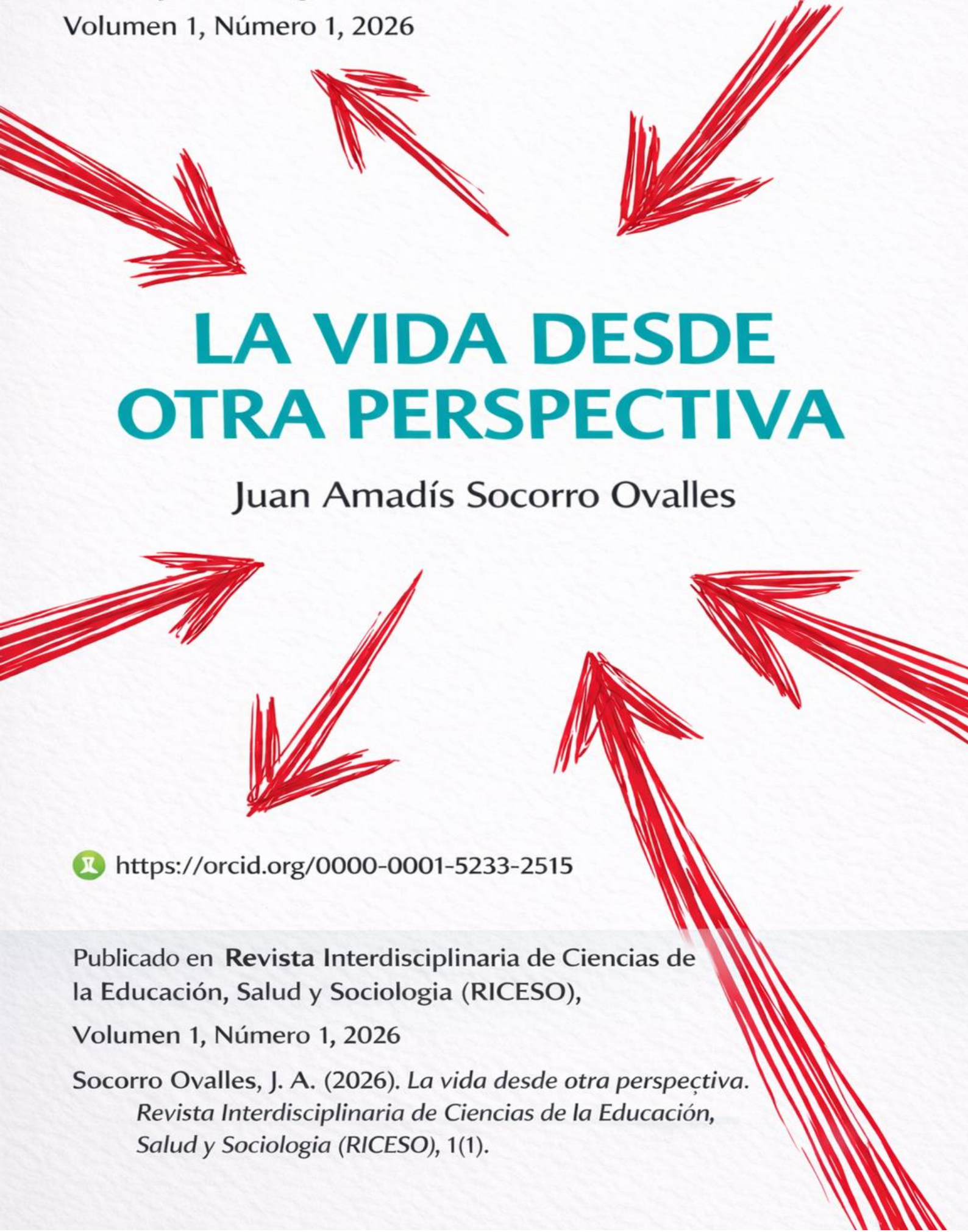


Revista Interdisciplinaria de Ciencias de la Educación,
Salud y Sociología (RICESO)

Volumen 1, Número 1, 2026



LA VIDA DESDE OTRA PERSPECTIVA

Juan Amadís Socorro Ovalles

 <https://orcid.org/0000-0001-5233-2515>

Publicado en **Revista Interdisciplinaria de Ciencias de
la Educación, Salud y Sociología (RICESO)**,

Volumen 1, Número 1, 2026

Socorro Ovalles, J. A. (2026). *La vida desde otra perspectiva*.
*Revista Interdisciplinaria de Ciencias de la Educación,
Salud y Sociología (RICESO)*, 1(1).

La vida desde otra perspectiva

	Juan Amadís Socorro Ovalles
	https://orcid.org/0000-0001-5233-2515
	amadis_31@hotmail.com
	Universidad Pontificia Católica Madre y Maestra, República Dominicana.

Resumen:

Este libro presenta una revisión y actualización del texto publicado originalmente en 2017, a partir de una década de experiencia acumulada en la práctica de la psicología clínica. El autor plantea que el ser humano suele vivir condicionado por patrones de pensamiento rígidos, creencias heredadas y aprendizajes del entorno familiar y social, lo que puede limitar su libertad personal, su bienestar y su capacidad de alcanzar una vida satisfactoria. Desde esta perspectiva, se propone que el cambio comienza con la toma de conciencia de la realidad emocional actual, la identificación de aquello que resta felicidad y la definición de propósitos concretos mediante metas realistas.

La obra desarrolla fundamentos teóricos sobre personalidad, necesidades y motivaciones, integrando aportes de la psicología del desarrollo, la psicología cognitiva y enfoques humanistas. Se enfatiza que la satisfacción y el sufrimiento dependen, en gran medida, de la relación entre la percepción de la realidad y las expectativas personales, destacando la importancia de revisar interpretaciones subjetivas, asumir responsabilidad individual y evitar la tendencia a culpar a otros por los desaciertos. Asimismo, se abordan estrategias prácticas para sostener el cambio, como el control del progreso personal, la motivación, la disciplina, la persistencia, la construcción de hábitos saludables y el fortalecimiento de recursos internos como la autoestima y la confianza en sí mismo.

El texto también vincula el bienestar psicológico con factores cotidianos y sociales, tales como la alimentación y su influencia neuroquímica en el estado de ánimo, el manejo del estrés, la vida familiar, la amistad, el ambiente sociocultural y la convivencia con dinámicas de hipocresía, críticas y conflicto. Finalmente, se reafirma la libertad humana como capacidad de elegir actitudes frente a las circunstancias, promoviendo una vida coherente con las propias convicciones, abierta a la transformación continua y orientada al desarrollo humano y al bienestar psicosocial.

Palabras clave: Salud mental; Psicología aplicada; Desarrollo humano; Bienestar psicosocial; Interdisciplinariedad

Received: 18/Ene/2025
Accepted: 20/Ene/2026
Published: 04/Feb/2026

Revista Interdisciplinaria de Ciencias de la Educación, Salud y Sociología
<https://www.riceso.org>

editor@riceso.org

© 2026. Este artículo es un documento de acceso abierto distribuido bajo los términos y condiciones de la **Licencia Creative Commons, Atribución-NoComercial 4.0 Internacional**.



Life from Another Perspective

Abstract

This book offers a revised and updated version of the text originally published in 2017, drawing on a decade of accumulated experience in clinical psychology practice. The author argues that human beings often live conditioned by rigid thinking patterns, inherited beliefs, and learning shaped by family and social environments, which can limit personal freedom, well-being, and the ability to achieve a fulfilling life. From this perspective, change begins with awareness of one's current emotional reality, identifying what diminishes happiness, and defining concrete purposes through realistic goals.

The work develops theoretical foundations on personality, needs, and motivation, integrating contributions from developmental psychology, cognitive psychology, and humanistic approaches. It emphasizes that satisfaction and suffering depend largely on the relationship between reality perception and personal expectations, highlighting the importance of revisiting subjective interpretations, assuming individual responsibility, and avoiding the tendency to blame others for one's setbacks. Practical strategies to sustain change are also addressed, including monitoring personal progress, motivation, discipline, perseverance, the development of healthy habits, and strengthening internal resources such as self-esteem and self-confidence.

The text further links psychological well-being to everyday and social factors such as nutrition and its neurochemical influence on mood, stress management, family life, friendship, the sociocultural environment, and coexistence amid hypocrisy, criticism, and conflict. Finally, it reaffirms human freedom as the capacity to choose attitudes in the face of circumstances, promoting a life consistent with one's convictions, open to continuous transformation, and oriented toward human development and psychosocial well-being.

Keywords: Mental health; Applied psychology; Human development; Psychosocial well-being; Interdisciplinarity.

Este nuevo libro representa una autoactualización y revalorización de la obra anterior titulada *La vida desde otra perspectiva*, publicada en 2017. En aquel momento, la intención principal fue brindar apoyo a partir de mis experiencias en la consulta psicológica, nutridas por los múltiples pacientes que acudían al consultorio. Observé entonces una necesidad recurrente: crear conciencia sobre el cambio positivo que cada ser humano tiene a su alcance.

Partía de la comprensión de que el ser humano se encuentra inmerso en una búsqueda constante de elementos desconocidos, pero profundamente anhelados, que considera necesarios para ser “feliz”. A partir de ahí surgieron los temas que invitaban al análisis: observar el lugar del cual provenimos, el camino recorrido y el destino inevitable que es la muerte.

En aquella introducción concluía poniendo en manos de cada lector y lectora un material que prometía señalar pautas para vivir mejor, las cuales podían ser libremente consideradas o descartadas. Aseguraba que, si se analizaban y aplicaban dichas sugerencias, se lograría mayor alegría, bienestar y claridad para vivir de una manera más plena.

Hoy, casi una década después, regreso a esos planteamientos con una mirada renovada. Entre aquel libro y este han transcurrido años de mayor riqueza personal, profesional y humana. No es lo mismo escribir a los treinta y un años que volver a hacerlo desde los cuarenta y tantos, con nuevas vivencias, aprendizajes y una comprensión más profunda del comportamiento humano.

Ofrezco ahora diez años adicionales de desarrollo en la psicología clínica, respaldados por la observación de innumerables casos de personas atrapadas en el fracaso y la frustración, muchas veces por dejarse arrastrar por pensamientos rígidos, irreales y autolimitantes. Son personas que viven encadenadas por creencias impuestas por sí mismas, cadenas que suelen conservar intactas hasta el final de sus días. Nada de eso es necesario en una única vida. La vida es corta y merece ser vivida con mayor conciencia y provecho.

No regresamos para presentar nuevamente *La vida desde otra perspectiva*, sino para ofrecerte la posibilidad de vivir *La vida desde otras perspectivas*. Cada día la vida nos presenta oportunidades de cambio para conquistar el éxito y el bienestar; sin embargo, muchas veces no las asumimos por falta de claridad o de confianza. No se ama lo que no se conoce. Si no comprendes ni reconoces que puedes vivir infinitamente mejor de lo que vives hoy, jamás

dirigirás tu mirada hacia ese horizonte ni te apropiarás de nuevas y mejores posibilidades de vida.

1. ¿Somos realmente donde nos tocó nacer y vivir?

Antes de iniciar este recorrido juntos, resulta necesario reflexionar sobre la personalidad. Según los psicólogos estadounidenses Carver & Scheier (2014), quienes desarrollan ampliamente la psicología de la personalidad, la motivación y la autorregulación, las metas, las expectativas, la conducta humana, así como la psicología social y de la salud, la personalidad se caracteriza por los siguientes elementos:

- No es simplemente una acumulación de partes aisladas, sino que posee una organización.
- No es estática; implica procesos dinámicos de cierto tipo.
- Es un concepto psicológico estrechamente vinculado al cuerpo físico.
- Funciona como una fuerza causal que influye en la manera en que la persona se relaciona con el mundo.
- Se manifiesta en patrones individualizados de recurrencia y consistencia.
- Se expresa de múltiples formas: en comportamientos, pensamientos y sentimientos.
- Cada persona es única; no existen dos personalidades iguales, ni siquiera entre gemelos idénticos. Algunas personas son alegres, otras tristes; unas sociables y otras tímidas (p. 4).

Para **activar el proceso de cambio**, es indispensable pensar, querer y sentir la necesidad de cambiar. La necesidad se define como un estado interno insatisfactorio, producto de la carencia de algo esencial para el bienestar. Murray (1938), introdujo el enfoque de la personalidad al definir la necesidad como una fuerza direccional interna que determina la manera en que las personas buscan o responden a objetos o situaciones del entorno.

Existen necesidades biológicas fundamentales —como alimento, agua, aire, sexo y evitación del dolor— y otras necesidades como el poder, el logro y la intimidad, que derivan de las biológicas o son inherentes a nuestra composición psicológica. Las necesidades biológicas

requieren ser satisfechas de manera repetida a lo largo del tiempo; conforme este avanza, se intensifican y la persona actúa para satisfacerlas.

Grassetti (2018), explica que “las necesidades instrumentales, también llamadas complementarias, requieren simultáneamente de varios instrumentos para ser satisfechas; por ejemplo, la necesidad de comer implica alimento, plato, cubiertos, entre otros” (p. 10). Surge entonces una pregunta fundamental: ¿qué sucede cuando el individuo no dispone de esos instrumentos complementarios para satisfacer sus necesidades?

Con el paso del tiempo, el cuerpo experimenta la necesidad de alimento. Cuando esta se vuelve lo suficientemente intensa, la persona inicia la búsqueda de comida. Una vez obtenida y consumida, la presión de la necesidad disminuye. De este modo, la fuerza de la necesidad influye directamente en la intensidad del comportamiento: a mayor necesidad, más intensa será la acción.

La intensidad puede manifestarse como vigor, entusiasmo o minuciosidad, pero también de formas menos evidentes, como el establecimiento de prioridades —decidir qué acción realizar primero y cuál postergar—. Las necesidades se relacionan estrechamente con los motivos, y estos influyen en el comportamiento. McClelland (1984), sostiene que las motivaciones son conjuntos de cogniciones con matices afectivos, organizadas en torno a experiencias preferidas y metas.

Las motivaciones activan los pensamientos y, a su vez, las preocupaciones. Dichos pensamientos se vinculan con metas deseadas o no deseadas y, finalmente, las motivaciones producen acciones. Por ejemplo, la necesidad de alimento se origina en los tejidos corporales, pero se traduce en un estado motivacional denominado hambre. A diferencia de la necesidad física, el hambre se experimenta de manera consciente, generando una preocupación mental que impulsa la conducta orientada a satisfacerla. Así, distinguimos la necesidad del motivo, ya que la necesidad es una condición física que no se percibe directamente (Carver & Scheier, 2014, p. 86).

En el desarrollo humano influyen tanto factores hereditarios como ambientales. Algunos rasgos son innatos y heredados de los progenitores, mientras que otros se adquieren a través del entorno, el aprendizaje y la experiencia desde el vientre materno. El debate entre la influencia de la herencia (natura) y el ambiente (cultura) ha sido constante. Aunque la inteligencia

presenta una fuerte base hereditaria, factores como la estimulación parental, la educación y la influencia de los pares también desempeñan un papel determinante (Papalia et al., 2012, p. 10).

El ser humano posee la capacidad de elegir aquello que le resulta beneficioso. Sin embargo, muchas personas viven esclavizadas a actitudes e ideas aprendidas de manera errónea, producto de entornos disfuncionales o de interpretaciones inadecuadas de la realidad. Estos aprendizajes se repiten a lo largo de la vida hasta que se toma conciencia de ellos y se decide modificarlos, reduciendo así las crisis y los malestares en la convivencia.

Nacemos en un lugar que no elegimos y permanecemos en él durante los primeros años de vida. Con el tiempo, adquirimos la capacidad de perfeccionar o transformar aquello que hemos recibido. Mateo (2001), señala que “el desarrollo comienza en el seno materno, continúa en el hogar y se va configurando con características individuales” (p. 29). Este proceso de construcción personal nunca termina; cada día aprendemos, transformamos nuestra manera de ver la realidad y ajustamos métodos que antes funcionaban, pero que hoy resultan ineficaces.

Según Mateo (2001), existen tres factores determinantes en el camino de la vida: herencia, ambiente y respuesta personal. La herencia comprende el conjunto de potencialidades recibidas de los padres a través de los genes; el ambiente se refiere a las situaciones que enfrentamos y a las que respondemos; y la respuesta personal implica aquellos momentos en los que nuestra conducta depende de nuestra libertad y capacidad de elección (pp. 30–32).

Tenemos la posibilidad de elegir diferentes formas de enfrentar los acontecimientos vitales, independientemente de los aprendizajes previos. No todo lo aprendido en la infancia y adolescencia fue adecuado; muchas conductas fueron transmitidas por figuras formadoras que hicieron lo mejor que podían con los recursos que tenían. Hoy, sin embargo, existe la capacidad de transformar aquellos elementos que generan sufrimiento y angustia.

El control excesivo, el descontrol o la falta de atención durante la infancia constituyen, en muchos casos, la raíz de diversos trastornos psicológicos y limitaciones en la adultez. Para generar un cambio real es fundamental despertar la conciencia de la realidad actual, reconocer emociones, sentimientos y aquello que no produce bienestar, establecer el propósito de cambiar y definir metas concretas que sean alcanzables.

Existen medios y modelos positivos que pueden servir de guía en la consecución del cambio. A continuación, se presentan algunos de ellos como propuesta.

2. Primer paso para activar el cambio positivo

Mira, analiza y controla tu realidad. El control se entiende como el proceso de medir progresos y desempeños planificados, así como de aplicar medidas correctivas cuando surgen necesidades, con el fin de asegurar resultados alineados con los objetivos en los que se ha puesto el foco de atención (Bateman & Snell, 2004, p. 576).

No basta únicamente con modificar creencias o visiones de la vida; también es fundamental aplicar controles, supervisar los cambios que se persiguen y cuestionar si se continúa reforzando el proceso iniciado o si es necesario realizar ajustes. Todo ello tiene como finalidad alcanzar bienestar interno y externo.

La **automotivación** desempeña un papel central en el camino hacia el cambio. Esta se refiere a las fuerzas internas que impulsan y sostienen los esfuerzos para alcanzar una meta. En términos generales, el comportamiento humano está guiado por la motivación. Cuanto mayor es el nivel de motivación, mayores son las metas que pueden lograrse; con enfoques adecuados, se obtienen resultados de alta calidad (Bateman & Snell, 2004, p. 468).

3. Identifica qué deseas modificar

¿Qué es lo que deseas en la vida?

¿Tienes claridad sobre aquello que quieres cambiar en ti?

Escribe al menos cinco aspectos que consideres prioritarios para modificar, ordenándolos de menor a mayor dificultad. Posteriormente, mentalízalos, llévalos a tu pensamiento consciente y activa tu cerebro para diseñar planes que ofrezcan soluciones a tus propias demandas.

Stone (2002), en *Creer y lograr: Los 17 principios de W. Clement Stone para lograr el éxito*, señala que la palabra **creer** se encuentra en la raíz de todo. Afirma que la principal razón por la cual algunas personas alcanzan el éxito y otras fracasan es que las personas exitosas poseen un propósito definido en sus vidas, mientras que quienes fracasan carecen de él. Stone dedicó su

vida a persuadir a los demás de que primero es necesario saber hacia dónde se va si se tiene alguna esperanza de llegar a un lugar seguro en la vida (p. 24).

Visualizar el camino, aun cuando todavía no se esté recorriendo, es un requisito básico para iniciar el viaje. **Planificar, organizar, ejecutar, controlar y supervisar** son acciones indispensables. Cuando no se idealiza un destino, no existen razones para comenzar el recorrido. Por ello, muchas personas viven “orbitando”, sin una fuerza interna que dirija la nave de su ser hacia una dirección elegida conscientemente. Necesitan que otros decidan por ellas y, aunque esas decisiones no les resulten satisfactorias, sienten que “no hay de otra” más que aceptarlas.

Cuestionarse a uno mismo sobre el camino que se transita es un verdadero arte. Sin embargo, cada día se pierde más la capacidad de autoevaluarse y de cuestionar lo que sucede en el entorno.

4. Identifica qué no te hace feliz

En el entorno en el que vivimos existen múltiples factores que afectan la mente, el corazón y el espíritu, y que son causas directas de la infelicidad. Es fundamental observar cuáles de estos males están presentes en tu vida y cómo te afectan, incluso de manera inconsciente. El hambre, la injusticia, las enfermedades, la muerte, la esclavitud emocional, los caprichos, la envidia, la prepotencia, entre otros, impiden alcanzar el bienestar.

Hemos nacido para ser felices y exitosos. La felicidad se construye día a día por uno mismo y no debe depender de factores externos. Búscala de manera consciente e identifica qué situaciones o personas te impiden alcanzarla.

5. Cambia las situaciones que te inquietan

Recuerda que todo proyecto requiere esfuerzo, persistencia y respeto por los procesos y los tiempos. Mateo (2001), advierte que no se deben convertir las acciones en rutina, ya que lo rutinario exige menos esfuerzo y conduce a una pasividad excesiva. Para evitarlo, es recomendable desarrollar las siguientes acciones positivas:

- **Tener un hobby:** Un pasatiempo al que puedas recurrir para desconectarte del entorno cotidiano. Preferiblemente, una actividad física que te permita relajarte y recargar energías.
- **Adoptar una filosofía de vida:** Una guía ético-moral que oriente tu conducta diaria y fomente el pensamiento positivo.
- **Enfrentar los temores:** Muchas personas huyen de sus ambientes sin lograr escapar de ellos. El único camino real es enfrentar los miedos.
- **Compartir:** El compañerismo es esencial para la salud mental. Dialogar, expresar ideas y sentimientos con personas de confianza reduce la carga emocional. Como dice un antiguo adagio: *“Un problema compartido se reduce a la mitad”*.
- **Equilibrar fantasía y realidad:** Soñar es positivo, pero no debe sustituir la acción ni alejarnos de la realidad.
- **No eludir las dificultades:** Afrontarlas distingue a la persona sana del neurótico, que tiende a huir de ellas.
- **Ejercicio físico moderado:** Mejora la salud física y mental, fortalece el corazón, los pulmones y el sistema circulatorio.
- **Amar sabiamente:** Amar es dar, agradecer y salir de uno mismo. El amor es fuerza vital.
- **No permitir que las congojas nos hundan:** Muchas dificultades se transforman, con el tiempo, en oportunidades de crecimiento.
- **Confiar en el tiempo:** Todo proceso vital requiere etapas: sembrar, cultivar, cosechar y disfrutar.
- **Dormir lo suficiente:** El sueño es esencial para la estabilidad nerviosa y la conservación de la energía vital (Hubbard et al., 1990, p. 30).

La **iniciativa personal** es clave para enfrentar los obstáculos que impiden la felicidad. Es la fuerza que impulsa a actuar sin necesidad de estímulos externos, la que inicia toda acción y sostiene

la persistencia hasta alcanzar las metas. Esta iniciativa es fundamental para lograr el éxito en cualquier ámbito de la vida.

Si has tomado la iniciativa personal de ser feliz, entonces estarás en el camino correcto. La felicidad se conquista enfrentando obstáculos; es una batalla diaria que exige constancia y actualización personal.

Finalmente, es fundamental cuidar el manejo del **estrés**, entendido como la reacción del organismo ante exigencias, frustraciones e incertidumbres del diario vivir. En niveles moderados, el estrés puede ser un motor de motivación; sin embargo, cuando se acumula y supera ciertos límites, se vuelve destructivo, afectando la salud, la autoestima y la calidad de vida.

La vida puede compararse con un material elástico: se estira y vuelve a su forma y tamaño original. Sin embargo, existe un punto más allá del cual no debe ser forzado. Ese es el **límite de elasticidad**; cuando se sobrepasa, resulta imposible regresar al estado normal de paz y reposo.

En realidad, no es el estrés en sí mismo lo que resulta peligroso, sino la **respuesta mental y física** que damos ante las situaciones que generan tensión. En la sociedad actual, muchos trabajos se han mecanizado y la vida se ha vuelto más cómoda y sedentaria. Como consecuencia, la adrenalina no se libera a través del esfuerzo físico. Esto favorece el aumento de la sinuosidad de las arterias coronarias, eleva el contenido de grasa en la sangre y provoca que ciertas células sanguíneas se vuelvan pegajosas y se adhieran entre sí. La falta de ejercicio y de actividad física —que ayudarían a disipar los efectos químicos del estrés— constituye una de las principales causas de enfermedades y muertes en muchos lugares.

Los primeros síntomas del estrés suelen manifestarse como cansancio excesivo, irritabilidad, disminución de la eficiencia en el trabajo o en el hogar y estados depresivos. Si los factores estresantes persisten, el cuerpo termina cediendo en su punto más débil y aparece la enfermedad. Algunas personas experimentan fuertes dolores de cabeza, dolores de espalda, erupciones cutáneas, trastornos digestivos o indigestión severa. Estas señales son advertencias de un problema mayor que se avecina si no se afrontan y reducen los elementos estresores. Entre las consecuencias más graves se encuentran las úlceras gástricas y las enfermedades coronarias. En algunos casos, lamentablemente, no se presentan síntomas previos evidentes, pasando directamente del agotamiento al infarto (Hubbard et al., 1990, pp. 24–27).

Cuando una persona reconoce que está sometida a un nivel elevado de estrés, lo más recomendable es **detenerse**, reducir el ritmo de vida y, si es posible, alejarse temporalmente de las fuentes de tensión. El objetivo principal es descansar y desconectarse de los problemas cotidianos. Resulta preferible planificar unos días de pausa y recuperación que enfrentar luego las consecuencias médicas o secuelas físicas provocadas por una crisis cardíaca o cerebral.

6. ¿Culpar a otros de mis desaciertos?

Todas nuestras acciones están orientadas, consciente o inconscientemente, hacia la búsqueda de la felicidad. Cada persona posee su propia definición de lo que significa ser feliz, por lo que es fundamental descubrir qué representa la felicidad en la propia vida.

Existen personas que, después de haber dedicado la mayor parte de su vida productiva al trabajo o a las rutinas diarias, descubren que no se sienten satisfechas con los logros obtenidos. Este despertar tardío puede generar profundas insatisfacciones y, en muchos casos, amargura en las etapas finales de la vida.

No siempre es sencillo identificar aquello que nos brindará la felicidad que anhelamos. Sin embargo, sí es posible reconocer ciertos elementos que conducen a una vida insatisfecha, entre ellos:

- **Luchar por obtener metas sin un propósito claro.** Es fundamental saber para qué se desea alcanzar algo y cómo se espera sentir al lograrlo.
- **No ser consciente del propio sufrimiento.** Muchas personas viven dentro de una “cárcel emocional” sin darse cuenta. El sufrimiento y el pesimismo llegan a ser aceptados como normales o incluso válidos. Despertar y reconocer aquello que roba la alegría y la motivación es un paso esencial: *conocer al enemigo permite protegerse de él.*
- **No sentirse libre en el entorno en el que se vive.** Estar rodeado de familia o amistades, pero mantener pensamientos distorsionados o alejados de la realidad, impide valorar y disfrutar lo que se tiene.

Desarrollar la capacidad de **transformar el entorno** comienza por reconocer que se tiene el poder de hacerlo. Lo que mantiene a una persona atada al sufrimiento suele ser aquello que se

ha grabado en el cerebro con el paso del tiempo: ideas, creencias y emociones transmitidas por familiares o cuidadores durante la infancia.

Muchas de las creencias sobre cómo debe ser la vida propia y la de los demás son herencias del ambiente en el que crecimos. En algunos casos, ni la escuela ni la universidad logran modificar estos esquemas mentales, aun cuando estén cargados de errores sobre la vida y sobre uno mismo. Reconocer esta realidad es el primer paso para liberarse de ella.

Lo real	Mis ideas	Expectativas
<i>Las cosas tal y como son</i> La realidad existe independientemente de lo que pensemos, sintamos o deseemos. No cambia por ignorarla ni por negarla.	<i>La mente:</i> Cómo creo que deberían ser las cosas o cómo me gustaría que fuesen. Aquí se alojan creencias, interpretaciones, deseos y aprendizajes previos. No siempre coinciden con la realidad.	La distancia entre lo real y mis ideas. Las expectativas nacen cuando intento que la realidad se adapte a mis pensamientos. Cuanto mayor es la distancia entre lo que es y lo que espero, mayor es el malestar emocional.

La satisfacción en la vida depende de aquello que percibo de la realidad **menos** las expectativas que deposito sobre ella. La mente condiciona todo lo que percibo; siempre existirá una diferencia entre lo real y cómo yo quisiera que fuera. Esa brecha es, con frecuencia, la generadora de inquietud, desasosiego y estrés.

PERCEPCIÓN – EXPECTATIVAS = SATISFACCIÓN

El sufrimiento estará determinado por el tamaño de la distancia entre lo que deseo y lo que realmente es. Mientras más lejana y compleja se perciba la meta, mayor será el sufrimiento experimentado. Este dependerá de diversos factores:

- El **tamaño de la brecha** entre lo real y lo deseado.
- El **tiempo y las acciones necesarias** para acortarla.
- La **frecuencia** con que la brecha se repite.
- Las **áreas de la vida** involucradas: personal, laboral, familiar, social.
- Los **contextos y situaciones** específicas.
- Los **objetos de deseo**: bienes materiales, el cuerpo, las personas, el clima, entre otros.
- La **escala de necesidades** personales.
- La **extensión vital**, es decir, el momento de vida en el que se encuentra la persona.

Todo lo anterior es dinámico y cambiante; por lo tanto, **existen oportunidades reales de disminuir el sufrimiento**.

7. Errores frecuentes que generan insatisfacción

Muchas personas creen, de manera rígida, que para ser felices deben cumplirse necesariamente ciertas condiciones:

- “Todo me debería salir bien o perfecto”.
- “Los demás me deben querer, admirar y reconocer”.
- “Lo que sucede debería ser siempre favorable para mí”.

Quien piensa de este modo vive en una utopía.

En estos casos, los deseos o antojos se transforman en falsas necesidades. Situaciones normales o incluso adversas se interpretan como terribles. Estas distorsiones de la realidad

Revista Interdisciplinaria de Ciencias de la Educación, Salud y Sociología | Vol. 01 | Núm. 01 | Ene-Abril | 2026 | <https://www.riceso.org>

impiden el éxito personal y conducen, con frecuencia, a buscar culpables externos de las propias frustraciones. Paradójicamente, tanto el origen de muchos problemas como su posible solución se encuentran en nuestros pensamientos.

Cuando estas frustraciones se repiten de manera constante, se configura lo que puede denominarse **Insatisfacción Crítica Adquirida (ICA)**, caracterizada por quejas y críticas permanentes. Para prevenir este estado, se recomienda:

- Mantener distancia de informaciones externas que intentan imponer modelos de vida irreales.
- Alejarse de personas excesivamente críticas y quejasas, ya que refuerzan estos patrones.
- Cuidarse de no entrar en el círculo de la descalificación y el daño hacia los demás.
- Detenerse y reflexionar sobre la dirección que se está tomando en la vida.
- Analizar el entorno con atención y juicio crítico.

Transformar lo ordinario en extraordinario

El verdadero secreto de la vida consiste en **transformar lo cotidiano en algo extraordinario y aprender a agradecer**. Como expresó Thich Nhat Hanh:

“El verdadero milagro no es caminar sobre el agua, es caminar sobre la tierra”.

8. Vencer el miedo

En la mayoría de los procesos terapéuticos, el miedo se presenta como la principal muralla que debe ser superada para alcanzar la salud mediante el cambio. Beitman & Yue (2014) señala que *“el miedo del paciente al proceso de cambio supone una de las principales fuentes de resistencia durante todas las fases de la psicoterapia”* (p. 240). Sin duda, uno de los grandes enemigos a vencer a lo largo de la existencia es el **miedo**.

9. Tu alimentación influye en todo

Lo que comes, cómo lo haces y cuándo lo haces tiene un impacto directo en tu forma de actuar, sentir y pensar. El cuerpo necesita alimento no solo para sostenerse físicamente, sino para **modelar la mente y las emociones**.

La **dopamina** es un neurotransmisor cerebral vinculado a la felicidad, la motivación, la atención, la concentración y el placer. Cuando sus niveles son bajos, se afectan funciones vitales como el movimiento, el comportamiento y el sueño. Las personas con déficits prolongados de dopamina suelen presentar desinterés por la vida, alteraciones del sueño, cambios de humor, fatiga, problemas de memoria, conductas autodestructivas y adicciones (González, 2015, p. 8).

Por su parte, la **serotonina**, también neurotransmisor cerebral, se sintetiza a partir del triptófano presente en ciertos alimentos. Niveles bajos de serotonina se asocian con ansiedad, depresión, angustia y tristeza, mientras que niveles adecuados promueven bienestar, relajación, autoestima y concentración. Además, participa en la regulación de conductas obsesivas (González, 2015).

Para mantener un equilibrio neuroquímico adecuado, es fundamental elegir correctamente los alimentos. Aquellos ricos en triptófano —como huevos, lácteos, frutos secos, pollo y pavo— actúan como antidepresivos naturales. Su correcta síntesis requiere nutrientes como omega 3, magnesio y zinc, presentes en alimentos como plátanos, nueces y verduras (González, 2015, p. 9).

La alimentación es, por tanto, un pilar esencial del desarrollo integral de la persona, especialmente en quienes buscan cambiar su estilo de vida y alcanzar el éxito personal. No se trata de “comer por comer”, sino de **saber qué comer y por qué**. No es una cuestión de recursos económicos, sino de conocimiento.

El cerebro, como órgano rector de las emociones, pensamientos, conductas y estados de ánimo, requiere nutrientes adecuados para funcionar correctamente. Cuando estos no son apropiados, se producen desequilibrios neuroquímicos que afectan la salud emocional. Los trastornos emocionales, como la ansiedad o la depresión, pueden estar directa o indirectamente relacionados con el sistema digestivo y con estilos de vida marcados por

excesos, traumas o experiencias dolorosas.

La alimentación consciente es una de las claves fundamentales para prolongar la vida y cultivar un cuerpo sano. Un organismo en equilibrio no solo fortalece la salud física, sino que también abre la posibilidad de construir una vida más plena, experimentar mayor felicidad y contribuir positivamente a nuestro entorno. Aprender a elegir los alimentos adecuados genera bienestar, paz interior e incluso un uso más inteligente de los recursos económicos, ya que muchas personas invierten grandes cantidades de dinero en productos que no aportan verdadero valor nutricional.

Dentro de los pasos que propongo para transformar la perspectiva de vida, resulta esencial observar con honestidad el tipo de alimentación que se mantiene en la actualidad. Identificar y reemplazar aquellos alimentos que no nutren el cuerpo por opciones más saludables es un acto de autocuidado. Al integrar estos cambios con ejercicio físico regular y lecturas que alimenten la mente, comienza a gestarse una transformación profunda: una nueva forma de habitar el cuerpo, de pensar con mayor claridad y de actuar con más energía y rendimiento en cada aspecto de la vida.

10. Objetivos propuestos

Reducir el consumo de grasas

La salud general requiere disminuir la ingestión total de grasas, especialmente las de origen animal. Los depósitos grasos en las arterias y los cálculos biliares están constituidos en gran parte por colesterol. Cuando se consumen alimentos con alto contenido graso, este colesterol se deposita en el organismo. La grasa saturada se encuentra principalmente en alimentos de origen animal y su consumo excesivo aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

❖ Consumir menos azúcar

Los alimentos ricos en azúcar son perjudiciales para la salud dental y pueden afectar negativamente el apetito por alimentos nutritivos. La energía que se obtiene del azúcar también puede adquirirse a través de fuentes más saludables como las papas y el pan integral. El consumo excesivo de azúcar favorece el aumento de peso y desequilibrios metabólicos.

❖ Aumentar el consumo de fibra

Una alimentación rica en fibra contribuye a regular el funcionamiento intestinal. Existen evidencias que vinculan dietas bajas en fibra con el desarrollo de cáncer intestinal, mientras que una dieta rica en fibra protege contra diversas enfermedades del aparato digestivo. Las fibras se encuentran en cereales, frutas y verduras, y todas son igualmente importantes.

❖ Consumir más frutas y verduras

Las frutas y verduras aportan vitaminas, minerales y fibra, con bajo contenido calórico, contribuyendo a una alimentación equilibrada y al fortalecimiento del organismo.

11. ¿Vivir según las creencias heredadas?

Todo individuo posee creencias, sean religiosas o no. Cuando una persona tiene claridad sobre aquello en lo que cree y considera correcto, actuará en defensa de dichas creencias. Estas forman parte esencial de la experiencia humana y no son fácilmente reducibles a otros conceptos.

Jesús Avelino (1999), señala que la creencia aparece como una condición básica que sustenta toda actividad humana y toda conceptualización. El ser humano vive en función de sus creencias; de algún modo, se arrodilla ante aquello que cree.

Somos, en gran medida, el resultado de nuestras creencias y solemos acomodarnos a ellas. José Ortega y Gasset (1959), afirmaba: *“Cuando se quiere entender a un hombre, la vida de un hombre, procuramos ante todo averiguar cuáles son sus ideas”*. Desarrollar la capacidad de reflexionar sobre nuestras creencias nos permite incorporar otras nuevas y abandonar aquellas que ya no tienen razón de ser.

Surge entonces una pregunta esencial: ¿cómo sabemos que nuestras creencias son las mejores?

El autoanálisis se vuelve indispensable. Tenemos la capacidad de mejorar cada día, de actualizar nuestro “disco duro” —el cerebro— y acercarnos a una mayor armonía y estabilidad interior. Cambiar aquello que consideramos correcto no es sencillo, pero resulta necesario preguntarse continuamente qué es verdaderamente bueno para nuestra vida.

Cuando una persona entra en un estado de inconformidad y comienza una búsqueda, aun sin saber exactamente qué busca, ese solo hecho ya indica que el cambio ha comenzado. Al modificar las creencias, se transforma la manera de ver el entorno y, como consecuencia, cambian las acciones, independientemente del lugar donde se esté.

12. Romper con la mediocridad

La mediocridad debe ser vencida. José Ingenieros (1913), describe que la psicología del mediocre se caracteriza por la incapacidad de concebir un ideal o aspirar a la perfección. Los mediocres son rutinarios, piensan con la cabeza de los demás, ajustan su carácter a convenciones establecidas y viven más pendientes de la opinión ajena que de su propia realización.

Son incapaces de ver más allá de sus horizontes, no sospechan la existencia de lo infinito ni de la posibilidad de una vida más plena. Su personalidad se diluye, carece de firmeza y de dirección, hasta casi desaparecer (pp. 38–39).

Romper con estas ataduras implica atreverse a pensar por cuenta propia, aspirar a algo más y comprometerse con el crecimiento personal.

13. Cambiar la interpretación para cambiar la vida

Para que los cambios deseados se ejecuten verdaderamente, resulta fundamental el planteamiento del psicólogo Aaron Beck, quien sostiene que el sufrimiento no proviene de los hechos en sí mismos, sino de la interpretación que hacemos de ellos. A través de la reestructuración cognitiva, es posible modificar la manera en que interpretamos y valoramos subjetivamente las situaciones que vivimos, reduciendo así el sufrimiento y favoreciendo el bienestar emocional.

14. Creer en ti para alcanzar tus objetivos

Para conquistar el éxito, presento algunas de las orientaciones propuestas por Salesman (1988, pp. 9–19), las cuales pueden servirte como un importante soporte en el camino del crecimiento personal:

1. Cree que puedes tener éxito y lo obtendrás.

El éxito no se limita a logros materiales; es sentirse realizado y ser capaz de hacer el bien a los demás.

2. La actitud positiva trabaja a favor del éxito.

Tener una actitud positiva implica creer: *“Sí puedo triunfar. El éxito también es para mí. Fui creado para triunfar y no para fracasar”*. Esta actitud genera energía y habilidades que facilitan el logro.

3. Si crees que es imposible llegar a la cima, no encontrarás los escalones.

Pensar en el éxito conduce al triunfo; pensar en el fracaso conduce al fracaso.

4. La creencia en grandes resultados ha dado origen a los grandes inventos.

Los libros célebres, los grandes negocios, los proyectos sociales trascendentes y los logros políticos nacieron primero como una firme creencia.

5. No creer en el éxito es una fuerza negativa.

Cuando la mente duda de su capacidad para triunfar, comienza a atraer razones que justifican el fracaso. No desear verdaderamente el éxito es una de las principales causas de este.

6. Quien cree que vale poco, obtiene poco.

Las personas que piensan que no pueden hacer grandes cosas no las hacen. La creencia en el éxito funciona como un termómetro que marca el nivel de los logros alcanzables. En los mediocres, este termómetro suele estar en cero, y esa falta de fe se refleja en sus palabras, acciones y resultados.

7. Una persona es el producto de sus propios pensamientos.

Eleva el nivel de tus esperanzas y se incrementará la magnitud de tus triunfos.

8. Invierte en ti mismo/a.

La mejor inversión es la que se hace en educación y crecimiento personal. Dedicar tiempo a formarte, leer, reflexionar, aprender de los errores y planificar mejor. Un momento diario de autoformación puede ser la inversión más rentable para tu futuro.

9. Cúrate de la “excusitis”.

Las personas fracasadas suelen padecer una enfermedad mental caracterizada por el pensamiento apagado y las excusas constantes. Cuanto más próspera es una persona, menos excusas encuentra para no actuar.

10. No sueñes con el éxito sin esfuerzo.

El éxito se alcanza haciendo, desarrollando las cualidades que cada uno posee. No basta con desear triunfar; es necesario actuar. Como expresó Cervantes: *“Un hombre no es más que otro, si no hace más que otro”*.

Destruye el miedo: es el enemigo número uno del éxito. La indecisión y la postergación lo fortalecen. Atrévete a enfrentar aquello que temes; casi siempre es menos difícil de lo que imaginas.

La vida es hermosa y cada día se presenta cargado de nuevos retos y oportunidades. Es necesario enfrentar con valentía los obstáculos que aparecen en el camino. Recuerdo a un joven que llegó a mi consultorio con una situación que consideraba insuperable; incluso intentó suicidarse para escapar de aquello que lo atormentaba. En medio de nuestro diálogo, le hice ver que de él dependía buscar motivos para vivir y ser feliz, que todos los seres humanos enfrentamos problemas y que cada uno suele pensar que el suyo es el más grave.

Poco a poco, ese joven recuperó la confianza en sí mismo. Descubrió razones para vivir, dejó de huir de sus dificultades y comenzó a enfrentarlas. Hoy es un empresario exitoso; cada obstáculo lo enfrenta con paciencia y determinación. El secreto de su transformación fue simple, pero poderoso: comenzó a creer en sí mismo.

Muchas veces no actuamos como quisiéramos debido a la forma en que pensamos, analizamos las situaciones y respondemos conductualmente. Los problemas y crisis no desaparecerán,

pero sí podemos desarrollar la capacidad de enfrentarlos. Las habilidades para vivir mejor se construyen y fortalecen con el tiempo.

Peale (2004), reafirma esta idea al señalar: *“Cree en ti. Ten fe en tus capacidades. Sin una confianza humilde pero razonable en tus propios poderes, no es posible tener éxito ni ser feliz”* (p. 1). La falta de confianza interfiere con el logro de las aspiraciones, mientras que la confianza conduce a la autorrealización.

Eres responsable de guiar el barco de tu vida. En medio de tormentas y momentos oscuros, es fundamental mantener la calma y la rectitud. Para avanzar, es necesario haber construido bases sólidas: amarte, valorarte, aceptarte y vivir en armonía contigo mismo, con los demás y con la naturaleza. La confianza en uno mismo se construye día a día y, cuando es necesario, puede fortalecerse con el apoyo de profesionales de la conducta.

Peale (2004), explica que los golpes de la vida y la acumulación de dificultades pueden debilitar la energía personal, llevando al desaliento injustificado. Por ello, es importante revisar periódicamente los propios valores y realizar un “chequeo mental” diario para reconocer cómo las dificultades afectan la confianza personal (p. 7).

Aprender a creer en uno mismo implica cambios internos profundos. Modificar patrones de pensamiento no es sencillo y suele resultar doloroso. Sin embargo, como señala Peale (2004), el secreto está en un cambio de actitud mental. Vivir bajo presión es difícil; vivir con paz interior y armonía es más sencillo, aunque requiere el esfuerzo inicial de transformar la manera de pensar. Practicar el vaciamiento mental —liberarse de miedos, culpas y resentimientos— y llenarse de pensamientos sanos y creativos contribuye a una mente en paz.

Para que las acciones se automaticen, es necesario el orden. Hubbard et al., (1990), señala que el orden y la planificación ayudan a calmar los nervios y facilitan el trabajo eficiente (p. 34).

Finalmente, da siempre espacio a la creatividad. Muchas de las grandes obras del mundo surgieron gracias a ella. Pepén (1980), afirma que la creatividad despierta el interés por la investigación del entorno natural y social, y que no se limita al arte o la ciencia, sino que forma parte de todo proceso educativo orientado a la búsqueda consciente y libre de la verdad (pp. 36–38).

15. La familia: lugar donde te haces

Las relaciones de apoyo son fundamentales en la vida de toda persona. La familia, la escuela y los amigos conforman la red de apoyo social que se inicia desde los primeros momentos de la existencia y que influye decisivamente en el desarrollo humano.

Los seres humanos somos esencialmente sociales. Desde el comienzo de la vida nos desarrollamos en un contexto social e histórico. Para un infante, el entorno inmediato natural es la familia; sin embargo, esta se encuentra influenciada por factores más amplios y cambiantes como el vecindario, la comunidad y la sociedad. La posición socioeconómica de una familia se relaciona con el ingreso, el nivel educativo y las ocupaciones de los adultos que la integran. La cultura, por su parte, abarca la forma de vida total de una sociedad: costumbres, tradiciones, valores, leyes, idioma y comportamientos aprendidos y transmitidos de generación en generación (Papalia et al., pp. 12–13).

La familia constituye el primer núcleo social donde el ser humano se forma. En ella se reciben amor, comprensión y valores, y se adquieren herramientas para enfrentar la vida. Camejo (2015), señala que la familia proporciona las condiciones necesarias para un desarrollo sano de la personalidad y que, cuando estas fallan, puede convertirse en la principal fuente de diversos trastornos psicológicos (p. 2).

Cuando en la familia predomina un ambiente de agresividad, ausencia de afecto o falta de contención emocional, se generan importantes daños psicológicos en sus miembros. De ahí la necesidad de apoyar a las familias y de que cada persona dedique tiempo y esfuerzo a fortalecerla, independientemente de la familia que le haya tocado vivir. Nadie es perfecto, pero todos somos perfectibles. Esto significa que las relaciones humanas y familiares pueden mejorar cuando existe voluntad, fortaleza y perseverancia.

16. La familia en contextos de desigualdad

En la República Dominicana se experimenta una marcada desigualdad social. La violación de derechos, la pobreza y la falta de recursos para completar los estudios provocan que muchos jóvenes abandonen la escuela. Las familias que viven esta realidad sufren las consecuencias de una mala organización social generalizada. Por ello, resulta fundamental generar conciencia personal y preguntarse: ¿qué puedo aportar yo para mejorar mi calidad de vida y la de quienes me rodean? No es necesario esperar a que otros acudan al rescate; el cambio puede y debe comenzar en el hogar.

La familia se encuentra hoy bajo múltiples presiones y ataques, y tiene el deber de levantarse y defenderse. Mario de la Cruz Campusano (2012), señala que la sociedad actual atraviesa cambios económicos, sociales, políticos y culturales que influyen negativamente en la estabilidad familiar. Uno de los factores que inciden en esta crisis es la necesidad de que ambos padres trabajen fuera del hogar, lo cual reduce el tiempo dedicado a la educación, protección y seguridad de los hijos. No obstante, el autor aclara que el principal problema no es únicamente económico (p. 300).

La creciente división familiar ha llevado a que muchos hijos crezcan en hogares monoparentales, generando vacíos en su formación. En América Latina y el Caribe, se estima que uno de cada diez niños crece con un solo progenitor, cifra que continúa en aumento. A ello se suman cambios legislativos y políticos que afectan la concepción tradicional del matrimonio, la familia y el respeto a la vida (De la Cruz Campusano, 2012, p. 300).

Asimismo, la inestabilidad matrimonial, el hedonismo, el subjetivismo y la cultura de lo desechable debilitan los vínculos conyugales. La difícil situación económica y la búsqueda del bienestar individual llevan a muchas parejas a desistir de tener hijos o a reducir su número (De la Cruz Campusano, p. 301).

La ausencia de los padres del hogar, el ritmo acelerado de la vida moderna, el uso excesivo de medios audiovisuales y la transmisión de valores ajenos o contrarios a la fe y a la vida familiar dificultan el diálogo y la unidad en el hogar (De la Cruz Campusano, p. 302).

17. La familia no está derrotada

A pesar de estos desafíos, la familia no ha sido derrotada. Por el contrario, lucha cada día por mantener la unidad y transmitir valores. Existe mucho “ruido” que anuncia la supuesta desaparición de la familia como institución funcional; sin embargo, eso es solo ruido. Vivimos en una sociedad donde el individualismo y la búsqueda desmedida de beneficios personales amenazan el bien común. Ante estas realidades, es necesario discernir, desenmascarar intereses dañinos y proteger lo esencial.

La familia atraviesa un proceso de adaptación a los nuevos tiempos. Los cambios siempre resultan difíciles, pero este proceso no implica perder la esencia, sino aprender a caminar con prudencia, esquivando los ataques que la amenazan. Cada miembro de la familia es responsable de cuidarla, de ayudar a superar las dificultades y de actuar como guardián de este gran tesoro.

Existen múltiples elementos que fortalecen la vida familiar: el diálogo, la oración, la escucha, la paciencia, el amor, la perseverancia, la lealtad, la ayuda mutua, la motivación y el sacrificio. Practicados cotidianamente, estos valores permiten avanzar hacia una convivencia más sana y plena.

18. La familia como base para la vida

La familia es un espacio privilegiado para desarrollar al máximo nuestras capacidades. Aunque con el tiempo se emprenden nuevos caminos —por estudios, trabajo o proyectos personales— los valores adquiridos en el hogar nos acompañan siempre. Cultivar la armonía familiar mientras sea posible será un gran apoyo al momento de tomar decisiones importantes en la vida.

Alexander (1983), compara el matrimonio con un jardín que debe cuidarse constantemente. No se debe abandonar el barco ante la primera tormenta. Nada valioso se construye sin esfuerzo. Un matrimonio y una familia requieren dedicación, paciencia y trabajo continuo. Descuidarlos incluso por poco tiempo puede implicar largos procesos de reparación (pp. 95–96).

Reflexión final:

La familia es un tesoro valioso. Por eso muchos intentan robarla, debilitarla o desfigurarla. Cuidarla es una responsabilidad compartida y un acto de amor que trasciende generaciones.

19. Incidencias de los amigos en nuestras decisiones

La amistad puede definirse como *“un afecto personal, puro y desinteresado, ordinariamente recíproco, que nace y se fortalece con el trato”*. Es una virtud que debe comenzar a cultivarse desde la infancia, cuando los padres ayudan a los niños a relacionarse de manera natural, evitando la superstición, la baja autoestima y los complejos de superioridad o inferioridad.

La amistad se aprende y se contagia de aquellos con quienes convivimos. Como señala Mejía (2011): *“Los hombres son falsos si conviven con mentirosos; ruines, si lo hacen con avaros; vanidosos, si se juntan con presumidos, y en general, si asimilan los vicios de las gentes de su intimidad”* (p. 82). De ahí la importancia de elegir cuidadosamente a las personas con quienes compartimos nuestra vida.

Las cualidades que deben adornar a un verdadero amigo o amiga son claras: te acepta como eres, te valora por ti mismo, respeta tu manera de pensar y permanece a tu lado aun cuando otros se alejan. Te comprende, no te traiciona ni habla mal de ti a tus espaldas. No es posesivo, te deja ser, no te aprecia por interés, sabe perdonar y pedir perdón. Se alegra con tus éxitos, acepta tus limitaciones y está más interesado en dar que en recibir. La verdadera amistad no es fugaz ni engañosa; tiene vocación de permanencia. Por eso se dice que un buen amigo lo es para toda la vida. Con razón afirmaba Voltaire: *“Todas las glorias de este mundo no valen lo que un buen amigo”* (Mejía, 2011, p. 83).

Los amigos son un tesoro. Algunos estarán a nuestro lado por un tiempo breve; otros permanecerán hasta el final del camino. La amistad se construye día a día, especialmente en los momentos de diálogo, en el compartir alegrías y penas, y en el interés genuino por el bienestar del otro. Es ahí donde las raíces de la amistad verdadera se profundizan.

Una hermosa ilustración de este proceso aparece en *El Principito*, en el diálogo entre el zorro y el Principito:

—*¡Por favor... doméstícame!* —dijo el zorro.

—*Bien lo quisiera* —respondió el Principito—, *pero no tengo mucho tiempo. Tengo que encontrar amigos y conocer muchas cosas.*

—*Sólo se conocen las cosas que se domestican* —dijo el zorro—. *Los hombres ya no tienen tiempo de conocer nada... Si quieres un amigo, ¡doméstícame!*

—*¿Qué hay que hacer?* —preguntó el Principito.

—*Hay que ser muy paciente* —respondió el zorro— (pp. 81–82).

Para tener buenos amigos es necesario **invertir tiempo**. En ese proceso se aprenden a aceptar tanto los aspectos agradables como aquellos que no nos resultan del todo fáciles. La paciencia es fundamental, pues habrá momentos de distancia o frialdad. Si el vínculo es auténtico, lejos de debilitarse, la relación se fortalecerá.

En la amistad no siempre las palabras deben ocupar el primer lugar. Compartir en silencio y realizar actividades juntos profundiza el conocimiento mutuo. Quien habla en exceso suele huir del encuentro consigo mismo y pierde la capacidad de escuchar. Escuchar con serenidad no solo ayuda al otro, sino que permite comprender sus ideas, sentimientos y proyectos. Una amistad donde nadie escucha y ambos quieren ser protagonistas suele extinguirse rápidamente.

Cultivando la confianza y la lealtad, la amistad alcanza su mayor profundidad. Grün (2003), afirma que el amigo no es un consejero ni un juez, sino aquel que está a mi lado, que me escucha sin juzgar, ante quien puedo mostrar mi fragilidad sin miedo. Con el amigo puedo quitarme la coraza y mostrar mis heridas (pp. 19–20).

En la verdadera amistad no existen jerarquías: uno no es más que el otro. Si uno se convierte en maestro permanente o censor, deja de haber amistad. El amigo no está para perseguir ni recriminar, sino para comprender y acompañar. Con los años, el amigo se convierte en confidente y refugio seguro.

La amistad es siempre un don; no puede exigirse ni comprarse. Surge espontáneamente y necesita paciencia, discreción, prudencia y tiempo. También requiere libertad y la confianza de que lo que ha nacido entre dos personas puede permanecer, aun cuando pase tiempo sin verse.

Una amistad auténtica genera libertad interior. Esta libertad permite incluso señalar con amor aquello que no beneficia al otro. El verdadero amigo no es quien solo halaga, sino quien te ayuda a ver tus sombras antes de que otros las utilicen en tu contra (Grün, 2003, p. 49). El amigo acompaña desde el respeto, ofreciendo su parecer sin imponerlo y cuidando siempre el misterio del otro, pues todo ser humano es un misterio digno de respeto (Grün, 2003, p. 53).

Con los años acumulamos experiencias que nos ayudan a reformular nuestra manera de vivir. Sin embargo, hay quienes se aferran a su zona de confort y prefieren una seguridad aparente antes que crecer. Compartir sentimientos y vivencias con alguien de confianza nos libera y nos permite vivir con mayor intensidad la belleza de la experiencia humana.

La amistad no se compra, no se obliga ni se retiene. Grün (2003), advierte que el exceso de favores puede debilitar la amistad, pues genera desigualdad y resentimiento. La traición, especialmente cuando se vulnera la confianza y la intimidad compartida, constituye una de las heridas más dolorosas que puede experimentar una persona (pp. 61–63).

Una amistad sincera y sólida despertará envidias y críticas externas. Los verdaderos amigos serán puestos a prueba. Sin embargo, una amistad estable es un apoyo invaluable cuando iniciamos procesos de cambio personal. El amigo auténtico critica de manera constructiva, se alegra con los logros del otro y ofrece apoyo incondicional.

Cuando uno crece, ambos crecen. La amistad y la familia son pilares fundamentales para alcanzar nuestras metas. Por ello, si hoy puedes fortalecer tus vínculos afectivos, **hazlo ahora**. No esperes otro momento, porque ese momento quizá no llegue.

20. ¿El ambiente social nos empuja a ser lo que somos?

Cada persona nace dentro de una cultura que le imprime características propias. El lugar donde nos desarrollamos actúa como un molde inicial: incluso dentro de un mismo país existen ambientes sociales distintos —provincias, municipios, comunidades y grupos— que influyen en la manera de pensar, sentir y actuar. Finalmente, nos expresamos y tomamos decisiones en función de los conceptos aprendidos en ese entorno social.

Mientras no tomamos conciencia de lo que somos y de cómo hemos sido formados, podemos vivir sin cuestionarnos, actuando de manera automática y creyendo que nuestra forma de ser es “natural”. Sin embargo, con la llegada de la madurez surge la necesidad de reflexionar: ¿el ambiente social me hizo como soy?, ¿tengo la capacidad de incorporar elementos positivos de otros contextos?

La psicología cognitiva explica que los conceptos almacenados en el cerebro influyen directamente en la conducta. Ante una situación de peligro, por ejemplo, el cerebro primero procesa la información y luego decide si hay que correr, defenderse o permanecer inmóvil. De igual modo, los aprendizajes adquiridos en el ambiente social guían nuestras respuestas cotidianas.

Muchos niños crecen sin la oportunidad de desarrollarse en un entorno social favorable. Como consecuencia, en la adultez interpretan la realidad desde esquemas condicionados por vivencias previas negativas. En estos casos, resulta indispensable analizar esas experiencias, cuestionarlas y, cuando sea necesario, iniciar un proceso de cambio que implique integrarse a círculos sociales que favorezcan el crecimiento personal, la superación de miedos y la resolución de conflictos no resueltos.

Así como hay personas que se adaptan a vivir con una salud deficiente, también existen quienes se acostumbran a ambientes sociales deteriorados. Se habitúan a estados de ánimo negativos y llegan a creer que esa forma de vivir es natural e inmodificable.

21. Tú, como ser libre, puedes vivir en libertad

La palabra *libertad* se utiliza constantemente. Se habla de libertad de expresión, libertad de culto, libertad para vivir como se desea. Sin embargo, surge una pregunta esencial: **¿qué es realmente la libertad?**

Goethe afirmaba: *“Sólo es digno de libertad quien sabe conquistarla cada día”*. Viktor Frankl (2003), señalaba, con agudeza, que nadie está absolutamente libre de neurosis; la neurosis —entendida como una restricción inconsciente— puede afectar a cualquier persona. No

obstante, el elemento decisivo no es la condición en sí, sino la **actitud** que el individuo adopta frente a su situación vital, en su aquí y ahora.

Frankl subraya que el ser humano no está libre de condicionamientos, pero esos condicionamientos **no lo determinan por completo**. El hombre conserva la libertad de adoptar una actitud frente a ellos. Desde otra perspectiva, Freud entendía la libertad como la posibilidad de elegir entre distintos caminos posibles, mientras que Magda B. Arnold sostenía que todas las elecciones están causadas, pero causadas por la persona que elige (Frankl, 1978, p. 52).

Las personas necesitan desarrollar la capacidad de tomar decisiones propias, conscientes de que estas decisiones influyen tanto en su vida como en la de quienes las rodean. La conciencia cumple un papel central en este proceso. Hilgard (1980) define la conciencia como la capacidad de planificar, anticiparse al futuro, iniciar acciones y perseverar incluso frente a obstáculos y decepciones (p. 18).

Todo proceso de cambio implica dificultades. Llegarán momentos de cansancio, duda e incluso el deseo de abandonar. En esas circunstancias, la clave está en **continuar hasta el final**. La vida no es sencilla, pero es en la perseverancia donde se consolida la libertad personal.

Sahakian (1982), explicaba que la mente no es una entidad pasiva, sino un proceso activo y en constante desarrollo. La vida mental está formada por experiencias internas —ideas, sentimientos y actos de voluntad— que se integran en la conciencia y evolucionan hasta culminar en un pensamiento consciente de sí mismo y en una voluntad moralmente libre.

Desde la perspectiva de Viktor Frankl y Abraham Maslow, la conducta humana es libre, intencional y responsable. El pasado influye en el presente, pero no de manera fatalista; lo hace a través de un campo personal de significados donde se integran valores, creencias y actitudes. Asimismo, el futuro también determina el presente, ya que el ser humano se proyecta, planifica y da sentido a su vida. La libertad es la capacidad de tomar en las propias manos el desarrollo personal, de moldearse a sí mismo (May, 1953, p. 150).

Ruiz (1997), profundiza aún más al señalar que la verdadera libertad está vinculada al espíritu humano: es la libertad de ser quienes realmente somos. No se trata de culpar a los padres ni a

quienes nos hirieron en el pasado, sino de asumir la responsabilidad de poner fin a ese sufrimiento. La libertad consiste en dejar de vivir para complacer a los demás y comenzar a vivir de acuerdo con la propia verdad. Sin embargo, en muchas sociedades la mayoría de las personas viven “domesticadas”, sin darse cuenta de que han perdido su libertad (pp. 109–111).

Lo más grave es que muchas personas **ni siquiera son conscientes de su falta de libertad**. Algo en su interior lo intuye, pero no logra comprenderlo. El primer paso hacia el cambio es siempre la conciencia. Mientras no se reconozcan las heridas emocionales, estas no podrán sanar. No hay razón para seguir sufriendo. Al tomar conciencia, la persona puede decir: “¡Ya basta!” y comenzar a transformar su propia vida.

La libertad que buscamos consiste en utilizar nuestra mente y nuestro cuerpo para vivir nuestra propia vida, no la vida impuesta por un sistema de creencias heredado o impuesto (Ruiz, 1997, pp. 114–116).

22. Los malos hábitos nos impiden alcanzar el éxito

Si tomamos un imán y lo paseamos por un lugar donde existen muchos elementos naturales, observaremos cómo ciertos materiales se le adhieren. Algo similar ocurre con nosotros: mientras caminamos por la vida, se nos van “pegando” conductas, actitudes y formas de reaccionar que pueden ser positivas o perjudiciales. Con el tiempo, estas conductas se convierten en hábitos que rigen nuestra manera de vivir.

No todos los hábitos son buenos. En momentos de preocupación o estrés, algunas personas recurren al cigarrillo, al alcohol u otras conductas evasivas que, poco a poco, se transforman en dependencias difíciles de abandonar. En otras situaciones, la mentira parece una salida rápida, o la crítica destructiva se convierte en una coraza para generar temor en los demás. No olvidemos que, en muchos casos, quien agrede fue antes agredido y, al no sanar sus heridas, busca un falso placer en causar daño. Los malos hábitos nunca conducen al bienestar ni al éxito.

23. Creo en un Dios bueno, no castigador

Es frecuente escuchar expresiones como: “Dios lo quiso así”, “Dios me castigó” o “Dios me envió esta enfermedad”. Muchas veces estas frases reflejan resignación, autoengaño o la dificultad de asumir las consecuencias de los propios actos.

Quien concibe a Dios como un ser castigador suele desarrollar una actitud pesimista y derrotista, buscando culpables externos de sus errores y de una mala gestión personal. Asumir la responsabilidad de la propia vida y conocer a Dios desde una perspectiva de amor permite descubrir que Dios es bueno, que desea el bien de sus hijos y no envía castigos ni maldades.

Cuando aceptamos los resultados de nuestros actos, comprendemos que, si el resultado no fue el esperado, quizá no aplicamos correctamente las variables necesarias y debemos intentarlo de nuevo. Vivir con responsabilidad personal nos lleva a respetar a Dios, a darnos el lugar que nos corresponde y a reconocer nuestras virtudes y desaciertos con humildad, tolerancia y respeto por los demás.

En este proceso de aprender a vivir mejor, dejemos de culpar a otros, a nosotros mismos o incluso a Dios. Finalicemos esas guerras inútiles con lo divino y asumamos nuestra parte en la construcción de una vida más plena.

24. Vivo en la sociedad según mis convicciones

Vivir con autenticidad en una sociedad crítica no es sencillo. Quien propone ideas nuevas suele ser cuestionado o desmotivado, incluso por personas que no fueron consultadas. Sin embargo, toda idea —como todo proceso natural— nace, crece y se desarrolla; que muera o no dependerá de la firmeza de quien la sostiene.

Ante las críticas y sugerencias, es fundamental mantenerse firme en las convicciones y proyectos personales. No te conviertas en uno más del grupo de mediocres que nunca aporta nada original al mundo porque se deja invadir por ideas ajenas que ni siquiera quienes las proponen han sabido aplicar en su propia vida.

25. La autoestima como base del éxito

Todo lo anterior conduce a una conclusión clara: **sin autoestima no hay éxito verdadero**. Mejía (2011) define la autoestima como la toma de conciencia de la propia valía, la fuerza que impulsa hacia la autorrealización. Es el conjunto de ideas, sentimientos, experiencias y vivencias positivas que hacen que la persona se sienta segura, confiada y capaz de desarrollar su potencial creativo.

La autoestima ayuda a superar dificultades, fortalece la seguridad personal, estimula la creatividad, consolida la autonomía y posibilita una proyección futura saludable. Comprende dos aspectos fundamentales:

- La experiencia interna del “sí mismo”.
- El contexto en el que esa experiencia se desarrolla y se dinamiza.

Las personas con una autoestima sólida suelen ser física y mentalmente sanas, conservan el buen humor, son emprendedoras, cooperativas y capaces de tomar decisiones. Disfrutan la vida, luchan por sus ideales y, a la larga, se convierten en personas realizadas. La autoestima descansa principalmente en dos creencias íntimas:

- a) Sentirse amado incondicionalmente.
- b) Sentirse capaz, competente e inteligente.

La aceptación de sí mismo y la autoestima son condiciones básicas para la autorrealización, uno de los proyectos más ambiciosos del desarrollo humano.

26. Características de las personas autorrealizadas

Las personas maduras y plenamente realizadas suelen presentar las siguientes características:

1. Son dueñas de sí mismas, abiertas al cambio y capaces de aprender de los fracasos. No pierden tiempo en quejas ni culpan a otros por sus errores.
2. Son activas, creativas y con iniciativa. Se alegran por el éxito ajeno, cuidan su cuerpo y se orientan por valores como la verdad, la justicia, la belleza y la generosidad.
3. Saben regular sus emociones, actúan con independencia y aprovechan oportunidades para avanzar.

27. Inteligencia emocional y éxito

Más allá del coeficiente intelectual (IQ), la **inteligencia emocional (IE o CE)** resulta decisiva para el éxito personal y profesional. La IE permite trabajar adecuadamente con los demás y construir relaciones fructíferas. Muchas organizaciones han comprobado que la IE puede ser más determinante que el IQ en el logro de metas (Lussier y Achua, 2011).

La inteligencia emocional se compone de cuatro elementos:

- **Conciencia personal:** reconocer las propias emociones y cómo influyen en la vida.
- **Conciencia social:** comprender a los demás, desarrollar empatía y habilidades sociales.
- **Autoadministración:** regular emociones negativas y actuar con integridad, optimismo y adaptabilidad.
- **Administración relacional:** construir relaciones eficaces mediante la comunicación, el manejo de conflictos y la influencia positiva.

28. El éxito implica cambios constantes

Vivir y autorrealizarse implica un proceso continuo de cambio. Los cambios bien asumidos, con paciencia y planificación, conducen a una vida más satisfactoria y con sentido de futuro. El miedo y la inseguridad aparecerán, pero si se persevera, la confianza llegará.

Establecer metas claras y desafiantes incrementa la motivación y el desempeño. Las metas dan propósito a nuestras acciones y orientan el comportamiento hacia la satisfacción de necesidades reales (Lussier y Achua, 2011, p. 90).

29. Convivir en ambientes de hipocresía, chismes y mentiras

En el camino de la vida encontraremos personas con diversas personalidades: algunas nobles y honestas; otras egoístas, hipócritas o intolerantes. Esta realidad no debe sorprendernos. Prepararnos para convivir con distintos temperamentos es parte del crecimiento personal.

Así como las grandes empresas estudian a sus clientes para ofrecer mejores productos, nosotros debemos aprender a comprender a las personas para mejorar nuestras relaciones y ampliar nuestras posibilidades de éxito.

En este proceso, la **persistencia** resulta clave. Alexander (1983), lo expresa con fuerza al afirmar que la tenacidad interior permite vencer cualquier obstáculo cuando se mantiene firme la voluntad de avanzar (p. 69).

Reflexión final:

El éxito no es ausencia de dificultades, sino la capacidad de transformarse, persistir y crecer a pesar de ellas.

30. Rectitud y flexibilidad consigo mismo para alcanzar el bienestar

El éxito es una tarea que exige dedicación, disciplina y organización. La paciencia debe cultivarse en la vida de todo emprendedor y emprendedora, ya que el camino estará marcado por caídas, desánimos y, en ocasiones, por la sensación de derrota. En esos momentos, el apoyo de la familia y de los verdaderos amigos resulta fundamental para no claudicar. De igual modo, la fe y la confianza en Dios se convierten en motores que sostienen cuando las fuerzas parecen agotarse.

Frente a los ideales y a los procesos de cambio, es necesario mantenerse firme hasta alcanzar la meta. José Ingenieros (1913), afirma que la personalidad individual comienza allí donde cada persona se diferencia verdaderamente de las demás. Sin embargo, muchos individuos carecen de rasgos propios y viven moldeados únicamente por el ambiente, las circunstancias o las personas que los rodean. A estos, Ribot los llamó “indiferentes”: personas sin voz propia, cuya existencia pasa inadvertida. Cruzan la vida temerosos de afirmar su ser, como si existieran en vano (p. 28).

Todos aspiramos a mejorar nuestras condiciones de vida, progresar en el trabajo o alcanzar bienes afectivos y materiales. Esto es legítimo y necesario. El problema surge cuando se espera que otros nos provean de aquello que deseamos, sin asumir el esfuerzo personal que implica

conquistarlo. El futuro no llega “caído del cielo”. Lo que somos hoy ha sido construido — consciente o inconscientemente— por nuestras decisiones pasadas, y lo que deseamos ser depende de lo que hagamos en el presente. La vida se construye **aquí y ahora**, con conciencia y responsabilidad.

Cuando se tiene un rumbo claro, la **rectitud** y la **flexibilidad** resultan indispensables. La rectitud permite mantenerse fiel al propósito; la flexibilidad, adaptarse a las circunstancias sin abandonar la meta. No se trata de ser rígidos ni indolentes, sino perseverantes y adaptables. A lo largo de la historia, las grandes personas que han contribuido al bien colectivo enfrentaron innumerables obstáculos y fracasos. Sin embargo, no se rindieron: lucharon, persistieron y finalmente conquistaron.

El miedo al riesgo suele impedir la realización de cosas extraordinarias. Ante la primera dificultad, muchas personas retroceden, desperdiciando tiempo y recursos ya invertidos. En ese proceso, es fundamental no desconfiar de uno mismo. La confianza personal es el motor que mantiene activa la acción hasta la conquista.

Lussier & Achua (2011), explica que la confianza personal refleja el grado en que una persona cree en sus juicios, decisiones, ideas y capacidades. Esta confianza influye directamente en las metas, el esfuerzo y la persistencia. Las personas con una confianza realista —no arrogante— suelen ser emocionalmente estables y eficaces, mientras que una baja confianza se asocia con inestabilidad emocional y dificultades para sostener el esfuerzo (p. 38).

31. Aceptar la muerte como parte de la vida

Con el paso del tiempo, las funciones del organismo comienzan a declinar como parte de procesos naturales e inevitables. Ingenieros (1913), señala que, al igual que las funciones físicas, las funciones mentales también disminuyen cuando los engranajes celulares del sistema nervioso comienzan a deteriorarse (p. 112).

La muerte es un hecho biológico, pero también involucra dimensiones sociales, culturales, históricas, religiosas, psicológicas y éticas. Aunque es una experiencia universal, su vivencia está profundamente influida por el contexto cultural e histórico. Las actitudes religiosas y culturales

determinan la manera en que las personas enfrentan tanto su propia muerte como la de los demás (Papalia et al., pp. 602–607).

La muerte, al igual que la vida, es una experiencia profundamente individual. Para algunas personas, la negación o la ira pueden resultar respuestas más sanas que una aceptación serena. No existe una única manera “correcta” de enfrentarla.

La pérdida de un ser querido y el proceso de adaptación al duelo afectan múltiples áreas de la vida. El duelo suele implicar cambios de rol y estatus —por ejemplo, de esposa a viuda o de hijo a huérfano— y puede traer consecuencias sociales y económicas. En sus primeras fases aparece la aflicción, una respuesta emocional intensa y profundamente personal. La investigación contemporánea ha cuestionado la idea de un único patrón “normal” de duelo. Conductas que antes se consideraban patológicas hoy se reconocen como respuestas humanas y saludables (Papalia et al., p. 608).

Aceptar la muerte como parte de la vida no implica resignación, sino **conciencia de la finitud**. Esta conciencia puede convertirse en una poderosa invitación a vivir con mayor plenitud, responsabilidad y sentido, valorando el presente, cuidando los vínculos y siendo fieles a lo que somos.

Referencias

Alexander, S. (1983). *El rinoceronte*. Zip Editorial.

Avelino, J. (1999). *Filosofía de las creencias*. *Filosofía*, 37(92), 239–248.

Bateman, T. S., & Snell, S. A. (2004). *Administración: una ventaja competitiva* (4.ª ed.). McGraw-Hill.

Beitman, B. D., & Yue, D. (2004). *Psicoterapia*. Masson.

Camejo Lluch, M. (2015). *La familia como institución*. Editorial Las Tunas.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). *Teorías de la personalidad* (7.ª ed.). Pearson Educación.

De la Cruz Campusano, M. (2012). *La familia en la reflexión del CELAM*. Amigos del Hogar.

Frankl, V. E. (1978). *Psicoterapia y humanismo*. Fondo de Cultura Económica.

González, R. (2015). *Alimentos psicológicos: ¿Cuáles potencian o limitan tu mente?* Autor.

Grasseti Tonelli, E. (2018). Satisfacción de necesidades y modelo social. *Psocial: Revista de Investigación en Psicología*, 4(1), 6–29.

Grün, A. (2003). *Te deseo un amigo*. Verbo Divino.

Hilgard, E. R. (1980). Consciousness in contemporary psychology. *Annual Review of Psychology*, 31, 1–26.

Hubbard, A. L., Bell, M. G., Berglund, J., Bull, D., & Clee, M. B. (1990). *Secretos de la salud familiar*. Printer Colombiana.

Ingenieros, J. (1913). *El hombre mediocre*. Editorial Santa Bárbara.

Lussier, R. N., & Achua, C. F. (2011). *Liderazgo*. Cosegraf.

Mateo, A. (2001). *Hacia la realización del hombre* (5.ª ed.). Amigos del Hogar.

May, R. (1953). *Man's search for himself*. Delta Books.

McClelland, D. C. (1984). *Human motivation*. Scott, Foresman.

Mejía, F. (2011). *Los valores están ahí y te llaman*. Impresos Norte.

Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality*. Oxford University Press.

Ortega y Gasset, J. (1959). *Ideas y creencias*. Espasa-Calpe.

Papalia, D. E., Martorell, G., & Feldman, R. D. (2012). *Desarrollo humano* (10.ª ed.). McGraw-Hill/Interamericana Editores.

Pepén, J. (1980). *Educación y progreso*. Directorio Comercial e Industrial de la República Dominicana.

Peale, N. V. (2004). *El poder del pensamiento positivo*. Peale Center for Christian Living.

Ruiz, M. (1997). *Los cuatro acuerdos*. Hay House.

Sahakian, W. S. (1982). *Historia de la psicología*. Trillas.

Salesman, E. (1988). *Secretos para triunfar en la vida*. Centro Don Bosco.

Stone, W. C. (2002). *Creer y lograr: Los 17 principios de W. Clement Stone para lograr el éxito*. Fundación Napoleon Hill.