

Material Imprimible

Curso Conocimiento personal y realización interior

Módulo El ser

Contenidos:

- La esencia del ser. Reconocimiento de nuestra esencia
- Consejos para descubrir la esencia de cada uno de nosotros
- El acto de agradecer

La esencia del ser

A lo largo de nuestro aprendizaje hablamos mucho sobre el ser, la esencia y la realidad, pero, se han preguntado en algún momento ¿qué es el ser y su esencia? Aquí tenemos un gran interrogante, por lo que empezaremos con las respuestas

El concepto de “**ser**” es uno de los más fundamentales y complejos en la filosofía. Se refiere a la existencia misma, aquello que hace que algo sea lo que es.

El ser ha sido analizado, interpretado y debatido a lo largo de la historia de la filosofía desde múltiples perspectivas, cada una proporcionando diferentes significados y enfoques. A continuación desarrollaremos este concepto desde varias corrientes y épocas filosóficas.

La reflexión sobre el ser comienza con los primeros filósofos presocráticos. Parménides fue uno de los primeros en abordar el ser de manera sistemática. En su poema “Sobre la naturaleza”, argumenta que “el ser es y el no-ser no es”. Para Parménides, el ser es único, eterno, inmutable y continuo, y la percepción del cambio o multiplicidad es una ilusión.

Contraponiéndose a Parménides, Heráclito enfatiza el cambio y el devenir. Según él, todo está en constante transformación, y el ser no puede entenderse sin el movimiento. Su famosa frase, “todo fluye”, refleja esta visión.

Platón, en su teoría de las ideas, distingue entre el mundo sensible, que es cambiante, y el mundo inteligible, que es eterno e inmutable. Para este filósofo, el verdadero ser reside en las ideas o formas, que son perfectas y universales.

Por su lado, Aristóteles estudia el ser en su obra “Metafísica”. Lo define en términos de “sustancia” y lo relaciona con el acto y la potencia. Según él, el ser tiene múltiples sentidos, pero siempre se refiere a lo que existe de manera concreta o a lo que tiene esencia.

En la Edad Media, el concepto de ser se relaciona principalmente con la teología. Santo Tomás de Aquino, influido por Aristóteles, desarrolla una visión metafísica en la que el ser se entiende como un acto de existencia. Distingue entre esencia, es decir, lo que algo es, y existencia, o sea, el hecho de que algo sea. Según él, solo Dios es el ser puro, mientras que los seres creados participan del ser en distintas medidas.

Los pensadores Duns Escoto y Guillermo de Ockham introducen matices en la comprensión del ser, destacando la singularidad y particularidad de los entes, y comienzan a cuestionar algunas premisas escolásticas.

Posteriormente, la modernidad trae un enfoque hacia la conciencia y la subjetividad en relación con el ser. René Descartes, con su célebre frase “pienso, luego existo”, traslada el análisis del ser al ámbito de la subjetividad. Él planteaba que la certeza del ser radica en la autoconciencia.

Para Immanuel Kant, el ser no es una categoría que pueda aplicarse directamente a las cosas en sí mismas, más bien, es una condición de posibilidad de los fenómenos tal como se presentan en la experiencia.

En los siglos XIX y XX, la reflexión sobre el ser se revitaliza con nuevas perspectivas. Friedrich Hegel, en su sistema dialéctico, considera el ser como un proceso dinámico que culmina en la realización de la Idea Absoluta, que representa la verdad última y el conocimiento pleno de la totalidad.

En “La Ciencia de la Lógica”, Hegel comienza con la categoría de "ser puro", una noción abstracta y sin determinaciones. Este "ser puro", por su indeterminación absoluta, es indistinguible del no-ser. De esta tensión surge la primera categoría concreta: el devenir, que representa el proceso dinámico en el que el ser y el no-ser se integran en una síntesis.

Este momento inicial ilustra la dialéctica, que Hegel describe como un movimiento triádico compuesto por:

- Tesis, una afirmación inicial, es decir, el ser puro
- Antítesis: su negación o contradicción, o sea, el no-ser
- Y síntesis, que es la resolución de la contradicción en una nueva categoría, es decir, el devenir

El devenir no es solo una categoría lógica, sino también una metáfora del movimiento inherente a la realidad misma. Para Hegel, todo lo existente está sujeto a este proceso dialéctico.

Asimismo, para él la realidad es una totalidad racional en la que el ser pasa por etapas de desarrollo y auto-realización. Esto culmina en la Idea Absoluta, pero dicho proceso tiene varias etapas principales:

- Primeramente la naturaleza, ya que después del devenir, el ser se concreta en el mundo natural, donde toma forma material. Sin embargo, en esta etapa, el ser todavía carece de conciencia de sí mismo.
- El espíritu, puesto que el ser alcanza un nivel superior de desarrollo en el espíritu, que incluye tanto la mente humana como las manifestaciones culturales, históricas y sociales. Aquí, el ser se vuelve consciente de sí mismo y reflexiona sobre su propia existencia.
- Finalmente, la Idea Absoluta, en donde el ser alcanza su máximo grado de plenitud y unidad. La Idea Absoluta no es un simple concepto abstracto, sino la realización de la totalidad como un sistema coherente donde todo lo real es racional, y todo lo racional es real

Martin Heidegger, en su obra "Ser y tiempo", plantea una pregunta fundamental: "¿Qué es el ser?". Para él, la filosofía occidental olvidó el verdadero sentido del ser al enfocarse en los entes individuales. Además, introduce el concepto de "Dasein", que significa ser-aquí, para describir al ser humano como el ente que puede cuestionar su propio ser.

Desde el existencialismo, Jean-Paul Sartre considera que el ser humano está "condenado a ser libre". En su obra "El ser y la nada", distingue entre el "ser en sí", o sea, las cosas, y el "ser para sí", es decir, la conciencia humana, destacando la libertad y la responsabilidad como aspectos esenciales del ser humano.

En la filosofía posmoderna y otras corrientes contemporáneas, el ser se aborda desde enfoques críticos, lingüísticos y culturales. Jacques Derrida, con su teoría de la deconstrucción, cuestiona las nociones tradicionales de ser, mostrando cómo están construidas sobre oposiciones binarias que deben desmantelarse.

Por su lado, Gilles Deleuze interpreta el ser como multiplicidad y devenir, alejándose de la idea de una esencia fija.

En resumen, podemos decir que el ser, como concepto filosófico, abarca:

- La existencia, como aquello que hace que algo sea
- La esencia, que es lo que define la naturaleza de algo
- Y la relación, que es cómo el ser se relaciona con la percepción, la conciencia y el mundo

Cada corriente filosófica aborda el ser desde su propia perspectiva, y aunque no existe una definición universalmente aceptada, el debate en torno al ser sigue siendo una cuestión central en la filosofía.

La esencia

Podemos decir, con una definición general, que **esencia** es aquello que constituye la naturaleza de las cosas, lo permanente e invariable de ellas.

La palabra esencia viene del latín *essentia*. Este es el abstracto de *essens*, participio presente del verbo *esse*, “ser”.

En sí, la palabra esencia es un término polisémico que designa aquello por lo que una cosa es.

De la multivocidad de este término se desprende la confusión y dificultad que giran en torno a la familia semántica de la palabra esencia. Pero más allá del inconveniente que tenemos para definir o dar un concepto claro de qué es la esencia, podemos decir, de manera general, que cuando se habla de la esencia de algo hacemos referencia a lo que es en sentido profundo y originario. La esencia de una cosa indica lo que esa cosa está por debajo de todo lo que se pueda decir de ella.

Hablar de la esencia de algo es hablar de lo que es de manera fija, invariable y fundamental, y como estudiamos recientemente, desde la Antigüedad, distintos filósofos intentaron definir qué se quiere decir cuando se habla de la esencia de algo.

Dicho concepto es clave en la filosofía, que se refiere a la naturaleza fundamental, intrínseca o inmutable de algo. Este se distingue de la existencia, que alude al hecho de que algo es, mientras que la esencia trata de lo que algo es.

Este término ha sido objeto de diversas interpretaciones a lo largo de la historia del pensamiento, adaptándose a las corrientes filosóficas y los contextos culturales. Por lo dicho, a continuación desarrollaremos este concepto en sus múltiples dimensiones.

La noción de esencia surge en la filosofía griega clásica, particularmente con Platón y Aristóteles, quienes ofrecen las primeras reflexiones sistemáticas sobre el tema. En la teoría de las Ideas de Platón, la esencia reside en el mundo inteligible, que es eterno, perfecto e inmutable.

Las Ideas, o Formas, representan la esencia de las cosas: aquello que define su naturaleza y les da realidad. Por ejemplo, la esencia de un triángulo no está en los triángulos específicos que se dibujan, sino en la Idea del triángulo como concepto universal. Según Platón, las cosas del mundo sensible son meras copias imperfectas de estas Ideas, y su esencia se encuentra en el mundo inteligible.

Aristóteles reinterpreta la esencia en términos más concretos y vinculados a la realidad sensible. Él sostiene que la esencia es lo que define a un ente como lo que es, y se encuentra dentro del propio ente, no en un mundo separado como proponía Platón.

Para Aristóteles, la esencia se identifica con la forma de una cosa, en contraposición a su materia. Por ejemplo, la esencia de una estatua radica en su forma, es decir, lo que la hace ser una estatua, y no en el mármol del que está hecha.

Durante la Edad Media, los filósofos escolásticos retomaron y desarrollaron las ideas aristotélicas, integrándolas con la teología cristiana. Santo Tomás de Aquino, por ejemplo, establece una diferencia fundamental entre esencia, *quidditas* en latín, que significa "lo que algo es", y existencia, *esse* en latín, que quiere decir "el hecho de que algo sea".

En los seres creados, la esencia y la existencia están separadas: algo puede tener esencia, como por ejemplo, el concepto de "caballo", sin que necesariamente exista en la realidad. Asimismo, solo en Dios, la esencia y la existencia son lo mismo: en Él, ser y esencia coinciden plenamente.

Para los escolásticos, las esencias de las cosas son creadas por Dios y participan de su ser. Esto conecta la reflexión filosófica sobre la esencia con una dimensión teológica.

En la modernidad, el concepto de esencia sufre transformaciones significativas debido al enfoque en la subjetividad y el conocimiento. René Descartes introduce una visión dualista en la que la esencia se distingue según las dos sustancias fundamentales:

- La esencia de la *res cogitans*, que significa el pensamiento, es la conciencia o el pensar.
- La esencia de la *res extensa*, que quiere decir el mundo material, es la extensión o la ocupación de espacio.

Por su lado, John Locke diferencia entre esencia nominal y esencia real. La primera son las características que atribuimos a una cosa para clasificarla, basadas en nuestras percepciones. La segunda, en cambio, es la verdadera naturaleza de una cosa, que a menudo es inaccesible para el conocimiento humano.

Immanuel Kant cuestiona la posibilidad de conocer la esencia de las cosas. Para él, solo podemos conocer los fenómenos, es decir, cómo las cosas se nos presentan, pero no el número, o sea, la cosa en sí misma, que corresponde a su esencia.

En los siglos XIX y XX, el debate sobre la esencia se revitaliza, especialmente en el existencialismo y la fenomenología. Filósofos como Jean-Paul Sartre y Martin Heidegger reevalúan la relación entre esencia y existencia. Para Sartre, la existencia precede a la esencia: los seres humanos no tienen una naturaleza predeterminada, sino que construyen su propia esencia a través de sus elecciones y acciones. En este sentido, la esencia humana no es fija ni universal, sino que cada individuo la define en libertad.

Heidegger, por su lado, introduce una nueva forma de entender la esencia. Como aprendimos, en su obra "Ser y tiempo", redefine la esencia del ser humano como el Dasein, que se caracteriza por su relación con el mundo y su capacidad de cuestionar su propio ser. Para Heidegger, preguntar por la esencia de algo implica situarlo en su contexto de existencia.

Edmund Husserl, el fundador de la fenomenología, busca recuperar el concepto de esencia mediante el método de la reducción eidética. Según Husserl, la esencia es aquello que permanece constante y universal en nuestras experiencias, y puede ser aprehendida intuitivamente a través de la reflexión filosófica.

En la filosofía posmoderna y las teorías contemporáneas, la noción de esencia ha sido cuestionada y, en algunos casos, rechazada. Derrida, desde la deconstrucción, critica la idea de esencia como una estructura fija y universal, argumentando que los significados son fluidos y contextuales.

Asimismo, perspectivas como las del filósofo y matemático Ludwig Wittgenstein sugieren que los conceptos esenciales no son absolutos, sino que se construyen a través de juegos de lenguaje y prácticas sociales.

También podemos decir que en campos como el feminismo, la teoría queer y los estudios decoloniales, se rechaza la idea de esencias fijas para categorías como género, identidad o cultura, promoviendo una visión más dinámica y relacional.

La esencia, entendida como la naturaleza fundamental de las cosas, ha sido un concepto central en la historia de la filosofía. Desde la visión metafísica de los antiguos, pasando por la integración teológica medieval y los cuestionamientos modernos y contemporáneos, la esencia ha servido para explorar preguntas profundas sobre la realidad, el conocimiento y la identidad. Aunque su relevancia y definición han cambiado, sigue siendo un eje de reflexión en la búsqueda de entender qué define la realidad y los seres que la habitan.

Reconocimiento de nuestra esencia

La **esencia de una persona** hace referencia al conjunto de peculiaridades o rasgos que definen a un individuo y que le permite diferenciarse del resto.

Estas características no son variables, pero esto no significa que permanezca intacta con el paso de los años, puesto que ningún ser humano es el mismo a los 20 o a los 40 años.

Pero... ¿Cómo se construye la esencia de una persona? Cuando nos preguntamos esto, también es imprescindible plantearse si ya venimos a este mundo con una identidad predefinida o si la creamos a lo largo de nuestra vida.

Biológicamente sabemos que todo ser humano está compuesto por dos estructuras relacionadas con la identidad: el genoma y el conectoma. El primero hace referencia a las moléculas del ADN, y constituye un rasgo irrepetible. El segundo, por su parte, se refiere al conjunto de neuronas que almacenan información personal, como experiencias,

conocimientos, emociones, entre otros, y todos los factores externos que hemos estado estudiando a lo largo de los módulos.

Entonces podemos establecer con certeza que la esencia de una persona se constituye a partir de factores biológicos, psicológicos y sociales. De esta manera, todos tenemos cierta predisposición a que nuestra identidad dependa de los genes, pero a eso debemos sumarle lo que pensamos, lo que creemos, la manera de sentir y de emocionarnos en el mundo, que va creando un patrón cognitivo, conductual y afectivo de relacionarnos y de ser.

Si ya estamos biológica y socialmente formados, ¿se puede cambiar la esencia de una persona? Ahora que ya conocen qué es la esencia de una persona y cómo se construye, es muy probable que se estén haciendo esta pregunta, es decir, si podemos cambiar o modificar esa esencia. Y la realidad es que sí, ya que aunque exista un componente genético, la identidad se puede transformar.

Como dijimos, al igual que las características físicas de una persona no son las mismas con el paso de los años, las características psicológicas tampoco permanecen intactas, y de hecho, van cambiando a medida que crecemos. Además está comprobado que podemos transformarnos con el tiempo y en virtud de las vivencias. Eso sí, siempre habrá algún componente que permanezca inalterable, que en nuestro ADN.

En ocasiones, también puede suceder que las personas sientan que pierden su propia esencia, pero... ¿de qué manera? Por ejemplo, si sienten que no son felices en ningún momento, si prefieren estar solos porque no están cómodos con nadie de su entorno, cuando sienten mucha envidia por los logros de los demás, cuando no se valoran lo suficiente, cuando están en la búsqueda constante de la aceptación de los demás, o también cuando no expresan lo que piensan y sienten.

Ustedes, ¿se sienten identificados con alguna de estas situaciones? Si es así, no se asusten; es común y normal que en algunos momentos de la vida pase, pero puede mitigarse. Para ello es importante aprender a cultivar la esencia de uno mismo, como así también practicar el autoconocimiento, es decir, conocerse a uno mismo, pero esta tarea no siempre es fácil.

Para llegar a eso, es necesario pasar por una serie de fases, que comenzaría con la observación de nuestro ser, recordar vivencias alegres, conocer el estado de nuestra autoestima, amarnos, reconocer los logros, crear el concepto que tenemos de nosotros

mismos y, por último, y a la vez la más importante, aceptarnos, querernos y amarnos en nuestras fortalezas pero también en nuestras debilidades.

En definitiva, conocer o identificar la esencia de una persona es una tarea complicada porque aunque pueda parecer que nuestra personalidad es algo inmutable, no es del todo cierto.

Una cuestión esencial a tener en cuenta es que todos nosotros vivimos en un mundo constantemente cambiante, donde cada día nos tenemos que enfrentar a nuevos desafíos. Todo esto genera que muchas veces esta rutina pueda hacernos creer que todos los días son iguales, cuando en realidad cada día es diferente al anterior. La verdad es que la realidad muta, y nosotros también.

Sin embargo, parece que hay algo que no cambia en nosotros, que se mantiene intacto a pesar del paso del tiempo. A esta parte inmutable y que nos hace ser lo que somos la llamamos esencia, y gracias a ella podemos diferenciarnos de otras personas.

Desde un punto de vista totalmente de carácter existencial, toda esencia se construye a partir de la existencia. Como se expresa en las palabras de Jean Paul Sartre, "la existencia precede a la esencia". Primero existimos, luego somos.

Claramente sabemos que no llegamos a este mundo preconfigurados, sino que nos configuramos y lo vamos haciendo con el tiempo. Por lo tanto, no nacemos siendo ya lo que somos, nos vamos haciendo a medida que nos relacionamos con el mundo y con los demás.

Según el guía espiritual y escritor alemán Eckhart Tolle, la clave para conectar con nuestra esencia es vivir en el momento presente, practicar la meditación, prestar atención a nuestros pensamientos y emociones, aprender a dejar ir y cultivar la gratitud.

Y... ¿Cómo podemos saber cuál es nuestra esencia? A esta la vamos a descubrir porque es el aspecto más fundamental de nuestro propósito, y el más difícil de describir. Es el aspecto de la intención, que es el ser en estado puro, sin el término de asociación del hacer. Ustedes son ustedes mismos en esencia, incluso cuando están durmiendo o no hacen nada. Y justamente este es el componente del propósito, que suele ser el más inconsciente, es decir, el menos aparente para cada uno.

Muchas veces nos pasa que las presiones sociales y las expectativas actúan como una corriente que nos aleja de nuestra esencia. Y hasta a veces ocurre que estamos en lugares o con personas con las que no nos estamos sintiendo del todo cómodos. Esto es porque en ese lugar o con esa persona no podemos expresar en la totalidad nuestra esencia.

Lo dicho es el inicio y el principio para que rompamos las barreras de las convenciones sociales y exploremos terrenos donde la singularidad es celebrada, no atenuada. Este trayecto no es fácil, no es simplemente un ejercicio de conocimiento e introspección, sino un acto de liberación, que nos permite reconocer y abrazar cada faceta auténtica de nuestro ser.

Es muy difícil encontrarnos con nuestra propia esencia, pero siempre vamos a necesitar conectar con nuestro ser y dejar a un lado la idea de centrarnos solamente en nuestra personalidad, y nuestro ego.

Como dijimos, a lo largo de nuestra vida vamos configurando y armando nuestra personalidad con las experiencias vividas, siendo esto a veces un peso enorme que arrastramos y que está totalmente alejado de nuestro propósito de vida, perdiendo pero también ganando cosas. La clave es tratar de vivir en paz y plenitud y de mantener un equilibrio entre el ser y el hacer.

Pero la dinámica de nuestro día a día nos lleva a que caigamos en un exceso de acción, al hacer por hacer, no al equilibrio. Y cuando no dedicamos tiempo a nuestro espíritu, vamos acarreando sensación de soledad, de vacío e incomprensión. Tengan en cuenta que integrar la espiritualidad en su vida es tomar conciencia de quiénes son realmente, no a nivel superficial de su personalidad.

Existen muchas acciones que pueden facilitar esta vuelta a la conexión con el propio ser de cada uno. En primer lugar podemos mencionar permitirnos tiempos de no hacer nada, de descanso y despertar nuestra creatividad, encontrar soluciones, cargar energía, ya que es imprescindible no estar en continua actividad. Necesitamos reposo para interiorizar y procesar.

Cuando notan que están muy desbordados pueden realizar respiraciones profundas, sintiendo cómo el aire llega a todas sus células. En ese momento deben retenerlo en el cuerpo y exhalar profundamente. De esta manera, desde la respiración, vamos a poder controlar la mente.

También debemos poder permitirnos tiempo para estar solos. Aunque somos seres sociales y nuestro crecimiento se acelera con la interacción y aumenta nuestra sensación de felicidad, es primordial buscar momentos de silencio y soledad.

En este punto es fundamental realizar algún tipo de ejercicio que les permita tomar consciencia de su cuerpo, ya que este es el templo de su alma. ¿De que les servirán el resto de avances que realicen si no tienen un cuerpo con el que seguir desarrollándose?

El tercer punto es invertir tiempo en el cuidado del cuerpo, ya que es el único que traemos a esta vida, con lo que ya nos vale cuidarlo si queremos que nos acompañe muchos años. Para esto podemos intentar tener contacto con la naturaleza al menos una vez en semana, puesta que la misma reduce el estrés, minimiza la ansiedad, refuerza el sistema inmunológico, estimula la creatividad, y aumenta la concentración.

Otra acción que puede facilitar esta vuelta a la conexión con el propio ser de cada uno es vivir la vida desde un continuo aprender y no desde el “yo sé todo”, ya que cuando vamos por la vida desde el “yo sé”, “esto es así y punto”, el crecimiento nunca es posible.

Muchas de las ideas que en un momento de la vida pudieron ser válidas, pueden dejar de serlo, entonces les recomendamos vivir desde él “solo sé que no se nada”, como afirmaba Platón.

Asimismo, no se olviden de escuchar de forma activa y hablar menos, tanto en la escucha activa hacia nosotros mismos y hacia los demás.

También es útil alejarnos de las personas tóxicas y negativas que no suman en nuestra vida y que nos sacan o apagan la luz.

Finalmente, debemos hacerle caso a nuestra intuición, ya que los mensajes siempre llegan, y así van a empezar a vibrar en un plano más elevado.

Se preguntaron alguna vez ¿por qué cada vez es más difícil ser uno mismo? o ¿qué podemos hacer para recuperar nuestra esencia? Es posible que, en algún momento de su vida, se hayan descubierto a ustedes mismos tratando de complacer o hacer lo que desean los demás.

Esto no está mal, ya que es importante ayudar y ser empático y, en cierto punto, todos tratamos de hacer más felices a las personas que amamos. Sin embargo, a veces existe

una delgada línea que, si la traspasamos, puede hacer que nos perdamos a nosotros mismos.

La pregunta más importante que cada uno se tiene que hacer es si nos atrevemos a ser nosotros mismos por encima de los deseos de los demás. Y es muy probable que se den cuenta que pasan más tiempo pensando en los demás que en sus propias necesidades. A esto se suma que tratando de ser auténticos, detrás de esta fachada se esconde un tremendo miedo al rechazo y a no ser aceptado; por eso, es posible que siempre vivan evitando a toda costa mostrarse tal y como son. Pero lo más importante para nosotros es mostrarnos genuinos, que nos acepten como somos, y empezar a atrevernos a ser la persona que somos.

Les proponemos 6 claves para recuperar la esencia:

- Valora tu punto de vista para hacer valer tus ideas
- Comunícate de manera amigable con vos mismo
- Responsabilízate de tus actos
- Ejercita y fortalece tu autoestima escuchando siempre tus necesidades, y considerando tus valores y sentimientos
- Tenete paciencia, ya que todo es un proceso y no es fácil encontrarse con uno mismo
- Disfruta del proceso de ser vos mismo. Las opiniones y decisiones de otras personas ponelas en un segundo lugar

Y... ¿Cómo encontrar nuestra esencia? Les proponemos que empiecen este viaje de autoconocimiento con la siguiente pregunta: ¿Qué aspectos de mi he dejado atrás por miedo a lo que piensen los demás? Los invito a que con hoja y lápiz anoten respuestas a esta pregunta y que puedan reflexionar sobre la autenticidad de ustedes como ser en su esencia más profunda.

A partir de allí pueden surgir otras preguntas como: ¿Hay partes de mí mismo que he dejado de lado para encajar? Aquí les sugerimos que piensen en esas cosas que aman pero han mantenido en la sombra, escondido por miedo al rechazo. Recuerden que la autenticidad comienza cuando cada uno se permite ser él mismo sin reservas.

Usamos máscaras para encajar, ¿verdad? ¿Cuáles son las tuyas? A veces nos protegemos detrás de estas, pero es hora de que nos las saquemos y empecemos a ser auténticos. ¿Qué máscaras estás dispuesto a dejar caer?

Además, ¿cuáles son esos sueños que siempre has tenido, pero tal vez nunca te atreviste a perseguir? La autenticidad significa alinearse con esos deseos profundos. ¿Te animas a descubrir cuáles son?

¿Cómo te sentís en este momento? ¿Qué pensamientos rondan en tu cabeza? ¿has notado algún cambio en cómo te ves a vos mismo? y ¿cómo te percibes ahora en comparación con antes? ¿Has notado algún cambio en tus relaciones desde que empezaste a ser leal a tu yo auténtico? Observa cómo tu autenticidad puede influir en las conexiones que cada uno tiene con los demás. ¿Hay más autenticidad y conexión genuina en tus interacciones? Y por último ¿Cómo puedes ser más auténtico en tu forma de comunicarte o en las elecciones que haces todos los días?

Cómo verán, todo este viaje es sola y exclusivamente personal, y no tan sencillo como parece, sin basarnos en los que podemos decir qué está bien o está mal, sino en ser honestos con nosotros mismos. Cada pequeño paso en este viaje los va a acercar más a una vida en la que serán protagonista de su propia historia.

La gratitud

El acto de **agradecer** es una acción hermosa que pueden poner en práctica todos los días. Este genera un efecto de libertad en quien lo hace con amor, nos llena de gozo y nos hace soltar.

Además, la gratitud tiene los siguientes efectos:

- Mejora la salud física, ya que las personas agradecidas experimentan menos dolores y reportan sentirse más sanas que otras
- Regula el estrés, puesto que las personas agradecidas reducen su nivel de cortisol
- Mejora la salud psicológica, dado que reduce una multitud de emociones tóxicas, de envidia, resentimiento, frustración y arrepentimiento
- Perfecciona la empatía y reduce la agresión, debido a que las personas que son más agradecidas tienden a comportarse de una manera más social y amable con los demás
- Optimiza el buen descanso, ya que el hipotálamo, que es el área del cerebro encargada del sueño, se activa ante los actos simples de amabilidad
- Y por último, aumenta la fuerza mental, ya que tiene un rol psicológico importante cuando hablamos de la superación de un trauma

La gratitud es decir “gracias”, pero no solo decírselo a un amigo por un favor o por un regalo. La gratitud es más que eso, es decir gracias por todo lo que es importante para ustedes y las cosas buenas en su vida. Somos agradecidos con un regalo pero también lo debemos ser por mirar un atardecer, por tener éxito en un deporte o simplemente por estar vivo.

Otra cuestión a considerar es que la gratitud también puede estar vinculada directamente con la resiliencia, que podemos definirla como una “fuerza interior” que nos ayuda a recuperarnos después de situaciones estresantes. En las personas resilientes una de las características más importantes son el optimismo y el positivismo.

Para practicar la gratitud, les proponemos los siguientes ejercicios:

- Tomarse un tiempo cada día para reflexionar sobre todas las cosas por las que están agradecidos ese día
- Darle las gracias a las personas que conocen y a las que no, como por ejemplo, al dueño de un local que los saludó amablemente
- Agradecer por las capacidades que tienen, porque poseen salud, porque están vivos, por tener hogar y comida
- Reconocerse a ustedes mismos