sólida y coherente, porque nos permite vivir de manera auténtica y plena. Cuando realmente nos aceptamos y valoramos por lo que somos, sin la necesidad de compararnos con los demás, creamos una base firme sobre la cual podemos construir nuestra vida y nuestras relaciones.

OUBAITORI:

florecer en tu propio jardín

Imagina un jardín donde cada flor florece a su propio ritmo, cada una con su propia belleza, colores y aromas, y donde cada flor embellece el jardín a su propia manera. Esta es la base del concepto japonés *oubaitori*, una filosofía que nos explica que no debemos compararnos con los demás. En lugar de mirar a los lados, debemos enfocarnos en crecer hacia arriba, en trazar nuestro propio camino sin importar el que estén tomando otros. Inspirados en esta tradición japonesa, podemos aplicar *oubaitori* a nuestras propias vidas.

El *oubaitori*, mediante una metáfora, nos explica que cada uno de nosotros somos una flor diferente en este jardín llamado mundo. Todos somos distintos, tomamos caminos diferentes en la vida, tenemos diferentes habilidades y pasiones. Algunos pueden ser como las rosas, desplegando pétalos de logros tempranos y vibrantes, mientras que otros son lirios que tardan más en abrirse, pero que son igual de impresionantes. Esta filosofía alivia la presión de ser como los demás y, además, celebra la diversidad y los tiempos de cada persona.

Esta filosofía se sustenta en dos bases:

- *Reconocimiento de fortalezas y debilidades personales*. Identificar y aceptar nuestras fortalezas y debilidades nos proporciona grandes beneficios, ya que nos permite enfocarnos en un desarrollo personal que esté en armonía con nuestra verdadera esencia.
- *Reducción de la presión hacia la perfección*. Al comprender que no es necesario ser perfectos en todas nuestras acciones y aspectos de nuestra vida, podemos liberarnos de expectativas poco realistas y experimentar un mayor bienestar emocional. Valorar el progreso por encima de la perfección nos permite disfrutar más plenamente de nuestro camino.

El *oubaitori* y las redes sociales

Adoptar el principio del *oubaitori* en el mundo de las redes sociales puede transformar por completo nuestra forma de interactuar en línea. Al reconocer que lo que vemos en redes sociales son solo fragmentos seleccionados de la vida de otros, podemos liberarnos de la presión de compararnos constantemente. Esto nos permite disfrutar de las redes sociales de una manera más saludable y auténtica, y gozar de nuestra propia historia personal y única sin la carga de perseguir una perfección inalcanzable. El *oubaitori* nos invita a conectar con lo que de verdad importa: nuestra esencia y nuestro propio camino.

Prácticas sencillas para aplicar *oubaitori*

Para aplicar el principio del *oubaitori*, te propongo algunas estrategias simples y efectivas que pueden transformar cómo te sientes y cómo te relacionas contigo mismo y con los demás:

- *Celebra tus propios logros y trátate con amabilidad*. Haz una pausa al final de cada semana para reflexionar sobre lo que has conseguido, no importa cuán pequeño te parezca. Anótalo en un diario para visualizar tu crecimiento personal y valorarlo.
- *Crea espacios de paz*. Dedica tiempo cada día para desconectar de la tecnología y conectar contigo. Un paseo al aire libre, leer un libro, unos minutos de respiración consciente o meditación pueden hacer maravillas para despejarse.
- *Busca opiniones honestas*. Rodearte de gente que te quiera y te respete lo suficiente como para darte una opinión genuina es esencial. Escuchar diferentes puntos de vista te ayuda a crecer.

Palabras de compasión: enfrentarse a la presión social

En un mundo en el que la presión social puede ser abrumadora, la compasión se convierte en un refugio vital. Diversas culturas han creado términos únicos para describir este profundo sentimiento de empatía y cuidado hacia los demás:

ANUKAMPĀ (sánscrito)
Literalmente significa 'vibración armónica o resonancia', y se refiere a la compasión y empatía que sentimos cuando resonamos con el sufrimiento de otros.

AROHA (māori)
Este término se utiliza como verbo o como sustantivo para expresar amor, preocupación, compasión y empatía por alguien. Está emparentado con el hawaiano *aloha* y captura un profundo sentido de conexión y afecto.

KOEV HALEV (hebreo)
Literalmente traducido como 'el corazón duele', este término expresa la empatía y compasión que sentimos al identificar el dolor y el sufrimiento en otros.

OMOIYARI (japonés)
Se refiere a una sensibilidad altruista, una comprensión intuitiva de los deseos, sentimientos y pensamientos de los demás, que nos lleva a actuar con consideración y bondad.

SELBSTACHTUNG (alemán)
Evaluación emocional general de una persona sobre su propia valía; confianza, satisfacción y respeto por uno mismo.

Miedo a no encajar

En una sociedad en la que la apariencia tiene un gran peso y la autenticidad se percibe como un acto de valentía, muchos se encuentran atrapados entre sus verdaderos deseos y las expectativas sociales. ¿Alguna vez has sentido que tienes que ocultar quién eres para encajar?

ATELOFOBIA
Miedo intenso a la imperfección o a no ser lo suficientemente bueno.

EGODISTONÍA
Estado en el que los pensamientos y comportamientos de una persona están en conflicto con su autoimagen y valores.

HONNE (japonés)
Los verdaderos sentimientos y deseos de una persona. A menudo, estos sentimientos se mantienen ocultos y solo se comparten con los amigos más cercanos.

KOMPROMAT (ruso)
Información comprometedora que se utiliza para influir o manipular a una persona. Es un fenómeno social relacionado con el poder y el control a través de la amenaza de exposición.

NORMOPATÍA
Tendencia a conformarse excesivamente con las normas y expectativas sociales, a menudo a expensas de la individualidad y el bienestar personal.

TATEMAE (japonés)
Se trata de la fachada o el comportamiento que muestra en público, a menudo debido a la presión social. Aquello que se espera y se considera necesario según las circunstancias o la posición de la persona.

Sombras en la convivencia: desenmascarando la maldad

La maldad puede infiltrarse en nuestras vidas de formas insospechadas, desde actos perversos hasta comportamientos insidiosos.

ARIGATA-MEIWAKU (japonés)
Un acto que alguien hace por ti, aunque intentaste evitarlo, y que termina causando más problemas. A pesar de las consecuencias negativas, las normas sociales te obligan a mostrar gratitud, lo que crea una situación incómoda y frustrante.

GODVÆRSVENN (noruego)
Literalmente, 'amigo de buen tiempo', que se muestra cercano y amigable cuando todo va bien, pero que desaparece en momentos de dificultad.

PILKUNNUSSIJA (finés)
Pedante, persona que corrige cosas triviales o sin sentido. Describe a alguien que se obsesiona con detalles insignificantes.

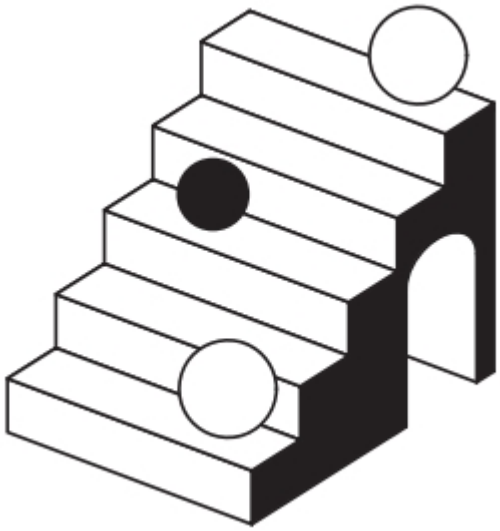
SCELLERAGGINE (italiano)
Acto de una persona muy malvada o perversa, caracterizado por su vileza, cobardía e infamia. Estos actos no solo dañan a las víctimas directamente, sino que también envenenan el entorno social.

ZAŁATWIĆ (polaco)
Uso de amigos, sobornos, encanto personal o conexiones para lograr algo, similar a la expresión en inglés «*do a cash job*». Este comportamiento refleja una manipulación oportunista de las relaciones y de los recursos para beneficio personal.

ZOILIST (inglés)

Una persona que disfruta encontrando fallos en los demás y se deleita en hacer juicios críticos amargos y denigrantes. Se caracteriza por su actitud criticona y su tendencia a menospreciar y descalificar las acciones o los trabajos de otros de manera severa y a menudo injusta.

CORAZONES NOVATOS



Experimentar el primer amor es una sensación nueva, es ese momento especial que marca el comienzo de cómo aprendemos a amar a alguien de manera romántica. Va más allá de sentir mariposas en el estómago; es un torbellino de emociones nuevas y a veces confusas. Descubrir estos sentimientos puede ser una auténtica **SERENDIPIA**, al encontrar un amor profundamente emocionante cuando menos lo esperamos, lo cual intensifica la alegría y la sorpresa de esos primeros momentos.

Cuando nos enamoramos por primera vez, nuestro cuerpo y nuestra mente experimentan cambios enormes. De repente, todo lo que nos rodea parece más brillante, más emocionante. Pero el primer amor es mucho más que sentirse atraído por alguien. Nos empuja a explorar quiénes somos y qué sentimos en lo más profundo de nuestro ser.

Este amor inicial a menudo viene cargado de amor platónico, por el que idealizamos a la persona amada y la vemos como alguien perfecto. Muchas veces, los sentimientos no son correspondidos como esperamos o, debido a nuestra propia inexperiencia, las cosas no resultan como las habíamos imaginado. Este tipo de amor es conocido en griego como **KAPSOURA**, que describe la primera etapa de un enamoramiento, caracterizada por una intensa obsesión e idealización hacia la persona amada.

En esos momentos intensos, cuando sentimos que todo está en sintonía con nuestro corazón, surge una emoción especial, experimentamos el **KILIG**, como se diría en tagalo, esa sensación de tener mariposas revoloteando en nuestro estómago. Es como sumergirse en un amor sincero, el **PREMA** en sánscrito, un amor puro y desinteresado, al que nos entregamos por completo sin esperar nada a cambio.

El primer amor, con todas sus alegrías y desafíos, nos deja valiosas lecciones no solo sobre cómo amar a alguien, sino también sobre nosotros mismos. El concepto japonés de **KOI NO YOKAN**, que describe la sensación premonitoria de que nos enamoraremos de alguien, puede ser una forma poética de comprender cómo intuimos que esta persona especial transformará nuestras vidas. Esta percepción anticipada puede ser una de las lecciones más difíciles, pero también más valiosas, que nos ofrece el primer amor.

«Te quiero no por quien eres, sino por quien soy cuando estoy contigo.»
GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ

FORELSKET
y la magia del primer amor

Imagina ese instante único en el que el mundo parece detenerse, en el que cada detalle, cada color, cada sonido se intensifica de una manera inesperada. Todo a nuestro alrededor adquiere una nueva dimensión, una claridad que antes pasaba desapercibida. Este es el

poder de *forelsket*, una palabra noruega que encapsula la sensación embriagadora del enamoramiento, como la sonrisa que se nos escapa al escuchar el nombre de esa persona especial o el cosquilleo en el estómago al encontrarnos con ella, fruto del primer amor, que desencadena una transformación profunda en nuestra manera de vivir y sentir.

Este estado va más allá de la simple atracción inicial; es un lazo que modifica nuestra percepción del mundo, haciéndonos sentir parte de algo más grande, más intenso, más auténtico. Nos encontramos viendo a través de los ojos de otra persona, como si un nuevo universo se abriera ante nosotros. De repente, aspectos de nuestra personalidad que permanecían ocultos emergen a la luz. Tal vez descubrimos una paciencia que no sabíamos que teníamos, o una capacidad para el asombro y la admiración que creíamos perdida en la niñez.

Es importante resaltar que, aunque se asocie a la efervescencia del primer amor, *forelsket* puede darse en todas las etapas de la vida.

En este estado, la vida se siente más viva, los colores más brillantes y cada momento compartido se graba en la memoria con una nitidez extraordinaria. Nos damos cuenta de que, aunque este primer amor puede no durar para siempre, el aprendizaje que conlleva sí lo hará. *Forelsket*, entonces, no es solo un fugaz estado de enamoramiento: es el inicio de un viaje de descubrimiento personal y emocional, un viaje que nos forma, nos define y, en última instancia, nos transforma.

***Forelsket* en la cultura popular**

La cultura popular ha abordado de manera recurrente el concepto de *forelsket*, mostrando cómo este primer amor trasciende épocas y culturas. Desde tragedias clásicas hasta

relatos modernos en cine y literatura, el primer amor ha sido una fuente constante de inspiración, resonando universalmente por su intensidad y profundidad emocional.

¿Lo podemos ver en el cine?

- *El diario de Noa* ejemplifica cómo el primer amor puede definir una vida entera, mostrando su persistencia a través de los años.
- *Juno* explica cómo el primer amor influye en decisiones importantes durante la juventud.
- *La La Land* destaca cómo el primer amor puede inspirar decisiones creativas y personales en el contexto de los sueños y las aspiraciones en Los Ángeles.

¿Los libros hablan de ello?

- *Los puentes de Madison* explica cómo el primer amor puede resurgir y su impacto a largo plazo en la vida de los protagonistas y sus familias.
- *Orgullo y prejuicio* es un ejemplo claro de cómo el primer amor puede superar barreras de prejuicios y malentendidos, fomentando un entendimiento y un respeto mutuo profundos. En lugar de dejarse llevar por las apariencias y los prejuicios, aprenden a ver más allá y a valorar las cualidades y las virtudes del otro, lo que los lleva a construir un amor genuino y duradero basado en el respeto y la comprensión mutua.

¿POR QUÉ EL PRIMER AMOR SUELE SER INOLVIDABLE?

El primer amor suele ser inolvidable porque implica muchas de nuestras «primeras veces» emocionales significativas en nuestras vidas. Nuestro cerebro registra de forma más efectiva los eventos que están cargados de emociones intensas, y el primer amor es precisamente uno de esos momentos. La intensidad de las emociones asociadas con el primer amor, junto con la liberación de neurotransmisores como la dopamina y la oxitocina, que generan sensaciones de felicidad y conexión, contribuyen a que estos recuerdos se graben en nuestra memoria.

MAMIHLAPINATAPAI:
miradas cómplices

Mamihlapinatapai es una palabra en idioma yagán, que es una lengua indígena hablada por el pueblo yagán de Tierra del Fuego, en el extremo sur de América del Sur. Esta palabra es conocida por ser considerada una de las más difíciles de traducir a otros idiomas. Simboliza la mirada intensa que comparten dos personas, cuando ambas desean lo mismo, pero tienen miedo de dar el primer paso.

En el contexto del primer amor, esta situación es bastante común. Ambas personas pueden sentir una fuerte atracción, pero al mismo tiempo están nerviosas o inseguras sobre cómo expresar sus sentimientos o avanzar hacia una relación más íntima. Esta mirada cargada de expectativas y deseos es característica de dos personas que están experimentando el primer amor, pero que se encuentran indecisas o temerosas de tomar la iniciativa para expresar lo que sienten. Ambas están esperando que la otra dé el primer paso, lo que crea una tensión emocional mientras se preguntan si los sentimientos son mutuos y si la otra persona también está interesada en avanzar en la relación.

La nueva era de las relaciones: cómo reconocer la toxicidad y evitarla

Hoy en día, cuando estamos tan intensamente conectados a través de la tecnología, es fundamental educarnos sobre las dinámicas de las relaciones interpersonales que pueden llegar a ser dañinas o tóxicas. Existen ya algunos términos clave anglosajones que ayudan a detectar comportamientos perjudiciales o tóxicos, permitiendo actuar de forma que pueda mantener relaciones sanas.

BENCHING

Mantener a alguien en reserva, sin compromiso claro. Conocido como: «ni contigo ni sin ti».

BREADCRUMBING

Dar pequeñas muestras de interés sin intenciones de avanzar en la relación.

CATCH AND RELEASE

Perseguir a alguien hasta lograr una cita y luego perder interés.

CATFISHING

Crear una identidad falsa para establecer relaciones en línea.

CLOAKING

Bloquear y desaparecer de todos los medios de comunicación.

CRICKETING

Ignorar mensajes durante un largo periodo.

CUFFING

Relación temporal durante el invierno que termina en verano.

CUSHIONING

Flirtear con otros mientras se está en una relación para amortiguar una futura ruptura.

FIREDOORING

Relación desequilibrada en la que una persona solo da atención cuando necesita algo.

FISHING
Enviar mensajes a múltiples personas esperando obtener una cita.

GASLIGHTING
Manipulación psicológica para hacer dudar a la otra persona de su realidad.

GHOSTING
Desaparecer sin explicación alguna.

GATSBYING
Usar redes sociales para captar la atención de alguien.

HOOVERING
Intentar regresar a la vida de alguien blanqueando el desastre anterior.

LOVE BOMBING
Ofrecer una atención excesiva al inicio de la relación y luego retirarla abruptamente.

NEGGING
Intentar captar la atención de alguien mediante comentarios despectivos.

ORBITING
Seguir en redes sociales sin interactuar directamente.

PHUBBING
Ignorar a alguien en favor de prestar atención al teléfono.

POCKETING
Mantener la relación en privado, sin mostrarla en público.

ROACHING

Mantener una relación sin compromiso ni exclusividad.

SUBMARINING
Desaparecer y reaparecer sin reconocer el intervalo de ausencia.

THRONING
Buscar una relación solo por el estatus social o económico del otro.

ZOMBIEING
Volver a contactar después de haber hecho *ghosting*.

Amores no correspondidos: desde le doleur exquise *hasta la limerencia*

El amor no correspondido es una de las experiencias más universales y emocionalmente intensas. Aunque a menudo se percibe como doloroso y devastador, también ofrece una oportunidad para descubrir aspectos fundamentales del verdadero amor y del crecimiento personal. Este tipo de amor, marcado por un deseo intenso hacia alguien que no puede corresponder, nos obliga a mirar dentro de nosotros mismos y a desarrollar una mayor fortaleza.

LE DOLEUR EXQUISE, un término francés que significa 'el dolor exquisito', describe la aguda sensación de amar sin ser amado, un sentimiento no recíproco. Este dolor representa el dolor que siente un corazón que ama y no es correspondido. Paradójicamente, el calificativo «exquisito» captura la complejidad de este dolor: es muy personal, de un dolor insoportable y, sin embargo, a menudo se considera hermoso en su profundidad y en la sinceridad emocional que revela sobre el ser humano.

Le doleur exquise desempeña un papel importante en nuestras primeras experiencias amorosas. Este sentimiento impulsa una reflexión personal en el momento en el que uno es más vulnerable.

Aquí es donde se enfrentan miedos profundos y se comienza a construir una fortaleza emocional que más adelante definirá la madurez.

Por otro lado, la **LIMERENCIA** personifica el amor no correspondido como una obsesión. Esta condición, definida por la psicóloga Dorothy Tennov en los años setenta, describe un estado involuntario de atracción intensa que conlleva una necesidad abrumadora de reciprocidad emocional. Los pensamientos del ser amado consumen al *limerente*, y cada acción, cada palabra del objeto de su afecto es escrutada en busca de un signo de posible correspondencia.

La *limerencia* puede resultar muy perturbadora, sobre todo cuando uno aún está aprendiendo a manejar emociones intensas. Este estado puede transformar nuestra percepción y comportamiento, además de afectar a nuestras relaciones e incluso nuestro desempeño en la escuela o en el trabajo. Sin embargo, también nos enseña una valiosa lección sobre cómo idealizamos a los demás, la realidad de las relaciones y la importancia de que los sentimientos sean correspondidos y mutuos.

Además, la *limerencia* puede impulsarnos a reevaluar nuestras expectativas sobre las relaciones y lo que buscamos en una pareja. Al reflexionar sobre por qué nos sentimos atraídos hacia alguien que no corresponde a nuestros sentimientos, podemos identificar patrones o deseos que necesitan ajustarse para futuras relaciones más saludables.

Otras formas de nombrar al amor fallido

CAVOLI RISCALDATI (italiano)

Literalmente significa ‘repollo recalentado’, y se refiere de forma metafórica al intento inútil de revivir una relación amorosa pasada, de recapturar la pasión original.

LIEFDESVERDRIET (neerlandés)
Dolor o angustia emocional causada por la pérdida o decepción en el amor.

ONSRA (boro)
Es la conciencia de que un amor puede no durar, llevando a una sensación agridulce sobre la naturaleza efímera del amor.

VIRAAG (hindi)
Describe un sentimiento profundo de angustia y dolor emocional debido a la separación física de un ser querido.

El mito de la media naranja

El amor, en muchas culturas, ha sido íntimamente relacionado con la necesidad de encontrar a esa otra mitad predestinada, a nuestra «media naranja». Esta concepción tan romántica y seductora nos promete que cada uno de nosotros tiene una pareja perfecta en algún lugar del mundo, una persona sin la cual nuestra existencia se sentiría incompleta. A través de películas, libros y canciones, hemos sido testigo de historias conmovedoras que refuerzan esta creencia. Pero ¿de dónde surge esta noción tan romántica y, a la vez, limitante? Para entenderlo, debemos retroceder a la antigua Grecia, específicamente a los diálogos de Platón.

En *El banquete*, Platón presenta una serie de discursos sobre la naturaleza del amor, y es Aristófanes quien ofrece el relato más intrigante sobre los orígenes del amor humano. Según este dramaturgo, los primeros seres humanos eran esferas completas con cuatro brazos, cuatro piernas y una cabeza con dos caras. Existían tres géneros: masculino, femenino y andrógino, cada uno con dos conjuntos de órganos genitales correspondientes.

Aristófanes explica que estos seres eran tan poderosos y ambiciosos que intentaron escalar el cielo para destronar a los dioses. Temiendo su poder, pero reacio a destruirlos, Zeus decidió

debilitarlos cortándolos por la mitad, condenándolos a pasar el resto de sus días buscando sus otras mitades para restaurar su integridad y poder original.

La narrativa de Aristófanes, aunque cómica y satírica, plantea profundas preguntas filosóficas sobre la naturaleza del ser humano y la búsqueda de la completitud. Este mito sugiere que el amor es un intento de volver a un estado original de perfección, un anhelo perpetuo de completar lo que una vez se perdió. A lo largo de los siglos, este relato ha evolucionado y se ha romantizado, influenciando nuestras expectativas sobre el amor y las relaciones, y se ha arraigado en la creencia de que cada persona tiene una «media naranja» predestinada.

La creencia en una media naranja fomenta una serie de expectativas y presiones en las relaciones contemporáneas. Puede llevar a la dependencia emocional y a la idealización de la pareja, cuya individualidad puede quedar subyugada por la búsqueda de completitud. Esta visión también puede generar frustración y desilusión cuando las relaciones reales no cumplen con el ideal platónico.

¿Cómo sentirse una naranja completa?

No te voy a enseñar cómo ser una naranja completa, porque ya lo eres. En cambio, quiero que te sientas como tal. Durante siglos, la idea de la media naranja ha moldeado nuestra visión del amor, pero ha llegado el momento de cuestionarlo.

1. *Acepta tus virtudes y defectos*. En lugar de buscar a alguien que te complete, enfócate en nutrir relaciones saludables y significativas. Aprecia a las personas a tu alrededor con sus virtudes y defectos y encontrarás en ellas y en ti cualidades maravillosas.

2. *Construye el amor*. El amor verdadero no se encuentra, se construye. No se trata solo de química inicial o pasión a primera vista. El amor real se basa en respeto, comunicación honesta y apoyo mutuo. Requiere esfuerzo y compromiso diario.
3. *Entiende que el amor de los demás no es lo único*. Una pareja puede añadir felicidad, pero no ser la única fuente de ella. Cultiva el amor propio, persigue tus sueños y rodéate de personas positivas. Tu felicidad no depende de encontrar a alguien más, sino de encontrarte y quererte a ti mismo.

Con todo mi corazón, palabras de amor

AMARTELAR
Refiriéndose a los enamorados, acaramelarse o ponerse muy cariñoso.

AMOR OMNIA VINCIT (latín)
Literalmente, 'el amor todo lo vence'.

ATORTOLAR
Refiriéndose a sí mismo, enamorarse dulce y ostensiblemente.

DUGEUN DUGEUN (coreano)
Sonido del latido rápido y fuerte del corazón. A menudo se utiliza para describir la sensación de un corazón palpitante, por lo general debido a emociones intensas como el amor, la excitación o el nerviosismo.

ENCAMOTARSE
Enamorarse.

ENGORGORITAR
Refiriéndose a sí mismo, enamorarse.

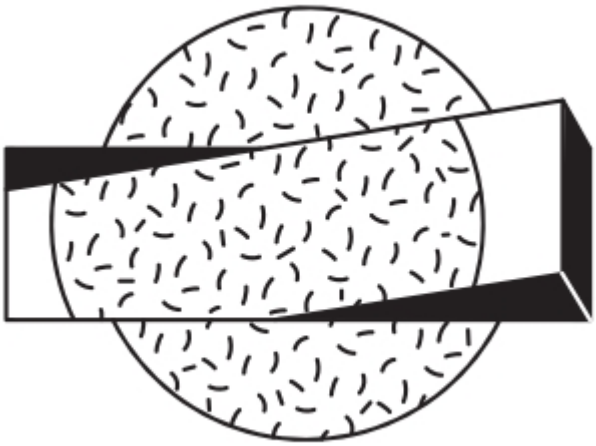
COUP DE FOUDRE (francés)

Amor a primera vista, como un flechazo del destino. Describe ese momento mágico en el que una persona conoce a otra y siente una atracción absoluta e instantánea.

GEMAS (indonesio)
Amor o afecto que se siente hacia alguien que parece muy tierno.

KALVERLIEFDE (neerlandés)
Se traduce como 'amor de terneros', pero su significado figurado es similar al de amor juvenil. Describe una forma inmadura y pasajera de amor, comúnmente asociada con jóvenes y adolescentes. Este término captura la esencia de los primeros enamoramientos, que son intensos, pero a menudo efímeros.

VIVIR VIVIENDO



Hay momentos en la vida llenos de energía, curiosidad y una capacidad única para disfrutar cada instante. Épocas en las que la libertad se vive con intensidad, sin preocupaciones.

Vivir plenamente significa abrazar cada día como una aventura. Es despertarse con la sensación de que todo es posible, de que cada experiencia está esperando a que la descubramos. Imagina por un momento la sensación de **KOMOREBI**, un concepto japonés que alude a la luz del sol filtrándose a través de los árboles. Simboliza esos momentos simples y bellos: un paseo con amigos, una canción que te encanta o una puesta de sol. Por más pequeños que sean estos instantes, pueden ser mágicos y llenarnos de felicidad. No se trata de olvidar nuestras responsabilidades, sino de encontrar un equilibrio en el que nos sorprenda lo inesperado y podamos disfrutarlo.

Adoptar un enfoque hedonista, es decir, buscar el placer y la felicidad como objetivos fundamentales de la vida, permite disfrutar de las pequeñas y grandes alegrías del día a día. Esto no significa caer en excesos, sino apreciar conscientemente los placeres de la vida. Se trata de saborear una comida deliciosa, disfrutar de unas risas compartidas o relajarse en un momento de tranquilidad. Esta perspectiva nos enriquece, pero es importante equilibrarla con otras dimensiones de la vida y no basar solo la felicidad en el placer.

CARPE DIEM:
la magia de vivir el presente

Carpe diem es una expresión en latín que significa 'aprovecha el día'. Esta expresión fue escrita por el poeta romano Horacio hace más de dos mil años en su obra *Odas*. La frase completa, *Carpe diem, quam minimum credula postero*, se traduce como «Aprovecha el día, no confíes en el mañana». En su poesía, Horacio nos animaba a vivir el momento y no dejar para mañana lo que podemos disfrutar hoy. Pero ¿por qué esta frase ha resonado tanto a lo largo del tiempo?

En la antigua Roma, la vida era incierta y muchas veces demasiado corta. Los romanos vivían en una sociedad marcada por la incertidumbre y la constante presencia de la muerte. Las guerras, las enfermedades y la mortalidad temprana eran comunes, por lo que cada día se percibía como un regalo único. Y, así, Horacio nos dejó su legado: no esperes al mañana, porque hoy es todo lo que tienes. *Carpe diem*, que la vida es breve y cada día es un regalo efímero que debemos apreciar. Esta filosofía no solo era una forma de enfrentar la mortalidad, sino también una búsqueda de sentido en la cotidianidad.

En esencia, *Carpe diem* nos invita a enfocarnos en el presente, a vivir el aquí y el ahora. Muchas veces nos preocupamos demasiado por el futuro o nos quedamos atrapados en el pasado, olvidamos que el único momento que realmente tenemos es este. El tiempo es uno de los temas centrales en la obra de Horacio. Él nos recuerda que la juventud y la vida misma son pasajeras. Este conocimiento no

debe entristecernos, sino motivarnos a vivir cada día. Horacio nos dice que el verdadero valor está en cómo elegimos pasar nuestro tiempo.

La influencia de *carpe diem* en la cultura

A lo largo de los siglos, *carpe diem* ha inspirado a poetas, filósofos y artistas. Desde la Edad Media hasta el Renacimiento y más allá, la idea de vivir el presente ha sido un tema recurrente en la literatura y el arte. Pinturas, canciones y poemas han reflejado esta filosofía, recordándonos la importancia de aprovechar cada momento. Un ejemplo notable es la película *El club de los poetas muertos*, protagonizada por Robin Williams. En ella, el profesor John Keating anima a sus alumnos a vivir plenamente y a «aprovechar el día». Esta escena icónica ha transmitido este mantra a las nuevas generaciones.

«Aprovecha el día, no confíes en el mañana.»
HORACIO

El arte de vivir plenamente

Es posible que, sin darte cuenta, ya dediques momentos de tu día al arte del *dolce far niente* y, en cierta medida, al *saper vivere*. Estos dos conceptos italianos se complementan de manera hermosa para enseñarnos a vivir una vida equilibrada y plena. Mientras el *dolce far niente* se centra en el placer de no hacer nada, el *saper vivere* abarca el conocimiento y la habilidad de vivir bien, apreciando cada detalle de la vida. Ambos nos invitan a encontrar la belleza en la simplicidad y a valorar los momentos de tranquilidad.

Dolce far niente: el placer de no hacer nada

El *dolce far niente* no se trata solo de tomar un descanso, sino de disfrutar plenamente del acto de no hacer nada. Este concepto nos invita a alejarnos del ritmo frenético de nuestras vidas y a dedicar tiempo a la introspección, la relajación y la plena conciencia del presente. Imagina sentarte en un parque, observando a la gente pasar, o descansar en tu sofá sin la presión de ser productivo. Estos momentos, aunque parecen improductivos, nos recargan y nos conectan con una felicidad sencilla pero profunda.

El *dolce far niente* ofrece un respiro en medio de la turbulencia de la vida joven. Aprender a disfrutar de estos momentos de calma desde temprana edad fomenta un bienestar profundo y una perspectiva equilibrada para enfrentar los desafíos futuros. Es una filosofía de vida que, cuando se integra en nuestra rutina, nos acompaña y enriquece a lo largo del tiempo.

Claves para practicar el *dolce far niente*:

- *Momentos de libertad*. Aprende a identificar y aprovechar los momentos de ocio, eligiendo cuándo y cómo disfrutarlos.
- *Actividades placenteras*. Dedica tiempo a escuchar música, leer un libro o, simplemente, contemplar las estrellas.
- *Espacios de calma*. Crea o encuentra un lugar tranquilo en casa, alejado de las distracciones tecnológicas.
- *Tiempo de calidad*. Disfruta del tiempo en soledad o en buena compañía, sin una agenda fija.

SAPER VIVERE: EL ARTE DE VIVIR BIEN

El *saper vivere* trata de vivir bien, de saber cómo disfrutar de la vida en su totalidad. No solo se refiere a los grandes momentos, sino también a los pequeños placeres del día a día. Encapsula un concepto amplio y profundo que va más allá de la mera existencia cotidiana. Es la habilidad de vivir plenamente, con gracia, inteligencia y sensibilidad. Este estilo de vida valora la calidad sobre la cantidad y busca el equilibrio en todas las áreas.

Aunque el *dolce far niente* y el *saper vivere* pueden parecer conceptos distintos, en realidad se complementan maravillosamente. Mientras que el primero nos enseña a disfrutar de la inactividad y a recargar nuestras energías, el segundo nos guía hacia una vida plena y significativa. Integrar ambos en nuestra rutina diaria puede parecer un desafío, pero intentarlo es posible y puede ser muy beneficioso.

ICHIGO ICHIE:
apreciar cada instante único

¿Recuerdas esa sensación de vivir intensamente cada día cuando eras adolescente? Cada mañana traía consigo nuevas emociones y descubrimientos. Desde que te levantabas, una oportunidad parecía estar esperando justo a la vuelta de la esquina. Cada logro o desafío era un motivo de celebración o aprendizaje y el aburrimiento no tenía lugar, porque incluso los momentos tranquilos estaban llenos de reflexiones profundas.

Reflexionar sobre esos años transformadores nos acerca a una lección profunda que resuena en la tradición japonesa del té, encapsulada en el concepto de *ichigo ichie*. Este principio, que se puede ver en los salones de té en Japón, se traduce como 'cada encuentro es único' o 'una vez, una oportunidad'. Surgido durante el periodo Muromachi, esta filosofía es central en la ceremonia del té y destaca la singularidad de cada encuentro.

El término *ichigo* significa 'una vez en la vida', e *ichie*, 'una oportunidad'. Juntos, estos conceptos nos recuerdan que cada interacción y cada momento merecen ser valorados.

El periodo Muromachi (1336-1573) en Japón fue una era marcada por el dominio militar de los *shogunatos* Ashikaga. Se caracterizó por un florecimiento de las artes y la cultura, aunque también fue testigo de conflictos internos y guerras civiles, como la conocida era Sengoku, que influyó profundamente en la estructura social y política del país.

Cada experiencia adquiere un significado especial, desde hacer amigos que duran toda la vida hasta vivir los primeros momentos de independencia. Cada evento es un eslabón esencial en nuestra vida. Con una intensidad única, cada conversación, nuevo amor o desafío se vive con una profundidad emocional difícil de igualar más adelante.

Inmersos en un mundo lleno de nuevas aventuras diarias, se vive el presente con pasión, sin las cargas del pasado ni las preocupaciones del futuro. Cada decisión, error y éxito se convierte en parte de un emocionante viaje.

«Pocas veces pensamos en lo que tenemos; pero siempre,
en lo que nos falta.»
SCHOPENHAUER

Vida y alegría compartida

La vida está llena de momentos que nos brindan placer y alegría, ya sea cumpliendo un deseo o disfrutando del aquí y ahora.

KEFI (griego)

Estado de alegría, entusiasmo, pasión y espíritu animado. Es un sentimiento de bienestar y diversión, una exuberancia que puede manifestarse en una variedad de formas, como bailar, cantar, reír y disfrutar de la compañía de amigos y seres queridos.

LIVSJUTARE (sueco)
Persona que disfruta intensamente de la vida. Este término sueco describe a aquellos que saben cómo encontrar la felicidad en las pequeñas cosas y hacer de cada día una celebración.

NJUTA (sueco)
Disfrutar y apreciar profundamente. Este verbo sueco nos invita a sumergirnos en la experiencia de la vida, a encontrar placer y gratitud en cada momento.

PURA VIDA
En Costa Rica, «pura vida» es mucho más que una frase; es un estilo de vida. Representa una actitud de optimismo, gratitud, y una vida sencilla y positiva. La frase se puede utilizar en diversas situaciones, como un saludo, una despedida, una respuesta a «¿cómo estás?», o simplemente para mostrar apreciación y felicidad en el momento.

SUSEGAD (konkani)
Actitud relajada y tranquila o una forma de vida; disfrutar de la vida al máximo. Los habitantes de Goa, en la India, viven este concepto al tomarse las cosas con calma y disfrutar cada momento sin prisas ni estrés.

El placer de disfrutar

Vivir plenamente es un arte que consiste en encontrar alegría y satisfacción en los detalles más simples de la vida. Desde compartir risas con amigos hasta sumergirse en una experiencia placentera, el verdadero placer se encuentra en momentos únicos y a menudo inesperados.

BEGADANG (indonesio)
Pasar la noche en vela hablando. Esta palabra describe la experiencia de quedarse despierto toda la noche en buena compañía, conversando y disfrutando del momento sin preocuparse por el tiempo. Es una práctica común en Indonesia para fortalecer lazos y compartir historias.

BINNENPRETJE (neerlandés)
Experiencia interna de diversión o risa que ocurre cuando una persona recuerda algo gracioso. Esta diversión provoca una sonrisa o una risa que no se puede compartir con los demás debido a que el motivo de la risa es personal o no fácilmente explicable.

JIJIVISHA (hindi)
Fuerte y eterno deseo de vivir y continuar viviendo. Ardiente anhelo de experimentar todo lo que la vida tiene para ofrecer, con una actitud positiva y resiliente.

MBUKI-MVUKI (suajili)
Quitarse la ropa para bailar con más libertad. Alegría de moverse sin restricciones, cuando la música y el momento guían el cuerpo. Expresión de libertad y disfrute puro.

NIKSEN (neerlandés)
Arte de no hacer nada, relajarse y disfrutar el momento.

POHODA (checo)
Estado de tranquilidad y bienestar. Descripción de una sensación de relajación y ausencia de estrés, donde uno se siente a gusto y disfruta del momento presente.

REMANSO
Lugar o situación en que se disfruta de algo. Refugio de tranquilidad y disfrute, un espacio donde uno puede relajarse y disfrutar de la vida sin interrupciones.

TITCHADESH (hebreo)

Felicitación para alguien que ha adquirido algo nuevo, como ropa, un coche, una casa, etc. La traducción literal es 'que se renueve', pero se utiliza en el sentido de «disfruta tu nueva adquisición» o «que lo disfrutes».

El camino hacia la vida adulta

La adolescencia está íntimamente ligada a la pubertad, un proceso biológico que marca la transición del cuerpo infantil al cuerpo adulto. Este periodo se caracteriza por el desarrollo y la maduración de los órganos reproductores, así como por otros cambios físicos y psicológicos. Durante este tiempo, los adolescentes adquieren una mayor autonomía, reajustan sus relaciones sociales y comienzan a construir una identidad propia, que a menudo establece las bases de su personalidad para el resto de sus vidas. Este camino hacia la vida adulta implica no solo cambios internos, sino también una preparación gradual para asumir responsabilidades y papeles dentro de la sociedad.

Aunque los cambios biológicos son universales, el final de la adolescencia está en gran medida determinado por factores sociales y culturales. La falta de un marcador universal que señale el fin de esta etapa resalta cómo las percepciones culturales y religiosas influyen en este periodo crucial de la vida. Cada cultura tiene sus propios ritos y ceremonias que simbolizan la transición de la adolescencia a la adultez, reflejando valores, creencias y prácticas que son fundamentales para la identidad de cada comunidad. Estos ritos de paso no solo celebran la llegada de la madurez, sino que también reafirman el papel del individuo dentro de su sociedad, destacando la diversidad de las tradiciones humanas en todo el mundo. Entre los ritos más llamativos podemos encontrar:

OCCIDENTE: LA PROLONGACIÓN DE LA JUVENTUD

En la cultura occidental, sobre todo desde la Revolución Industrial, la etapa de juventud se ha extendido considerablemente. Antes, los jóvenes empezaban a trabajar y asumían responsabilidades adultas a edades tempranas. Pero ahora, con más énfasis en la educación y la especialización, la entrada en la adultez se retrasa. Esto ha creado un grupo social distinto con sus propias modas, ideas y preocupaciones, que en general abarca desde los doce hasta los veinte años.

Rito del bar y bat mitzvá

En el judaísmo, el Bar Mitzvá y el Bat Mitzvá son ceremonias importantes que marcan el comienzo de la responsabilidad adulta. Los niños celebran el Bar Mitzvá a los trece años, y las niñas, el Bat Mitzvá a los doce años. Estas ceremonias significan que ya no son niños y que deben empezar a asumir responsabilidades en su comunidad. Es un momento especial que resalta la importancia de ser parte activa de su cultura y tradición.

Amish: *rumspringa*

El *rumspringa* es una tradición de la comunidad *amish* en América del Norte que permite a los adolescentes experimentar el mundo exterior antes de comprometerse con su fe y estilo de vida. A partir de los dieciséis años, los jóvenes pueden explorar fuera de su comunidad y probar diferentes modos de vida. Este periodo de libertad es crucial para que tomen una decisión informada sobre su futura dedicación a la comunidad *amish* y sus costumbres.

Inuit: transición a través de la supervivencia

Para los inuit, la transición a la adultez comienza en la preadolescencia, cuando aprenden habilidades esenciales para la caza y la supervivencia. Durante este tiempo, se enfocan en aprender a cazar con éxito y en ejecutar tareas vitales para cuidar del hogar y la familia. Estas enseñanzas son fundamentales y los preparan para la vida adulta. Una vez que han dominado estas habilidades, se llevan a cabo ceremonias ancestrales, como los tatuajes faciales, que simbolizan su preparación para asumir responsabilidades mayores. Es un proceso en el que la comunidad les muestra su apoyo y reconocimiento por alcanzar este importante hito en sus vidas.

AUSTRALIA: *WALKABOUT*

En las culturas aborígenes de Australia, el *walkabout* es una tradición de paso a la adultez para los jóvenes varones. Este rito implica un viaje en solitario por el desierto que puede durar hasta seis meses, durante el cual el joven debe sobrevivir y encontrar su camino utilizando las habilidades y los conocimientos transmitidos por sus ancestros. Este viaje espiritual y físico simboliza su transición a la adultez y su conexión profunda con la tierra y sus raíces culturales.

SATERÉ-MAWÉ: INICIACIÓN DE LAS HORMIGAS BALA

La tribu sateré-mawé en la Amazonia brasileña celebra la transición a la adultez de los jóvenes con la iniciación de las hormigas bala. En esta ceremonia, los adolescentes deben usar guantes llenos de hormigas bala, conocidas por su dolorosa picadura, y soportar su veneno durante unos diez minutos, demostrando su valentía y resistencia.

APACHE: CEREMONIA DE LA MUJER

La ceremonia de la mujer entre los apaches es un rito de cuatro días que celebra la pubertad de las niñas y su transición a la adultez. Conocida como la «ceremonia del amanecer», incluye danzas, cantos y rituales que simbolizan el renacimiento y la conexión con la naturaleza y los ancestros. Este rito es fundamental para fortalecer su identidad cultural y espiritual, y se considera uno de los eventos más importantes en la vida de una joven apache.

ETIOPÍA: SALTO AL BUEY DE LOS HAMAR

Entre los hamar de Etiopía, el salto al buey es una tradición crucial que marca la transición de los jóvenes varones a la adultez. En esta ceremonia, el candidato debe correr desnudo sobre el lomo de varios bueyes alineados. Superar esta prueba demuestra su coraje y habilidad y, una vez completada, es reconocido como un adulto con derecho a casarse y a tomar decisiones importantes dentro de la comunidad.

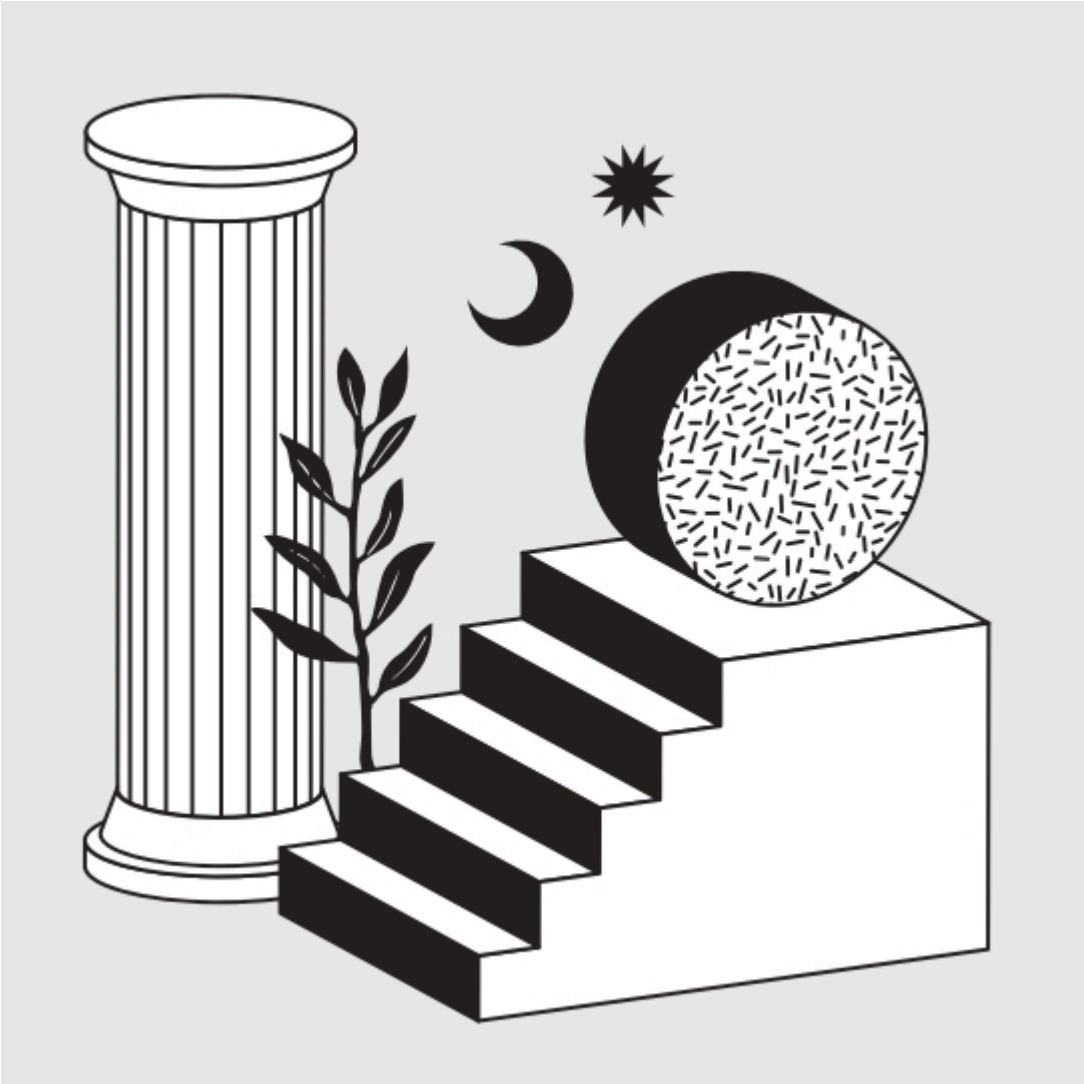
PAPÚA NUEVA GUINEA: HOMBRES COCODRILO

En la tribu sepik de Papúa Nueva Guinea, los jóvenes varones pasan por el doloroso ritual de la escarificación de cocodrilo para marcar su paso a la adultez. Durante esta ceremonia, se hacen incisiones en la piel para crear cicatrices que se asemejan a las escamas de un cocodrilo, un animal sagrado en su cultura. Este proceso simboliza su transformación en adultos fuertes y valientes, capaces de proteger y liderar a su comunidad.

ORIENTE: *SEIJIN-NO-HI*

En Japón, cada segundo lunes de enero se celebra el Día de la Mayoría de Edad, conocido como Seijin-no-Hi. Este día es muy especial para los jóvenes que cumplen veinte años, ya que marca su entrada en la edad adulta de cara a la sociedad. Se visten con trajes tradicionales y participan en ceremonias llenas de significado, en las que se los reconoce como adultos con todos los derechos y las responsabilidades que conlleva esa nueva etapa de su vida.

CAMINANDO POR LA VIDA



En algún momento de nuestras vidas, empezamos a vivir sin el constante apoyo y supervisión de quienes nos rodean; comenzamos a forjar nuestro propio camino, descubrimos nuestro propósito y construimos una vida basada en nuestras decisiones y valores.

La independencia no llega de la noche a la mañana. Comienza con pequeños pasos, con decisiones que reflejan nuestras verdaderas aspiraciones. Al alejarnos del ruido externo y de las expectativas de los demás, exploramos lo que de verdad nos motiva y apasiona. Este viaje de autodescubrimiento se puede describir con la palabra alemana **WANDERLUST**, que encapsula el fuerte deseo de viajar y explorar el mundo. Este impulso nos lleva a buscar nuevas experiencias y perspectivas que nos ofrecen la oportunidad de cuestionar nuestras creencias y redefinir nuestras metas.

La independencia nos otorga la libertad de diseñar y construir la vida que anhelamos. Es una etapa para tomar decisiones importantes sobre nuestra carrera, nuestras relaciones y nuestro estilo de vida. Esta balanza nos ayuda a tomar decisiones más acertadas y conscientes.

La autonomía trae consigo responsabilidad e incertidumbre, pero estos desafíos son oportunidades para crecer y aprender. Aquí es donde el término alemán **LEBENSFREUDE** cobra sentido, porque describe la alegría y el entusiasmo por la vida que surge cuando vivimos de acuerdo con nuestros propios principios y pasiones. Caminamos solos, pero nunca realmente en soledad, para encontrar en nuestro propio camino la verdadera esencia de la vida.

EN BÚSQUEDA DE SENTIDO



En un mundo en el que el caos y la incertidumbre son dominantes, la búsqueda de sentido se convierte en una cuestión esencial para nuestra supervivencia. El neurólogo, psiquiatra y filósofo austríaco Viktor E. Frankl, en su obra trascendental *El hombre en busca de sentido*, nos introduce a la logoterapia, surgida de las profundidades del sufrimiento más extremo en los campos de concentración de la Segunda Guerra Mundial. Este libro no solo relata las brutales experiencias de Frankl, sino que también destila un enfoque psicoterapéutico centrado en encontrar un propósito que trascienda los horrores enfrentados.

La logoterapia, concebida por Frankl, se basa en la premisa de que la motivación principal del ser humano es la lucha por hallar un sentido significativo a su vida, un enfoque que sigue siendo profundamente relevante en la actualidad. A través del poder

transformador de las palabras, Frankl nos enseña cómo el lenguaje no solo describe la realidad, sino que también puede moldearla y transformarla.

> El término *logoterapia* deriva del griego antiguo *logos*, que significa 'palabra', 'razón' o 'principio'. En el contexto de la logoterapia, *logos* se interpreta más precisamente como 'sentido' o 'significado'. Así, se puede traducir como la «terapia a través del sentido», que subraya la creencia de Frankl de que la búsqueda de sentido es la fuerza central que motiva la existencia humana.

La logoterapia sostiene que el impulso fundamental del ser humano no es la búsqueda del placer ni del poder, sino la búsqueda de un «sentido de vida». Frankl identifica tres vías principales a través de las cuales podemos encontrar este sentido, todas profundamente vinculadas al uso del lenguaje y la comunicación:

- *Creación o realización de un concepto*. Las palabras nos permiten manifestar ideas, proyectos y cambios en el mundo tangible con las que se crea valor a través de la expresión escrita y oral.
- *Experiencias o encuentros con las personas y el mundo*. A través de narrativas y relatos, compartimos y encontramos belleza y significado en nuestras interacciones con los demás y con el entorno.
- *Actitud que adoptamos ante el sufrimiento inevitable*. Las palabras que elegimos para describir nuestra experiencia del sufrimiento pueden transformar nuestra relación con este y nos permiten enfrentarnos a él con dignidad y coraje.

«Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación,
tenemos el desafío de cambiarnos a nosotros mismos.»
VIKTOR E. FRANKL

En este momento puedes pensar cómo usas las palabras en tu día a día. Observa cómo describes tus experiencias y cómo eso afecta a la forma en que ves las cosas y te relacionas con los demás. Aquí tienes algunas preguntas que te ayudarán:

- ¿Qué palabras usas para describir las cosas que te gusta hacer?
- ¿Cómo cuentas las cosas cuando te enfrentas a un problema de gran envergadura?
- ¿Qué cambios podrías hacer en las palabras que eliges para mejorar tu día a día?
- ¿Cómo relatas las complicaciones cotidianas que te surgen en el día a día?
- ¿Cómo hablas sobre ti, sobre tus virtudes y defectos respecto a los de los demás?

Te animo a que no solo pienses en esto, sino que también lo hagas. Usa lo que descubres para hacer cambios que mejoren tu forma de vida y de comunicación. Elegir las palabras con cuidado ayuda a hablar mejor sobre nosotros mismos, pero también puede cambiar tu vida y hacerla más rica.

Descubre tu ikigai

En la isla de Okinawa, Japón, donde la vida parece extenderse más allá de los límites conocidos al albergar una de las poblaciones con una mayor tasa de longevidad del mundo, existe un concepto fascinante que podría ser el secreto de su bienestar: el **IKIGAI**. La palabra *ikigai* se compone de *iki*, que significa 'vida', y *gai*, que se

refiere a 'valor' o 'mérito'. En conjunto, el concepto se traduce como «aquello por lo que vale la pena vivir», o simplemente como «el propósito de la vida de una persona».

El científico Ken Mogi, en su libro *Ikigai esencial*, nos describe los cinco pilares fundamentales que sostienen este concepto:

- *Empezar con humildad*. Cada gran aventura comienza con un pequeño paso. Iniciar cualquier proyecto con sencillez y cuidado nos permite avanzar con firmeza y construir bases sólidas.
- *Renunciar al ego*. Más allá de las recompensas materiales, encuentra alegría en el acto mismo. Disfruta del proceso y del aprendizaje, no te centres solo en el resultado final.
- *Armonía y sostenibilidad*. Busca un equilibrio en tu vida y en tus acciones, siendo consciente del impacto que tienes en tu entorno y en las personas que te rodean.
- *Encontrar el placer de los detalles*. Valora y disfruta los pequeños placeres diarios, como un rayo de sol en el rostro, una taza de café por la mañana o una ducha caliente.
- *Ser consciente del momento presente*. Vive plenamente en el aquí y ahora. Acepta la realidad y, si es necesario, trabaja para mejorarla, siempre desde una perspectiva de aceptación y arraigo en el presente.

El *ikigai* no es solo un concepto abstracto: es una forma de vida que se integra en el día a día de las personas, especialmente en Okinawa, pero su influencia se ha extendido por todo el mundo. Es la intersección entre lo que amas, lo que sabes hacer, lo que el mundo necesita y lo que te puede ofrecer. Encontrar tu *ikigai* significa descubrir algo que cumpla con estas cuatro condiciones y que te motive a levantarte cada mañana con energía y pasión.



Lo que amas

Reflexiona sobre las actividades que disfrutas de verdad, aquellas que te hacen perder la noción del tiempo. Puede ser escribir, pintar, hacer deporte. Estas pasiones son la clave para entender qué te motiva profundamente.

Lo que el mundo necesita

Considera los problemas globales o locales que te mueven a querer actuar. Tu contribución puede alinearse con tus pasiones, como trabajar en iniciativas de educación si te interesa mejorar el acceso a la educación de calidad. Identificar cómo tus intereses pueden contribuir al bien común te ayudará a definir tu misión.

Por lo que te pueden pagar

Evalúa cómo tus intereses y habilidades pueden convertirse en una fuente de ingresos. Esto incluye explorar carreras que se alineen con lo que disfrutas y en las que puedas utilizar tus habilidades sin perder el norte en lo que en realidad importa: el bienestar.

Lo que haces bien

Determina cuáles son tus habilidades más fuertes, esas en las que destacas de manera natural. Pide retroalimentación a quienes te conocen para tener una perspectiva externa. Aprovechar estas habilidades es fundamental para encontrar tu vocación.

Intersecciones del *ikigai*

Las intersecciones entre estos cuatro pilares generan cuatro conceptos clave:

- *Misión*. La unión de lo que amas y lo que el mundo necesita.
- *Vocación*. La combinación de lo que el mundo necesita y aquello por lo que te pagan.
- *Profesión*. El cruce entre aquello por lo que te pagan y en lo que eres bueno.
- *Pasión*. La intersección de lo que amas y en lo que eres bueno.

Pasos sencillos para encontrar el *ikigai*

Para muchos, encontrar su *ikigai* puede parecer una ardua *tarea*, pero en realidad es un viaje de autoconocimiento y experimentación. Aquí te dejo algunos pasos prácticos para comenzar a descubrirlo:

- *Reflexiona sobre tus pasiones*. ¿*qué* actividades te hacen perder la noción del tiempo?

- *Identifica tus talentos*. ¿*qué* cosas haces mejor que los demás con poco esfuerzo?
- *Considera las necesidades del mundo*. ¿*cómo* puedes contribuir de manera significativa?
- *Evalúa las oportunidades económicas*. ¿*cómo* puedes transformar tus pasiones y talentos en una profesión?

El *ikigai* no es solo un secreto para una vida larga: es una filosofía que nos enseña el valor de vivir con un propósito. En un mundo que a menudo parece caótico y desordenado, encontrar tu *ikigai* puede proporcionarte claridad y paz interior.

El camino del dharma

En algún momento de nuestras vidas, todos hemos sentido la inquietud de preguntarnos: ¿qué decisiones debo tomar para ser feliz y sentirme realizado? Estas preguntas pueden parecer abrumadoras, en especial cuando somos jóvenes y nos enfrentamos a muchas opciones, pero, sobre todo, cuando nos enfrentamos al desconocimiento de todas las respuestas. Es justo ese momento cuando el concepto del *dharma* puede ayudarnos a encontrar nuestro camino y tomar decisiones que trasformen positivamente nuestras vidas.

El *dharma*, una palabra sánscrita que se refiere a nuestro 'propósito o deber en la vida', actúa como una luz brillante que ilumina nuestro camino en momentos de incertidumbre. Nos recuerda que cada uno de nosotros tiene un papel único en este mundo y que nuestras decisiones tienen el poder de moldear nuestra realidad. Lejos de ser una carga abrumadora, el *dharma* se convierte en una guía que nos ayuda a tomar decisiones que nos acercan a una vida llena de sentido y satisfacción.

Para los budistas, el *dharma* no es solo una idea abstracta, sino una guía vital que incorpora y se fundamenta en las enseñanzas del Buda que nos permiten transformar nuestra confusión y tristeza en claridad y felicidad. Al igual que la palabra *religión* en español proviene del latín y significa 'acción y efecto de unir fuertemente', el término *dharma* tiene sus raíces en el sánscrito *dhr*, que significa 'sostener o mantener con firmeza'. En esencia, el *dharma* nos proporciona un apoyo sólido y evita que caigamos en estados de sufrimiento prolongado y desafortunado.

El *dharma* posee innumerables cualidades, pero destacan algunas esenciales:

- *Observación realista*. Nos enseña a observar nuestra mente y nuestras experiencias animándonos a cuestionarlo todo con lógica.
- *Solución integral*. No se centra en un solo problema, sino en encontrar la raíz de todos ellos. Piensa en un jardín lleno de malas hierbas. Arrancarlas superficialmente no las elimina, ya que volverán a crecer. Pero, si las arrancamos de raíz, el jardín quedará limpio y hermoso. El *dharma* actúa de la misma manera: ofrece una solución profunda y duradera para todos nuestros problemas y sufrimientos. Buda es como un jardinero experto que conoce las raíces de nuestro sufrimiento y nos ofrece el mejor remedio: el *dharma*. Pero depende de nosotros usar este remedio y practicar el *dharma*.

Descubrir tu *dharma* no es un acto de magia: es un proceso gradual de autoexploración y autoconocimiento. Comienza prestando atención a las decisiones que tomas en tu vida diaria: ¿cuáles te brindan alegría y satisfacción?, ¿cuáles te hacen sentir más auténtico y en sintonía contigo mismo? Estas elecciones y sus resultados son señales que te guiarán hacia un camino de mayor significado y propósito.

Dharma* frente a *karma

Dharma y *karma* son conceptos clave en el hinduismo y el budismo, pero se diferencian en su significado y aplicación. El *dharma* refleja el propósito que dirige la vida de una persona, que marca un camino basado en valores y principios éticos. En contraste, el karma está ligado a la ley de causa y efecto, donde nuestras acciones, ya sean positivas o negativas, determinan las consecuencias en la vida. Mientras que el *dharma* guía nuestra conducta, el karma nos recuerda la responsabilidad de nuestras elecciones y cómo estas influyen en nuestro destino.

El concepto de *dharma* ofrece una valiosa perspectiva para la juventud y su importancia en esta etapa de la vida. Los jóvenes, en su búsqueda de identidad y propósito, a menudo se centran en sus propios objetivos personales. Sin embargo, al adoptar el *dharma*, empiezan a tomar decisiones que van más allá de sus intereses inmediatos, aprenden a valorar cómo sus acciones afectan a los demás, lo que les permite crecer y madurar. Esta comprensión temprana del *dharma* enriquece tanto sus vidas como las de quienes los rodean, lo que genera un ciclo de dar y recibir que fortalece individual y colectivamente.

Buscar el sentido conforme al *dharma* implica más que solo buscar la propia felicidad. Requiere conectar con los demás y ofrecer ayuda, lo que transforma cada elección en una oportunidad para contribuir al bienestar colectivo. Este enfoque proporciona una sensación de conexión y propósito y convierte a la persona en alguien que trabaja por un mundo mejor. Al vivir de esta manera, no solo se experimenta satisfacción personal, sino también un claro sentido de dirección y realización.

El *dharma*, en su esencia, es una invitación a mirar más allá de nosotros mismos y a considerar el impacto de nuestras acciones en el mundo.

Deseos y oportunidades

Los deseos y las oportunidades son elementos esenciales que dan sentido a nuestras vidas y nos muestran un propósito. Los deseos nos impulsan a buscar, soñar y aspirar a algo más grande, mientras que las oportunidades nos permiten transformar esos sueños en realidad.

BAYANIHAN (tagalo)
Espíritu de unidad comunal o esfuerzo colaborativo para alcanzar un objetivo concreto.

GUNNEN (neerlandés)
Desear que alguien tenga una experiencia positiva y que merezca algo, incluso si eso significa sacrificar tu propia oportunidad.

NAKAKAPANGHINAYANG (tagalo)
Sentimiento que se experimenta tras no haber aprovechado una oportunidad. Literalmente, se traduce por 'qué desperdicio'.

ONDINNONK (iroqués)
Deseos más íntimos del alma y de su naturaleza que se expresan a través de un sueño.

SIGURISTA (tagalo)
Persona que se asegura de que todo salga según lo previsto y no inicia una acción a menos que esté segura del resultado.

WELTANSCHAUUNG (alemán)

Visión del mundo o cosmovisión, la forma en que una persona o grupo percibe e interpreta el mundo.

Los matices de la vida

AMBIVALENCIA
Estado de ánimo en el que coexisten sentimientos simultáneos, a veces contradictorios, o emociones y actitudes opuestas hacia una persona, objeto o situación.

EPANORTOSIS (griego)
Corrección o autocorrección en el discurso.

FLOCCINAUCINIHILIPILIFICATION (inglés)
Acto de considerar que algo carece de valor y, en consecuencia, desestimarlo.

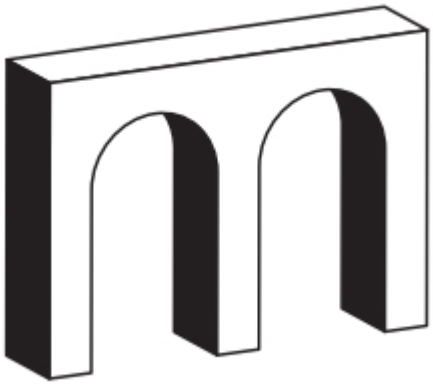
INAT (serbio)
Actitud de orgullo desafiante, terquedad, firmeza obstinada en mantener una posición o actitud.

KAKORRAPHIOPHOBIA (inglés)
Miedo o temor irracional al fracaso.

MANQUÉ (francés)
Persona con potencial que no alcanzó las expectativas ni logró cumplir su potencial esperado.

MOOREEFFOC (inglés)
Rareza que se experimenta cuando se ven las cosas, aunque sean familiares para el sujeto, desde un nuevo ángulo.

DECISIONES QUE MARCAN



Todos, en algún momento de nuestra vida, nos encontramos ante una encrucijada y no sabemos qué camino tomar. Tenemos que elegir qué carrera estudiar, decidir si aceptamos un nuevo empleo, nos mudamos a otra ciudad o empezamos una relación. Todas ellas pasan a dar forma a nuestro futuro y definen quiénes somos. Aunque tomar decisiones puede ser angustiante por la duda y el miedo a equivocarse, es esencial reflexionar, analizar pros y contras y escuchar nuestras emociones. A veces, encontrar esa **SPREZZATURA**, palabra italiana que indica la habilidad de hacer que todo parezca fácil, nos ayuda a aceptar nuestras decisiones y sus resultados o consecuencias.

Ser valiente no significa no tener miedo, sino avanzar, porque todas las decisiones importantes requieren coraje. Aceptar un desafío, decir «sí» cuando todo parece incierto, o decir «no» cuando todos esperan un «sí» son actos de valentía. A veces debemos tomar decisiones difíciles **PIKIT MATA**, como dicen en tagalo, es decir, con los ojos cerrados, lo que implica asumir algo, aunque no

sea lo que deseamos en ese momento. Una vez tomada una decisión, el camino puede ser escarpado, pero cada paso es una oportunidad para crecer y descubrir nuestra fuerza interior.

Cada elección tiene el poder de transformar nuestra vida y tenemos que interiorizar la idea de que la felicidad no es el destino, es el camino. Y, en ese camino, cada decisión cuenta. Vivamos con la certeza de que siempre hay una lección que aprender y una oportunidad para crecer.

PHRÓNESIS:

sabiduría en la toma de decisiones

En la vida, las decisiones que tomamos pueden marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso, entre la felicidad y la insatisfacción. Para orientarnos en este proceso, existe un concepto que puede ser de gran ayuda: la *phrónesis*. Los antiguos griegos creían que era fundamental para poner en práctica el arte de vivir bien. Quien poseía esta virtud tenía la capacidad de manejarse con éxito en diversas circunstancias y situaciones. Sócrates fue el primero en mencionarla y la describió como una combinación de todas las virtudes. Platón también hizo referencia a la *phrónesis* en su obra *Menón* como el «entendimiento moral», y la consideró la más importante de las virtudes adquiribles. Sin embargo, aclaró que esta virtud no puede enseñarse, sino que es el resultado de un profundo autoconocimiento.

No existe una traducción exacta para *phrónesis* en nuestra lengua, aunque algunos sugieren términos como 'sabiduría práctica' o 'prudencia', en oposición a *hibris* o 'desmesura'. Independientemente de su traducción, la palabra *prudencia* en español proviene del latín *prudentia*, que a su vez deriva del griego *phrónesis*.

El filósofo que más desarrolló este concepto fue Aristóteles. En su obra *Ética a Nicómaco*, la describe como la virtud práctica, la capacidad de deliberar correctamente sobre lo que es bueno y conveniente para la vida humana en su conjunto. A diferencia de la

sabiduría teórica *(**SOPHIA**)*, que se enfoca en el conocimiento de verdades universales, esta se centra en la acción y la práctica cotidiana.

> En la filosofía griega, *sophia* denota la sabiduría teórica y contemplativa enfocada en el conocimiento de verdades universales y eternas. Para filósofos como Platón y Aristóteles, representa la cúspide de la virtud intelectual, que se alcanza mediante la razón y la reflexión profunda.

La *phrónesis* es la «virtud de la inteligencia» que permite deliberar sobre lo bueno y lo malo para alcanzar la felicidad personal y colectiva. Es una cualidad intelectual que se manifiesta en acciones concretas, basada en el conocimiento contextual y específico. A diferencia de una simple habilidad, requiere una profunda reflexión antes de actuar y orienta siempre hacia el bien común.

CÓMO APLICAR LA *PHRÓNESIS* EN EL DÍA A DÍA

- *En la vida diaria*. Dejar el teléfono durante las comidas para mejorar la calidad de las relaciones familiares.
- *En el trabajo*. Evaluar las habilidades, capacidades y cargas de trabajo del equipo antes de delegar obligaciones y tareas de un proyecto es importante para asegurar un reparto justo y eficaz.
- *En la salud*. Optar por una caminata diaria de treinta minutos para mejorar el bienestar físico y mental.
- *En las finanzas*. Crear y seguir un presupuesto mensual para gestionar los ingresos y evitar deudas, según la sabiduría práctica, es esencial para evitar problemas futuros.
- *En las relaciones*. Reflexionar antes de abordar un conflicto con la pareja o un ser querido y optar por una conversación calmada

y empática.

WU-WEI:

la sabiduría de la no acción

En la vida, a menudo nos encontramos con decisiones que cambian el rumbo y definen nuestro futuro. En estos momentos cruciales, puede resultar curioso acudir a un concepto que, aunque parezca contradictorio, encierra una sabiduría profunda: el *wu-wei*.

El *wu-wei* es un principio central del taoísmo, una antigua filosofía china que se originó hace más de dos mil años. El taoísmo fue fundado por Lao-Tsé, cuya obra principal, el *Tao Te Ching*, sirve como guía sobre cómo vivir en armonía con el *tao*, el 'camino'. El *tao* representa la fuerza vital que fluye a través de todas las cosas en el universo. El concepto de *wu-wei*, literalmente traducido como 'no acción' o 'acción sin esfuerzo', se fundamenta en la idea de que la acción más efectiva es aquella que se lleva a cabo en alineación con el flujo natural del mundo. Este principio no implica inactividad o pasividad, sino más bien una acción que no va en contra de la naturaleza de las cosas, es decir, no forzar situaciones. Lao-Tsé utiliza con frecuencia la imagen del agua para ilustrar el *wu-wei*: el agua, aunque no es un elemento rígido ni firme, tiene el poder de desgastar la roca más dura con el tiempo debido a su persistente fluidez y adaptabilidad.

En el contexto del taoísmo, el *wu-wei* sugiere que el esfuerzo excesivo y el control rígido son contraproducentes. En lugar de eso, uno debe actuar de manera espontánea y natural y permitir que las cosas se desarrollen según su curso. Esta idea está íntimamente relacionada con la creencia taoísta en la simplicidad y la humildad, valores que promueven una vida en armonía con el entorno.

El *wu-wei* no es pereza ni complacencia, sino la habilidad de usar nuestra energía de manera eficiente, es decir, evitar forzar situaciones sin abandonar nuestros objetivos. Este enfoque nos invita a dejarnos llevar y a no obsesionarnos con cada detalle.

«Dejar que fluya» es una buena forma de entender el concepto; en la búsqueda de la felicidad, esto significa no esforzarse demasiado en encontrarla, ya que todo llegará de manera natural.

Practicar el *wu-wei* nos ayuda a tomar decisiones con calma y claridad. En vez de agobiarnos intentando controlar cada detalle, aprendemos a confiar en el flujo natural de la vida. Esto no implica pasividad, sino más bien lo contrario: nos volvemos observadores atentos que actuamos en el momento adecuado. En conflictos, por ejemplo, en lugar de reaccionar impulsivamente, podemos dar un paso atrás, evaluar la situación y responder de manera más reflexiva y efectiva.

Conceptos del taoísmo que complementan el wu-wei

El taoísmo, además del *wu-wei,* ofrece una serie de conceptos que pueden enriquecer nuestra comprensión de la vida y nuestras decisiones.

PU

Literalmente, 'madera sin tallar' o 'bloque sin esculpir'. Representa la pureza y la simplicidad naturales. Sugiere que debemos mantenernos auténticos y no complicar nuestras vidas con deseos innecesarios.

ZIRAN

Idea de que uno debe vivir de acuerdo con su verdadera naturaleza y el flujo natural del mundo. Enfatiza la espontaneidad y la autenticidad en la vida.

Decisiones de coraje y fortaleza interior

Enfrentarse a desafíos y tomar decisiones difíciles requiere mucha fuerza y valentía. Estas decisiones nos empujan a mantenernos firmes en tiempos duros y a salir más fuertes, listos para cualquier

reto que la vida nos presente.

BLUNDA (sueco)
Acto de mantener los ojos cerrados para ignorar o negarse a ver algo y enfrentarse.

FINGERSPITZENGEFÜHL (alemán)
Capacidad de comprender y gestionar múltiples eventos complejos en conjunto. Originalmente, se usaba para describir a líderes militares que podían mantener mapas mentales precisos de los movimientos de tropas y cambios en el campo de batalla. También implica sensibilidad y tacto en situaciones sociales complejas.

LAKAS NG LOOB (tagalo)
Fuerza interior de una persona para afrontar la lucha, el dolor, la dificultad y la incertidumbre con valor y sin miedo.

RAUXA (catalán)
Determinación repentina, más emocional que meditada.

TAARRADHIN (árabe)
Solución feliz para todos los involucrados. A diferencia del «compromiso», que puede dejar a las partes insatisfechas, busca resolver problemas de manera que todos se sientan contentos y nadie pierda prestigio.

VIITSIMA (estonio)
Querer o estar dispuesto a hacer algo. También puede usarse en un sentido negativo para expresar falta de voluntad o disposición.

Decisiones de perspicacia y renuncia

Tomar decisiones inteligentes y hacer sacrificios personales es clave para nuestro crecimiento. Estas elecciones nos enseñan a vivir experiencias más ricas y significativas.

ARRIÈRE-PENSÉE (francés)
Idea o intención que ocultamos, diferente de la que expresamos, pero que aún puede intuirse o sospecharse.

DATMOBA (georgiano)
Renunciar a algo para dárselo a otra persona.

GADRII NOMBOR SHULEN JONGU (tibetano)
Dar una respuesta que no está relacionada con la pregunta y que se desvía del tema principal. Literalmente, 'dar una respuesta verde a una pregunta azul'.

HIPENGIFOBIA
Miedo a la responsabilidad.

JUSTUJU (urdu)
Acto de buscar algo con determinación, ya sea un objetivo, conocimiento, verdad u otra cosa de interés.

RAWA-DAWA (mundarí)
Sensación de darse cuenta de repente de que puedes hacer algo reprobable y no hay nadie para presenciarlo.

TACENDA (latín)
Asuntos que deben ser pasados por alto en silencio.

VEILLETY (inglés)
Deseo o anhelo de ver algo hecho, pero sin contar con la suficiente voluntad para hacerlo o para perseguirlo. Decisiones que se quedan en la intención, sin llevarse a cabo por falta de determinación.

PERSEGUIR LA FELICIDAD



La búsqueda de la felicidad es un viaje complejo, ya que constantemente corremos persiguiendo momentos de alegría y satisfacción, pero a menudo nos perdemos en las expectativas y presiones sociales. Olvidamos que la verdadera felicidad está en los pequeños momentos del día a día. La clave está en aprender a disfrutar del presente, cultivando gratitud y aprecio por todas las cosas que nos rodean.

La felicidad no es un destino fijo, sino un viaje continuo. Es crucial prestar atención a nuestras emociones, identificar lo que nos hace sentir plenos y ser conscientes de las influencias externas. En este camino, el concepto de **EUNOIA**, una palabra de origen griego que hace referencia a la buena voluntad hacia los demás, desempeña un papel fundamental, ya que nos permite cultivar relaciones saludables y positivas. La felicidad cambia con el tiempo y

se manifiesta en nuestras relaciones y conexiones con los demás. Encontramos las fuentes más puras de alegría en los momentos compartidos, el apoyo mutuo y el amor incondicional.

Virtud, tranquilidad y felicidad

La búsqueda de la felicidad ha sido una constante en la historia de la humanidad. Desde tiempos antiguos, filósofos y pensadores han reflexionado sobre qué es la felicidad y cómo alcanzarla. En este recorrido, nos encontramos con tres conceptos fundamentales que nos guían hacia nuestro objetivo: **EUDAIMONÍA**, **ARETÉ** y **ATARAXÍA**.

EUDAIMONÍA: EL FUNDAMENTO DE LA FELICIDAD

La palabra *eudaimonía* proviene del griego antiguo y se traduce comúnmente como 'felicidad' o 'bienestar'. Sin embargo, su significado va más allá de la mera sensación de placer o alegría momentánea. Según Aristóteles, uno de los filósofos más influyentes de la antigua Grecia, *eudaimonía* es el resultado de vivir de acuerdo con nuestra verdadera naturaleza y nuestras virtudes.

Aristóteles argumentaba que la verdadera felicidad se encuentra en la realización de nuestro potencial humano y en el ejercicio de nuestras capacidades más elevadas. Esto no significa solo ser buenos en lo que hacemos, sino también hacerlo de una manera que refleje nuestras virtudes y valores. La *eudaimonía*, entonces, se convierte en una meta de vida que nos impulsa a buscar un propósito más profundo y duradero.

ARETÉ: LA EXCELENCIA EN ACCIÓN

Para alcanzar la *eudaimonía*, necesitamos cultivar la *areté*, que se traduce como 'virtud' o 'excelencia'. En la filosofía griega, *areté* se refiere a la culminación de nuestro mayor potencial y su desempeño en todas las áreas de la vida. En la antigua Grecia, la *areté* consistía en el cultivo de tres virtudes específicas:

ANDREIA

Literalmente, 'valentía'. Coraje para enfrentarse a la adversidad y superar los desafíos con fortaleza.

SOFROSINE

Literalmente, 'equilibrio'. Moderación y autocontrol a través de la armonía en nuestras acciones y deseos.

DICAIOSINE

Literalmente, 'justicia'. Virtud que nos guía a actuar de manera justa y correcta en nuestras relaciones y decisiones, con equidad y rectitud.

ATARAXÍA: LA TRANQUILIDAD INTERIOR

El tercer concepto clave es la *ataraxía*, que proviene de la filosofía estoica y epicúrea y se traduce como 'imperturbabilidad' o 'paz interior'. Para los estoicos, la *ataraxía* (o *ataraxia* en español) es el estado mental ideal en el que uno no se deja afectar por las circunstancias externas y mantiene la calma y la serenidad en todas las situaciones.

En nuestra búsqueda de la felicidad, la *ataraxía* desempeña un papel crucial, pues es la estabilidad y la serenidad que te permite resistir las ráfagas de viento sin quebrarte. Los estoicos enseñaban que debemos aceptar aquello que no podemos cambiar y enfocarnos en lo que sí está bajo nuestro control: nuestras propias actitudes y respuestas. Practicar la *ataraxía* implica entrenar nuestra mente para encontrar la tranquilidad en medio del caos.

Cómo integrar los tres conceptos griegos en la vida diaria

Estos tres conceptos no son independientes entre sí, sino que se entrelazan y se refuerzan mutuamente. La *eudaimonía* es el destino, la *areté* es el medio y la *ataraxía*, la brújula que nos mantiene en el rumbo correcto.

- *Dicotomía del control*. Aprende a diferenciar entre lo que puedes y no puedes controlar, transformar los contratiempos en oportunidades.
- Premeditatio malorum. Reflexiona sobre las posibles adversidades para prepararte mentalmente. Antes de una presentación importante, visualiza los posibles problemas y planifica cómo los superarías.
- *Visualización negativa*. Imagina la pérdida de lo que valoramos para aprender a no dar nada por sentado. Al visualizarla, apreciamos más lo que tenemos y evitamos caer en la complacencia.
- *Perspectiva cósmica*. Adopta una visión amplia de tu existencia, entiende que somos un punto minúsculo en el tiempo y el espacio. Esto nos ayuda a poner nuestras preocupaciones en perspectiva y a reducir el estrés.

Ejemplo para ponerlo en práctica

Imagina que te enfrentas a un cambio inesperado en tu vida, como la cancelación de un plan importante, aplicando estos conceptos:

Primero reflexionas sobre cómo este cambio puede ofrecer nuevas oportunidades para tu crecimiento y bienestar a largo plazo (*eudaimonía*).



Después te esfuerzas por mantener tu integridad y actuar de manera justa y valiente frente a la situación (*areté*).



Finalmente, aceptas que no puedes controlar la cancelación, pero decides emplear tu tiempo de espera de manera productiva y positiva (*ataraxía*).

ANANDA:

el camino a la dicha verdadera

En nuestra búsqueda constante de la felicidad, a menudo nos encontramos perdidos en un mar de deseos y expectativas. Sin embargo, desde tiempos inmemoriales, el sánscrito, una antigua lengua india, nos ofrece una palabra que encierra la esencia de la verdadera felicidad: *ananda*. El término *ananda* se traduce como 'dicha' o 'felicidad suprema'. Pero su significado va mucho más allá de una simple alegría momentánea: se refiere a una felicidad profunda, inquebrantable y duradera. En los textos védicos, este pilar de la antigua sabiduría india se suele asociar con el estado natural del alma. Según estas enseñanzas, todos los seres humanos llevamos en nuestro interior una chispa divina cuya naturaleza es pura dicha. La verdadera felicidad, entonces, no se encuentra en el mundo externo, sino dentro de nosotros mismos. La filosofía india, especialmente en las escuelas del *vedānta* y el yoga, sostiene que *ananda* es uno de los aspectos fundamentales de la realidad última: *Brahman*, que se describe como *Satchitananda*, que significa 'existencia' *(sat)*, 'conocimiento' *(chit)* y 'dicha' *(ananda)*. Estas tres cualidades son inseparables y constituyen la verdadera naturaleza del ser.

*A*NANDA: EL CONFIDENTE DE BUDA

Ananda era primo de Siddharta Gautama, quien más tarde se convertiría en el Buda. Desde el momento en que Siddharta alcanzó la iluminación y comenzó a predicar, Ananda estuvo a su lado, sirviendo como su asistente personal y confidente. Ananda es conocido por su devoción, memoria prodigiosa y compasión, lo que lo llevó a ser un pilar fundamental en la comunidad budista.

Curiosidades sánscritas

Además de *ananda*, el sánscrito nos regala otras palabras llenas de sabiduría y profundidad.

SHANTI

Paz interior, calma y equilibrio. Es un estado de tranquilidad y armonía interna.

SUKHA

Felicidad y bienestar. Es la sensación de comodidad y satisfacción profunda.

PREMA

Significa 'amor'; más concretamente, amor profundo y puro, desinteresado y sin condiciones.

Los yamas

Principios éticos y morales que forman parte de la filosofía del yoga. Son reglas de conducta hacia el mundo exterior y guían cómo se debe interactuar con los demás y con el entorno.

AHIMSA

No violencia. Promueve la no agresión y el respeto hacia todos los seres vivos, incluyendo uno mismo.

SATYA
Veracidad. Impulsa a decir la verdad y ser honesto en palabras, pensamientos y acciones.

ASTEYA
No robar. Inculca la importancia de no tomar lo que no nos pertenece y respetar la propiedad de los demás.

BRAHMACHARYA
Moderación. Fomenta el control de los sentidos y la moderación, a menudo interpretado como la práctica de la continencia sexual.

APARIGRAHA
No posesividad. Enfatiza el desapego de las posesiones materiales y no acumular más de lo necesario.

Los niyamas

Observancias personales y prácticas positivas enfocadas en la autodisciplina y el desarrollo espiritual.

SAUCHA
Pureza. Promueve la limpieza tanto del cuerpo como de la mente, manteniendo la pureza física y mental.

SANTOSHA
Contentamiento. Inculca la importancia de estar satisfecho y agradecido con lo que se tiene.

TAPAS

Disciplina. Fomenta la autodisciplina y el compromiso con la práctica espiritual y personal.

SVADHYAYA

Estudio del ser. Enfatiza el estudio de uno mismo y de las escrituras sagradas para el crecimiento personal y espiritual.

ISHVARA PRANIDHANA

Rendición a un poder superior. Inculca la devoción y la entrega a un poder superior, ya sea entendido como Dios, el universo o una fuerza superior.

«Que todos los seres en todas partes sean felices y libres.»
LOKĀḤ SAMASTĀḤ SUKHINO BHAVANTU

HAKUNA MATATA:

el secreto de una vida sin preocupaciones

Hakuna matata es una expresión en suajili, una lengua hablada en muchos países de África Oriental, como Kenia y Tanzania. Literalmente, *hakuna* significa 'no hay' y *matata* se traduce como 'problema' o 'preocupación'. Por tanto, *hakuna matata* se entiende como 'no hay problema' o 'no te preocupes'.

El suajili es una lengua bantú que ha sido influida a lo largo de los siglos por diversos idiomas y culturas debido al comercio y las migraciones en la región del océano Índico. Esta lengua es hablada por millones de personas y actúa como un vínculo cultural que unifica a muchas comunidades en África Oriental. La expresión *hakuna matata*, al igual que muchas otras en suajili, refleja la mentalidad y la filosofía de vida de estos pueblos.

El uso de *hakuna matata* en la vida cotidiana en África Oriental tiene sus raíces en la necesidad de adaptarse a un entorno a menudo impredecible. Las comunidades agrícolas y pesqueras, por ejemplo, siguen dependiendo del clima y de otros factores naturales

que no pueden controlar. Desarrollar una actitud de aceptación y serenidad ante estas incertidumbres ha sido crucial para la supervivencia y el bienestar colectivo.

Además, en las culturas africanas tradicionales, la comunidad y las relaciones interpersonales desempeñan un papel vital. La expresión *hakuna matata* no solo alienta a las personas a no preocuparse individualmente, sino que también fomenta un ambiente de apoyo mutuo y solidaridad comunitaria. Este concepto se ve reflejado en prácticas sociales como la ayuda mutua y la celebración de festividades, donde el énfasis está en la cooperación y la alegría compartida.

Aunque *hakuna matata* ha sido parte de la cultura suajili durante siglos, fue la película *El rey león* de Disney, lanzada en 1994, la que llevó esta expresión al escenario mundial. La canción y la filosofía que presentan Timón y Pumba, dos personajes de la película, capturan la imaginación de audiencias de todas las edades y culturas. La simplicidad y la alegría de *hakuna matata* siguen resonando en muchas personas, lo que se convierte en una frase emblemática para expresar una vida sin preocupaciones.

Bases de *hakuna matata*

Hakuna matata se basa en varios principios fundamentales:

- *Vivir en el presente*. Nos anima a disfrutar el momento actual, sin preocuparnos excesivamente por el futuro o el pasado. También a apreciar lo que tenemos ahora y a sacar el máximo provecho de nuestras experiencias presentes.
- *Aceptar las circunstancias*. Admitir que no todo está bajo nuestro control es clave para una vida tranquila. *Hakuna matata* nos enseña a no estresarnos por situaciones que no podemos cambiar y a adaptarnos a las circunstancias de la vida.

- *Simplificar*. La simplicidad en la vida es otra base esencial. Se trata de valorar las cosas simples y encontrar alegría en lo cotidiano, sin la necesidad de buscar constantemente grandes logros o posesiones materiales.
- *Optimismo*. Mantener una actitud positiva frente a los desafíos es crucial. *Hakuna matata* promueve el optimismo y nos hace confiar en que, a pesar de las dificultades, todo se resolverá.

Las reglas de la felicidad

Arthur Schopenhauer fue un pensador alemán conocido por su visión pesimista, pero también por sus ideas sobre la felicidad. Sus recomendaciones para alcanzar la felicidad siguen siendo relevantes hoy en día. Schopenhauer aconsejaba considerar la felicidad como un camino, no como un destino, y verla como un ejercicio continuo más que un objetivo alcanzado.

Para él, la felicidad no radica en la acumulación de riquezas materiales ni en placeres superficiales, sino en una vida sencilla y moderada. Reducir expectativas y deseos es crucial, ya que el sufrimiento proviene de la insatisfacción. Las reglas de Schopenhauer para la felicidad, presentadas en su obra *El arte de ser feliz*, se basan en la moderación, la aceptación y el enriquecimiento de la vida interior.

La obra de Schopenhauer incluye cincuenta reglas para la vida, de las cuales destacamos algunas de ellas para asociarlas a palabras que capturan su esencia:

Evitar la envidia

MUDITA (sánscrito)
Alegría por la felicidad de otros.

Aceptar que el sufrimiento es inevitable

DUKKHA (pali)
Comprensión de la naturaleza inherente del sufrimiento en la vida.

Felicidad sin remordimientos

SUAIMHNEAS CROÍ (irlandés)
Profunda sensación de paz y felicidad que se siente después de haber terminado una tarea importante.

Disfrutar de las alegrías cotidianas

GÖKOTTA (sueco)
Despertarse temprano por la mañana para escuchar el canto de los pájaros y disfrutar de la naturaleza.

La búsqueda del conocimiento continuo

SHOSHIN (japonés)
Tener una mente abierta y dispuesta a aprender, con la curiosidad y la humildad del principiante.

Cuidar las amistades

SHINYUU (japonés)
Amigo de verdad en el que puedes confiar siempre.

Apreciar lo que poseemos

HOZHO (navajo)
Armonía y equilibrio en todas las cosas.

Mantener una salud óptima

GEZONDHEID (neerlandés)
Brindis por la salud, que refleja la importancia de mantener una buena salud.

Moderar expectativas y deseos

YŪGEN (japonés)
Conciencia profunda y misteriosa del universo que trasciende las expectativas mundanas.

Cultivar la voluntad de vivir

METTĀ (pali)
Amor bondadoso y buena voluntad hacia uno mismo y hacia los demás.

Las mil caras de la felicidad

La felicidad es un estado complejo que se puede manifestar de formas diversas. No siempre se trata de conseguir grandes logros; a menudo, la verdadera alegría se encuentra en los pequeños momentos y las cosas más simples. Desde la paz interior tras concluir una tarea hasta la satisfacción de una vida sin preocupaciones, cada cultura tiene su propia manera de describir la

felicidad. Sin embargo, como veremos en algunas de estas palabras, no todas las formas de felicidad son necesariamente positivas; algunas, incluso, pueden surgir del infortunio ajeno.

BEATITUD (latín)
Estado de felicidad y paz espiritual.

BONANZA (latín)
Caminar con felicidad en lo que se desea y pretende.

BOYANTE
Que tiene fortuna o felicidad creciente.

ELMOSOLYODNI (húngaro)
Acción de romper lentamente en una sonrisa genuina cuando se está abrumado por emociones positivas, como el amor o la felicidad absoluta. Captura esos momentos de alegría sincera y profunda.

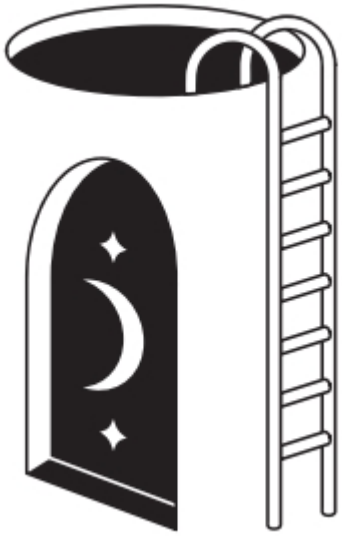
SABSUNG (tailandés)
Momento, cosa o persona que revitaliza el espíritu o alegra el día cuando se está cansado o aburrido.

SKADEGLÄDJE (sueco)
Júbilo que sientes al ver que alguien más está pasando por un mal momento. Es una alegría oscura que proviene del infortunio ajeno.

VENTURA (latín)
Felicidad, suerte.

XÌNGFÚ (chino)
Felicidad profunda y duradera que proviene de tener todo lo que se desea en la vida y no tener preocupaciones inmediatas. Describe un estado general de satisfacción con la vida, más que un momento de alegría pasajera.

TU PROPIO ESPACIO SEGURO



Para lograr un lugar en el que nos sentimos protegidos, tranquilos y en paz, es esencial tener confianza en nosotros mismos y en nuestro entorno. Este es un sentimiento que se refleja en la palabra sueca **TRYGGHET**, que subraya la importancia de la seguridad y la confianza personal, aspectos cruciales para nuestro bienestar. Para fomentar esta sensación, es importante aprender a decir «no» y establecer límites saludables en nuestras relaciones y en nuestro trabajo. También es vital recordar que nuestro espacio seguro no tiene que ser un lugar fijo: puede ser cualquier lugar o situación en el que nos sintamos en paz y conectados con nosotros mismos (un parque, nuestra cafetería favorita o incluso alguna actividad o lectura). Lo importante es cultivar estos momentos y espacios que nos brindan bienestar para que podamos recurrir a ellos siempre que lo

necesitemos. Crear nuestro espacio seguro, tanto físico como mental, es una herramienta poderosa para llevar una vida más equilibrada.

Por último, podemos inspirarnos en el concepto alemán de **GEMÜTLICHKEIT**, que se refiere a la comodidad y bienestar en el hogar. Podemos crear un ambiente acogedor con luces suaves y cálidas, añadiendo mantas, cojines y alfombras agradables al tacto, e incluso velas aromáticas o aceites esenciales para crear una atmósfera relajante. Al integrar estos elementos en nuestra vida diaria, podemos transformar nuestro hogar en un refugio que nos brinde paz y bienestar, un verdadero santuario en el que podemos ser auténticamente nosotros mismos.

El arte del feng shui

El entorno que nos rodea tiene un impacto profundo en nuestro bienestar y estado de ánimo. A lo largo de la historia, diversas culturas han desarrollado prácticas y filosofías para optimizar los espacios en los que vivimos y trabajamos. Una de las más antiguas y fascinantes es el *feng shui,* un arte milenario chino que busca armonizar la energía del ambiente con la de las personas que lo habitan.

El *feng shui*, cuyo nombre significa literalmente 'viento y agua', tiene sus raíces en la antigua China, hace más de tres mil años. Esta práctica se basa en la observación de la naturaleza y en la creencia de que la energía, o *chi*, fluye a través de todo lo que existe. Los antiguos maestros estudiaban cómo las formas del paisaje, los cuerpos de agua y la orientación de las construcciones influyen en el flujo de esta energía, con el objetivo de crear lugares propicios para la salud, la prosperidad y la felicidad.

El *feng shui* se desarrolló en el contexto de la filosofía taoísta, que enfatiza la armonía con el universo. Los principios del taoísmo, como la búsqueda del equilibrio y la unidad con la naturaleza, son

fundamentales para entender esta técnica. Además, el budismo también tuvo una influencia significativa, pues aportó conceptos sobre la interconexión y la interdependencia de todas las cosas.

Principios fundamentales del *feng shui*

Este arte milenario se basa en varios principios clave que guían su práctica:

- *Chi*. Es la energía vital que fluye a través de todo. Un buen *feng shui* busca maximizar el flujo positivo del *chi* y minimizar las energías negativas.
- *Yin-yang*. Estos son los dos principios opuestos, pero complementarios, que existen en el universo. El equilibrio entre el *yin* (lo pasivo, oscuro y femenino) y el *yang* (lo activo, luminoso y masculino) es esencial para un buen *feng shui*.
- *Cinco elementos*. La madera, el fuego, la tierra, el metal y el agua. Estos elementos interactúan entre sí de maneras específicas y su equilibrio es crucial en la práctica del *feng shui*.
- *Bagua*. Un mapa energético octogonal que se superpone al plano de un espacio para analizar las áreas relacionadas con diferentes aspectos de la vida, como la salud, la riqueza, el amor y la carrera profesional.

La aplicación del *feng shui*

Aplicar esta técnica en nuestro hogar o lugar de trabajo no requiere cambios drásticos; pequeños ajustes pueden tener un gran impacto. Mostramos algunos consejos prácticos para empezar:

Organización y limpieza

El desorden bloquea el flujo del *chi* y puede causar sensación de caos y estrés. Mantener los espacios ordenados y limpios es el primer paso para mejorar el *feng shui*. Cada objeto debe tener su lugar y cumplir una función.

Entrada principal

La puerta de entrada es la boca del *chi*, por donde entra la energía. Debe estar despejada y en buen estado. Una entrada bien iluminada y acogedora invita a la energía positiva a entrar en el hogar.

Distribución de los muebles

Los muebles deben estar dispuestos de manera que permitan el libre flujo de energía. Evitemos colocar muebles en línea recta con la puerta principal, ya que esto puede hacer que el *chi* entre y salga rápidamente sin distribuirse por el espacio. En su lugar, debemos intentar colocarlos de forma que promuevan la circulación suave y natural de la energía.

Colores y elementos

Utilizaremos los colores y elementos de acuerdo con el *bagua* y los principios de los cinco elementos. Por ejemplo, en una sala de estar, incorporar elementos de madera y colores verdes puede fomentar el crecimiento y la vitalidad, mientras que una fuente de agua puede promover la tranquilidad y la abundancia.

Luz y ventilación

La luz natural y una buena ventilación son esenciales para un buen flujo de *chi*. Mantendremos las ventanas limpias y abiertas siempre que sea posible y utilizaremos espejos para reflejar la luz y ampliar visualmente el espacio.

El *feng shui* no solo trata de la disposición física de los objetos; también tiene un impacto profundo en nuestro bienestar emocional y mental. Un espacio bien armonizado puede promover la calma, reducir el estrés y aumentar nuestra sensación de seguridad y confort. Al integrar los principios del *feng shui* en nuestra vida diaria, podemos crear un entorno que no solo sea estéticamente agradable, sino también propicio para nuestra salud y felicidad.

HYGGE:
la felicidad en casa

Imagina que te encuentras con una taza de té caliente en las manos, una vela encendida en la mesa más cercana y unos calcetines gruesos calentándote los pies mientras en la calle hace frío. Este sería un momento *hygge*, en el que el bienestar y la comodidad se combinan para crear una sensación de calidez y tranquilidad. *Hygge* es más que una palabra: es disfrutar de los pequeños placeres cotidianos, como ver una película bajo una manta acogedora o disfrutar de la paz y armonía en el hogar.

El concepto de *hygge* proviene de Dinamarca, un país conocido por sus largos inviernos. La esencia del *hygge* reside en encontrar alegría en los pequeños placeres de la vida cotidiana con la creación de ambientes que promuevan la seguridad y la serenidad. Este término comenzó a ganar popularidad mundialmente sobre todo en los últimos años, a medida que más personas buscan formas de mejorar su bienestar.

En Dinamarca, el *hygge* es una parte intrínseca de la vida diaria. Los daneses lo integran en sus hogares, sus relaciones y su rutina diaria como una forma de contrarrestar las largas noches invernales y la falta de luz solar. Esta práctica los ayuda a mantener una mentalidad positiva y a valorar los momentos de intimidad y relajación.

Hygge no se trata solo de crear un espacio físico acogedor, sino también de cultivar un estado mental que valore el presente y las conexiones humanas. Se centra en el bienestar emocional y en la

creación de un ambiente que nutra el alma. Esto incluye todo: desde la forma en que decoramos nuestros hogares hasta cómo nos relacionamos con nuestros seres queridos.

CÓMO CONSEGUIR UN AMBIENTE *HYGGE*

Crear un espacio seguro y acogedor es uno de los aspectos más importantes del *hygge*. He aquí algunos consejos para lograrlo:

- *Iluminación suave*. Utiliza luces cálidas y velas para crear una atmósfera relajante.
- *Texturas acogedoras*. Incorpora mantas, cojines y alfombras suaves.
- *Busca tu rincón favorito y conviértelo en tu espacio sagrado*. Puedes colocar en él esa almohada que tanto te gusta, una vela que compraste con ilusión y una manta acogedora para los días fríos. En Dinamarca, las inmobiliarias destacan si una casa tiene un espacio *hygge* en sus anuncios.
- *Elementos naturales*. Añade plantas y materiales naturales, como madera y lana para conectar con la naturaleza.
- *Conecta emocionalmente con tu hogar*. Dedica tiempo (no es necesario que sea a diario, pero sí con cierta frecuencia) a sentir y escuchar lo que tu casa te transmite.

Incorporar el *hygge* en tu vida es una forma poderosa de crear un espacio seguro, tanto físico como emocional. Encontrar alegría en los pequeños rituales diarios, como disfrutar de una taza de café caliente por la mañana o leer un libro antes de dormir, cultiva una mentalidad positiva y agradecida.

Hogar, dulce hogar

Crear un hogar es mucho más que decorar un lugar: es construir un espacio en el que todos se sientan seguros, queridos y a gusto. Lo más importante de un hogar no es cómo se ve, sino los buenos momentos y los sentimientos que se comparten de forma conjunta.

HEIMAT (alemán)
Sentido profundo de pertenencia a un lugar, vital para el arraigo emocional de los adultos.

HEIMLICH (alemán)
Familiar y confortable, aquello que ayuda a los adultos a crear un refugio personal.

OMOTENASHI (japonés)
Hospitalidad que se preocupa profundamente por los detalles en la formación de un ambiente acogedor.

PEISKOS (noruego)
Calor y confort que aporta estar frente a una chimenea, lo que proporciona un retiro relajante dentro del hogar.

Rincones de libertad

En un mundo en el que las responsabilidades parecen no tener fin, todos anhelamos momentos de paz y lugares donde podamos ser verdaderamente nosotros mismos. Es en estos rincones de libertad donde podemos encontrar el equilibrio necesario para enfrentar el día a día con energía renovada.

DONALDKACSÁZÁS (húngaro)
Describe una práctica bastante específica y peculiar: andar por la casa llevando solo una camisa (o cualquier prenda de la parte superior del cuerpo) sin pantalones, en un estado de total confort y despreocupación. Se compara con la

forma en que el personaje de dibujos animados, el pato Donald, suele vestirse: con una camisa, pero sin pantalones.

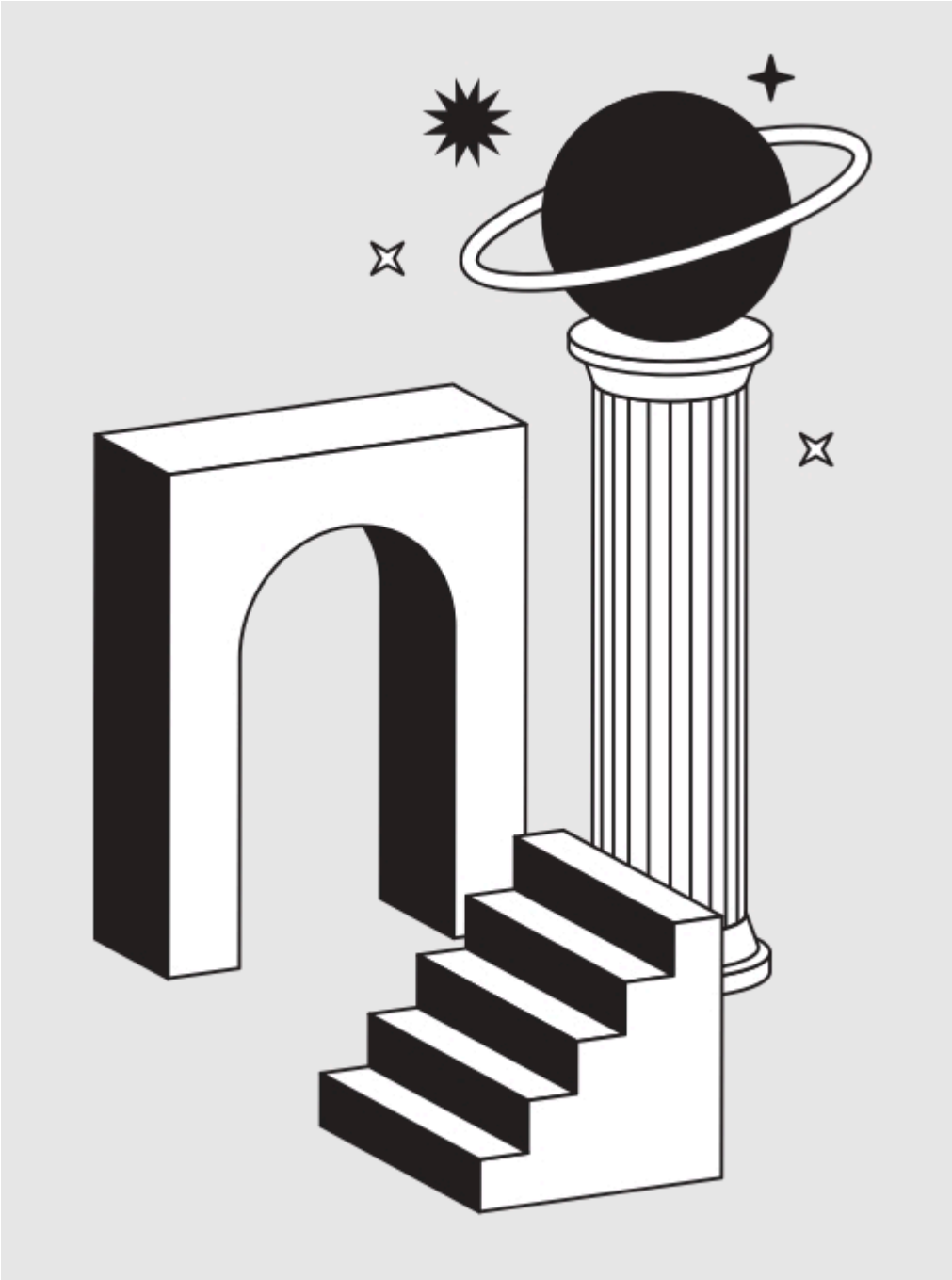
ELEUTEROMANÍA (griego)
Deseo intenso e irresistible de libertad. Refleja una profunda necesidad de liberarse de las restricciones y vivir sin control externo.

LATIBULUM (latín)
Escondite, refugio seguro y confortable donde uno puede desaparecer del mundo y sentirse protegido.

STURMFREI (alemán)
Libertad de estar solo en un lugar, sin la supervisión de padres o superiores, y disfrutando de la posibilidad de hacer lo que uno quiera en completa autonomía.

UJUT (búlgaro)
Momento de paz y relajación, en el que uno se siente acogido y a gusto consigo mismo o con amigos, en un profundo sentido de pertenencia y aceptación.

SIN MANUAL DE INSTRUCCIONES



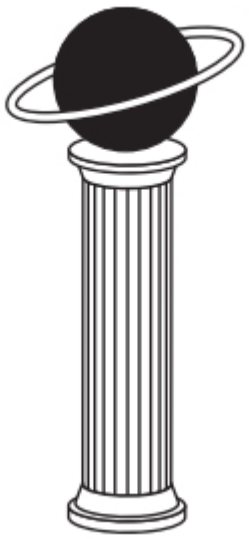
La vida, en toda su complejidad y maravilla, no viene con un manual de instrucciones. La falta de una guía clara puede parecer desalentadora, sobre todo cuando nos enfrentamos a decisiones importantes o a situaciones difíciles. Sin embargo, es precisamente en esos momentos de incertidumbre cuando más crecemos. Cada error y acierto nos brinda lecciones valiosas para futuros desafíos.

Al alcanzar la madurez, nos encontramos con retos inesperados que hacen tambalear nuestra realidad. Las responsabilidades se multiplican y las decisiones pueden tener consecuencias duraderas. Sin una guía que poder consultar, cada paso se siente como un verdadero **RESFEBER**, una palabra sueca que describe el nerviosismo y la emoción antes de un viaje hacia lo desconocido. Encontrar (o, al menos, intentarlo) el equilibrio entre el trabajo, las relaciones personales y el tiempo para uno mismo es como un juego de malabares complejo de poner en práctica, pero que tienes que sacar adelante. Los momentos de duda y los caminos sin señalizar nos recuerdan que la vida no ofrece garantías ni respuestas fáciles.

Cada experiencia, sea buena o mala, añade una página a nuestro propio libro de instrucciones. Sin un manual, la vida se convierte en un viaje lleno de misterios y descubrimientos, que nos empuja a seguir adelante, siempre buscando nuevos significados.

«Nuestras vidas se definen por las oportunidades, incluso
las que perdemos.»
F. SCOTT FITZGERALD

¿LO HACES PORQUE QUIERES O PORQUE DEBES?



A menudo, nos encontramos atrapados en la rutina diaria, intentando equilibrar nuestras responsabilidades laborales con la necesidad de sentirnos realizados en otros aspectos de nuestra vida. El trabajo, sin duda, nos proporciona una plataforma para desarrollar nuestras habilidades y alcanzar metas que nos llenan de orgullo. Pero, cuando permitimos que el trabajo domine nuestra vida, corremos el riesgo de perder de vista lo que es importante de verdad.

Uno de los mayores desafíos a los que nos enfrentamos es aprender a dar prioridad a nuestro tiempo personal. Este tiempo es vital para alimentar nuestras pasiones y *hobbies*, actividades que realmente nos recargan de energía y ayudan a desconectar del estrés diario. En la vida adulta, es fácil caer en la trampa de priorizar el trabajo sobre nuestras relaciones, lo que puede llevar a sentimientos de aislamiento y soledad. Aquí es donde entra en juego

el concepto neerlandés de **GEZELLIGHEID**, esa sensación de comodidad y pertenencia que sentimos al compartir momentos acogedores con seres queridos, algo que puede enriquecer enormemente nuestra vida personal y alejarnos de los malos pensamientos.

Otro término que resuena en este contexto es el sueco **LAGOM**, que se refiere a la idea de «ni mucho, ni poco: justo lo necesario». Este concepto nos invita a buscar un equilibrio moderado en todas las áreas de nuestra vida. Adoptar un enfoque *lagom* nos permite encontrar un punto medio en el que podemos disfrutar tanto de nuestros logros laborales como de nuestros momentos personales.

KAIZEN:
la ruta de la mejora continua

En la búsqueda por armonizar las responsabilidades laborales con la vida personal, a menudo uno se siente atrapado en un mar de obligaciones y expectativas. Nos preguntamos si las acciones nacen de un deseo genuino o de la necesidad de cumplir con las demandas externas. En este contexto, el método *kaizen* se convierte en un valioso aliado, puesto que ofrece una perspectiva refrescante, además de unas prácticas transformadoras tanto para la vida como para el trabajo.

La filosofía *kaizen*, originaria de Japón, se basa en la mejora continua mediante pequeños cambios en el día a día que buscan un resultado mayor. La palabra *kaizen* se compone de dos caracteres japoneses: *kai*, 'cambio', y *zen*, 'bueno'. Su filosofía es simple, pero poderosa: cada día busca mejorar un poco más en algún aspecto de tu vida. En lugar de aspirar a grandes transformaciones de la noche a la mañana, el *kaizen* nos anima a enfocarnos en pequeños pasos que, con el tiempo, conducen a grandes resultados.

El *kaizen* surgió después de la Segunda Guerra Mundial como una estrategia para revitalizar la economía del país. Fue popularizado por empresas como Toyota, que utilizó esta filosofía

para mejorar sus procesos de producción y calidad. Con el tiempo, sus principios se extendieron más allá del ámbito industrial y se aplicaron a diversas áreas de la vida cotidiana y personal.

Método de las cinco S

Las cinco S son una metodología japonesa diseñada para la organización y eficiencia en el trabajo. Su intención es crear un entorno de trabajo muy eficiente y ordenado, que no solo mejore la productividad, sino que también fomente un espacio de trabajo seguro y agradable.

SEIRI
Clasificación. Separar lo necesario de lo innecesario y deshacerse de lo que no se necesita.

SEITON
Orden. Organizar lo necesario de manera eficiente y accesible.

SEISO
Limpieza. Mantener el lugar de trabajo limpio y ordenado.

SEIKETSU
Estandarización. Establecer estándares y procedimientos para mantener la organización y la limpieza.

SHITSUKE
Disciplina. Fomentar la disciplina para seguir las normas y los procedimientos establecidos.

La clave del éxito del *kaizen* radica en su aplicabilidad a cualquier área de nuestra vida. Aquí hay algunas preguntas que pueden ayudarte a incorporar el *kaizen* en tu día a día:

- ¿Qué pequeños cambios diarios pueden aumentar nuestra satisfacción?
- ¿Cómo podemos mejorar continuamente el valor que aportamos?
- ¿Qué estrategias sencillas y constantes nos ayudarán a alcanzar antes nuestras metas?
- ¿Qué es lo que me aporta ahora en mi vida y qué es lo que siento que solo incordia?

La filosofía *kaizen* nos anima a ser valientes y a no conformarnos con lo establecido. Nos invita a hacer pequeños cambios, observar los resultados y seguir mejorando constantemente. No se trata de cambios radicales, sino de mejorar poco a poco, manteniendo lo que funciona y eliminando lo que no. Al dividir nuestras metas en pequeñas tareas que se integren con facilidad en nuestra rutina diaria y avanzar paso a paso, podemos lograr una mejora continua y duradera sin terminar exhaustos.

«Somos lo que hacemos cada día, de modo que la excelencia no es un acto, sino un hábito.»
ARISTÓTELES

Matriz de Eisenhower: entre lo urgente y lo importante

La matriz de Eisenhower, también conocida como la «matriz de la gestión del tiempo», es una técnica sencilla pero muy eficaz para priorizar nuestras tareas. Esta herramienta, popularizada por el presidente estadounidense Dwight D. Eisenhower, se basa en la categorización de las tareas según su urgencia e importancia, ya que, si todo es importante, nada es importante. La matriz se divide en cuatro cuadrantes:

- *Urgente e importante*. Este es el grupo de tareas que debe abordarse de inmediato. Son las crisis que debemos solucionar y los problemas que no pueden esperar.
- *No urgente, pero importante*. Aquí encontramos el grupo que contribuye a nuestros objetivos a largo plazo y desarrollo personal. Aunque estas tareas no exigen atención inmediata, son cruciales para nuestro crecimiento y es necesario planificarlas para abordarlas correctamente.
- *Urgente, pero no importante*. Este grupo puede parecer que reúna las tareas prioritarias, pero a menudo nace de interrupciones o distracciones que no aportan valor real a nuestros objetivos.
- *No urgente y no importante*. Este conjunto lo conforman las actividades que en general podemos eliminar o delegar, ya que no contribuyen significativamente a nuestro bienestar o a nuestras metas.



Cuando usamos esta matriz, empezamos a ver con más claridad qué tareas requieren de verdad de nuestro tiempo y esfuerzo y cuáles podemos dejar de lado sin sentirnos culpables y con conocimiento de causa. Este enfoque no solo mejora nuestra productividad, sino que también nos hace sentir más satisfechos y nos ayuda a tomar el control de nuestras vidas.

Para que el método funcione bien, es fundamental tener claros nuestros objetivos. Al definirlos con claridad, evitamos volver una y otra vez al punto de partida. Eisenhower sugiere delegar la mayoría de las tareas que están en el tercer cuadrante, es decir, las que son urgentes, pero no importantes. Siempre que sea posible, estas actividades deben ser manejadas por otras personas para que no nos quiten el tiempo ni los recursos de los que disponemos para enfocarnos en lo realmente esencial.

El cuarto punto puede ser un verdadero desafío para algunas personas, ya que muchas veces nos cuesta eliminar tareas, aunque estas no sean relevantes. Es crucial darse cuenta de que estorban más de lo que aportan y que no hacerlas no tendrá consecuencias significativas. Si se aplica de forma correcta, este método puede ser una herramienta valiosa para la gestión del tiempo.

Éxito y satisfacción en el mundo laboral

El verdadero éxito en el trabajo no se mide solo por metas cumplidas o ascensos logrados. La auténtica satisfacción laboral surge cuando encontramos un equilibrio entre nuestras responsabilidades y nuestro bienestar personal. Sentirnos felices y realizados en el trabajo es esencial para llevar una vida plena y disfrutar del trabajo sin tener la constante sensación de que es una carga que solo nos hace perder tiempo de vida y no nos permite disfrutar de lo que es importante de verdad. Este balance nos permite no solo avanzar en nuestra carrera profesional, sino también disfrutar el camino.

ARBEJDSGLÆDE (danés)
Literalmente, 'alegría en el trabajo'. Sensación de felicidad y satisfacción que se obtiene al realizar un trabajo significativo y satisfactorio.

AUSENDSASSA (alemán)
Persona con múltiples talentos, polifacética.

GEMBA (japonés)
Espacio donde se crea valor y se lleva a cabo un trabajo productivo.

HALYAVA (ruso)
Obtener algo sin haber trabajado en ello, similar a un *freebie* o algo conseguido sin mérito propio.

JUGAAD (hindi)
Solución creativa o innovadora que se encuentra para superar un problema, por lo general con recursos limitados y de manera improvisada.

KIBBITZER (yidis)
Persona que da consejos no deseados. También, alguien que trata de hablar contigo mientras trabajas e interfiere en tu concentración.

MAJIME (japonés)
Alguien que se toma sus deberes y compromisos muy en serio y es digno de confianza.

POKA-YOKE (japonés)
Literalmente, 'a prueba de errores'. Mecanismo que ayuda a evitar errores humanos y asegura que las operaciones se llevan a cabo de manera correcta. Es un término utilizado en la fabricación y en la gestión de calidad.

SITZFLEISCH (alemán)
Capacidad de una persona para permanecer sentada durante largos periodos de tiempo, sobre todo mientras trabaja en una tarea difícil o aburrida.

SPESENRITTER (alemán)
Literalmente, 'un caballero de los gastos'. Alguien que alardea al pagar la cuenta de los gastos de la empresa en una cena u otra situación social.

TÁMOGATÓ (húngaro)
Literalmente, 'apoyo' o 'patrocinador'. Alguien que ofrece ayuda, soporte o respaldo, ya sea en forma de asistencia emocional, financiera o de otro tipo. Por ejemplo, en un contexto empresarial, puede ser un patrocinador que financia un proyecto o evento.

VREDNIC (rumano)
Persona trabajadora, diligente y eficiente, capaz de realizar sus tareas con competencia. Indica que alguien es digno de algo, merecedor de reconocimiento o de recibir algo por su mérito y esfuerzo.

Situaciones de la vida cotidiana

La vida diaria está llena de pequeños momentos que, aunque a menudo pasan desapercibidos, son el corazón de nuestra rutina. Desde el primer estiramiento al despertar hasta las conversaciones casuales y los recuerdos que nos hacen sonreír, estos momentos forman la esencia de nuestras vidas. Ya sea la inquietud de un pensamiento, la risa por un recuerdo divertido o una llamada inesperada para compartir algo especial, cada uno de estos instantes captura la belleza de nuestro día a día.

BALTER (inglés)
Bailar sin gracia, pero con mucha alegría y entusiasmo.

CHANTEPLEURER (francés)
Acción de cantar y llorar al mismo tiempo.

ESPREGUIÇAR (portugués)

Acción de estirarse justo después de despertarse, o cuando uno está acostado y se siente somnoliento o perezoso.

FAAMITI (samoano)
Sonido chirriante o silbido al aspirar aire por los labios para llamar la atención de un perro o un niño.

KABELSALAT (alemán)
Literalmente, 'ensalada de cables'. Maraña o enredo de cables, similar al que a menudo se encuentra detrás de equipos electrónicos.

KIJKERSFILE (neerlandés)
Fenómeno en el tráfico causado por conductores que disminuyen la velocidad para observar un accidente, un incidente o cualquier situación fuera de lo común en una carretera.

KVETSH (yidis)
Persona que se queja constantemente.

LAGNIAPPE (criollo)
Literalmente, 'pequeño obsequio añadido a una compra'. Tradición de dar algo extra sin coste adicional como muestra de gratitud.

LUCU (indonesio)
Descripción de algo que es simultáneamente gracioso y lindo.

L'ESPRIT DE L'ESCALIER (francés)
Literalmente, 'el espíritu de la escalera'. Sensación que se tiene al salir de una conversación, cuando se piensa en todas las cosas que se deberían haber dicho.

LUO SUO (chino)
Persona que es excesivamente habladora o que se extiende demasiado en sus explicaciones.

MOKUSATSU (japonés)

Actitud de ignorar o despreciar en silencio, sobre todo cuando una oferta es considerada demasiado baja durante una negociación.

PANA PO'O (hawaiano)
Acción de rascarse la cabeza para intentar recordar algo que se ha olvidado.

PROZVONIT (checo)
Acción de iniciar una llamada telefónica y detenerla antes de que el receptor atienda la llamada para que este devuelva la llamada, con el propósito de ahorrar dinero.

RIRE DANS SA BARBE (francés)
Reírse para sí en voz baja mientras se piensa en algo que ocurrió en el pasado.

SHLIMAZL (yidis)
Individuo que siempre tiene mala suerte; alguien propenso a la mala fortuna.

STRUISVOGELPOLITIEK (neerlandés)
Actitud de actuar como si no se diera cuenta de algo malo que ocurre y continuar como si nada hubiera pasado. Se traduce como 'política del avestruz'.

TĂNTÈ (chino)
Sensación de inquietud y preocupación caracterizada por sentir los latidos acelerados del propio corazón.

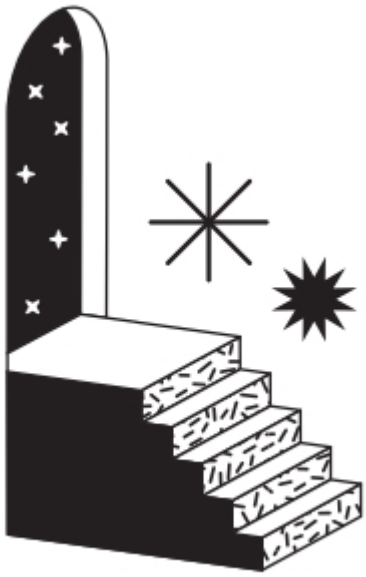
TINGBUDONG (chino)
Literalmente, 'no entender' o 'no comprender'.

TREPVERTER (yidis)
Sensación que se tiene después de terminar una conversación, cuando se piensa en todas las cosas que se deberían haber dicho.

VERKLEMPT (yidis)
Alguien abrumado por la emoción, generalmente hasta el punto de estar al borde de las lágrimas o ser incapaz de hablar.

XIÀ TÁIJIĒ (chino)
Contar con una forma más o menos elegante de salir de una situación embarazosa.

PERSONAS QUE SON HOGAR



En la vida, hay personas que, al encontrarlas, nos hacen sentir como si hubiéramos llegado a casa. No es un lugar físico, sino una sensación de calidez y seguridad que nos envuelve. Estas personas tienen la capacidad de hacernos sentir comprendidos y aceptados, sin necesidad de usar máscaras o filtros.

Lo cotidiano se vuelve extraordinario en su compañía. Nos damos cuenta de que no se trata de buscar grandes aventuras, sino de disfrutar de los pequeños momentos compartidos. La verdadera magia está en las miradas que hablan sin palabras, en los silencios que no son incómodos y en la certeza de que no estamos solos. La palabra alemana **ZWEISAMKEIT** describe esa unión armoniosa y profunda que sentimos en presencia de otros, una cercanía que nos llena de paz y alegría.

Estas personas nos brindan una estabilidad emocional en un mundo lleno de incertidumbre. No son perfectas, y eso las hace aún más especiales. Tienen sus propias luchas, pero, en los momentos de crisis, su compañía se vuelve una fuente invaluable de consuelo. En gaélico escocés, la palabra **CÒSAGACH** capta perfectamente esa sensación de sentirse acogido y protegido.

El amor que nos ofrecen es incondicional. Nos aceptan tal y como somos, con nuestras virtudes y defectos. Este tipo de amor nos da la libertad de ser auténticos, de mostrar nuestras vulnerabilidades sin temor. Cuando hablamos de estas personas, lo hacemos con un afecto y entusiasmo que en japonés se describe como **NOROKE**, un sentimiento que refleja la profunda admiración y el amor que sentimos por ellas.

La leyenda del hilo rojo del destino

La leyenda del hilo rojo del destino nos cuenta que las personas destinadas a conocerse están unidas por un hilo rojo, invisible pero indestructible, que está atado a sus dedos meñiques. Este hilo no desaparece con el tiempo ni la distancia; no importa cuán lejos estén, ni cuánto tiempo pasen sin verse, ni siquiera si viven en extremos opuestos del mundo. El hilo se estirará hasta el infinito, pero jamás se romperá, porque su verdadero dueño es el destino.

La creencia en este hilo rojo no tiene un autor concreto, ni una fecha de origen específica. Se sabe que nació en Asia Oriental y ha sido transmitida de generación en generación a través de la oralidad, el arte y la literatura en países como Japón o China.

El hilo invisible que une a las personas desde su nacimiento y las acompaña a lo largo de toda su vida puede estar más o menos tenso, más o menos enredado, pero siempre presente.

UN EMPERADOR Y UNA PROFECÍA

Una de las historias más ilustrativas de la leyenda es la de un emperador joven que, deseoso de conocer a su futura esposa, convocó a una vidente capaz de ver el hilo rojo. La bruja llevó al emperador a través de mercados y ciudades, hasta que, por último, se detuvieron frente a una joven campesina que sostenía a su bebé. La vidente anunció que ese bebé, pero no la madre, estaba al final de su hilo rojo. El emperador, incrédulo y frustrado, rechazó la idea y, en un acto de desdén, empujó al bebé, provocando una caída que le dejó una cicatriz en la frente.

Años más tarde, cuando el emperador fue a casarse, descubrió que la mujer elegida para él era la misma que había despreciado años atrás, aunque ahora era una bella mujer marcada por una cicatriz en la frente. En ese momento, comprendió que el hilo rojo del destino era ineludible y que sus acciones pasadas estaban intrínsecamente ligadas a su futuro.

> Un concepto relacionado con esta historia es **YUANFEN**, término chino que describe una relación forjada por la suerte o el destino, refiriéndose a la fuerza misteriosa que une a dos personas en el amor. Este concepto sugiere que ciertos encuentros y conexiones están predestinados y son el resultado de una conexión espiritual profunda.

La idea del hilo invisible no es exclusiva de una cultura, pues, a lo largo de la historia, diversas civilizaciones han contemplado qué fuerzas guían los destinos individuales. Las Moiras griegas tejían un hilo dorado para cada ser humano, marcando su vida y su final al cortarlo bruscamente.

¿POR QUÉ EL HILO VA ATADO AL DEDO MEÑIQUE?

En la medicina tradicional china, se considera que hay un meridiano que atraviesa el meñique y lo conecta directamente con el corazón. Esta conexión espiritual y física entre el meñique y el corazón refuerza la idea de que el hilo rojo no solo une a las personas en el plano físico, sino también en un nivel emocional y espiritual profundo.

Este hilo, entonces, es más que una simple creencia: es un símbolo de cómo el amor y las conexiones verdaderas pueden trascender cualquier barrera, física o temporal. Nos enseña que nuestras relaciones más significativas están predestinadas y protegidas por las fuerzas del destino.

ANAM CARA:
el vínculo eterno

El término *Anam Cara* proviene del gaélico y significa literalmente 'alma amiga' o 'alma gemela'. *Anam Cara* es más que un simple amigo: es alguien con quien uno puede compartir sus pensamientos más íntimos, sus esperanzas y sus miedos sin temor a ser juzgado. El poeta y filósofo irlandés John O'Donohue popularizó el concepto en su libro *Anam Cara: el libro de la sabiduría celta*, en el que describió esta relación como un encuentro del alma que proporciona consuelo, inspiración y amor incondicional.

Los antiguos celtas creían que cada alma irradiaba una energía única y, cuando encontrabas a tu *Anam Cara*, estas energías se reconocían y entrelazaban, lo que creaba una sinergia incomparable. Esta relación iba más allá de lo físico y lo temporal, y se percibía como un vínculo eterno que perduraba después de la vida terrenal.

Los celtas tenían una concepción de la palabra *amistad* como el nexo de unión que abarcaba el todo: la naturaleza, la divinidad, el mundo subterráneo y el mundo en el que transitaban los seres humanos. Su sentido de la amistad generaba un mundo impregnado de una rica textura de simbolismo e imaginación. Según este

principio, si a lo largo de tu vida encontrabas a otro ser humano que comprendía tus silencios, entonces, y solo entonces, habrías encontrado a tu *Anam Cara*, tu amigo del alma. Un *Anam Cara* no se busca, simplemente surge; no se elige, se identifica al instante; no se solicita, se acepta con el corazón abierto.

Escenas de matrimonio

Los momentos cotidianos en la vida de una pareja son los que definen su relación. Desde una cena llena de risas hasta el apoyo mutuo en los días difíciles y las pequeñas discusiones que fortalecen su vínculo. Estos instantes, tanto los buenos como los desafiantes, construyen y refuerzan el amor que comparten.

DRACHENFUTTER (alemán)
Literalmente, 'comida de dragón'. Regalo que los maridos conceden a sus esposas cuando estos se han quedado hasta tarde o han tenido algún tipo de comportamiento inapropiado.

FILOTIMO (griego)
Actitud de respeto, honor y deber hacia los demás, en especial hacia la familia y los amigos.

GUANXI (chino)
Relación o conexión personal basada en la confianza, la lealtad y el compromiso mutuos mediante el intercambio de favores de forma que todos compartan el mismo beneficio.

HÄÄYÖAIE (finés)
Plan para la noche de bodas.

UXORIOUS (inglés)
Excesivamente apegado o dependiente de su esposa.

VERGISSMEINNICHT (alemán)
Literalmente, 'no me olvides'. Es una planta con flores de cinco lóbulos azules, rosas o blancas y con el centro amarillo. Las damas solían llevar esta flor como símbolo de amor y fidelidad duraderos. Según la leyenda, un caballero y su dama paseaban por la orilla de un río. Él cogió un ramillete de flores, pero, debido al peso de su armadura, se cayó al río. Mientras se ahogaba, lanzó el ramillete a su amada y gritó: «¡No me olvides!».

La aventura de la paternidad

La paternidad es una aventura llena de desafíos, aprendizajes y momentos inolvidables. Desde el momento en que un niño llega al mundo, los padres comienzan un viaje único que cambia sus vidas de manera extraordinaria.

AI BU SHI SHOU (chino)
Expresión que significa 'amar algo tanto como para separarse de ello'. Descripción de la admiración o el cariño excesivo hacia algo, generalmente en el contexto de acariciar o sostener algo con admiración.

EISLAUFMUTTER (alemán)
Madre que, debido a su alta ambición, motiva y empuja a sus hijos a alcanzar sus máximas capacidades y logros, sobre todo en el ámbito deportivo o académico, a veces llevándolos a sus límites.

FØRSTEGANGSFORELDRE (noruego)
Literalmente, 'padres primerizos'. Personas que están experimentando la paternidad o la maternidad por primera vez.

IRGUM-BURGUM (húngaro)
Enfado fingido o juguetón, a menudo dirigido a los niños. Se utiliza para mostrar una falsa amenaza de enojo, similar a cuando se regaña a un niño de manera cariñosa.

KOSEKI (japonés)
Literalmente, 'registro de familia' o 'registro de hogar'. Sistema oficial en Japón que mantiene un recuento detallado de la composición familiar y sus cambios, incluyendo nacimientos, matrimonios, divorcios y fallecimientos.

KYOIKUMAMA (japonés)
Madre extremadamente rigurosa con la educación de sus hijos, impulsándolos a alcanzar altos logros académicos. El término está compuesto por *kyoiku*, 'educación', y *mama*, 'madre'.

MACHATUNIM (yidis)
Los padres de un yerno o una nuera.

MAMMISMO (italiano)
Fenómeno cultural en el que los hijos, especialmente los varones, mantienen una dependencia prolongada con sus madres incluso en la adultez. Relación caracterizada por un papel dominante y controlador de la madre en la vida de sus hijos adultos.

MATRESCENCIA
Proceso de transformación emocional, física y psicológica que experimenta una mujer al convertirse en madre.

NACHES (yidis)
Orgullo y satisfacción que los padres sienten por los logros de sus hijos.

OYAKOUKOU (japonés)
Acto de mostrar respeto, gratitud y cuidado hacia los padres, y que cumple con las obligaciones filiales.

PAMANHIKAN (tagalo)
Reunión simbólica en la que el novio y sus padres se reúnen con la novia y su familia para pedir formalmente su mano en matrimonio.

TÉNG (chino)

Literalmente, 'doler'. Amor profundo y emocional, generalmente del padre hacia el hijo, que implica una preocupación intensa y un deseo de protegerlo, mezclado con la conciencia del dolor y las dificultades a las que el hijo puede enfrentarse.

El lenguaje de la bondad

La palabra *bondad* tiene sus raíces en el latín *bonitas*, derivado de *bonus*, que significa 'bueno'. Esta etimología refleja la cualidad de ser moralmente correcto, benévolo y virtuoso. Cuando la bondad se extiende a los demás, construye relaciones basadas en el respeto y la empatía, creando un entorno enriquecedor y saludable.

ICHARIBA CHODE (japonés)
Literalmente, significa 'aunque nos hayamos encontrado por casualidad, seremos amigos de por vida'. Refleja el espíritu de hospitalidad y amabilidad hacia los extraños.

JIĀYÓU (chino)
Alentar y motivar a alguien a hacer un esfuerzo adicional, como si se estuviera luchando junto a la persona para hacerlo posible.

KRENG JAI (tailandés)
Sentimiento de consideración y respeto hacia los demás para evitar hacerlos sentir incómodos o molestos.

KSHAMA (sánscrito)
Perdón, indulgencia y capacidad de dejar ir el pasado y vivir en el presente. Es uno de los diez yamas o restricciones en la práctica del yoga, que promueve la tolerancia y el perdón hacia uno mismo y los demás.

MIÑAXOIA (gallego)
Alguien sin malicia ninguna.

NAM-JAI (tailandés)

Literalmente, ‘agua del corazón’. Bondad sincera y verdadera disposición a ayudar a los demás, incluso antes de que lo pidan, sin esperar nada a cambio.

TAAROF (persa)
Práctica en la que las personas muestran cortesía exagerada al ofrecer algo o negarlo inicialmente, esperando que el otro insista. Se usa para mostrar respeto y consideración hacia los demás.

CONTRA VIENTO Y MAREA: RESILIENCIA Y ADVERSIDADES



La vida nos enfrenta a pruebas inesperadas y, a veces, devastadoras. Aunque estos momentos pueden resultar dolorosos, son también oportunidades para descubrir nuestra verdadera fuerza interior. Enfrentarse a la adversidad no se trata solo de sobrevivir, sino de aprender y crecer a partir de ella para transformar las experiencias difíciles en lecciones valiosas. La **RESILIENCIA**, un término popularizado por Boris Cyrulnik, se refiere a la capacidad de adaptarse y recuperarse positivamente frente a la adversidad y el estrés; nos permite transformar cada desafío en una oportunidad de crecimiento y fortaleza personal.

La palabra *resiliencia* proviene del inglés *resilience*, derivado del latín *resiliens*, participio presente de *resilīre*, que significa 'saltar hacia atrás' o 'rebotar'.

Aceptar y gestionar nuestras emociones es fundamental en tiempos difíciles. Reconocerlas, en lugar de reprimirlas, nos permite canalizarlas de manera constructiva. La empatía, que implica comprender y ponerse en el lugar del otro, junto con la compasión hacia nosotros mismos y hacia los demás, es esencial para superar los momentos de crisis.

Enfrentarse a la vida contra viento y marea nos muestra lo fuertes y capaces que realmente somos. Este proceso nos hace más resilientes y nos recuerda que, sin importar cuán dura sea la tormenta, siempre encontraremos la manera de seguir adelante.

Los pilares de la resiliencia

La resiliencia, como mencionamos antes, es la habilidad de adaptarnos y recuperarnos cuando la vida nos pone a prueba. Según los psicólogos Dr. Steven Wolin y Dr. Sybil Wolin, hay siete pilares que sostienen esta capacidad. Cada uno nos brinda las herramientas necesarias para enfrentar y superar los desafíos de la vida. Al aprender a desarrollar y fortalecer estos aspectos, podemos convertir cada obstáculo en una oportunidad para crecer y salir fortalecidos.

INTROSPECCIÓN

Capacidad de conocerse a uno mismo y de comprender las propias emociones.

INDEPENDENCIA

Habilidad para mantener distancia emocional y establecer límites saludables.

RELACIONES
Capacidad de formar y mantener relaciones íntimas y de apoyo. **INICIATIVA**
Habilidad para tomar control de la propia vida y actuar proactivamente.

HUMOR
Capacidad de encontrar lo divertido en situaciones difíciles y usar el humor para enfrentarse al estrés.

CREATIVIDAD
Habilidad para usar la imaginación y encontrar soluciones innovadoras a los problemas.

MORALIDAD
Conjunto de principios éticos que guían las acciones y proporcionan un sentido de propósito.

AYURNAMAT:
sabiduría del pueblo inuit

En la vasta y helada extensión del Ártico, donde las condiciones de vida pueden ser extremas y desafiantes, existe una palabra que encapsula una filosofía de vida profundamente arraigada en la cultura inuit: *ayurnamat*. Esta palabra proviene del idioma inuktitut, hablado por los inuit, un grupo indígena que habita en las regiones árticas de Canadá, Groenlandia y Alaska.

Los inuit han vivido en estas áreas durante miles de años, desarrollando una cultura rica y única adaptada a uno de los ambientes más desafiantes del planeta. En este contexto, *ayurnamat* surge como una filosofía de vida crucial para la supervivencia y el bienestar. Se traduce como 'no hay nada que hacer al respecto' o 'lo que no se puede evitar debe ser soportado'. Esta frase encapsula una actitud de aceptación serena frente a las circunstancias inevitables y una resiliencia inquebrantable ante las adversidades.

Los inuit, conocidos por su habilidad para adaptarse y sobrevivir en los lugares más duros del mundo, tienen una forma de ver la vida donde aceptar lo inevitable es clave. *Ayurnamat* no significa rendirse, sino entender que hay cosas que no podemos controlar, y sufrir por ellas solo nos hace la vida más difícil.

El **QAGGIQ** es una tradición inuit que involucra la construcción de un gran iglú comunitario donde la gente se reúne para compartir historias, bailar y celebrar.

Más allá de *ayurnamat*, la cultura inuit está llena de conceptos y prácticas que fomentan la resiliencia y el bienestar comunitario. El apoyo mutuo, la cooperación y el respeto por la naturaleza son pilares fundamentales que han permitido a los inuit prosperar en condiciones adversas.

Ante la adversidad, filosofías japonesas

La vida nos presenta innumerables desafíos que nos ponen a prueba y nos hacen cuestionar nuestra capacidad para seguir adelante. Para superar estos obstáculos, necesitamos principios sólidos que nos orienten y fortalezcan. En este sentido, las filosofías japonesas nos ofrecen un enfoque único y valioso para desarrollar la resiliencia y la esperanza.

Japón, conocido por su rica cultura y su capacidad para superar adversidades históricas, nos brinda enseñanzas aplicables en cualquier parte del mundo. Entre estos principios, destacan **MAEMUKI**, **GAMAN** y **NANKURUNAISA**, conceptos que, juntos, nos ofrecen una guía integral para enfrentarnos a la vida «contra viento y marea».

La cultura japonesa se ha forjado a través de una historia de desafíos y superación. Desde desastres naturales hasta guerras devastadoras, el pueblo japonés ha cultivado una mentalidad que valora la perseverancia, el optimismo y la paciencia. Estas virtudes han permitido a Japón no solo reconstruirse, sino también prosperar, y han dado lugar a una serie de filosofías de vida útiles en tiempos de dificultad. La capacidad de los japoneses para enfrentarse a la adversidad con dignidad y esperanza es reconocida mundialmente e inspira a quienes buscan desarrollar una mayor resiliencia.

Maemuki: mirar hacia delante con optimismo

Maemuki, que se traduce literalmente como 'mirar hacia delante', es una actitud fundamental en la cultura japonesa. *Maemuki* se compone de dos partes: *mae*, que significa 'adelante', y *muki*, que se traduce como 'orientado'. Juntas, estas palabras forman un término que nos invita a mantener una actitud optimista y a no dejarnos vencer por las adversidades.

Este concepto se basa en la idea de que, independientemente de las circunstancias actuales, debemos mantener una visión optimista y proactiva hacia el futuro. *Maemuki* no implica ignorar las dificultades, implica enfrentarse a ellas con una actitud positiva, siempre buscando las oportunidades que puedan surgir.

Gaman: la perseverancia en tiempos difíciles

Gaman es una palabra japonesa que puede traducirse como 'soportar con paciencia y dignidad'. Este concepto enfatiza la importancia de la resistencia interna y la capacidad de mantener la compostura ante las adversidades. *Gaman* no es solo aguantar el dolor o las dificultades, sino hacerlo con una actitud de dignidad y perseverancia.

El concepto tiene raíces profundas en la historia japonesa. Durante eventos históricos como el gran terremoto de Kanto en 1923 y el terremoto y tsunami de 2011, la población japonesa mostró un increíble espíritu de *gaman*. En lugar de sucumbir al caos, las comunidades afectadas se unieron y trabajaron con paciencia y solidaridad para reconstruir sus vidas. Este espíritu de perseverancia es un componente crucial de la identidad japonesa. La palabra *gaman* proviene del budismo zen y se refiere a la capacidad de soportar el sufrimiento y las dificultades sin quejarse. Esta filosofía, profundamente arraigada en la vida cotidiana de los japoneses, enseña desde la infancia la importancia de la paciencia.

*N*ANKURUNAISA: LA ESPERANZA EN EL FUTURO

Nankurunaisa es una expresión okinawense que puede traducirse como 'con el tiempo, todo se solucionará'. Este concepto refleja una profunda confianza en que, a pesar de los problemas presentes, el futuro traerá soluciones y bienestar. *Nankurunaisa* hace una llamada a la esperanza, para confiar en que el tiempo y el esfuerzo continuo resolverán las dificultades.

Okinawa, como ya hemos visto anteriormente, una región del Japón conocida por su cultura única y su población longeva, es el origen de *nankurunaisa*. Los habitantes de este lugar han cultivado este enfoque de vida tranquilo y confiado durante siglos. La palabra proviene de un antiguo dialecto del okinawense y refleja una filosofía que valora la paciencia y la esperanza. Esta isla japonesa es famosa por el bienestar de sus habitantes, y muchos atribuyen este fenómeno no solo a la dieta y al estilo de vida saludables, sino también a esta actitud mental relajada y optimista.

La filosofía de *nankurunaisa* es relevante en tiempos de incertidumbre. Mantener la calma y la esperanza en medio de la adversidad puede tener un impacto positivo significativo en nuestra salud mental y emocional.

- *Maemuki* nos impulsa a mirar hacia delante con esperanza y buscar activamente soluciones.
- *Gaman* nos da la fuerza para soportar las dificultades con dignidad y paciencia.
- *Nankurunaisa* nos permite mantener la calma y la confianza en que, con el tiempo, todo se resolverá.

Afrontar la adversidad con valentía

Enfrentarse a problemas es algo inevitable en la vida. Sin embargo, la manera en que respondemos a estos desafíos puede definirnos y fortalecernos.

AUDERE EST FACERE (latín)
Literalmente, 'atreverse es hacer'. Expresión que recuerda que el verdadero valor radica en la acción.

ERLEBNIS (alemán)
Experiencia que se siente profundamente y que, en cierto sentido, «se vive». No se trata de una mera experiencia vital, sino de un momento memorable.

FINGERTOPPSKÄNSLA (sueco)
Destreza intuitiva o instinto. Habilidad de hacer algo con precisión y sensibilidad.

STARTIJENN (bretón)
Chute de energía, chispa que enciende el espíritu y proporciona la energía necesaria para superar cualquier desafío.

VIRES ACQUIRIT EUNDO (latín)

Literalmente, 'la fuerza se adquiere avanzando'. Refleja la idea de que el coraje y la resiliencia se fortalecen con el tiempo y la experiencia. Cada paso hacia delante, cada pequeño avance, incrementa nuestra capacidad para enfrentar y superar las dificultades.

Cuando los percances nos llevan a la oscuridad

La vida está llena de desafíos que a veces nos sumergen en estados emocionales negativos y comportamientos no proactivos que influyen negativamente en nuestras vidas.

ERINMEK (turco)
Evitar responsabilidades o tareas necesarias debido a la pereza o la falta de voluntad.

MÁGOA (portugués)
Sentimiento de tristeza profunda y dolor que puede dejar huellas duraderas. Captura la esencia de un dolor emocional persistente.

SCHNICKSCHNACK (alemán)
Objetos o comentarios triviales que ocupan espacio y tiempo y distraen de lo que realmente importa.

TOSKA (ruso)
Gran angustia espiritual, a menudo sin causa específica. Profundo sentimiento de tristeza o añoranza que no siempre tiene una razón clara, cuya sensación de vacío puede paralizar y dificultar la superación de la adversidad.

TRAPALLADA (gallego)
Cuando los percances nos llevan a la oscuridad. Cosa mal hecha, sin mimo ni arte.

VERPEILT (alemán)
Literalmente, 'atontado'. Persona que olvida cosas con frecuencia y no está lo suficientemente presente para organizar su vida.

Cooperación para el desarrollo común

La cooperación para el desarrollo común impulsa a las comunidades a unirse para mejorar la calidad de vida de todos. En nuestro mundo interconectado, esta colaboración es esencial para avanzar hacia un futuro mejor.

DUGNAD (noruego)
Actividad social en la que un grupo de amigos o vecinos se reúne para llevar a cabo una gran tarea. Espíritu de voluntad de trabajar juntos por una comunidad agradable.

GADUGI (cheroqui)
Trabajo en común o trabajo cooperativo dentro de una comunidad.

GOTONG-ROYONG (indonesio)
Reparto conjunto de cargas. Cooperación entre diversas personas para alcanzar un objetivo compartido.

HARAMBEE (suajili)
Literalmente, 'todos juntos'. Describe el trabajo comunitario y familiar como una unidad.

ITAIDŌSHIN (japonés)
Literalmente, 'muchos en cuerpo, uno en mente'. Aunque seamos diferentes, podemos compartir mentalidad o propósito.

MANAAKITANGA (maorí)
Hospitalidad, amabilidad, generosidad y apoyo. Proceso de mostrar respeto, generosidad y cuidado por los demás.

MELIORISMO (latín)
Creencia de que el mundo tiende a mejorar de manera natural y que el esfuerzo humano puede contribuir significativamente a esta mejora.

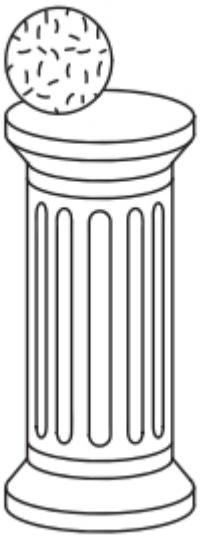
NATONDI YO (lingala)
Expresión para mostrar gratitud por un favor o ayuda recibida.

SATKĀRA (sánscrito)
Hospitalidad o bienvenida.

TALKOOT (finés)
Reunión comunitaria en la que las personas se unen para llevar a cabo trabajos voluntarios en beneficio común. Tradición muy arraigada en la cultura finlandesa que fomenta el sentido de comunidad y ayuda mutua.

YUIMARU (japonés)
Esfuerzo cooperativo y amigable para ayudarse, basado en antiguas prácticas de trabajo compartido en Okinawa.

VOLVER A DEFINIRME: CRISIS Y NUEVOS HORIZONTES



Las crisis, esas situaciones que evocan incertidumbre y miedo, también pueden abrir puertas a nuevas oportunidades. Muchas veces nos sentimos atrapados en una rutina y en una versión de nosotros mismos que ya no se ajusta a lo que realmente somos. A lo largo de la vida, todos pasamos por momentos difíciles que nos obligan a cuestionar nuestras creencias y valores y a replantearnos nuestros sueños y aspiraciones. Aunque estos periodos pueden ser dolorosos, también pueden liberarnos y ayudarnos a conectar con nuestra verdadera esencia.

Redefinirse implica aceptar el cambio y tener el coraje de dejar atrás viejas identidades para abrirse a nuevas oportunidades. En la cultura hawaiana, la palabra **KULEANA** significa tanto

‘responsabilidad’ como ‘privilegio’. **CAMBIAR** también significa asumir la responsabilidad de cuidarnos y ser fieles a nosotros mismos.

Los nuevos horizontes no siempre son claros al principio; pueden parecer distantes de cumplir y digerir, pero con cada paso se vuelven más accesibles. En el idioma náhuatl, **NEPANTLA** describe el estado de estar en medio, en transición. Este concepto es muy relevante cuando estamos en el proceso de transformarnos.

Este viaje no es un evento único, sino un proceso continuo que nos acompaña a lo largo de la vida. A medida que crecemos y evolucionamos, seguimos ajustando nuestra idea de quiénes somos. En la cultura japonesa, existe el concepto de **GANBATTE**, que significa hacer lo mejor posible y perseverar. Este término nos recuerda la importancia de la determinación y el esfuerzo constante durante los tiempos de cambio.

«Nada es tan grave como parece cuando lo piensas.»
DANIEL KAHNEMAN

METANOIA:

renacer desde el interior

La *metanoia*, una palabra de origen griego que significa ‘cambio de mente’, representa un concepto profundo que trasciende un simple cambio superficial. Este término describe un proceso de renovación y redirección que afecta a todos los aspectos de nuestra vida. Literalmente, *metanoia* implica una situación en la que, durante un trayecto, uno debe volver sobre sus pasos y tomar otra dirección.

Aunque en la teología cristiana se suele asociar con el arrepentimiento, la *metanoia* no significa culpa o remordimiento. En esencia, es una transformación o conversión, un movimiento interior que surge en toda persona insatisfecha consigo misma. Este tipo de cambio profundo nos invita a reconsiderar nuestras creencias, valores y metas, y nos lleva a una vida más auténtica y significativa.

Para los griegos, *metanoia* significaba un cambio fundamental o trascendencia de la mente. La palabra *meta*, 'más allá', se encuentra en términos como **METÁFORA**, **METAFÍSICA** y **METAMORFOSIS**. Por ejemplo, consideremos la última, que describe la transformación de una oruga en mariposa. Este proceso implica una transformación completa de una estructura a otra nueva, un traslado más allá de la forma anterior. De manera similar, *metanoia* denota una transferencia o transformación de la mente. La segunda parte de esta palabra, *noia*, proviene del griego *nous*, que significa 'mente'. Así, *metanoia* se refiere a la transformación de la mente.

> La *metanoia* nos lleva a una transformación profunda y completa. Nos invita a encontrar un sentido más pleno en la vida, elevándonos a un «estado superior de consciencia» desde el cual vemos el mundo con una nueva perspectiva.

MÁS ALLÁ DEL ARREPENTIMIENTO

¿Por qué la palabra *arrepentimiento* resulta inadecuada para describir la *metanoia*? El verbo *arrepentirse* proviene del latín *poenitare*, que significa 'sentir pena'. Este estado de ánimo implica lamentación y tristeza, sentimientos que todos experimentamos en ocasiones. Sin embargo, la palabra griega *metanoia* se sitúa por encima de estos significados. No se refiere a un estado de ánimo ni contiene connotaciones de pena o lamentación.

EJEMPLOS DE *METANOIA*

Alguien que, después de perder su empleo, decide reinventarse profesionalmente y seguir una nueva carrera que lo apasiona.

Una persona que, tras un viaje significativo, vuelve con una comprensión más profunda de sí misma y del mundo y decide hacer cambios importantes en su vida.

Una persona que, tras una enfermedad grave, cambia su perspectiva sobre la vida y comienza a valorar más las relaciones personales y la salud.

La *metanoia* en la literatura

- *Los miserables,* de Victor Hugo. Relata la redención y el cambio de Jean Valjean, un exconvicto que transforma su vida y busca hacer el bien.
- *La divina comedia,* de Dante Alighieri. Narra un viaje a través del infierno, el purgatorio y el paraíso, que representa la transformación espiritual del poeta.
- *Hamlet*, de William Shakespeare. Explora la duda existencial y la búsqueda del sentido de la vida.

Metanoia implica una mente nueva, una forma nueva de pensar. No es posible cambiar el corazón sin cambiar antes la mente. Una mente nueva significa una manera de pensar con ideas, conocimientos y actitudes renovadas hacia la vida. Este cambio mental abre la puerta a nuevas posibilidades y perspectivas, lo que nos permite ver el mundo con ojos frescos.

¿Alguna vez has vivido una transformación profunda en tu vida? ¿Qué te llevó a comenzar este viaje? ¿Cómo te ha cambiado? La *metanoia* es un proceso accesible para todos. Si te sientes perdido o insatisfecho con tu vida, tal vez sea el momento de emprender tu propio camino hacia la transformación personal.

El poder de la catarsis

En nuestro viaje vital, nos enfrentamos a desafíos que nos llevan al borde de nuestras emociones, momentos en los que sentimos la necesidad de renovar nuestro ser. En este proceso continuo de crisis y renovación, uno de los conceptos más poderosos y transformadores es la *catarsis*.

El término *catarsis* proviene del griego *katharsis*, que significa 'purificación' o 'limpieza'. Aristóteles, uno de los filósofos más influyentes de la antigua Grecia, introdujo este concepto en su obra *Poética*. Para Aristóteles, la catarsis era el proceso de purificación emocional que los espectadores experimentaban al ver una tragedia. Al identificarse con los personajes y sus sufrimientos, los espectadores podían liberar sus propias emociones reprimidas y obtener una sensación de alivio y claridad mental.

En la tragedia griega, los héroes y personajes se enfrentaban a destinos trágicos y conflictos profundos que resonaban en el público. Las historias de Edipo, Antígona o Medea, por ejemplo, no solo entretenían, sino que también permitían a los espectadores confrontar sus propias emociones y dilemas morales a través de una experiencia vicaria. Este proceso de identificación y liberación emocional era visto como una forma de limpieza mental y espiritual, una forma de equilibrar y armonizar el alma. La Real Academia Española define la *catarsis* como 'purificación, liberación o transformación interior suscitadas por una experiencia vital profunda'.

Catarsis en la psicología

El concepto de *catarsis* fue adoptado por Sigmund Freud, el fundador del psicoanálisis, a finales del siglo XIX y principios del siglo XX. Freud desarrolló una teoría que decía que muchos problemas psicológicos surgen de emociones y recuerdos reprimidos. Estas

emociones reprimidas pueden causar ansiedad, depresión y otros problemas si no se expresan adecuadamente. Más tarde, otros psicólogos, como Josef Breuer, ampliaron la idea de Freud. Juntos, trabajaron en el caso de Anna O., una paciente que pudo aliviar muchos de sus síntomas al expresar sus emociones y recuerdos reprimidos a través del proceso catártico.

Tipos de catarsis

Existen diferentes tipos de catarsis, cada una con sus propias características y métodos de aplicación. A continuación, se presentan algunos de los tipos más reconocidos:

- *Catarsis literaria*. Ocurre cuando los lectores o espectadores experimentan una purificación emocional a través de la narrativa y los personajes en la literatura.
- *Catarsis religiosa.* Liberación de culpas y emociones negativas mediante prácticas como la confesión, la meditación y los rituales de purificación.
- *Catarsis filosófica.* Clarificación y liberación intelectual a través de la reflexión y el cuestionamiento profundo.
- *Catarsis artística.* Creación y apreciación del arte. La música, la pintura, la danza y otras formas de arte ofrecen medios para la autoexpresión y la liberación emocional.
- *Catarsis social*. Manifestaciones, rituales comunitarios o actividades de grupo en los que las emociones compartidas se expresan y se liberan en conjunto.

Horizontes de esperanza

La esperanza es un motivo para buscar nuevas oportunidades y empezar cada día con entusiasmo. Cada reto al que nos enfrentamos es una ocasión para aprender y mejorar y que nos recuerda que siempre hay algo por descubrir.

KIASU (singlés)
Persona que tiene miedo a perder y le gusta competir con los demás.

KOYAANISQATSI (hopi)
Literalmente, 'naturaleza fuera de balance'. Forma de vida tan desequilibrada que se necesita una alternativa vital.

LUCHTKASTEEL (neerlandés)
Literalmente, 'castillo de aire'. Deseo o sueño que uno espera cumplir en el futuro, pero que nunca se logrará por ser tan vasto, inmenso e improbable.

REVERDECER
Renovarse o tomar nuevo vigor.

SCHWELLENANGST (alemán)
Miedo a embarcarse en algo nuevo.

SHIKATA GA NAI (japonés)
Literalmente, 'no hay más remedio' o 'no puede hacerse nada al respecto'. Implica aceptar lo que no puedes cambiar y seguir adelante.

Crisis y cambios: navegar en la tormenta

La vida está llena de crisis y cambios inesperados que nos desafían y nos obligan a adaptarnos rápidamente. Aprender a navegar en estas tormentas nos revela nuevas oportunidades y fortalezas ocultas y nos ayuda a superar las dificultades.

AIIYOH (singlés)

Persona que no comprende lo que está ocurriendo y se siente desconcertada o confundida.

BEBASI (hindi)
Sentimiento de impotencia e incapacidad que domina a un individuo.

BEL HEVI (tok pisin)
Literalmente, 'vientre pesado'. Sensación tangible de hundimiento a menudo experimentada junto con una gran tristeza.

FARPOTSHKET (yidis)
Algo que está completamente arruinado, sobre todo como resultado de repetidos intentos fallidos de arreglarlo y que solo lo empeoran más.

MISONEÍSMO
Miedo, odio o intolerancia al cambio o a la innovación.

NIEDOSYT (polaco)
Estado de insatisfacción, insaturación falta de satisfacción suficiente de una necesidad.

SETSUNAI (japonés)
Sentimiento entre agridulce, doloroso y nostálgico; una emoción desgarradora.

SHINOBINAKU (japonés)
Derramar lágrimas silenciosas y en secreto.

ZEMBLANITY (inglés)
Descubrimiento inevitable de lo que preferiríamos no saber; lo contrario de la serendipia.

La crisis del niño eterno

El fenómeno del «niño eterno» describe a adultos que mantienen comportamientos y actitudes infantiles, que evitan las responsabilidades de la vida adulta. Estos adultos aniñados prefieren vivir con la libertad y despreocupación de la juventud y evitan compromisos serios, como un trabajo estable o relaciones a largo plazo. Esta tendencia puede crear desafíos en su capacidad para enfrentarse a las realidades de la vida adulta.

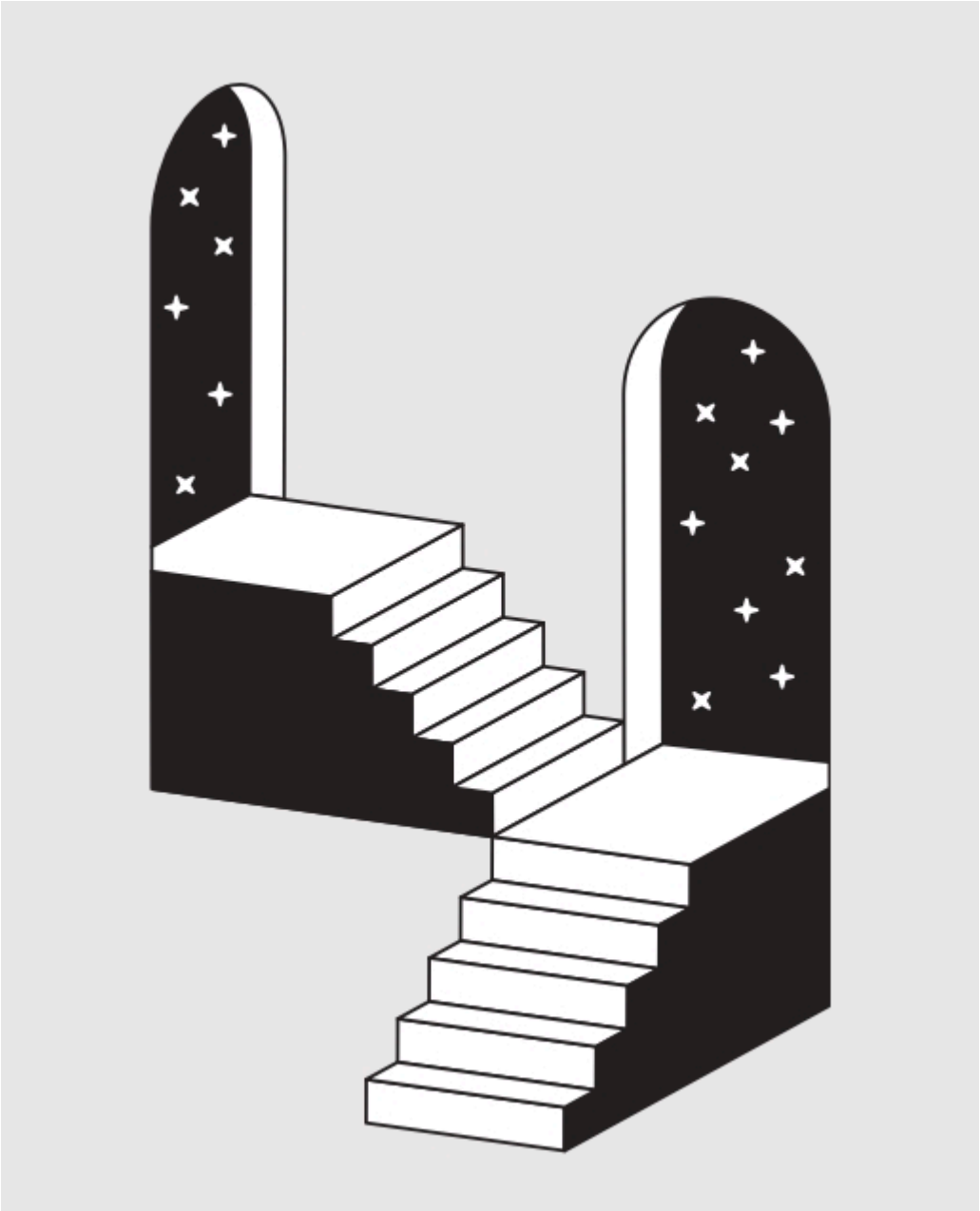
AMAE (japonés)
Deseo humano de ser cuidado, querido y de mostrarse dependiente o sumiso. Forma de dependencia emocional en la que una persona busca recibir afecto y protección de los demás, similar a la manera en que un niño depende de sus padres.

BARNDOMSMINNE (sueco)
Memorias o recuerdos que una persona conserva de su niñez.

GERASCOFOBIA
Miedo a envejecer.

PUER AETERNUS (latín)
Literalmente, 'niño eterno'. En mitología, se refiere a un niño-dios que siempre permanece joven. En el ámbito de la psicología describe a una persona adulta cuya vida emocional se ha mantenido en la adolescencia.

REFLEJOS DE UNA VIDA PLENA



Los reflejos de una vida plena se ven en las huellas que dejamos en el mundo. No se trata de bienes materiales, sino del amor, la sabiduría y las sonrisas compartidas. Cada gesto y cada palabra tienen un impacto y crean un legado duradero. Las relaciones que cultivamos son la mejor prueba de una vida bien vivida. Escuchar y compartir de manera sincera dejan marcas permanentes en quienes nos rodean. En japonés, **NATSUKASHII** nos enseña a recordar con cariño y cierta añoranza aquellos momentos que nos han marcado. Es un brindis silencioso por todo lo vivido, una celebración de nuestras historias personales.

La gratitud es signo de una vida plena. Es importante ver lo especial en lo cotidiano y valorar cada momento. La palabra mapuche **PIWKENYEYU**, que significa 'te llevo en el corazón', refleja esta idea. Practicar la gratitud muestra que hemos encontrado satisfacción más allá de lo material.

Las huellas que dejamos pueden motivar a otros a vivir con autenticidad. Nuestro legado se encuentra en las historias que compartimos y en las relaciones que construimos. Vivir plenamente es compartir momentos y actuar con conciencia. Esto se refleja en el amor, la gratitud y las conexiones que creamos, ya que muestran el impacto duradero que dejamos en el mundo y en las personas.

LA BELLEZA DE LAS ARRUGAS: HISTORIAS ESCRITAS EN LA PIEL



Las líneas que se dibujan en nuestra piel con el paso del tiempo son mucho más que simples signos del envejecimiento. Son relatos escritos en nuestro rostro y cuerpo, marcas que narran una historia única y personal. En ellas se encuentra la verdadera belleza, esa que no se mide en juventud eterna, sino en la riqueza de experiencias vividas.

Cada arruga es un testimonio de nuestras vivencias. Las líneas alrededor de los ojos son el reflejo de incontables sonrisas y momentos de alegría. Las arrugas en la frente hablan de tiempos de preocupación y reflexión profunda, momentos que nos han hecho

más sabios. En sueco, **LIVSVISDOM** significa 'sabiduría de la vida'. Nuestras arrugas son precisamente eso: marcas de sabiduría acumulada.

Las arrugas nos conectan con nuestras raíces y nos recuerdan de dónde venimos. Son un puente hacia el pasado, un recordatorio de nuestros ancestros. En maorí, **WHAKAPAPA** se refiere a la genealogía, la conexión con nuestros antepasados. Nuestras arrugas son un testimonio de esa conexión y de experiencias acumuladas, que hablan de nuestra travesía y de cómo hemos crecido con cada paso.

KINTSUGI:
el arte de las cicatrices de la vida

Imagina por un momento una taza de cerámica que accidentalmente se rompe en mil pedazos. Nuestra reacción inmediata suele ser lamentar su pérdida y, tal vez, desechar los fragmentos. Sin embargo, en Japón existe una tradición milenaria que encuentra belleza y valor en la reparación de lo que se ha roto. Esta tradición se llama *kintsugi* o *kintsukuroi*, que literalmente significa 'carpintería de oro' o 'reparación de oro'.

El *kintsugi* es una técnica japonesa para reparar cerámica que se originó en el siglo xv. La historia cuenta que un líder japonés, el *shogun* Ashikaga Yoshimasa, envió una taza de té rota a China para que la repararan. Cuando la taza regresó, tenía unas grapas metálicas que la hacían poco práctica y fea. Decepcionado con el resultado, el Yoshimasa pidió a los artesanos japoneses que encontraran una manera más hermosa de reparar los objetos rotos. Así nació el *kintsugi*.

La técnica del *kintsugi* utiliza una laca especial mezclada con polvo de oro, plata o platino para unir las piezas rotas. En lugar de ocultar las grietas, las destacan, lo que crea una pieza de arte única. Cada línea dorada cuenta una historia de la vida del objeto, por lo que las cicatrices se convierten en parte de su belleza.

La metáfora de las grietas doradas

Al igual que la cerámica reparada con *kintsugi*, nuestras cicatrices y arrugas son testigos de experiencias, desafíos superados y lecciones aprendidas. En lugar de avergonzarnos de ellas, deberíamos mostrarlas con orgullo, pues son las marcas de nuestra fortaleza y de nuestra capacidad de sanación.

Aplicar el concepto de *kintsugi* a nuestra vida diaria implica cambiar nuestra forma de ver las cosas. En lugar de centrarnos en las pérdidas y los errores del pasado, podemos verlos como oportunidades para crecer y transformarnos. Cada vez que nos enfrentamos a una adversidad, tenemos la opción de reparar nuestras «grietas» con oro; así, convertimos nuestras experiencias dolorosas en fuentes de sabiduría y belleza.

«Hay una grieta en todo, así es como entra la luz.»
LEONARD COHEN

Ojalá pudiéramos dejar de esconder nuestro dolor y verlo como una lección valiosa. En lugar de disimular nuestras imperfecciones, deberíamos mostrar nuestra fragilidad con orgullo y reconocer que es parte de nuestra humanidad. La belleza de nuestras vulnerabilidades radica en aceptarlas como una esencia fundamental de nuestra existencia. La paciencia y la capacidad de resurgir, claves en el arte del *kintsugi*, nos enseñan a superar las adversidades con calma y a amarnos tal como somos: con nuestros defectos y nuestros constantes cambios. Al fin y al cabo, somos seres únicos e irrepetibles.

WABI-SABI:
la belleza de las imperfecciones

En un mundo obsesionado con la perfección, la juventud eterna y las superficies inmaculadas, el concepto japonés de *wabi-sabi* nos invita a detenernos y apreciar la belleza en lo imperfecto, lo efímero y lo incompleto. *Wabi-sabi* es una filosofía que encuentra su esencia en la aceptación de la imperfección.

Wabi-sabi tiene sus raíces en la filosofía zen japonesa y en el budismo mahayana, que enfatizan la naturaleza transitoria de la vida. El término se deriva de dos conceptos: *wabi*, que originalmente hacía referencia a la 'soledad de vivir en la naturaleza', apartado de la sociedad, y *sabi,* que significaba 'frío' o 'marchito'. Con el tiempo, estos conceptos se fusionaron para formar una visión estética y filosófica que celebra lo imperfecto y lo efímero. *Wabi-sabi* recuerda que hay belleza en lo imperfecto, en lo que cambia y en lo que envejece.

«La imperfección es belleza, la locura es genio y es mejor ser absolutamente ridículo que absolutamente aburrido.»
MARILYN MONROE

APLICACIONES PRÁCTICAS DEL *WABI-SABI*

El *wabi-sabi* se puede aplicar en diversos ámbitos de la vida diaria:

- *Arte*. El arte *wabi-sabi* busca mostrar la belleza en lo simple, lo inacabado y lo temporal.
- *Arquitectura*. En la arquitectura, se valora la conexión con la naturaleza y el uso de materiales naturales y envejecidos. Los edificios se diseñan para integrarse con su entorno y envejecer con gracia, reflejando su historia a lo largo del tiempo.
- *Jardinería*. La jardinería *wabi-sabi* crea espacios tranquilos y naturales que muestran la imperfección y los cambios de las estaciones. Los jardines se diseñan para parecer naturales y en armonía con el ciclo de vida de las plantas, lo que destaca su

belleza en todas las etapas, desde el crecimiento hasta la decadencia.

La sociedad moderna nos impulsa constantemente a buscar la juventud y la perfección física. Sin embargo, la cultura del *wabi-sabi* valora la madurez y la experiencia que traen los años.

LECCIONES QUE NOS OFRECE EL *WABI-SABI*

- *Aceptar nuestras imperfecciones*. Nos invita a abrazar nuestras imperfecciones y las de los demás, lo que nos libera del peso de la perfección y nos permite vivir con autenticidad.
- *Apreciar la sencillez*. La verdadera felicidad surge de valorar las cosas simples y modestas de la vida. El *wabi-sabi* nos ayuda a encontrar satisfacción en lo esencial y nos recuerda que lo más importante no siempre es lo más grandioso o llamativo, sino lo sencillo y auténtico.
- *Conectar con la naturaleza y el envejecimiento*. Nos anima a ver la belleza en los ciclos naturales y en el envejecimiento y a aceptar el paso del tiempo como una transformación significativa.
- *Practicar la gratitud*. Nos inspira a reconocer lo que tenemos, a apreciar lo que parece ordinario y desarrollar una actitud de agradecimiento hacia la vida para encontrar paz y satisfacción en lo cotidiano.

La escuela de la vida

La vida es una escuela sin muros, donde las lecciones más valiosas no se encuentran en los libros. Los mayores, con su vasta experiencia y sabiduría, son nuestros mejores maestros, nos

enseñan la importancia de la paciencia y la resiliencia a través de sus vivencias y el profundo conocimiento que han acumulado a lo largo de los años.

HIẾU (vietnamita)
Piedad filial, respeto, reverencia a los mayores.

VAKASTEGLOK (mwotlap)
Cuidar de los padres en reconocimiento y gratitud por los cuidados recibidos en el pasado.

PIETAS (latín)
Afecto familiar, lealtad, patriotismo, piedad.

XIÀO (chino)
Piedad filial, que es el respeto y la reverencia familiar hacia los padres y ancianos.

ZŁOTA JESIEŃ (polaco)
Significa 'otoño dorado' y se refiere a llegar cómoda y pacíficamente a la vejez.

No sin mis abuelos

Los abuelos son uno de nuestros mayores tesoros; son portadores de un amor incondicional, sabiduría y experiencias que enriquecen y fortalecen los lazos familiares. Gracias a ellos aprendemos del pasado y de nuestras familias, de aquellos que no están, pero que siguen viviendo en su recuerdo. Cada cultura tiene sus propios términos afectuosos para referirse a los abuelos y todos ellos reflejan el cariño y el respecto que se les tiene.

AITONA/AMONA (vasco)
Se utiliza para referirse a los abuelos.

LOLO/LOLA (tagalo)

Se refiere a los abuelos; refleja el respeto y el amor hacia ellos.

NAINAI (chino)
Se refiere a las abuelas paternas y refleja un profundo respeto y cariño.

NANA
Abuela. También puede describir el canto suave que arrulla a los niños.

NONNO/NONNA (italiano)
Se refiere a los abuelos. El cariño y la cercanía pasan de generación en generación en las familias italianas.

OBAASAN (japonés)
Abuela, mujer mayor en la comunidad. Simboliza sabiduría y dignidad.

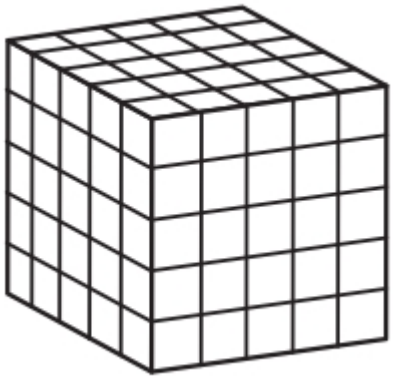
OPA/OMA (alemán)
Se refiere a los abuelos.

TUTU (hawaiano)
Se refiere a los abuelos, en ambos géneros, y resalta su papel esencial en la familia y la comunidad.

YAYO/YAYA
Se refiere a los abuelos en muchos países de habla hispana.

«Si nada va bien, llama a tu abuela.»
PROVERBIO ITALIANO

DEPENDE DE CÓMO LO MIRES: VITALIDAD Y NUEVOS DESAFÍOS



Enfrentarse a desafíos es una constante en nuestro viaje, y la manera en que los abordamos puede marcar una gran diferencia. Cada etapa puede parecer intimidante, pero la actitud que adoptamos es crucial. Si vemos los desafíos como declives inevitables, nos sentiremos desmotivados. Sin embargo, si los consideramos oportunidades para crecer, podemos descubrir nuevas facetas de nosotros mismos.

La vejez, en particular, puede verse como una etapa de renacimiento. Aunque a menudo se percibe como un periodo de declive, también es un tiempo para redescubrir pasiones y explorar nuevos intereses que siempre se habían dejado de lado debido a las obligaciones y al trabajo. Las transiciones, como la jubilación, pueden ser el comienzo de nuevas aventuras. Además, es fundamental mantenerse activo físicamente, pues puede tener un

impacto positivo significativo en nuestro bienestar y sentirnos más enérgicos. En la cultura irlandesa, el término **AG BORRADH** describe esta fase: evoca la vitalidad y la promesa que llega con la primavera como una nueva vida está a punto de surgir.

Podemos aprender mucho de conceptos de otras culturas que destacan la vitalidad. La palabra del castellano **BRÍO**, que denota entusiasmo y vigor, nos inspira a mantener la energía en nuestras vidas. Enfrentarnos a los desafíos de la vida requiere determinación y adaptabilidad, lo que nos permite transformar cada obstáculo en una oportunidad para crecer y avanzar.

Anciano frente a viejo

En la vida, todos compartimos un destino común: el envejecimiento. Sin embargo, la manera en que lo afrontamos y la percepción que tenemos de este proceso pueden variar mucho según la cultura y la sociedad. El término *viejo* a menudo tiene connotaciones negativas y estereotipos que menosprecian la experiencia y la sabiduría que se adquieren con los años. Se suele asociar con ideas de debilidad, dependencia y decadencia y a menudo se utiliza de manera despectiva, lo que puede afectar profundamente a la autoestima y el bienestar emocional de nuestros mayores, ya que los hace sentir inútiles o invisibles en la sociedad. Este fenómeno se conoce como **EDADISMO**, y se manifiesta en prejuicios y actitudes negativas que limitan las oportunidades y el trato justo hacia las personas por su edad.

VIEJO

Proveniente del latín vulgar *veclus*, y, a su vez, del latín *vetŭlus*. Se refiere a un ser vivo en etapa avanzada de su vida.

ANCIANO

Originario del francés antiguo *anciien*, derivado a su vez de *ainz*, que significa 'antes', y este a su vez del latín *ante*, que describe a 'una persona de avanzada edad'.

En cambio, el término *anciano* tiende a tener una connotación más neutral o incluso positiva. Se asocia con la sabiduría, la experiencia y el respeto merecido por haber alcanzado una edad avanzada. Ser anciano implica haber acumulado conocimientos y vivencias que son valiosos tanto para la persona misma como para quienes la rodean.

Sin embargo, más allá de las etiquetas lingüísticas, es esencial reconocer la diversidad y la singularidad de las personas mayores. Cada individuo envejece de manera única, con sus propias experiencias, capacidades y deseos. No debemos reducir a las personas mayores a estereotipos simplistas, sino valorar su riqueza humana y reconocer su contribución continua a la sociedad.

HONJOK:

encontrar alegría y significado en nuestra propia compañía A lo largo de nuestra vida, cada etapa trae consigo retos y oportunidades únicas que debemos aprender a valorar y ver de cada una de ellas el lado positivo. La vejez, con sus cambios físicos y emocionales, es a menudo malinterpretada y vista bajo un prisma negativo. Sin embargo, ¿qué pasaría si adoptáramos una perspectiva diferente y consideráramos esta fase como un momento de renovación y redescubrimiento personal? Es aquí donde entra en juego el concepto de *honjok*.

Honjok, una palabra coreana formada por *hon*, 'solo', y *jok*, 'tribu', que se traduce como 'tribu de uno', es un fenómeno social que ha ganado popularidad en Corea del Sur y otros lugares del mundo. Este concepto desafía las normas sociales tradicionales que valoran la vida en comunidad y la compañía, además del valor de la autonomía y la autoexploración.

El concepto de *honjok*, en vez de percibir la soledad como algo negativo, la percibe como una ocasión para el crecimiento individual. Aquellos que adoptan el *honjok* se permiten disfrutar de actividades en solitario, desde un paseo tranquilo en la naturaleza hasta la práctica de deportes de grupo que les apasionan. Es esencial entender que el *honjok* no se trata simplemente de estar solo, sino de una elección consciente de disfrutar de la propia compañía y encontrar alegría y significado en actividades en solitario.

TIPOS DE *HONJOK*

Existen diferentes formas de practicar el *honjok*; cada una de ellas se adapta a las necesidades y preferencias individuales. Los tres tipos principales son:

- *Honbap*: comer solo. Práctica de comer solo, disfrutando de la comida sin necesidad de compañía. Permite elegir el lugar, el menú y el ritmo de la comida según las propias preferencias, sin comprometerse a las expectativas de otros.
- *Honsul*: beber solo. Acto de beber solo, ya sea alcohol o cualquier otra bebida. No implica necesariamente el consumo excesivo, sino más bien el disfrute de hacerlo en un ambiente tranquilo y personal.
- *Honnol*: disfrutar del tiempo libre solo. Práctica de actividades que se disfrutan en solitario, desde ver una película o visitar un museo hasta ir de compras o dar un paseo en la naturaleza. Este tipo de *honjok* permite explorar intereses personales sin las distracciones o los compromisos de la compañía.

Para las personas mayores, el *honjok* puede ser una herramienta para fomentar la vitalidad y la satisfacción personal. En lugar de sentirse dependientes, pueden experimentar una nueva sensación de independencia y propósito. Participar en actividades

que disfrutan en solitario puede ayudarlos a mantenerse mental y físicamente activos, lo cual es crucial para una vida saludable en la vejez. *Honjok* ve la soledad como una oportunidad para estar con uno mismo y descubrir el significado en nuestras vidas.

El *honjok* puede complementar perfectamente la necesidad de conexión social. Aunque la independencia es valiosa, las interacciones sociales siguen siendo fundamentales para el bienestar emocional. El equilibrio entre disfrutar de la propia compañía y mantener relaciones significativas con otros puede conducir a una vida más feliz y tranquila.

Adoptar el *honjok* puede ofrecer a las personas mayores una nueva forma de ver la soledad no como algo que temer, sino como una oportunidad para redescubrirse y rejuvenecer su espíritu. Depende de cómo se mire: la vejez puede ser una puerta abierta a nuevas experiencias y desafíos que revitalizan nuestra vitalidad y propósito. Al final del día, todos tenemos la posibilidad de elegir cómo queremos vivir nuestras vidas, y el *honjok* nos recuerda que la clave está en encontrar alegría y significado en nuestra propia compañía.

Soledad no elegida

Antes hablábamos de un tipo de soledad elegida, el fenómeno *honjok*, pero también existe la soledad que no se elige. Esta última es una de las pandemias silenciosas de nuestra sociedad y que afecta de manera desproporcionada a las personas mayores.

A medida que envejecemos, muchas personas se enfrentan a la pérdida de seres queridos, como cónyuges y amigos cercanos, lo que deja un vacío emocional profundo y una sensación de aislamiento. Los problemas de salud y la movilidad reducida también limitan su capacidad para participar en actividades sociales y mantener conexiones significativas, lo que empeora su situación. El

estigma asociado a esta condición agrava el problema. Estos sentimientos de aislamiento, derivados de circunstancias fuera de su control, pueden ser muy difíciles de manejar.

COCOONING (inglés)
Tendencia en la que el individuo socializa cada vez menos y se retira a su hogar, como si se tratara de su fortaleza.

EREMOFOBIA
Miedo irracional e intenso a la soledad o a estar solo.

KAIHO (finés)
Anhelo desesperado, soledad involuntaria, en que uno se siente incompleto y desea algo extremadamente difícil de alcanzar.

MUTTERSEELENALLEIN (alemán)
Sensación de estar total y extremadamente solo, sin que nadie pueda encontrar a la persona o llegar a ella a nivel físico o mental.

STINGHER (rumano)
Literalmente «solo», pero en realidad describe un estado emocional más complejo que va más allá de la simple soledad física. Implica sentirse solo, incompleto e inquieto, con connotaciones de tristeza, desolación y vulnerabilidad emocional frente a los demás, incluso cuando se está rodeado de personas.

El arte de envejecer

Envejecer no es solo acumular años, sino ganar en sabiduría, experiencias y recuerdos. Es una etapa de la vida que, aunque a veces llega con desafíos, también lleva consigo una belleza única. Es entender que, aunque el cuerpo cambie, el espíritu puede mantenerse joven y lleno de vitalidad.

AGERASIA

Vejez exenta de los achaques propios de esta edad, en la que se mantienen una apariencia y una vitalidad juveniles.

CELLENCO
Persona que, por vejez o achaques, se maneja con trabajo y dificultad.

GERONTOLOGÍA
Ciencia que estudia la vejez y los fenómenos que la caracterizan; abarca aspectos biológicos, psicológicos y sociales.

PERIGALLO
Pellejo que pende con exceso de la barba o de la garganta en edades muy avanzadas.

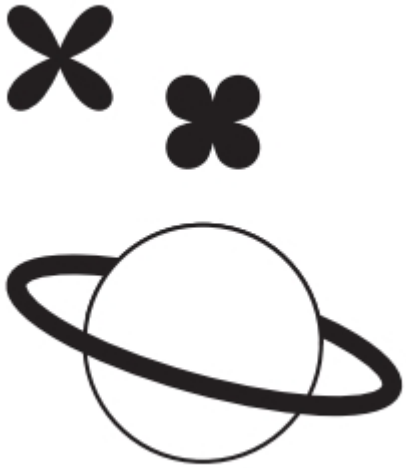
PROVECTO
Persona de avanzada edad.

REMINISCENCIA (latín)
Hecho de venir a la memoria lo que está lejano en el tiempo o casi olvidado.

SENECTUD
Periodo de la vida humana que sigue a la madurez.

VETUSTO
Viejo, extremadamente anticuado.

BRINDEMOS POR TODO LO VIVIDO



Hay momentos que se quedan grabados en nuestra memoria como fotos en un álbum. Algunas de estas imágenes están llenas de alegría y risas; otras, de desafíos y lágrimas. Sin embargo, todas forman parte esencial de nuestra historia. Brindar por todo lo vivido no es solo un gesto simbólico, sino una manera de reconocer y agradecer aquello que hemos pasado.

«La muerte no llega con la vejez, sino con el olvido.»
GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ

Brindar también es una forma de cerrar ciclos. Nos permite dejar ir lo que ya no nos sirve, lo que nos pesa. Es un ritual de despedida y de bienvenida a lo nuevo. Levantamos nuestras copas y decimos adiós al pasado, agradeciendo las lecciones aprendidas, y recibimos el futuro con esperanza y entusiasmo.

La próxima vez que levantes una copa, ya sea solo o en compañía, hazlo con plena conciencia. Brinda por los días soleados y por las noches tormentosas. Brinda por las risas compartidas y por las lágrimas derramadas. Brinda por todo lo vivido, porque cada momento ha sido un ladrillo en la construcción de la persona que eres hoy. Piensa en el *hanami*, la tradición japonesa de apreciar la belleza efímera de los cerezos en flor. Al igual que los japoneses celebran la fugacidad y la belleza de cada flor, un brindis puede ser una oportunidad para reconocer y valorar cada instante de tu vida, apreciando la belleza y la trascendencia de cada momento vivido.

Saudade: *ecos de nostalgia*

A medida que las páginas del calendario avanzan, se llevan consigo juventudes, décadas, y la vejez se va adentrando sutilmente en la vida de las personas. Esta etapa, que de forma inevitable se acompaña de la pérdida de seres queridos, capacidades físicas y oportunidades, se ve también reflejada por los recuerdos acumulados. Aquí es donde la *saudade* se asienta, en esos recuerdos que son a la vez fuente de alegría y de tristeza. Este término, que carece de una traducción directa al español, encapsula una profunda mezcla de sentimientos de pérdida, melancolía y amor que permanece a lo largo del tiempo.

La *saudade* no es simplemente nostalgia; es amor, pérdida, distancia y el deseo intenso de revivir momentos pasados o de reunirse con alguien querido que ya no está. Tiene una profundidad emocional que puede ser tanto dolorosa como reconfortante, un recordatorio de los vínculos afectivos que trascienden el tiempo y el espacio.

En la mente de quienes han vivido muchos años se almacenan innumerables momentos que, aunque irrepetibles, pueden ser revividos en la quietud del presente. La *saudade* abraza estos recuerdos transformando lo que fue en una presencia casi tangible,

un susurro en el oído que habla de amores perdidos, de tardes soleadas con amigos que ya no están y de risas que resuenan en el eco del tiempo.

La vejez, marcada por la *saudade*, no mira solo hacia lo que se ha perdido, sino también hacia lo que se ha ganado en profundidad emocional y sabiduría. El amor vivido, las relaciones forjadas y las experiencias compartidas se convierten en joyas de incalculable valor que, aunque teñidas de nostalgia, fortalecen el espíritu y alimentan el alma en los días más fríos.

Envejecer implica enfrentarse con la realidad de que ciertos aspectos de la vida anterior se están desvaneciendo. Este término portugués, entonces, se convierte en un compañero frecuente para muchos. El sentimiento puede ser de doble filo: por un lado, ofrece un dulce recuerdo de los momentos álgidos de la vida; pero, por otro, puede llevar a una melancolía que oscurece el presente.

Manifestaciones de *saudade*

- *Recuerdos visuales*. Fotos antiguas, lugares con significado especial.
- *Olores y sabores*. Aromas y platos que evocan recuerdos de tiempos pasados.
- *Música y sonidos*. Canciones que eran populares en otras épocas de la vida.
- *Objetos personales*. Joyas, libros o ropa que pertenecieron a seres queridos y que evocan recuerdos específicos cuando se observan o utilizan.
- *Celebraciones y tradiciones*. Festividades o rituales familiares que se repiten año tras año y que recuerdan momentos compartidos con aquellos que ya no están.

«Nosotros, los de entonces, ya no somos los mismos.»
Pablo Neruda

Lejos de ser un mero sentimiento de tristeza, la *saudade* puede transformarse en una poderosa herramienta de crecimiento personal. Permite a las personas de edad avanzada enseñar a las generaciones más jóvenes sobre la importancia de amar intensamente, vivir con plenitud y valorar cada momento. Además, puede motivar a las personas a crear nuevos recuerdos, sabiendo que estos también serán preciados en el futuro.

Saudade es más que nostalgia; es un eco del alma que resuena a través de los años. Aceptarlo y comprenderlo puede enriquecer nuestra comprensión de la vida y nos ayuda a enfrentarnos a la vejez con una perspectiva más serena. En última instancia, nos enseña el valor inmenso de las conexiones humanas.

MONO NO AWARE:

la transitoriedad del tiempo

El concepto japonés *mono no aware*, aunque difícil de traducir con exactitud, puede describirse como la sensibilidad hacia lo efímero, la tristeza dulce y la belleza que surge del reconocimiento de la transitoriedad de todas las cosas.

La palabra *mono* significa 'cosa' u 'objeto', mientras que *aware* denota 'sentimiento' o 'emoción'. *Mono no aware* puede entenderse como la 'empatía hacia las cosas' o una 'sensibilidad melancólica hacia la impermanencia'. Este término surgió en la literatura del periodo Heian (794-1185), una época en la que la cultura y el arte florecieron en Japón. Más tarde, durante el periodo Edo (1603-1868), el concepto se volvió más conocido gracias a Motoori Norinaga, un erudito que lo utilizó mucho en su análisis de *Genji Monogatari* (*La novela de Genji*).

Este libro, escrito por Murasaki Shikibu a principios del siglo XI, es una obra maestra donde el *mono no awar*e está presente casi en cada página. Considerada una de las obras más importantes de la literatura japonesa, esta novela cuenta la vida del príncipe Genji, quien explora sus amores, sus pérdidas y la naturaleza pasajera de

sus experiencias. La forma en que esta obra evoca una conciencia profunda de la transitoriedad y la fragilidad de la vida es un claro reflejo del *mono no aware*.

Más que un concepto, se trata de una profunda sensación de empatía hacia las cosas y los seres vivos cuando comprendemos que todo es temporal. La juventud que se escapa, el amor que se desvanece y el cambio de las estaciones no deberían entristecernos, sino hacernos valorarlos más, porque es justo esa falta de permanencia lo que los hace hermosos.

Un símbolo perfecto de este concepto es la flor del cerezo o *sakura*. Cada primavera, los japoneses celebran el *hanami*, la tradición de contemplar los cerezos en flor. Estas flores son hermosas, pero efímeras, ya que solo duran unos días. Esta transitoriedad realza su belleza y nos recuerda la naturaleza pasajera de todas las cosas. Aunque la caída de las flores puede parecer triste, también nos muestra que la vida sigue y que cada final da paso a un nuevo comienzo.

«La juventud es feliz porque tiene la capacidad de ver la belleza. La persona que mantiene la capacidad de ver la belleza no envejece.»
FRANZ KAFKA

Lecciones de vida del latín

Con el paso del tiempo, acumulamos experiencias y aprendizajes que nos forman y orientan. Cada etapa de la vida nos ofrece lecciones valiosas.

COGITO, ERGO SUM

«Pienso, luego existo»: la capacidad de pensar confirma la existencia.

DE PARVIS GRANDIS ACERVUS ERIT

«De las cosas pequeñas se nutren las cosas grandes»: la grandeza se construye con pequeños esfuerzos constantes.

DUM SPIRO SPERO
«Mientras respiro, espero»: mientras tengamos aliento, siempre hay esperanza.

EXCUSATIO NON PETITA, ACCUSATIO MANIFESTA
«Explicación no pedida, acusación manifiesta»: justificarse sin necesidad revela una culpabilidad oculta.

FORSAN ET HAEC OLIM MEMINISSE JUVABIT
«Quizá algún día sea agradable recordar incluso estas cosas»: las experiencias difíciles pueden ser vistas con gratitud en el futuro.

MENS SANA IN CORPORE SANO
«Mente sana en cuerpo sano»: equilibrio entre la salud física y mental.

NON SCHOLAE, SED VITAE DISCERE
«No aprendemos para la escuela, sino para la vida»: el aprendizaje tiene un propósito práctico y vital.

QUID PRO QUO
«Una cosa por la otra»: la vida se basa en intercambios justos y reciprocidad.

TEMPUS FUGIT
«El tiempo se escapa»: debemos aprovechar cada momento, ya que no vuelve.

VENI, VIDI, VICI
«Llegué, vi, vencí»: con determinación, podemos conquistar nuestros objetivos.

Reglas invisibles

Vivimos en un mundo en el que hay reglas invisibles que parecen moldear nuestra vida diaria, a menudo sin que nos demos cuenta. Estas leyes populares, aprendidas a lo largo de los años, pueden ofrecer sabiduría para enfrentar desafíos y aprovechar oportunidades. De manera similar a cómo las arrugas en un rostro anciano reflejan experiencias vividas, estas leyes sugieren enfocar nuestros esfuerzos en lo que realmente importa. Nos invitan a considerar que incluso las acciones más pequeñas pueden tener grandes repercusiones.

EFECTO MARIPOSA

Pequeñas variaciones pueden tener grandes efectos a largo plazo. Nuestras decisiones y acciones diarias, aunque parezcan insignificantes, son capaces de tener un impacto significativo en nuestra vida a lo largo del tiempo.

LEY DE FALKLAND

«No debemos intervenir si no es estrictamente necesario.» A veces es mejor no complicar las cosas innecesariamente. Mantener las cosas como están puede reducir el estrés y hacer la vida más manejable.

LEY DE KIDLIN

«Si puedes escribir el problema, puedes resolverlo.» Cuando puedes describir claramente un problema, es más fácil encontrar una solución. Escribir el problema te ayuda a entenderlo mejor y a buscar una manera de resolverlo.

LEY DE MURPHY

«Si algo puede salir mal, saldrá mal.» Siempre debemos estar preparados para que las cosas no salgan como planeamos. Es crucial tener un plan B y estar listo para solucionar problemas imprevistos.

LEY DE PARETO

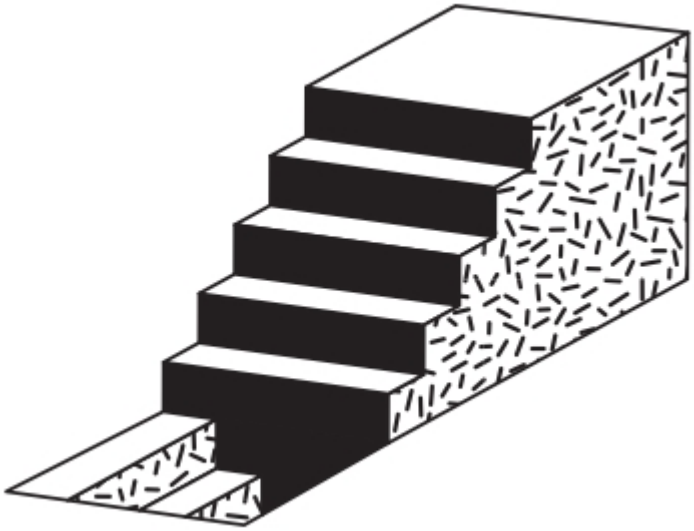
También conocida como el «principio 80/20», establece que el 80% de los resultados proviene del 20% de los esfuerzos. Es decir, debemos identificar y concentrarnos en las tareas más importantes que generan la mayor parte de los

resultados.

LEY DE WILSON

«Es más fácil encontrar lo que no se está buscando.» A menudo, encontramos oportunidades y soluciones cuando no las estamos buscando activamente. Mantener una mente abierta puede llevarnos a descubrimientos valiosos.

SIGUIENTE PARADA: EL DESTINO



La vida es un viaje lleno de estaciones y cada parada tiene su propio significado. A lo largo del camino, experimentamos momentos de alegría, desafíos y aprendizajes que nos moldean y preparan para la siguiente etapa. Este viaje no es lineal, sino una serie de experiencias interconectadas que nos llevan a nuestro destino.

En la etapa final de la vida, miramos hacia atrás con una mezcla de gratitud y reflexión. Es un tiempo para valorar las relaciones y conexiones que hemos forjado y para encontrar paz al aceptar nuestro camino. Aquí es donde el espíritu de un **MICAWBER**, término inglés para describir a un eterno optimista, nos guía y nos recuerda que siempre hay algo por lo que estar agradecidos.

«Lo único que me duele de morir es que no sea de amor.»
GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ

Nuestro destino no es solo un lugar al que llegamos, sino una culminación de nuestras vivencias y aprendizajes. En este trayecto, podemos adoptar la perspectiva de un *pábitel*, una persona fascinada, según los checos, por su propio destino y enamorada de la vida, que busca la belleza en lo más simple. Al aceptar esta etapa con gratitud, reconocemos que el destino comprende una serie de momentos significativos que nos llevan a una apreciación más profunda de la vida.

MAKTUB:
la magia de lo que está escrito

La vida está llena de momentos que parecen predestinados, encuentros fortuitos y decisiones que, a veces, parecen haber sido escritas en algún lugar más allá de nuestra comprensión. En ciertas culturas, este concepto se expresa con una palabra que encierra un significado profundo y sereno: *maktub*. Esta palabra árabe, que se traduce literalmente como 'está escrito', nos invita a reflexionar sobre la idea de que ciertos acontecimientos están destinados a suceder y forman parte de un plan mayor.

Maktub nos sugiere que hay fuerzas en el universo que guían nuestras vidas, lo que lleva a que ciertas experiencias estén destinadas a suceder para que podamos aprender y crecer. Esta idea es capaz de ofrecernos consuelo en momentos de incertidumbre y nos recuerda que incluso las dificultades tienen un propósito. Cuando nos enfrentamos a decisiones difíciles y caminos inciertos, la intuición desempeña un papel crucial. Esa voz interior (a veces un susurro suave, y otras, un grito insistente) puede ser la guía que nos señala el siguiente paso que debemos dar.

«Dice el maestro: hay gente que se asegura mucho de estar en lo cierto en los más pequeños detalles. Nosotros mismos, muchas veces, no nos permitimos equivocarnos. Lo que conseguimos con esta actitud es el pavor a seguir adelante. El

miedo a equivocarnos es la puerta que nos encierra en el castillo de la mediocridad. Si conseguimos vencer este miedo, estamos dando un paso importante hacia nuestra libertad.»

Maktub, de PAULO COELHO

Aceptar lo que no podemos controlar es esencial en el concepto de *maktub*. No se trata de resignación, sino de rendición. Aunque intentemos dirigir nuestro destino, hay fuerzas y circunstancias que están fuera de nuestro control. Este concepto nos invita a aceptar las situaciones difíciles como una liberación del peso de querer controlarlo todo; eso nos permite enfocar nuestra energía en lo que sí podemos cambiar. Con el tiempo, ganamos una sabiduría especial que nos permite ver que cada experiencia, encuentro y despedida tienen su razón de ser. En la vejez, miramos hacia atrás y comprendemos que esos acontecimientos azarosos fueron estaciones cruciales de nuestro viaje que aportan una serenidad única al aceptar que todo, absolutamente todo, estaba escrito.

El concepto de *maktub* no solo nos ofrece consuelo y dirección, sino que también nos invita a una profunda reflexión sobre nuestro papel en el universo. Al aceptar que ciertos acontecimientos están predestinados, nos liberamos del peso de la culpa y la frustración y entendemos que cada experiencia, buena o mala, tiene un propósito en nuestro desarrollo personal. Este entendimiento nos permite vivir con mayor serenidad y gratitud, reconociendo que incluso los momentos difíciles son oportunidades para aprender y evolucionar.

AMOR FATI:

abrazar cada paso del destino

Amor fati es una expresión latina que significa 'amor al destino'. Este concepto está estrechamente vinculado con la filosofía estoica y la perspectiva de Nietzsche, ya que conlleva una transformación en nuestra manera de vivir, percibir y sentir la vida. Los estoicos, como Séneca, Epicteto y Marco Aurelio, creían que la felicidad y la virtud

se encuentran en vivir de acuerdo con la naturaleza y aceptar el curso de los acontecimientos tal y como se presentan. Para ellos, el destino era algo que debía ser aceptado con ecuanimidad, sin resistencia.

> La **ECUANIMIDAD** es la cualidad de mantener la calma, la compostura y la estabilidad emocional frente a diversas circunstancias, sobre todo en situaciones de estrés, conflicto o dificultad.

El filósofo alemán Friedrich Nietzsche acuñó y profundizó esta idea en el siglo XIX. Para él, *amor fati* representaba una afirmación radical de la vida. Este amor hacia el destino era una expresión de la voluntad de poder, una fuerza que nos impulsa a superar nuestras limitaciones y a encontrar sentido en medio del caos.

«Mi fórmula para la grandeza en un ser humano es *amor fati*: que uno quiera que nada sea diferente, ni en el futuro, ni en el pasado, ni en toda la eternidad.»
FRIEDRICH NIETZSCHE

En la sociedad de hoy, en la que todo cambia con rapidez y la incertidumbre es una constante, la idea de *amor fati* puede parecer pasada de moda o incluso irrelevante. Estamos acostumbrados a querer controlar todo en nuestras vidas, a planificar cada detalle y a medir nuestro éxito con logros visibles. En este entorno, aceptar y amar lo que no podemos cambiar puede parecer una forma de rendirse.

La esencia de *amor fati* radica en alcanzar una mentalidad que nos permita aceptar todos los acontecimientos de nuestra vida, sean positivos o negativos. Esta perspectiva nos impulsa a enfrentarnos a ellos con una actitud positiva, para agradecer y amar lo que el destino nos ofrece. Tanto Nietzsche como los estoicos sostenían que

este enfoque puede ayudarnos a manejar el sufrimiento, el resentimiento y la frustración que sentimos cuando las cosas no suceden según nuestras expectativas.

¿Cómo practicar el *amor fati*?

Practicar el *amor fati* requiere aceptación y gratitud hacia todas las experiencias, buenas o malas. Imagina que trabajas arduamente en un proyecto, pero este fracasa. En lugar de desanimarte, considera esta experiencia una oportunidad para aprender. Reflexiona sobre lo que salió mal, trata de mejorar y documenta tus lecciones. Esta actitud transforma los desafíos en oportunidades de crecimiento, fortaleciendo tu confianza y optimismo.

«No pretendas que las cosas ocurran como tú quieres.
Desea más bien que se produzcan como se producen y
serás más feliz.»
Epicteto

Memento mori*: el recordatorio de nuestra mortalidad*

A lo largo de la historia, diversas culturas han desarrollado maneras de recordar la fugacidad de la vida. Entre estos recordatorios, destaca el concepto del *memento mori*, una expresión latina que significa «recuerda que morirás». Esta simple frase, aunque impactante, encierra una profunda sabiduría que nos invita a vivir de manera más consciente y plena. Reflexionar sobre nuestra mortalidad puede transformar nuestra perspectiva y ayudarnos a valorar lo realmente importante y a vivir con mayor intensidad.

A primera vista, pensar en nuestra propia mortalidad puede parecer deprimente y muchos prefieren evitarlo. Sin embargo, todo depende de la perspectiva. Tener presente que algún día moriremos

puede tener efectos muy positivos en nuestra vida, y eso es lo que quiero explicar aquí. Todos hemos pasado por la pérdida de un conocido, un amigo o un familiar. Estos momentos, aunque difíciles, nos hacen reflexionar sobre la fragilidad de la vida y nos recuerdan lo afortunados que somos de estar aquí.

El *memento mori* nos permite mantener esa conciencia sin el sufrimiento de perder a alguien querido. Es una idea que nos impulsa a vivir con más intensidad, a dedicarnos a lo que realmente nos llena y a dejar de perder tiempo en cosas sin importancia. Nos invita a disfrutar cada momento y a valorar más nuestra existencia.

¿Para qué sirve el *memento mori*?

Recordar nuestra mortalidad no es un ejercicio de morbosidad, sino una herramienta poderosa para mejorar nuestra vida diaria. Aquí exploramos algunas de las razones por las cuales el *memento mori* es útil:

- *Vivir con urgencia*. La vida es breve. Es crucial vivir el presente y aprovechar cada momento.
- *Poner los problemas en perspectiva*. Reflexionar sobre la muerte nos ofrece un nuevo prisma y nos ayuda a no permitir que los problemas menores nos abrumen.
- *Centrarse en lo verdaderamente importante*. Pensar en nuestra mortalidad nos ayuda a reconocer y priorizar lo que realmente nos brinda felicidad y satisfacción.
- *Apreciar la vida como un regalo*. Ser conscientes de la finitud de la vida nos permite valorarla como el precioso regalo que es y aprovecharla al máximo.

«Perdemos el día esperando la noche, y la noche, temiendo al amanecer.»

Séneca

Recordar que nuestra vida tiene un final nos ayuda a reflexionar y a analizar si estamos viviendo como realmente queremos. Pregúntate: si hoy fuera mi último día, ¿estaría contento con la vida que he llevado? Esta pregunta nos recuerda que nuestro tiempo es limitado.

Memento mori nos anima a aprovechar al máximo nuestra vida. No solo a vivir intensamente, sino también a ser fieles a nuestros valores y principios. En un mundo tan caótico, encontrar satisfacción en actuar de la mejor manera posible es lo más gratificante.

El destino y su influencia

El destino, una fuerza misteriosa e ineludible, ha sido una constante en la vida humana. Trae consigo tanto fortuna como infortunio. Influye en nuestras vidas de manera profunda y a menudo inesperada.

AD INFINITUM (latín)
«Hasta el infinito»: duración sin fin, aplicable a la percepción del destino continuo.

AIENKIEN (japonés)
Pareja extraña, pero felizmente unida. Relación peculiar formada por un capricho del destino.

AUGENBLICK (alemán)
«En un abrir y cerrar de ojos»: se refiere a un momento decisivo en el tiempo que es fugaz, pero trascendental e increíblemente significativo.

IN OMNIA PARATUS (latín)
«Estar listo para todo»: expresión que encapsula la preparación para enfrentarse a cualquier destino.

WANWEIRD (escocés)

Destino desgraciado, que denota una suerte infeliz o un destino lleno de infortunios.

La muerte y el fin de los ciclos

Diferentes culturas han encontrado formas poéticas y filosóficas para abordar este último tramo con aceptación, temor y preparación ante lo desconocido.

ATAZAGORAFOBIA Miedo a ser olvidado.

FINIFUGAL (inglés)
Cualidad o estado de odiar activamente o prolongar el final de algo, ya sea una relación, un viaje o cualquier otra cosa.

HUÍ GUĀNG FĂN ZHÀO (chino)
«El resplandor final del sol poniente»: destello o recuperación momentánea de la lucidez o actividad justo antes del fallecimiento de una persona; también puede describir un breve periodo de prosperidad antes del colapso.

IN VERGESSENHEIT GERATEN (alemán)
«Quedar en el olvido»: desvanecerse lentamente en la memoria de alguien.

KHALAS (árabe)
Algo hecho, acabado y terminado.

MÍNG MÙ (chino)
«Cerrar los ojos en la muerte y morir contento»: acto de morir en paz, con los ojos cerrados, que implica una sensación de satisfacción o aceptación en el momento de la muerte.

PSICOPOMPO (griego)
Conductor de almas al más allá. Se compone de *psyche*, 'alma', y *pompós*, 'el que guía o conduce'.

SAKRATUL MAUT (árabe)
Dolor extremadamente insoportable que se sufre durante el último momento de la vida, cuando se está a punto de afrontar la proximidad de la muerte.

TANATOFOBIA
Miedo intenso e irracional a la muerte. Sensación de temor, aprensión o preocupación cuando se piensa en el proceso de morir o dejar de «ser».

WADIIUNEE (árabe)
«Despídete de mí»: refleja la aceptación del fin.

YUTTA-HEY (cheroqui)
«Es un buen día para morir»: simboliza la satisfacción hacia la vida y la aceptación del posible fin.

La esencia de lo transitorio

La esencia de lo transitorio nos recuerda que la vida está en constante cambio y nada dura para siempre. Este principio nos enseña que todas nuestras experiencias, relaciones y situaciones son pasajeras, y nos anima a aceptar y apreciar cada momento como es.

AYUBOWAN (cingalés)
«Que vivas una larga vida»: una manera de desear bienestar y longevidad a la persona.

IMPERMANENCIA
Concepto central en el budismo y otras filosofías orientales que subraya la naturaleza transitoria de todas las cosas. Todo está en constante cambio y nada permanece igual para siempre. Aceptar esta realidad nos ayuda a liberar el sufrimiento causado por el apego a lo inmutable.

KALPA (sánscrito)

Periodo de tiempo muy largo en la cosmología hindú. Representa un eón, que es una unidad de tiempo que puede abarcar miles de millones de años. Durante un *kalpa*, el universo pasa por ciclos de creación y destrucción. Esto resalta lo increíblemente vasto que es el tiempo en la cosmología hindú.

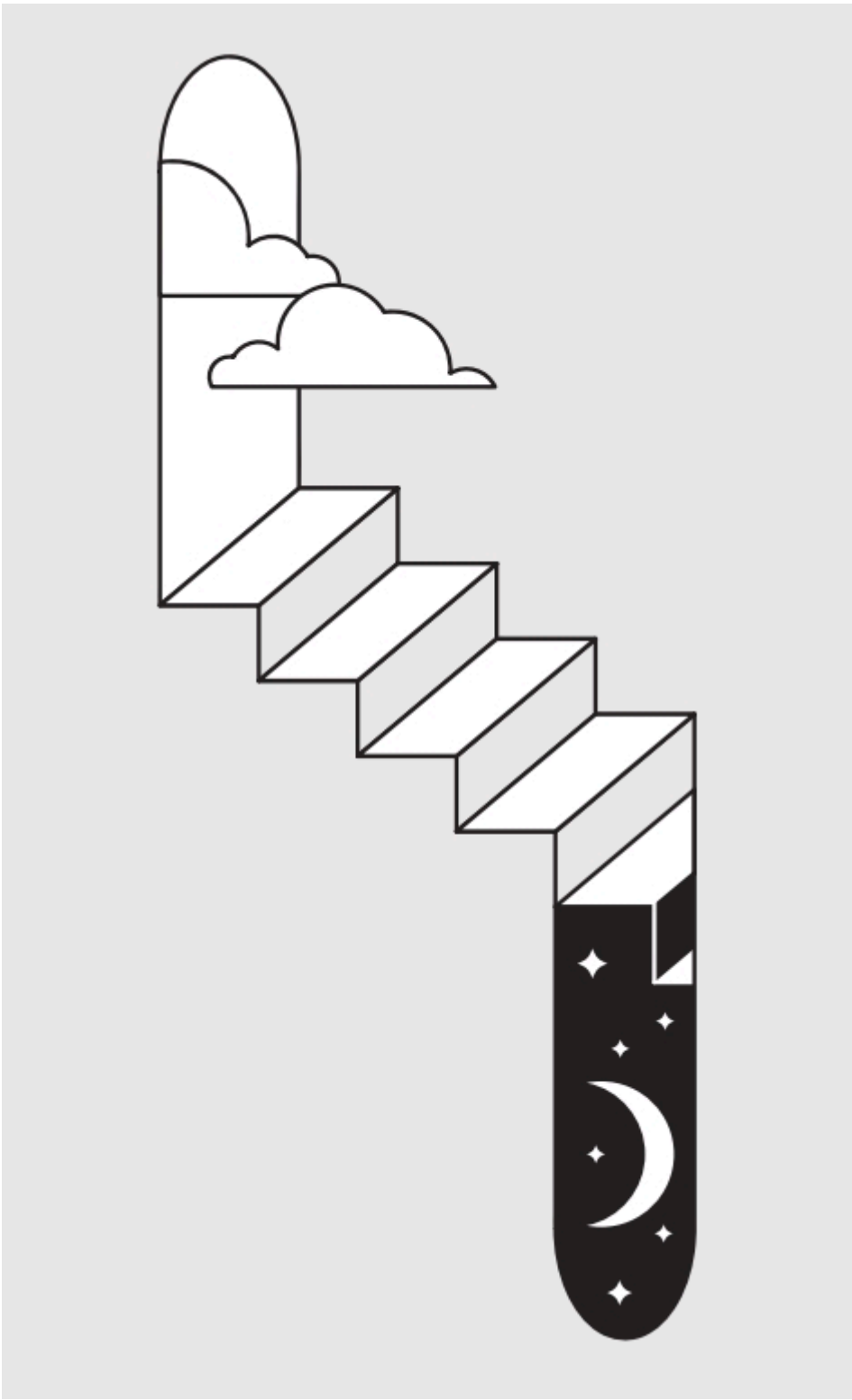
LIMINALIDAD
Estado de estar en un umbral, entre dos fases o estados, sin pertenecer por completo a ninguno de los dos.

MUJŌ (japonés)
Idea de la impermanencia y la naturaleza transitoria de todas las cosas. Es fundamental en la filosofía budista japonesa y subraya que todas las cosas están sujetas a cambio y eventual desaparición.

NOSTOS (griego)
Deseo profundo de regresar y recobrar el mundo perdido desde una perspectiva heroica, lleno de aventuras y retos. Esta palabra se popularizó en relatos micénicos: *La Odisea* de Homero es uno de los ejemplos más conocidos.

PALINGENESIA
Renacimiento o regeneración de las almas en nuevas formas de vida después de la muerte física. Aunque similar al concepto de reencarnación, la palingenesia tiene matices diferentes según diversas tradiciones filosóficas y religiosas.

¿Y AHORA QUÉ?



La muerte es un enigma que ha intrigado a la humanidad desde tiempos inmemoriales. ¿Qué sucede después de nuestro último suspiro? ¿Es el final absoluto o un nuevo comienzo? ¿Por qué nos cuesta tanto abordar este tema? ¿A qué le tenemos miedo? Estas preguntas han llevado a diversas culturas a desarrollar sus propias explicaciones, mitos y creencias sobre el más allá. La búsqueda de respuestas no solo refleja un intento por comprender lo desconocido, sino también una necesidad innata de encontrar sentido y propósito a nuestra existencia terrenal.

La inevitabilidad de la muerte despierta en nosotros preguntas trascendentales. ¿Y ahora qué? Esta angustia e incertidumbre que rodea el final de la vida ha motivado a filósofos, teólogos y pensadores de todas las épocas a buscar respuestas en el ámbito espiritual, metafísico o científico. En este contexto, diversas culturas del mundo han elaborado narrativas complejas y detalladas sobre lo que nos espera, o no, después de la muerte, para ofrecer consuelo y esperanza frente a lo desconocido.

Cada civilización ha interpretado la muerte a su manera y ha ido reflejando su visión del mundo y sus valores más profundos. Para algunos, la muerte es una transición a un estado de existencia superior, un paso necesario para alcanzar la plenitud espiritual. Para otros, es un ciclo interminable de renacimientos, en los que cada vida es una oportunidad para aprender y evolucionar. En ciertas culturas, la muerte se ha visto como un retorno a los ancestros, un reencuentro con las raíces de uno mismo y la continuidad del linaje familiar.

En nuestro recorrido por estas creencias y visiones del más allá, es interesante mencionar un controvertido experimento que sugiere que el alma humana podría pesar exactamente veintiún gramos al abandonar el cuerpo. Popularizado por el doctor Duncan MacDougall, este concepto desafía nuestra comprensión de lo que

somos más allá de la materia física. Aunque ha sido criticado por sus fallos metodológicos y su cercanía a cuestiones de fe, es una muestra más de la necesidad humana de comprender lo desconocido.

Es esencial reconocer que cada cultura y religión, cada una con su rica identidad y perspectiva únicas, tiene sus propias interpretaciones sobre la muerte y lo que yace más allá. A continuación, exploraremos conceptos menos conocidos, pero igualmente poderosos por su profundidad y significado. Ninguna creencia se erige sobre las demás ni posee una verdad absoluta. Todas buscan, en última instancia, proporcionar consuelo y un sentido de propósito en nuestra existencia terrenal y más allá y todas ellas merecen respeto.

«No temas a la muerte y no temerás a la vida.»
EPICURO

La visión egipcia: la travesía del alma

Para los antiguos egipcios, la muerte no era el final, sino un camino hacia otra forma de existencia. La concepción egipcia de la vida después de la muerte estaba profundamente arraigada en su cultura y religión e implicaba una continuidad de la vida en una forma diferente. En el antiguo Egipto, se creía firmemente en una vida después de la muerte, donde el alma del difunto, o *ba*, emprendería un viaje para unirse con el *ka*, el espíritu vital.

BA

Personalidad del individuo, su carácter y esencia. Después de la muerte se separa del cuerpo, pero necesita regresar periódicamente a él, razón por la cual en el antiguo Egipto se conservaban las momias.

KA

Doble espiritual del individuo, que continúa existiendo en el más allá. En la mitología egipcia, se considera una fuente de energía vital que necesitaba ser alimentada mediante ofrendas y rituales funerarios. La reunión del *ba* y el *ka* en el más allá es esencial para lograr la inmortalidad y la armonía.

AKH

Forma glorificada del difunto, entidad que resulta de la unión del *ba* y el *ka* después de la muerte. Transformación final en un espíritu eficaz y luminoso, capaz de influir en el mundo de los vivos y el más allá.

Este reencuentro ocurría en el Aaru, una especie de paraíso donde el alma viviría eternamente si superaba el juicio de Osiris. Aaru, también conocido como los Campos de Juncos, era representado como un lugar de abundancia y belleza, un reflejo idealizado del paisaje egipcio con campos fértiles y agua abundante.

Para alcanzar el Aaru, el difunto debía pasar por el juicio de Osiris, el dios de los muertos. Este juicio implicaba la ceremonia de la «psicostasia» o el «pesaje del corazón», en la que el corazón del difunto era pesado contra la pluma de Maat, la diosa de la verdad y la justicia. Si el corazón era más ligero que la pluma, el difunto era considerado justo y digno de entrar en Aaru; si no, su alma era devorada por Ammit, una criatura demoníaca.

La rueda del samsara

Samsara simboliza el ciclo interminable de nacimiento, vida, muerte y renacimiento en el que todas las almas están atrapadas. Este ciclo se considera una rueda sin fin de sufrimiento y deseo, del cual las almas buscan liberarse.

El término proviene del sánscrito y está estrechamente relacionado con las creencias sobre el karma y la reencarnación. Originado en la antigua India, el concepto de *samsara* sostiene que las acciones llevadas a cabo en vidas anteriores (karma) determinan

el destino en las vidas futuras, perpetuando así el ciclo de renacimientos. La liberación de este ciclo, conocida como *moksha* en el hinduismo y *nirvana* en el budismo, se logra al superar el deseo, el apego y la ignorancia, alcanzando un estado de iluminación o unión con lo divino.

La perspectiva hindú

En la cultura hindú, la muerte es solo un cambio en el ciclo eterno de la existencia, conocido como *samsara*. La vida se ve como una serie de lecciones y pruebas que el alma debe superar y cada reencarnación ofrece una nueva oportunidad para acercarse a la liberación espiritual.

El objetivo final es alcanzar el *moksha*, que simboliza la liberación del ciclo de *samsara* y el descanso del alma.

MOKSHA

Estado de liberación y libertad. Cuando se alcanza, el alma se libera de las ataduras del renacimiento y se une con el Brahman, el ser supremo.

BRAHMAN

Principio absoluto, realidad última o ser supremo en la filosofía hindú. Es eterno, infinito, y la fuente de todo lo que existe. La unión con Brahman implica la disolución del ego y la individualidad, y logra un estado de paz eterna y conocimiento supremo.

En esta visión, la muerte es un portal hacia una nueva existencia, influida por las acciones y los aprendizajes de vidas pasadas. La vida actual es solo una fase transitoria dentro de un ciclo mayor que abarca múltiples vidas. Cada muerte y renacimiento ofrece una oportunidad para aprender, crecer y mejorar el karma, con el objetivo final de escapar del ciclo de *samsara* y alcanzar la unión con Brahman en el estado de *moksha*.

La interpretación budista: nirvana y el ciclo de reencarnación

Para el budismo, la muerte es parte del ciclo de reencarnación, conocido como *samsara*, cuando la conciencia renace en diferentes formas hasta alcanzar la iluminación.

En el budismo, *samsara* también se refiere al ciclo de nacimiento, vida, muerte y renacimiento, pero con un énfasis en la naturaleza transitoria y sufriente de la existencia. Los budistas creen que *samsara* es perpetuado por el karma y las tres raíces del sufrimiento: el deseo, la aversión y la ignorancia. El objetivo último del budismo es alcanzar el nirvana.

NIRVANA

Estado de liberación final del ciclo de *samsara*. Alcanzarlo implica la completa extinción del deseo, la aversión y la ignorancia. Paz y plenitud absoluta, cuando el individuo se libera de todas las ataduras y apegos materiales y emocionales en un camino espiritual guiado por las enseñanzas de Buda, cuyo nombre era Siddhartha Gautama, que alcanzó la iluminación y compartió su conocimiento para ayudar a otros a liberarse del sufrimiento.

MICTLÁN y XIBALBÁ:
el inframundo mesoamericano

Las culturas mesoamericanas, como los aztecas y los mayas, también desarrollaron complejas cosmovisiones sobre la muerte. Estas creencias reflejaban una profunda conexión con el ciclo de la vida y la muerte, así como una reverencia por los ancestros y los dioses del inframundo.

Para los aztecas, los muertos viajaban al Mictlán, el inframundo gobernado por Mictlantecuhtli y Mictecacihuatl. Mictlán era un reino sombrío y vasto, dividido en nueve niveles que el alma del difunto debía atravesar. Este viaje era arduo y requería varios años, durante los cuales el alma se enfrentaba a numerosos desafíos. Cada nivel presentaba obstáculos y pruebas que simbolizaban el tránsito del

alma por distintas fases de purificación y transformación. Al completar el viaje y llegar al noveno nivel, el alma encontraba descanso.

Por otro lado, los mayas concebían Xibalbá como un inframundo lleno de pruebas y peligros, gobernado por los señores de la muerte, conocidos como los dioses de Xibalbá. Este inframundo se encontraba en lo profundo de la tierra y estaba repleto de desafíos a los que el alma debía enfrentarse. Según la mitología maya, el viaje a Xibalbá implicaba pasar por oscuros caminos, ríos de sangre y pus, y superar desafíos de astucia y valor. Los gemelos heroicos Hunahpú e Ixbalanqué, protagonistas del *Popol Vuh*, uno de los textos sagrados mayas, son conocidos por haber descendido a Xibalbá y haber derrotado a sus señores gracias a su inteligencia y valentía.

Para ambas culturas, la concepción del inframundo no era solo un lugar de tormento, sino también un espacio de transición y renovación. Los rituales funerarios y las ofrendas eran cruciales para ayudar a los difuntos en su viaje y asegurar su protección frente a los peligros del inframundo.

Los aztecas y los mayas llevaban a cabo ceremonias elaboradas, enterraban a los muertos con objetos personales y ofrendas y honraban a sus ancestros a través de festividades y rituales que reforzaban la continuidad entre la vida y la muerte.

El Día de Muertos

En la cultura mexicana, el Día de Muertos es una festividad que refleja una visión única de la muerte. Las familias construyen altares adornados con ofrendas como flores de cempasúchil (tagetes), comida y fotografías, invitando a las almas de los difuntos a regresar y convivir con los vivos. Esta celebración no es un lamento, sino una alegre reunión que celebra la vida y la muerte como parte de un ciclo continuo.

La visión africana: los antepasados y el mundo espiritual

En muchas culturas africanas, la muerte es vista como una transición hacia una nueva forma de existencia en el reino de los espíritus. Este concepto subraya la continuidad de la vida y la importancia de mantener relaciones armoniosas entre los vivos y los muertos. Los antepasados desempeñan un papel crucial en la vida de los vivos, pues actúan como guardianes y guías espirituales. Se cree que tienen el poder de influir en la vida cotidiana, ya sea protegiendo a sus descendientes o advirtiéndolos de peligros inminentes.

Por ejemplo, entre los yoruba de Nigeria, se cree que los difuntos se convierten en **EGUNGUN**, espíritus que pueden influir en la vida de sus descendientes. Los *egungun* son venerados y se dice que poseen la capacidad de comunicarse con los vivos durante ceremonias específicas, proporcionando consejos, bendiciones y advertencias. Las festividades de *egungun* incluyen danzas elaboradas y máscaras, donde los participantes se conectan con los espíritus ancestrales.

En la cultura akan de Ghana, los antepasados, conocidos como **NSAMANFO**, son honrados a través de rituales y ofrendas que aseguran su bienestar en el mundo espiritual y su continua protección sobre la familia y la comunidad.

Las ceremonias para honrar a los muertos son esenciales en muchas culturas africanas. Estas prácticas incluyen festivales, ofrendas, oraciones y danzas que invocan la presencia de los antepasados y expresan gratitud por su guía. Estas tradiciones fortalecen los lazos familiares y comunitarios y mantienen viva la conexión entre los vivos y los espíritus ancestrales.

El más allá griego: el Hades

En la antigua Grecia, Hades era el reino de los muertos, un lugar sombrío y nebuloso gobernado por el dios del mismo nombre. Este reino subterráneo no solo era el destino final de todas las almas, sino que también reflejaba las complejas creencias griegas sobre la vida después de la muerte y la justicia divina.

Las almas de los difuntos cruzaban el río Estigia, guiadas por el barquero Caronte, para llegar a este inframundo. Caronte cobraba por su servicio un óbolo, una moneda de plata de la antigua Grecia (la sexta parte de la dracma), lo cual explica la práctica de enterrar a los muertos con una moneda debajo de la lengua o sobre los ojos.

Cerbero, el guardián del Hades, era un perro de tres cabezas que vigilaba las puertas del inframundo para evitar que las almas escaparan y que los vivos entraran sin permiso. Dentro del Hades, según las acciones de las personas a lo largo de su vida, los griegos creían en la existencia de diversos destinos:

- *Campos Elíseos*. Un lugar de felicidad y paz reservado para los virtuosos y los héroes. También eran conocidos como el Elíseo y representaban un paraíso en el que las almas disfrutaban de una existencia libre de dolor y sufrimiento, donde podrían practicar sus actividades favoritas en un entorno perfecto.
- *Tártaro*. Un abismo profundo y oscuro destinado a los malvados y aquellos que habían ofendido a los dioses. En este lugar, las almas sufrían castigos eternos y torturas proporcionales a sus crímenes. Este no solo albergaba a las almas condenadas, sino también a los titanes y otros seres que habían desafiado a los dioses olímpicos.
- *Asfódelos*. Allí residían las almas comunes, aquellas que no eran ni virtuosas ni malvadas. Este lugar se describía como un campo gris y monótono, que reflejaba una existencia de sombras en la que las almas llevaban una vida pálida y sin mucha actividad.

La visión griega del más allá nos ofrece una rica y detallada comprensión de cómo esta cultura abordaba las cuestiones de moralidad, justicia y el destino final de las almas. Las narrativas sobre el Hades y sus diferentes regiones eran más que simples mitos: proporcionaban un marco moral que incentivaba comportamientos virtuosos y castigaba los vicios. Este concepto reflejaba una creencia en la justicia divina, pues las acciones en vida determinaban el destino *post mortem*. Los relatos de héroes que descendían al Hades y regresaban (como Orfeo y Heracles) también simbolizaban el coraje y la búsqueda de redención, además de añadir una capa de esperanza y posibilidad de perdón incluso en el más allá.

Al igual que otras culturas, los griegos encontraron en estas narrativas una forma de dar sentido a la vida y la muerte y, además, se aseguraron de que la memoria y las acciones de cada individuo tuvieran un impacto duradero más allá del último aliento.

Libro tibetano de los muertos*: una guía espiritual para el tránsito*

También conocido como *Bardo Thodol*, el *Libro tibetano de los muertos* es un texto sagrado del budismo tibetano que proporciona una guía detallada sobre el proceso de la muerte y el estado intermedio entre la muerte y el renacimiento, conocido como *bardo*. Este texto es una pieza fundamental en la tradición espiritual tibetana y se utiliza para ayudar a los moribundos y a los muertos a navegar a través de las etapas del *bardo*.

Estructura del Bardo Thodol

El libro se compone de varias secciones que describen las experiencias que el alma experimentará después de la muerte. Estas secciones se centran en tres bardos principales:

CHIKHAI BARDO

«El bardo del momento de la muerte.» Esta etapa comienza inmediatamente después de la muerte física, cuando el alma percibe una claridad primordial y una luz pura. Reconocer y aceptar esta luz puede llevar al alma directamente a la liberación.

CHONYID BARDO

«El bardo de la realidad.» Durante esta fase, el alma experimenta una serie de visiones de deidades pacíficas y airadas. Estas visiones son proyecciones de la propia mente del difunto. El reconocimiento y la comprensión de estas manifestaciones como aspectos de la propia conciencia son cruciales para avanzar hacia la liberación.

SIDPA BARDO

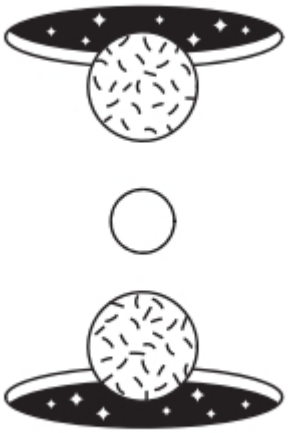
«El bardo del renacimiento.» Esta etapa marca el final del bardo y el inicio del proceso de renacimiento. El alma experimenta visiones de futuros padres y escenarios de renacimiento. Las acciones y el karma acumulado del individuo influirán en el tipo de renacimiento que experimentará.

El propósito principal del *Bardo Thodol* es guiar al difunto a través del estado intermedio del bardo, ayudarlo a reconocer las visiones y experiencias que encontrará y a tomar decisiones que pueden llevar a la liberación espiritual o, al menos, a un renacimiento favorable. Los lamas y monjes recitan este libro sagrado durante los ritos funerarios para proporcionar apoyo espiritual y orientación.

«La muerte no nos roba los seres amados. Al contrario, nos los guarda y nos los inmortaliza en el recuerdo. La vida sí que nos los roba muchas veces y definitivamente.»

FRANÇOIS MAURIAC

ANEXO: IDIOMAS



AKAN
Grupo de lenguas habladas en África Occidental, especialmente en Ghana y Costa de Marfil.

ALEMÁN
Idioma germánico occidental hablado en Alemania, Austria, Suiza y otras partes de Europa.

ÁRABE
Idioma semítico hablado en todo el mundo árabe, desde el norte de África hasta Oriente Medio. Es uno de los idiomas más hablados del mundo y tiene numerosos dialectos.

BAKWERI
Lengua bantú hablada por el pueblo Bakweri en Camerún.

BORO
Idioma tibeto-birmano hablado en el noreste de la India, particularmente en el estado de Assam.

BRETÓN
Lengua celta hablada principalmente en Bretaña, una región del noroeste de Francia.

BÚLGARO
Idioma oficial de Bulgaria, idioma eslavo del sur escrito en el alfabeto cirílico.

CATALÁN
Idioma romance hablado en Cataluña, España, Andorra y algunas partes de Italia y Francia. Tiene similitudes con el español y el francés.

CHECO
Idioma oficial de la República Checa, eslavo occidental. Se escribe en el alfabeto latino con algunas letras adicionales.

CHEROQUI
Lengua amerindia que originalmente se hablaba en las regiones del sureste de Estados Unidos.

CHINO
Grupo de idiomas relacionados, siendo el mandarín el más hablado. Se caracteriza por su sistema de escritura con caracteres chinos.

CINGALÉS
Idioma oficial de Sri Lanka, perteneciente al grupo indoario.

COREANO
Idioma oficial de Corea del Sur y Corea del Norte. Tiene un sistema de escritura único llamado hangul y una estructura gramatical distintiva.

DANÉS

Idioma oficial de Dinamarca y una de las lenguas oficiales de Groenlandia y las islas Feroe. Es una lengua germánica del norte con similitudes al sueco y al noruego.

ESCOCÉS
El idioma escocés, a veces conocido como gaélico escocés, es una lengua celta hablada en Escocia. Tiene similitudes con el irlandés gaélico.

ESPAÑOL
También conocido como castellano, es uno de los idiomas más hablados del mundo y el idioma oficial de España y la mayoría de los países de América Latina. Utiliza el alfabeto latino.

ESTONIO
Idioma oficial de Estonia, perteneciente al grupo de lenguas finesas.

FRANCÉS
Idioma romance hablado en Francia y en otras partes del mundo.

FINÉS
Idioma oficial de Finlandia, perteneciente al grupo de lenguas finesas. Tiene una gramática compleja y es reconocido por su fonética única.

GALÉS
Lengua celta hablada en Gales.

GALLEGO
Idioma romance hablado en Galicia, una región autónoma en el noroeste de España. Tiene similitudes con el español y el portugués.

GEORGIANO
Idioma oficial de Georgia, con un sistema de escritura único.

GRIEGO

Idioma de gran antigüedad que ha evolucionado en el griego moderno. Es el idioma oficial de Grecia y Chipre, y tiene una importancia histórica y cultural significativa.

HAWAIANO
Lengua polinesia de la familia austronesia de los nativos hawaianos en Hawái.

HEBREO
Idioma semítico hablado en Israel.

HINDI
Idioma oficial de la India, hablado por millones de personas en el subcontinente indio. Utiliza el alfabeto devanagari.

HOPI
Lengua uto-azteca hablada por el pueblo Hopi en el noreste de Arizona, Estados Unidos.

HÚNGARO
Idioma oficial de Hungría, perteneciente a la familia de lenguas uralo-altaicas.

INDONESIO
Idioma oficial de Indonesia, un país insular del sudeste asiático.

INGLÉS
De los idiomas más hablados del mundo, es oficial en varios países, incluidos Estados Unidos, el Reino Unido, Canadá y Australia.

INUIT
Grupo de lenguas hablado por los pueblos inuit en las regiones árticas de América del Norte.

IRLANDÉS

Conocido como gaélico irlandés o simplemente gaélico (Gaeilge en irlandés), es una lengua celta que se habla en Irlanda. Es uno de los idiomas oficiales de la República de Irlanda y tiene un estatus de reconocimiento en Irlanda del Norte.

IROQUÉS
Grupo de varias lenguas indígenas habladas en América del Norte.

ISLANDÉS
Idioma oficial de Islandia, lengua germánica nórdica.

ITALIANO
Idioma oficial de Italia, es una lengua romance.

JAPONÉS
Idioma de Japón, conocido por su sistema de escritura complejo que combina caracteres chinos y silabarios japoneses.

KONKANI
Idioma indoario hablado principalmente en la región costera del suroeste de la India.

LATÍN
Lengua clásica de la antigua Roma que ha influido en muchas lenguas europeas. Aunque no se habla como lengua materna, sigue siendo importante en la lingüística y en el estudio de la historia.

LETÓN
Idioma oficial de Letonia, es una lengua báltica con similitudes al lituano y a otras lenguas bálticas.

LINGALA
Idioma bantú hablado principalmente en la República Democrática del Congo y la República del Congo, así como en partes de Angola y la República Centroafricana.

MAORÍ

Idioma de los maoríes en Nueva Zelanda, es una lengua polinesia.

MAYA
Grupo de lenguas habladas por los mayas en América Central y México, imperio conocido por su antigua civilización y sus jeroglíficos.

MUNDARI
Idioma hablado por la comunidad tribal mundari en el este de la India. Es parte de la familia lingüística Munda y tiene una rica tradición oral y cultural.

MWOTLAP
Lengua oceánica hablada en la isla de Mota Lava y en algunas áreas cercanas en el norte de Vanuatu.

NÁHUATL
Idioma hablado por los aztecas en el México precolombino y que todavía se habla en algunas comunidades.

NAVAJO
Idioma de los navajos en el suroeste de Estados Unidos, es una lengua nativa americana.

NEERLANDÉS
Idioma oficial de los Países Bajos y Bélgica, es una lengua germánica con similitudes al alemán y al inglés.

NORUEGO
Idioma oficial de Noruega, es una lengua germánica del norte con dos formas escritas principales: bokmål y nynorsk.

PALI
Antiguo idioma índico usado en los textos budistas.

PERSA

También denominado farsi, es el idioma oficial de Irán y hablado en otras partes de Asia Occidental y Central.

PINTUPI
Idioma aborigen hablado en Australia, específicamente en el desierto occidental de Australia.

POLACO
Idioma oficial de Polonia, es una lengua eslava occidental.

PORTUGUÉS
Idioma oficial de Portugal, Brasil y varias otras naciones, es una lengua romance.

QUECHUA
Grupo de lenguas hablado en los Andes de América del Sur, conocido por su herencia incaica.

RUMANO
Idioma oficial de Rumanía, es una lengua romance oriental con influencias del latín.

RUSO
Idioma hablado en Rusia y otros países de la antigua Unión Soviética. Tiene un alfabeto cirílico.

SAMOANO
Idioma oficial de Samoa y Samoa Americana, es una lengua polinesia.

SÁNSCRITO
Antiguo idioma indio clásico, conocido por ser la lengua en la que se escribieron textos religiosos y filosóficos de la India.

SERBIO
Idioma oficial de Serbia y Bosnia y Herzegovina, es una lengua eslava del sur escrita en el alfabeto cirílico o latino.

SINGLÉS
Forma de inglés coloquial hablado en Singapur, caracterizada por su mezcla de palabras y frases de varios idiomas locales como el malayo y el tamil.

SUECO
Idioma oficial de Suecia, es una lengua germánica del norte hablada en Suecia y algunas partes de Finlandia.

SUAJILI
Idioma bantú hablado en gran parte de África Oriental, sobre todo en Tanzania y Kenia.

TAGALO
Idioma oficial de Filipinas, es una lengua austronesia con influencias del español.

TAILANDÉS
Idioma oficial de Tailandia, es una lengua tai-kadai conocida por su tonalidad y sistema de escritura.

TAMIL
Idioma oficial de Tamil Nadu en la India y Sri Lanka, es una lengua dravídica.

TIBETANO
Idioma del Tíbet y algunas partes de China, es una lengua tibetana con un alfabeto tibetano único.

TOK PISIN
Lengua criolla basada en el inglés, hablada ampliamente en Papúa Nueva Guinea.

TURCO
Idioma oficial de Turquía, es una lengua túrquica hablada también en partes de Europa y Asia Central.

URDU

Idioma oficial de Pakistán, es una lengua indoaria con influencias del persa y el árabe.

VASCO
También denominado euskera o vascuence, es la lengua preindoeuropea que se habla principalmente en el País Vasco en España y algunas partes de Francia.

VIETNAMITA
Idioma tonal y austronesio hablado por la mayoría de la población en Vietnam. Utiliza el alfabeto latino con letras adicionales y diacríticos para representar algunos sonidos.

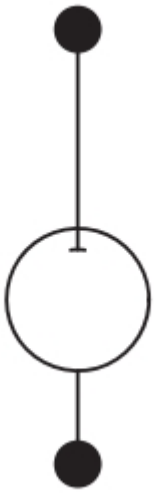
XHOSA
Idioma bantú hablado en Sudáfrica.

YAGÁN
Idioma de los yaganes, un pueblo indígena de Tierra del Fuego en Chile y Argentina.

YIDIS
Idioma germánico hablado por las comunidades judías ashkenazíes, especialmente en Europa del Este.

ZULÚ
Idioma bantú hablado en Sudáfrica y algunas partes de África Austral.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS



Aristóteles. (2013). *Poética*. Alianza Editorial.

Aristóteles. (2014). *Ética a Nicómaco*. Gredos.

Bandura, A. (1987). *Teoría del aprendizaje social*. Espasa.

Berger, K. S. (2004). *Psicología del desarrollo: infancia y adolescencia*. Editorial Médica Panamericana, S. A.

Borel, H. (2012). *Wu Wei*. Obeslico.

Calle, R. (2023). *Raja-Yoga: la mente serena*. Kairos.

Coelho, P. (2009). *Maktub*. Booket.

Dasa, P. R., y Dasa, S. M. (2004). *The book of samskaras (purificatory rituals for successful life)*. The Bhaktivedanta Book Trust.

DeGraff, J. (2020). *The Creative Mindset: Mastering the Six Skills that Empower Innovation*. Berrett-Koehler Publishers.

Delgado, J. (s. f.). «¿Cuántos abrazos se necesitan para ser feliz?». *Rincón de la Psicología*. Disponible en: <https://rinconpsicologia.com/ cuantos-abrazos-se-necesitan-para-ser-feliz/>.

Duat Rodríguez, A. (2020). «Exploración neurológica». *Congreso de Actualización Pediatría 2020*. Lúa Ediciones.

Duschinsky, R. (2012). «Tabula rasa and human nature». *Philosophy*, *87*(4), 509-529.

Filliozat, P. S. (2018). *El sánscrito: lengua, historia y filosofía*. Herder.

Flisfeder, M. (2017). The aboriginal trauma narrative and Roeg's Walkabout. *Journal of Postcolonial Writing*, *53*(6), 707-720. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1750 3175.2017.1385136>.

Fowers, B. J. (2015). *The evolution of ethics: Human sociality and the emergence of ethical mindedness*. Palgrave/McMillan.

Frankl, V. E. (2015). *El hombre en busca del sentido*. Herder.

Fuller, G.; Stecker, R., y Wright, J. P. (eds.). (2000). *John Locke: An essay concerning human understanding in focus*. Routledge.

Hamilton, E. (2011). *Mythology: Timeless tales of gods and heroes*. Grand Central Publishing.

Horlacher, R. (2025). *Bildung, la formación*. Octaedro.

Hursthouse, R. (1999). *On Virtue Ethics*. Oxford University Press.

Huta, V. (2013). «Pursuing eudaimonia versus hedonia: Distinctions, similarities, and relationships». *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonic functioning*. American Psychological Association.

Kohan, W. (2107). *Infancia, política y pensamiento*. Del Estante Editorial.

Lewis, C. S. (1991). *Los cuatro amores*. Rialp. (Trabajo original publicado en 1960).

Malkin, C. (2021). *Replantear el narcisismo: claves para reconocer y tratar con narcisistas*. Eleftheria.

O'Donohue, J. (1998). *Anam Cara: A book of Celtic wisdom*. Harper Paperbacks.
Ortega y Gasset, J. (1914). *Meditaciones del Quijote*. Cátedra.
Platón. (2015). *El banquete*. Alianza Editorial.
Platón. (2007). *La República*. Alianza Editorial.
RTVE. (2018). *Documenta2 - Tribus y yo: pueblo del cocodrilo de Nueva Guinea*. Disponible en: <https://www.rtve.es/play/videos/docu menta2/documenta2-tribus-yo-pueblo-del-cocodrilo-nueva-gui nea/4511119/>.
Rousseau, J. J. (2011). *Emilio o De la educación*. Alianza Editorial.
Ruiz Martín, H. (2021). *¿Cómo aprendemos? Una aproximación científica al aprendizaje y la enseñanza.* Graó.
Salazar, J.; Domingo, I.; Azkárraga, J. M., y Bonet, H. (2008). *Mundos tribales: una visión etnoarqueológica*. Museu de Prehistòria de València. Disponible en: <http://mupreva.org/pub/309/va>.
Salzgeber, J. (2021). *El pequeño libro sobre el estoicismo*. Urano.
Sandemose, A. (1936). *A Fugitive Crosses His Tracks*. Alfred A. Knopf.
Secci, E. M. (2022). *Il narcisismo in amore e la sindrome di Eco: Come guarire dalla dipendenza affettiva*. Youcanprint.
Shikibu, M. (2022). *La historia de Genji* (vol. I). Ediciones Atalanta.
Schopenhauer, A. (2016). *El arte de ser feliz: explicado en cincuenta reglas para la vida*. Herder Editorial.
Symons, X., y Vander Weele, T. (2024). Aristotelian Flourishing and Contemporary Philosophical Theories of Wellbeing. *Journal of Happiness Studies, 25*(1-2).
Tennov, D. (1979). *Love and limerence: The experience of being in love*. Stein and Day.
Thodol, B. (2021). *El libro tibetano de los muertos (espiritualidad y vida interior)*. Ediciones Obelisco.
Tripathi, A., y Roy, B. (2020). *Dharma: Decoding the epics for a meaningful life*. Harper Collins India.

Uribe, D. S.; Gómez, M., y Arango, O. E. (2010). Teoría de la mente: una revisión acerca del desarrollo del concepto. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, *1*(1), 28-37.

Vasta, R. (2001). *Psicología Infantil*. Ariel.

Vygotski, L. S. (1984). Aprendizaje y desarrollo intelectual en la edad escolar. *Infancia y Aprendizaje*, *7*(27-28), 105-116.

Wiking, M. (2017). *Hygge: la felicidad en las pequeñas cosas*. Libros Cúpula.

Wolin, S. J. y Wolin, S. (1993). The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity. Villard Books.

Zhen, W. (2018). *Feng Shui para principiantes*. Plutón Ediciones.

La vida en palabras
Miguel Ángel Velasco

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este ebook estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 917021970 / 9327204.

© Miguel Ángel Velasco, 2024
Corrección de estilo de cargo de Rosa Iglesias Madrigal

por las ilustraciones, © Shutterstock

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

© Editorial Planeta, S. A., 2024
temas de hoy, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): noviembre de 2024

ISBN: 978-84-10293-27-4 (epub)

Conversión a libro electrónico: Acatia
www.acatia.es

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!



¡Síguenos en redes sociales!