

#ReflexionandoAndo

Jesús Santander

#ReflexionandoAndo

#ReflexionandoAndo

1ª edición, 2022

© Jesús Santander

Hecho Depósito de Ley

Depósito Legal DC2022001390

ISBN 978-980-18-2928-7

Coordinación y producción editorial

Josefina Aldana

Corrección

Henry Arrayago Zamora

Diagramación y montaje

Yessica Soto González

Impresión

Grapho-Formas Petare, C.A.

ÍNDICE

Introducción.....	7
Prólogo	9
Dedicatoria.....	13
I. Estación verano	15
II. Estación invierno.....	25
III. Estación primavera	35
IV. Estación otoño	67
Conclusiones	85
Fuentes documentales	87

INTRODUCCIÓN

Una compilación parafraseada de reflexiones y aportes, cuya génesis fundamental recoge el espíritu orientador y visionario que desde el año 2019 hasta el 2021 me han inspirado; realidades y experiencias de vida, consultas y lecturas espirituales y de inteligencia emocional, con la musa de la naturaleza, y en especial, de las estaciones del año, de las cuales en Venezuela se destacan el verano y el invierno, sin que ello excluya a las dos estaciones más inspiradoras, primavera y otoño, a las que ubico en los cambios climáticos de lo variado de nuestra geografía, en lo bello de nuestros araguaneyes cuando están floridos, es esa mi primavera. Al observar cuando caen sus hojas lo asocio con lo memorable de ese otoño cargado de experiencias y vivencias, y es por ello que a cada capítulo de mi #ReflexionandoAndo decidí colocarle el nombre de una estación del año que evoca en mí la pasión y el amor por la naturaleza. Ofrecer este libro lo considero uno de los mayores actos placenteros de la vida. Libero emociones, y es un ejercicio para mantener un cerebro sano y animado, además de ser un antídoto contra la soledad. Quienes colocamos una herramienta reflexiva, cognitiva y experiencial como un compartir de saberes al servicio de un colectivo lector, nos permite experimentar la emoción del “vivir con propósito”. Es la sensación que hoy inunda mis sentidos, y cada pensamiento inspirado en servir de manera directa a través de las letras, no solo es una satisfacción personal, pues la asumo como una responsabilidad profesional y humana; es

retribuir todo el amor que día a día recibo con humildad y compromiso. Entrego en mi libro parte de unas vivencias y experiencias que sin duda formarán parte de una consulta referencial de quienes tengan a bien revisar.

Cada una de las reflexiones recogen emociones, vivencias y aportes que aspiro y espero se conviertan en fuente inspiracional de vida y energía positiva, vinculada a mi amor y respeto por lo natural, es decir, una aproximación a la experiencia y pluma cognitivamente orgánica.

PRÓLOGO

Me ha pedido y lo considero un honor y además de un acto de amistad del diputado Jesús Santander, que haga la presentación del prólogo de su ensayo. Este trabajo del abogado Jesús Santander, diputado por Carabobo a la Asamblea Nacional que nació en Caracas y que a su paso por Puerto Cabello le permitió percibir y sentir con aquel mar que adorna al Puerto todo el sentido de inmensidad, pero también de comunidad que los puertos suelen tener, aunque Puerto Cabello tiene como especificidad una historia sublime, a veces trágica y otras extraordinaria, hermosa, en lo que fue la construcción de la República, hoy es un área geográfica pujante en pleno desarrollo y con una gran fuerza cultural. De allí viene Jesús Santander con sus reflexiones, que como él mismo señala, recogen emociones, vivencias, aportes que él aspira, no sin razón, a que se conviertan en fuente de inspiración de vida y de energía positiva. Las reflexiones lo son en los más diversos sentidos. Habla del miedo, habla del talento, de la experiencia de los otros, de la sabiduría, de los matices de la vida, de la necesidad de autocrítica para ser exitosos, del ruido del silencio, de lo que debe entenderse como éxito, del cuidado con los traidores, de no ignorar a los que necesitan de todos nosotros, donde coloca frases marmóreas cuando dice: “Mientras más das, recibirás más del universo”; habla de la determinación, la vida, la personalidad, la confianza, la tolerancia, la palabra, las relaciones interpersonales, el ingenio, la responsabilidad, la constancia, la inteligencia

emocional, el escuchar a los equipos y a los otros, el expresar las ideas, entre otros tantos temas.

De tal forma que estamos frente a un ensayo o glosario de términos existenciales que constituyen un estímulo para avanzar en la vida. Este modelo de ensayo de conceptos y términos nos hace recordar a muchos autores, desde Platón, pasando por Aristóteles y Pericles, entre tantos otros de la Antigüedad, hasta los más contemporáneos, sobre todo de estos ensayos que algunos tendrían su origen en la forma de expresarse Voltaire, Rousseau en las confesiones, así como muchos otros. Uno de los que yo más admiro es a Mirabeau, el gran orador y expositor francés, polémico, con sus cartas y escritos llenos de conceptos. Esquilo por ejemplo, cuando refiere la noción de confianza nos dice: “No es la palabra de un hombre la que nos hace creer en él, si no que creemos en él, porque él está en la palabra”. Otros autores como el checoslovaco Havel orientan esta palabra expresada en conceptos hacia un sentido de bien común, incluso hacia la política, cuando dice: “La política digna de ese nombre, la única a la que estoy dispuesto a dedicarme, debe servir a los que nos rodean, a la comunidad y a los que vendrán después de nosotros. Sus raíces más profundas son morales porque es una responsabilidad que se expresa en acción de y para el conjunto, esto es, para el bien común”. Esta idea traspasa al diputado Jesús Santander, pues se empeña y se emplea con absoluta dedicación y capacidad de servicio, no solo a los que lo rodean sino a la comunidad en general. De él conoce y ha sido testimonio de lo que acabo de decir la población de Guacara, la de San Joaquín, la de Mariara, donde ha expresado con pasión y servicio y la atención noble a los ciudadanos y ciudadanas. Podríamos recordar también aquella semblanza: “Quien tiene la templanza se aparta como el árbol en campo soleado que crece, rinde el doble, entrega fruto dulce, da sombra y tarde o temprano se convierte en un hermoso monumento”. Estas son las enseñanzas de Amenemipet, 700 años antes de Cristo, y esto también caracteriza a Jesús

Santander, el valor del tiempo, la emoción de la cultura, en realidad son ideas que configuran el andar de un joven político carabobeño de grandes virtudes y valores como lo es Jesús Santander.

Estoy seguro que él aspira, como todos nosotros, a que su ensayo, que articula conceptos, vivencias y ese glosario de términos, pueda finalmente ser un camino, un sendero a seguir por las nuevas generaciones y por todo aquel que requiera de un mensaje oportuno para la realización en la vida.

Al amigo Jesús Santander le digo: ahora deja que fluya, que vuele tu ensayo, tu libro que cruce cielo, plazas, caminos, pero que siempre esté abrazado a nuestro pueblo. La gran enseñanza es que es con él y por él que aprendemos, que escuchamos su sabiduría, y que hacemos enhiestas las mejores banderas de libertad, dignidad, igualdad, justicia social y cultura.

Hermann Escarrá
Asamblea Nacional

DEDICATORIA

Quiero dedicar este libro a mis amigos y mentores de la vida y la lucha política, y de manera muy especial, a mi familia, a mi padre, mi madre, mi hija Mariadny, a mis sobrinas, a Marián Valeria, quien con su brillante inteligencia inspira en mí la voluntad de servicio. A quienes con sus sabias enseñanzas me acompañan, en especial a mi equipo de trabajo, hombres y mujeres de dedicación exclusiva, y a mi pueblo carabobeño, motor de mi compromiso y amor patrio.

I ESTACIÓN VERANO



I

ESTACIÓN VERANO

Parafraseando a César Solís (2020), inspirado en Jim Rohn, en *Las 4 estaciones de la vida*, donde concibe que el verano tiene dos cosas importantes: primero dar vida a tus valores; si sembraste un jardín, tienes que alimentarlo, concederle a alguien no solo tu tiempo, sino tu atención, el verano llega con su luz y calidez, inspira la fuerza y pasión para asumir retos, impregnarnos de calor; refleja esa llama interna que evoca recuerdos que afloran y nos aproximan a ese sentimiento que marca la necesidad de profundizar en nuestros valores. Como fuente de inspiración entrego mis primeras reflexiones de manera cronológica.

“POLIRREFLEXIONES”

A nivel político y social en el año 2019 se suscitaron acontecimientos que en medio de la guerra económica y bloqueos descomunales azotaban a nuestro pueblo. Venezuela, cual ave fénix, se estaba preparando a través de su capacidad y resistencia para continuar en paz; un caldo de cultivo inspiracional que generó una serie de reflexiones que reseño a continuación:

1. **“Si tienes miedo está bien, somos humanos y gracias al miedo podemos enfrentarlos y vencer”. Jesús Santander, 5 de octubre de 2019.**

Al respecto de esta reflexión sostiene la psicóloga Mónica Fusté (2020): “El miedo al fracaso es uno de los mayores obstáculos que nos encontramos cuando queremos emprender algo nuevo. Cuando uno aprende a superarlo y se libera, automáticamente es mucho más valiente para hacer cambios”.

2. **“Las personas no aprenden por experiencias de otros, pero los consejos de otros te permiten evaluar los errores que pudiésemos cometer y tomar mejores decisiones. No dejes de escuchar; oír solamente impide que actúes de una manera efectiva”. Jesús Santander, 7 de octubre de 2019.**

El valor de la experiencia es, sin duda, una herramienta que siempre debemos aprovechar. Hay diferencia entre el acto fisiológico de oír y el acto de inteligencia emocional de escuchar: solo los inteligentes saben diferenciar.

3. **“Las personas que obran mal, caen con el doble de su peso. Nada es estático; ahora aquellas personas humildes que administran sus victorias con sabiduría, estarán destinadas al éxito”. Jesús Santander, 8 de octubre de 2019.**

Con relación a la maldad como sentimiento individual o colectivo sostiene la psicóloga Valeria Sabater (2019): “No existe el gen de la maldad, pero sí ciertas circunstancias biológicas y culturales que la pueden propiciar”. Lo más complejo de este tema es que muy a menudo tendemos a buscar etiquetas y patologías

a comportamientos que, sencillamente, no entran dentro de los manuales de psicodiagnóstico. Seres que nos obsequian con halagos y atenciones. Personas que caen bien, con éxito social, pero que en privado, perfilan una sombra oscura y muy alargada. *En el abismo de sus corazones respira la crueldad, la falta de empatía e incluso la agresividad. No así los seres humildes y felices, que solo destilan paz y solidaridad.*

4. **“La vida tiene tantos matices como cristales te imaginas, todo se ve de acuerdo al cristal de cada quien. No juzgues a nadie sin antes ponerte en sus zapatos y observar desde su cristal”. Jesús Santander, 9 de octubre de 2019.**

Resulta interesante y apropiado según lo expresado por el psicólogo Juan Ignacio Rodríguez (2019), cuando aborda el tema de la empatía como una forma de entender y comprender lo que el otro siente, no se trata de entender al otro para nuestro beneficio, sino de entenderlo para el suyo. La atención es casi que imprescindible para poder ser empático. Si mientras conversamos con otra persona estamos pensando en otra cosa, en nuestros propios problemas, o en qué diremos cuando la otra persona termine de hablar, nunca podremos realmente averiguar qué es lo que el otro individuo siente.

5. **“Todo lo que hagamos debemos hacerlo bien; la autocrítica debe estar presente en todo lo que hacemos, pero si cometemos errores, debemos asumirlos para ser exitosos, la hipocresía y la mediocridad no se pueden ocultar”. Jesús Santander, 10 de octubre de 2019.**

Afirma la psicóloga Sonia Castro (marzo, 2022): “Puedes pensar que la palabra ‘*crítica*’ nunca puede llevar a nada bueno, te equivocas”.

La autocrítica positiva es aquella autocrítica constructiva, la que sirve para algo positivo. La que nos hace avanzar, aprender de los errores, mejorar, y en definitiva nos empuja a crecer, y es que como bien dice el refrán: “rectificar es de sabios”. En contraposición a la crítica constructiva encontramos la crítica destructiva, que nos bloquea, nos paraliza y no nos deja avanzar; es inútil y no sirve absolutamente para nada bueno. El hecho de *criticarse a uno mismo* de esta forma te alejará de tus objetivos, hará que te encuentres más inseguro y peor contigo mismo. En lugar de ayudarte a resolver, te inmovilizará por completo.

6. “El silencio nos permite pensar, analizar y preparar nuestro accionar, todas tus decisiones se toman en el silencio que retumba tu mente, ese es el ruido del silencio”. Jesús Santander, 11 de octubre de 2019.

“Nunca rompas el silencio si no es para mejorarlo”, afirmó hace muchos años el gran músico y compositor Beethoven. En ese mismo orden de ideas, vale la pena señalar lo expresado por la investigadora Lucía Legorreta (2020): El silencio no implica renuncia o miedo, sino pausa, reflexión y prudencia. Se aplaca tu ira, te tranquiliza, esclarece tu mente para que te enfoques con más lucidez en la consecuencia de tus actos. Puedes analizar con calma tus problemas y encontrar la mejor solución.

Al practicar el silencio no solo nos comunicamos mejor con los otros, sino que obtenemos algo muy importante para ser felices:

el tener acceso a nuestro interior, saber cómo somos y qué queremos en la vida.

7. “El éxito de hoy no es el mismo de mañana; cuando logres una meta no te desgastes en celebraciones, no vivas de ella, proponte nuevas y cúmplelas”. Jesús Santander, Valencia, 12 de octubre de 2019.

Sostiene Wilson Ardila Marchena (2020): El valor de la prudencia se define como moderación, sensatez o recato al hacer o decir algo. La gente prudente reflexiona, piensa y observa las posibles consecuencias de sus actos antes de tomar una decisión para no caer en errores y arrepentimientos.

El valor de la prudencia se establece cuando la persona actúa con la sabiduría necesaria para hacer las cosas bien, evitar el peligro, no caer en trampas, y discernir lo que es conveniente y beneficioso, de lo malo, errático y desafortunado.

8. “No creas en traidores; quien llega a ti por haber traicionado a otro, terminará haciendo lo mismo, es la naturaleza del escorpión, en algún momento te va a picar”. Jesús Santander, 13 de octubre de 2019.

La antropóloga y escritora Rosalía Arteaga vive en el mundo de la política, la educación y la literatura, y sostiene que no hay traidores buenos.

La traición de Judas Iscariote es uno de los pasajes bíblicos más controvertidos del mundo católico. Mientras unos lo condenan por entregar a Jesús a los romanos, otros lo defienden argumentando que lo sucedido era parte de un plan. Que la traición

se haya vuelto moneda corriente ha provocado que muchas personas pierdan la confianza en los otros, que se vuelvan escépticas y que duden hasta de su propia sombra, sostiene la escritora. En fin, la palabra traición denota al acto o conducta de deslealtad o falta de compromiso que existe entre dos o más involucrados, y algunos la asocian a un bumerán: si traicionas serás traicionado, si traicionas una vez, siempre traicionarás.

- 9. “El aprendizaje es continuo, minuto a minuto el ser humano aprende algo, debemos estar siempre abiertos de mente y corazón para adquirir nuevos conocimientos; la arrogancia es un limitante que nos puede llevar al fracaso”. Jesús Santander, Valencia, 14 de octubre de 2019.**

Si uno de los sabios y filósofos más connotados de la antigua Grecia expresaba “Solo sé, que no sé nada”, en una franca afirmación de que el ser humano todos los días debe buscar aprender más, actualizarse y no creerse que lo sabe todo; a tales efectos, señala la historia, Sócrates es considerado por muchos el primer representante de la filosofía como forma de vida, en la que teoría y práctica se unen en un ideal pragmático que rige la existencia. Él es el padre de la mayéutica y del conocimiento de uno mismo mediante la profundización y el diálogo.

- 10. “Lo que parece raro pues raro es, y debes observar bien antes de tomar alguna decisión que te afecte o pueda afectar a terceros; si algo es muy confuso es mejor desecharlo e intentar otra opción”. Jesús Santander, Valencia, 16 de octubre de 2019.**

Saber tomar decisiones responsables, permite que reflexio-

nemos sobre todas las variables posibles, lo que reduce mucho la posibilidad de tomar decisiones de manera impulsiva, ya que estas decisiones sin planificar pueden llevar a situaciones desagradables; dicha expresión corresponde a los investigadores de Euroinova, y en la misma sostienen que “Hay que tener la *habilidad* de saber discernir sobre lo que es correcto y nos beneficia, de aquello que solo nos trae consecuencias negativas, saber tomar *decisiones estratégicas* adecuadas es algo que amerita responsabilidad y conocimientos”.

11. “Voltea la mirada hacia quien te necesita, no ignores a los que necesitan de ti, el mundo gira, nada es inerte, mientras más das, recibirás más del Universo, esta es otra clave del éxito”. Jesús Santander, Valencia, 17 de octubre de 2019.

Una de las acciones que nos ayudan a lograr la felicidad plena es ayudar a los demás. Quien ya lo ha hecho, sabe que al apoyar a los demás nos ayuda más a nosotros mismos a crecer como seres humanos, a mejorar nuestro estado de ánimo y hasta nuestra salud.

Al respecto sostiene Arantxa Álvaro Fariñas: “Para que un amor de pareja o una relación con un amigo funcione debe existir un intercambio básico”. Walter Riso, en su *Guía práctica para no morir de amor*, hace una analogía con el pensamiento de Aristóteles y Santo Tomás y dice que un amor justo es el que combina tanto la justicia distributiva (repartir cargas y beneficios proporcionalmente entre los miembros de la pareja), como la justicia conmutativa (evitar la estafa y el fraude en cualquiera de sus formas).

II ESTACIÓN INVIERNO



II

ESTACIÓN INVIERNO

Considerada como la estación del año para asumir los tiempos difíciles, supone una mirada a lo más profundo del ser, una conexión con el yo posible; evoca sentimientos de protección, propone la necesidad de abrigo y de producir soluciones ante circunstancias difíciles, es ese espacio temporal en el que afloran los recuerdos de lo emotivamente vivido y que es necesario resguardar.

SOCIORREFLEXIONES

Entre tantas lecturas consultadas se encuentra una que rompe los esquemas de lo común y resalta lo paradigmático del hecho social; específicamente la referencia corresponde al economista Everardo Lizon, en *Reflexiones sobre el todo social y algunos temas afines*. Allí indica que “el individuo cree saber qué es lo mejor para sí, pero se rehúsa a pensar en términos de ‘el todo social’; de lo que es conveniente para ‘la comunidad’, para ‘el bien común’, para ‘el bien público’”. Según lo dicho recientemente por un líder muy influyente, la masificación del mundo ha debilitado “la dimensión comunitaria de la vida”. Si no cambiamos nuestra forma de pensar, se nos advierte, seguiremos generando toda suerte de proble-

mas sociales, e incurriremos en algo cercano a un crimen de lesa humanidad.

En esa necesidad de concomitar el conocimiento y lo aprendido en la vida y la familia, a nivel social, se presentan estas reflexiones:

1. **“Agradece todo en la vida, recuerda que solo vivimos una vez; quien es desagradecido se gana el rechazo de quien lo conoce, pierde la confianza de la gente y terminará pidiendo auxilio sin ser escuchado, solo Dios manda”. Jesús Santander, Valencia, 18 de octubre de 2019.**

En “La importancia de dar gracias”, de Health Education Council encontramos una interrogante: “¿Sabía que está comprobado por la ciencia que la gratitud y el dar gracias puede tener efectos positivos en la salud mental?”, a lo cual responde: “La gratitud lleva a las personas a notar las cosas buenas que tienen en su vida, lo cual lleva a una reducción del estrés y síntomas depresivos.

“La gratitud también ha mostrado tener efectos positivos en las relaciones cuando las personas se toman el tiempo de decir ‘gracias’. Estos efectos no solamente ocurren en relaciones amorosas, sino también en relaciones de trabajo. Cuando un supervisor practica la gratitud hacia sus trabajadores, estos se sienten más motivados en el trabajo”.

2. **“Un verdadero líder se forma en el campo de batalla, da el ejemplo, va primero y demuestra valor; los mediocres nunca llegarán a ser líderes, no son capaces de convencer ni a quienes él cree que le siguen”. Jesús Santander, Valencia, 19 de octubre de 2019.**

El hecho de que exista un líder, es un fenómeno social, así lo define Ángel Colcalterra, especialista en Liderazgo. El liderazgo, de esta forma, es un proceso social que implica un vínculo con otros, una interacción entre las distintas partes, es decir, una comunicación multilateral que funciona en un proceso en el que afecta y modifica intencionalmente a los que se comunican.

A través de este complejo proceso el líder puede organizar y comunicar intencionalmente los pensamientos y conductas de los colaboradores mediante la persuasión.

3. LA SUERTE SÍ EXISTE. “Nuestra vida está llena de momentos en que la suerte es la protagonista; los más pragmáticos la niegan, los científicos y matemáticos hablan de probabilidad, pero la suerte es un factor divino, que llega cuando la necesitas, no te falla cuando tienes fe en lo que haces”. Jesús Santander, octubre de 2019.

Sostiene Héctor Barnes (2015). “Cada vez hay más evidencias de que la suerte existe, sólo que no en los reduccionistas términos en que solemos entenderla”. Si, como afirma la Real Academia Española, se trata del “encadenamiento de los sucesos, considerado como fortuito o casual”, podemos afirmar que el problema no se encuentra en que no exista un orden en el universo, sino que no somos capaces de descifrarlo de forma consciente. Pero para científicos como Richard Wiseman, que pasó de ser mago a profesor de Psicología en la Universidad de Hertfordshire, la suerte no es, como se ha afirmado, una interpretación a posteriori de nuestras acciones, sino una especie de profecía autocumplida.

4. **“Invierte el tiempo que necesites para hacer lo que haces de manera efectiva; la dedicación que le pongas, junto con la constancia, te llevará irreversiblemente a la victoria; si no eres dedicado y constante morderás el polvo de la derrota. El tiempo de Dios es perfecto”. Jesús Santander, Valencia, 24 de octubre de 2019.**

Expresan en la página *web* de Asepyme: “La constancia es un puente entre el deseo y la realización”. Recuerda que para conseguirlo además, entre otras cosas, has de ser positivo, responsable, tratar bien a la gente, innovar, establecerte objetivos, ser disciplinado... Y siempre has de pasar a la acción, pues el más pequeño de los actos es superior que la mejor de nuestras intenciones”.

Si uno se enfoca en sus sueños, establece un sistema para conseguirlos y es constante, a largo plazo seguro que recibe la recompensa y el éxito deseado.

5. **VALENTÍA. “Una persona valiente logra los objetivos que se plantea. Ser valiente es una virtud, no debemos confundir valentía con imprudencia; el valiente sabe cómo y dónde accionar, el imprudente se cree valiente y actúa de manera equivocada”. Jesús Santander, Valencia, 26 de octubre de 2019.**

El coraje o la valentía es una virtud humana, que se puede definir como la fuerza de voluntad que puede poseer una persona para llevar adelante una acción a pesar de los impedimentos. El coraje moral permite actuar correctamente a pesar de recibir por ello descrédito, vergüenza, deshonor o represalias sociales. La valentía también *es una virtud del ser humano que lo impulsa a ejecutar una acción* a pesar del miedo y temor por las dificultades y riesgos a sobrepasar. Forma parte de la fuerza interior que poseen los

individuos a fin de responder ante una situación que implique afrontar miedos o riesgos.

- 6. DETERMINACIÓN. “Cuando hagamos algo, debemos hacerlo con determinación, no podemos dudar al ejecutar, las dudas deben ser previas al accionar; si estás haciendo algo debes terminarlo, si no lo terminas, perderá valor o será inexistente”. Jesús Santander, Valencia, 27 de octubre de 2019.**

Actuar con determinación es uno de los secretos del éxito en la vida, y esto se puede aplicar en cualquier aspecto. A lo largo de la infancia, dada la influencia que ejercen en nosotros los mayores es casi imposible tomar decisiones y escoger un camino propio; si bien la personalidad de cada uno aporta ingredientes únicos, estamos sujetos a tantas normas que no es normal hacerse a un costado y redirigir la vida. Por eso se recomienda “alimentar” la determinación con un seguimiento continuo, tal y como ocurre con una relación interpersonal. Las cosas no siempre saldrán como esperamos, pero lo más importante es saber levantarse antes de que sea demasiado tarde, volver a mirar en la dirección adecuada y continuar avanzando.

- 7. LA VIDA. “Vive y disfruta cada momento que puedas. La vida te trae un compendio de oportunidades y momentos irrepetibles; solo se vive una vez, nada te llevas, todo lo dejas, disfruta la vida, Dios te entiende”. Jesús Santander, Valencia, 28 de octubre de 2019.**

El primer científico que investigó el sentido de la vida fue Viktor Frankl (1905-1997). La palabra sentido proviene de la raíz

indoeuropea *sent*, que significa “seguir un camino o tomar una dirección”. La explicación moderna del sentido de la vida se sitúa muy cerca del significado original del término, pues implica orientarse hacia valores y objetivos (Retzbach, 2018).

Si logramos darle sentido a nuestra vida o no, no importa nuestra edad, la vida de cualquier manera habrá cobrado su factura. Cuando tenemos tiempo, no tenemos dinero y cuando tenemos dinero no tenemos tiempo. Cuando tenemos juventud no tenemos experiencia, y cuando tenemos experiencia la juventud se ha ido. Por ello, vive la vida, o como dijo el Gabo: “He vivido”.

8. LA VERDAD. “Debemos actuar con la verdad, nuestra verdad, ya que la verdad no es única, la verdad, la verdad tiene matices. Si aplicamos nuestra verdad en lo que hacemos y decimos, la conciencia nuestra y la colectiva estarán a nuestro favor”. Jesús Santander, Valencia, 29 de octubre de 2019.

Al respecto señala Lupe Martínez: “Se considera la ‘verdad’ como un valor ético, pues da sentido al respeto ante los demás hombres, constituye uno de los pilares básicos sobre los que se asienta la conciencia moral de la comunidad y abarca todos los ámbitos de la vida humana. La ‘verdad’, es definida semánticamente ‘como el momento en el cual una intención, un propósito, deben encontrar una verificación en la realidad’. La vida también es el *estado de actividad de los seres orgánicos* y la *fuerza interna* que permite obrar a aquel que la posee”.

9. SIEMPRE VENCERÁS. “Para triunfar debemos ser como gladiadores, librar cada batalla como si fuese la última, no rendirse

jamás. Nadie es infalible, las derrotas deben fortalecer tu espíritu, recuerda que, si eres gladiador, bajo cualquier circunstancia, siempre vencerás". Jesús Santander, Valencia, 30 de octubre de 2019.

Inspira la frase del prócer José Félix Ribas: "No podemos optar entre vencer o morir, necesario es vencer". Esa era la consigna de aquellos muchachos que decidieron luchar en defensa de la libertad y en contra de la opresión que sufría el pueblo bajo el yugo español, y ese día vencieron para continuar dando la batalla, con victorias y reveses. Ante toda circunstancia de lucha, nuestra meta siempre debe ser vencer, lograr nuestras metas.

10. PERSONALIDAD. "Si tienes una personalidad sólida siempre vencerás. El ego no se debe mezclar con la arrogancia; el mundo gira, nada es estático, la arrogancia siempre te llevará al fracaso, Dios es la verdad". Jesús Santander, Valencia, 31 de octubre de 2019.

Algunos investigadores asocian la personalidad a rasgos genéticos, otros a grupos de sociabilización, y algunos muy serios la asocian a la construcción de valores humanos, familiares y de buen propósito. En cualquiera de los casos, es importante considerar que para tener una gran personalidad no necesitas copiar a otras personas. ¡En serio! Lo único que tienes que hacer es mostrar esas lindas cualidades que hacen de ti una gran persona. Porque aunque existen muchísimas maneras de modificar tu personalidad, lo más importante es sentirte cómodo contigo mismo. Si ves a alguien en la calle y esta persona parece tener una gran personalidad y actitud, es muy probable que sea así porque está

realmente feliz, no porque ha practicado actuar de esa manera.
¡Sé genuino!

III

ESTACIÓN PRIMAVERA



III

ESTACIÓN PRIMAVERA

Una estación que simboliza el florecer de pensamientos, de ideas, ese amor por los jardines llenos de flores, de verdes colores, es la esencia en la semilla que invita a la siembra y a la cosecha, es esperanza y confianza, es visionar con amor lo lindo de la esencia y la naturaleza. Advierten los expertos que la primavera es el mejor momento para materializar sueños y proyectos, es mirar al horizonte, con la luz que desde el sol y la luna reflejan el éxito que ha de llegar, siempre que se trabaje por ello.

EDURREFLEXIONES

En la experiencia vivencial, en el diálogo, en la libertad, en la capacidad de relacionarnos con el otro y lo otro, en la recuperación del pensamiento crítico y creativo, está la educación en valores. Las edurreflexiones recogen principios y valores de la familia, no existe ningún proceso social cuya premisa fundamental no esté vinculada a la educación, en fin, educar en valores es posibilitar la creación de nuevos valores que satisfagan la vida de quienes se ven involucrados en ellos. Es aprender a “degustar” los valores, y en atención a ello he escrito las siguientes reflexiones:

- 1. RESPONSABILIDAD. "Las personas son responsables de lo que hagan o dejen de hacer. Una persona genera confianza solamente si es responsable; somos humanos, todos cometemos errores, pero el éxito depende de asumir tu responsabilidad y rectificar". Jesús Santander, Valencia, 1 de noviembre de 2019.**

En la plataforma educativa conciben la responsabilidad como la capacidad que tiene el ser humano de cumplir con sus obligaciones, así como también de ser cuidadoso en la toma de decisiones o al ejecutar alguna acción. Es considerada una cualidad y un valor humano, característico de personas que tienen la capacidad de comprometerse y de actuar de forma correcta. Este valor humano, que es maravilloso, nos presenta ante la sociedad como personas confiables, a las cuales se puede delegar cualquier función importante, porque estarán a la altura de las circunstancias y los resultados siempre serán positivos.

Entonces podemos entender que, siendo responsables, tenemos muchas puertas abiertas, tanto a nivel laboral como en lo personal, porque las personas a nuestro alrededor confían en nosotros, en nuestro criterio y en nuestras decisiones, lo que nos convierte en líderes por excelencia. Aunque el concepto es uno solo, podemos intentar clasificar la responsabilidad de acuerdo al entorno en que se desenvuelva la persona.

- 2. APRENDER. "La vida nos deja aprendizajes, somos una esponja que recibe información y se forma en la personalidad. La persona exitosa es quien aprende siempre; el arrogante nunca aprende porque siempre creerá que lo sabe todo, y solo Dios ilumina**

nuestras mentes". Jesús Santander, Valencia, 2 de noviembre de 2019.

Desde que nacemos comenzamos a aprender todo, aprender es el valor que nos ayuda a descubrir la importancia de adquirir conocimientos a través del estudio y la reflexión de las experiencias cotidianas; para crecer en este valor, necesitamos tener en mente que aprender algo nuevo no es pérdida de tiempo, sino una forma de alcanzar la superación personal.

3. CONFIANZA. "Las personas depositan en otras su confianza, un lazo fuerte y frágil a la vez. Hay personas que, para ganarse su confianza, debes demostrar mucho, y el tiempo y la perseverancia son claves para ganarte la confianza de alguien, es decir, un lazo fuerte; basta con traicionar la confianza de alguien para perderla por siempre, de allí lo frágil de ese lazo. Valora lo que tienes, sobre todo a quien confía en ti". Jesús Santander, Valencia, 5 de noviembre de 2019.

Con respecto a la confianza sostiene Ernest Hemingway que "La mejor manera de averiguar si se puede confiar en alguien es confiar en ellos". La confianza es un ingrediente indispensable para generar una relación exitosa en cualquier ámbito. Para ello es importante cuidar tus valores, ética y principios y no dejar de lado ningún punto de la siguiente lista, trabajando así para establecer una relación a largo plazo, basada en la confianza y el respeto mutuo.

4. LIBERAR. "Los seres humanos llevamos cargas. Liberar las cargas que llevamos depende de nosotros mismos; lo que nos hace

daño debemos desecharlo, y lo que nos hace crecer debemos conservarlo, la decisión de liberar es difícil, pero cuando la tomas y actúas en consecuencia vencerás; solo Dios premia". Jesús Santander, Valencia, 6 de noviembre de 2019.

Si quieres hacer un cambio en tu vida y vivir de un modo más positivo debes saber que el cambio empieza en tu interior. Según la psicología cuántica defendida por filósofos como David Hume, el ser humano es un imán que desprende y atrae lo que él mismo propugna, por lo que si quieres que tu vida se llene de buenas vibraciones deberás empezar a pensar en cambiar tu manera de estar en el mundo para poder atraerlas.

- 5. AMISTAD. "Valora tus amistades. Un buen amigo es aquel que te dice lo que siente sin filtros, el amigo verdadero es quien te acompaña en tus decisiones y consecuencias; aquel que te acompaña y no te advierte las posibles equivocaciones, es un adulator, no es un amigo". Jesús Santander, Valencia, 7 de noviembre de 2019.**

Interesante propuesta: *Un buen regalo: El poder infinito de la amistad*, de Alfonso Romero, presentado por Guillermo Romero, "El mejor negocio del mundo es tener buenos amigos"; "En todo aquel que te fijas, se fijará en ti. Una simple sonrisa puede comprar un imperio"; "Escucha a las personas para que puedas conocerlas. Observa a los demás con amor, interésate en ellos y en lo de ellos".

- 6. HACER EL BIEN. "Cuando hagas algo, debes hacerlo bien, además debes hacer el bien. Para avanzar es bueno medir tus pasos,**

cuando accionas evalúa los daños que le puedas ocasionar a otros, pero sobre todo evalúa los beneficios que le traerás a la mayoría". Como decía Miguel Ángel Landa: "Haz el bien, sin mirar a quien". Jesús Santander, Valencia, 10 de noviembre de 2019.

- 7. CREER EN DIOS.** "La mayoría de las personas cree en la existencia de un ser superior: ese es Dios. Dios está presente en nuestras vidas, en nuestro camino y en nuestras acciones; siempre que hagamos algo, debemos hacerlo con la convicción de que es lo mejor ante los ojos de Dios. Si nos alejamos de Dios, perderemos todo". Jesús Santander, Valencia, 11 de noviembre de 2019.

Creer en Dios también debería implicar un compromiso y un cambio de vida. Todos creemos firmemente en cosas que no cambian nuestra forma de vida. Por ejemplo, la mayoría de las personas cree lo que se les ha dicho sobre la necesidad de una buena dieta y ejercicio, pero la mayoría de ellas no cambia sus vidas de acuerdo a esos hechos. Mucha gente que cree que Dios existe no hace nada ante este hecho, por lo tanto, su creencia en realidad no es mejor que la de los demonios. La fe que no se traduce en acciones es una fe muerta (Santiago 1:26).

- 8. AMA LO QUE HACES.** "Para ser exitoso en lo que hagas, debes hacer las cosas con amor. Para triunfar en la vida, la clave es amar lo que haces, si no amas lo que haces, fracasarás. El amor es la principal fuerza, Dios te ama". Jesús Santander, Valencia, 12 de noviembre de 2019.

Al respecto sostiene Úrsula Vega: “Si amas lo que haces, nunca será un trabajo”. El compromiso con uno mismo es primordial para lograr el éxito, por eso debemos ser conscientes de que habrá muchos obstáculos que se presentarán en el camino. Debemos ser positivos, tener entusiasmo y dedicación para lograr nuestros objetivos. El éxito no llega solo, ni de la noche a la mañana. Es necesario esforzarse para alcanzar los sueños que uno quiere realizar.

- 9. NO ABUSAR. “Las personas que abusan de otras nunca tendrán éxito en la vida. Toda persona debe ser respetada; aquel que tiene éxito, es quien en su accionar respeta a los otros, escala sin hundir ni aplastar; las victorias reales son las que se logran con dedicación y respeto, y hasta a los enemigos debemos respetarlos. Dios es nuestra guía”. Jesús Santander, Valencia, 13 de noviembre de 2019.**

El respeto se exige, la confianza se gana, cuando vamos más allá de los límites de la confianza, estamos frente al abuso de confianza. La experiencia suele dictar prudencia a la hora de entregar nuestra confianza: la hemos visto traicionada en tantas ocasiones que tendemos a guardarnos para nosotros una parte cada vez más grande. Así, la vida nos suele volver más cordiales, pero también más desconfiados.

- 10. JUZGAR A LOS DEMÁS. “Solamente puede juzgar a otro un juez. Hay personas que se les pasa la vida juzgando a otros, no viven su momento; las personas exitosas invierten su tiempo en juzgarse a sí mismos, no tienen prejuicios innecesarios y apro-**

vechan cada oportunidad que se les presenta. Dios perdona”.

Jesús Santander, Valencia, 14 de noviembre de 2019.

Juzgar es un uso importante de nuestro albedrío y requiere gran cuidado, en particular al formarnos opiniones acerca de otras personas. Todos nuestros juicios deben ser guiados por las normas de rectitud. Recordemos que solo Dios, que conoce el corazón de todos, puede realizar juicios definitivos de las personas. Los juicios justos que nos formemos de otras personas pueden proveer la guía que necesiten y, en algunos casos, nos brindarán protección a nosotros y a nuestra familia.

11. QUERER ES PODER. “Cuando desees lograr algo, debes querer hacerlo. Cuando se quiere tener algo, debes luchar con todas tus ganas para obtenerlo de buena manera; si quieres tener éxito, la clave es querer, eso te da poder para hacerlo o tenerlo, el poder es divino, es de Dios”. Jesús Santander, Valencia, 17 de noviembre de 2019.

“Querer es poder” es una máxima que se emplea para significar que si ponemos voluntad en la consecución de un objetivo, podremos alcanzarlo. En este sentido, es un dicho que hace énfasis en la importancia de la voluntad, el empeño y la perseverancia con que nos arrojamos en la conquista de una meta. Por ello, este refrán es también muy usado en el ámbito motivacional para recordarnos que el éxito no llega solo, sino que es necesario alinear nuestra voluntad con nuestras aspiraciones.

12. LA PALABRA. “La palabra es un documento verbal, tiene un valor ético, la palabra se respeta, es un contrato entre quienes

no necesitan firmar; la tinta es la oralidad. Si das tu palabra, cúmplela". Jesús Santander, Valencia, 18 de noviembre de 2019.

Las palabras tienen poder, nos ayudan a conectar con las personas, a designar y dar forma a lo que nos rodea. Sin embargo, no podemos olvidar tampoco el papel de ese diálogo interno, y de la necesidad de cuidar de esas palabras que nos decimos a nosotros mismos.

En relación con las palabras que transmitimos de manera verbal en realidad hablan de quienes somos como personas, por eso hay tantos dichos que hacen referencia sobre la necesidad de analizar y pensar correctamente lo que vamos a decir, porque una palabra con mala intención puede dañar a una persona más que un golpe. En la Antigüedad la palabra tenía tanta validez que a veces no era necesario firmar ningún contrato, y con el compromiso verbal era más que suficiente.

13. LA PERSONA POSITIVA. "La persona positiva siempre vencerá.

Al mal tiempo buena cara, por más que haya alguna situación adversa, busca el lado positivo y lograrás vencer, no pierdas las esperanzas. Dios te guía". Jesús Santander, Valencia, 19 de noviembre de 2019.

Las personas positivas saben que de las adversidades pueden salir cosas brillantes, por lo que siempre tratan de hallar el lado positivo de las situaciones para no agobiarse con las dificultades. Muchas veces incluso logran aprovechar las circunstancias para lograr algo mejor. Cuando una persona es calificada como positiva, se estará haciendo referencia a que es optimista, y siempre intenta mirar el lado bueno de las cosas: "Soy un hombre

muy positivo, no me gusta perder el tiempo preocupándome por lo malo”.

14. ÉTICA. “Para hacer algo bien, debes hacerlo con ética. Cuando actúas de buena fe y cumpliendo los estándares de lo que consideras ético, serás victorioso; si actúas de mala fe nunca obtendrás la victoria, podrás ganar algo, pero eso se desvanecerá”. Jesús Santander, Valencia, 21 de noviembre de 2019.

La ética es diferente de la moral. Mientras la moral defiende el cumplimiento de las normas surgidas de la costumbre, la ética defiende los principios que guían el comportamiento, aunque desafíen la tradición.

En la filosofía, la ética analiza las acciones humanas y las normas, sin limitarse a la moral, ya que no prescribe normas como tal. La ética solo define normas explícitas para los profesionales en ejercicio de sus funciones, a fin de garantizar que actúen correctamente cuando la moral personal entre en conflicto con el deber profesional.

15. LA FE. “Todos creemos en algo, en esa fuerza que nos guía, nos orienta y nos permite sobrellevar lo peor de un momento determinado, para luego encontrar la solución y avanzar en el camino de la vida. Las personas siempre creen y piden a un ser superior, mi Dios”. Jesús Santander, Valencia, 22 de noviembre de 2019.

Según Wikipedia, la fe (del latín *fides*) es la seguridad o confianza en una persona, cosa, deidad, opinión, doctrinas o enseñanzas de una religión, y, como tal, se manifiesta por encima de

la necesidad de poseer evidencias que demuestren la verdad. También puede definirse como la creencia que no está sustentada en pruebas, además de la seguridad, producto en algún grado de una promesa. La fe de la que habla la Biblia es la confianza, certeza y convicción de Dios mediante la obra salvadora de Jesucristo. De quien por gracia recibimos la salvación por medio de la fe.

16. LA HUMILDAD. “Ser humilde es la mejor postura ante la vida. Asume tus derrotas y triunfos con humildad, jamás te consideres superior a nadie, el ser humilde te hace grande y mejor persona”. Jesús Santander, Valencia, 26 de noviembre de 2019.

La humildad es una virtud humana atribuida a quien ha desarrollado conciencia de sus propias limitaciones y debilidades, y obra en consecuencia. La humildad es un valor opuesto a la soberbia. El significado de humildad se relaciona con su origen etimológico. Como tal, la palabra proviene del latín *humilĭtas*, que a su vez proviene de la raíz *humus*, que quiere decir tierra.

“Revestíos de humildad hacia los demás, porque Dios resiste a los soberbios y da gracia a los humildes”, I, Pedro 5, 5.

17. RELACIONES INTERPERSONALES. “El mundo lo mueven las relaciones interpersonales. Una persona exitosa es aquella que se relaciona con otras; nadie ermitaño será exitoso, lo que nos falta a unos, otros lo tienen, el éxito depende de cómo manejas tus relaciones interpersonales”. Jesús Santander, Valencia, 27 de noviembre de 2019.

Las *relaciones interpersonales* juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de la persona. A través de ellas, el individuo

obtiene importantes refuerzos sociales del entorno más inmediato que favorecen su adaptación al mismo. En contrapartida, la carencia de estas habilidades puede provocar rechazo, aislamiento y, en definitiva, limitar la calidad de vida. Todas las personas necesitamos crecer en un entorno socialmente estimulante, pues el crecimiento personal, en todos los ámbitos, necesita de la posibilidad de compartir, de ser y estar con los demás (familia, amigos, compañeros de clase, colegas de trabajo, etc.). Baste recordar los esfuerzos que, tanto desde el ámbito educativo como desde el entorno laboral, se realizan para favorecer un clima de relación óptimo que permita a cada persona beneficiarse del contacto con los demás, favoreciendo así un mejor rendimiento académico o profesional.

18. APTITUD. “La vida da muchas vueltas, siempre debemos tener la mejor aptitud. Todo lo que haces tiene consecuencias, recuerda que hoy podemos apoyar a otros, pero esos otros mañana te pueden apoyar a ti”. Jesús Santander, Valencia, 28 de noviembre de 2019.

La palabra aptitud proviene del latín *aptus*, que significa “capaz para”. Es la habilidad o postura que posee una persona o cosa para efectuar una determinada actividad o la capacidad y destreza que se tiene para el desarrollo y buen desempeño de un negocio, industria, arte, deporte, entre otros.

En ocasiones las personas tienden a confundir dos términos que son diferentes a causa de la similitud de su pronunciación, como son aptitud y actitud.

Aptitud, como ya se mencionó, indica la postura, cualidad o capacidad que posee una persona o cosa para realizar o llevar

a cabo una determinada actividad. Asimismo, se refiere a la disposición que se tiene para hacer algo. Por el contrario, actitud señala la manera en la cual se afrontan diversas circunstancias del día a día. La actitud se relaciona con la educación, la cultura, la sociedad en la cual se desenvuelve un individuo. Por ejemplo, “La actitud de tu hermano demuestra su generosidad”.

19. OPTIMISMO. “Ante cualquier circunstancia en la vida, mantén el optimismo. La vida está llena de altos y bajos, solo debes afrontar esos momentos de la mejor manera para obtener los resultados deseados; al mal tiempo, tu mejor cara”. Jesús Santander, Valencia, 29 de noviembre de 2019.

El término optimismo fue elaborado por el filósofo alemán Leibniz, y se popularizó por el filósofo y escritor Voltaire en la obra *Candide ou l’Optimisme*, en el año 1759. Como tal, el optimismo es una actitud que permite valorar positivamente cada circunstancia que vive el individuo, por lo que le permite afrontar los obstáculos con ánimo y perseverancia. “El optimista ve de la rosa la rosa, y el pesimista la espina” (Khalil Gibran).

20. PACIENCIA. “La paciencia es una virtud. Todo lo que ha de ocurrir tiene su momento y su hora según sea el designio de Dios, debemos esperar ese momento con paciencia”. Jesús Santander, Valencia, 30 de noviembre de 2019.

La palabra paciencia es de origen latín, proviene del verbo *pati* que significa *sufrir*, por lo tanto, la paciencia se ve reflejada cuando una persona soporta en silencio situaciones desagradables. Según el filósofo y científico Aristóteles, la paciencia es aque-

lla que permite al individuo sobreponerse a las emociones fuertes generadas por las desgracias o aflicciones. En virtud de ello, se puede decir que la paciencia está ligada con la personalidad madura, educada y humana de un ser humano, ya que faculta al ser humano a ser atento, saber escuchar, hablar y ser cuidadoso en cada una de las acciones y decisiones a tomar. La paciencia es protectora, nos permite atravesar situaciones adversas sin derribarnos. La paciencia es un rasgo de personalidad prudente. Es la virtud de quienes saben sufrir y tolerar las contrariedades y adversidades con fortaleza y sin lamentarse.

21. JUSTICIA. “La justicia es garantía de paz. Debemos ser lo más justos que podamos en nuestro accionar; siendo justos y sin dañar a otros, lograremos la victoria completa”. Jesús Santander, Valencia, 9 de diciembre de 2019.

La justicia como virtud suprema representa un valor a realizar por el hombre individualmente, que le señala deberes a cumplir en el ámbito de su conciencia.

Hablar de la justicia, como virtud cardinal, supone referirse a uno de los grandes pensadores de la Antigüedad: Aristóteles, quien la define como el equilibrio que se aleja de los extremos no deseados. Dicho equilibrio resulta entonces un elemento clave al momento de hablar de esta virtud. Al respecto este gran filósofo nos dice que ubicando esta virtud en el centro, en los extremos aparece por una parte “quien comete el acto de injusticia”, y por la otra “quien sufre el acto de injusticia”.

22. LÓGICA. “Al mundo lo mueven las matemáticas. La lógica siempre debe estar presente para garantizar un accionar efectivo; en todo lo que hagas aplica la lógica y te acercarás al triunfo, no dejes todo a la suerte”. Jesús Santander, Valencia, 12 de diciembre de 2019.

“La lógica es una ciencia formal que estudia la estructura o formas del pensamiento humano (como proposiciones, conceptos y razonamientos) con el fin de establecer leyes y principios válidos para obtener criterios de verdad. Como adjetivo, ‘lógico’ o ‘lógica’ significa que algo sigue las reglas de la lógica y de la razón. Indica también una consecuencia esperable natural o normal.

Se utiliza también para referirse al llamado ‘sentido común’. Procede del latín *lógica*, y a su vez, del griego *λογική* (*logike*, ‘que posee razón’, ‘intelectual’, ‘dialéctico’, ‘argumentativo’), que a su vez deriva de la palabra *λόγος* (*logos*, ‘palabra’, ‘pensamiento’, ‘razón’, ‘idea’, ‘argumento’”).

23. VALIENTE. “La victoria está hecha para los valientes. La valentía es propia de quienes obtendrán el éxito; los cobardes siempre renuncian o se dan por vencidos. Dios concede la victoria a los valientes”. Jesús Santander, Valencia, 14 de diciembre de 2019.

La valentía se refiere a la actitud y determinación con la cual un individuo hace frente y responde ante una situación de peligro, miedo o riesgo. La valentía también es una virtud del ser humano que lo impulsa a ejecutar una acción a pesar del miedo y temor por las dificultades y riesgos a sobrepasar. Forma parte de la fuerza interior que poseen los individuos a fin de responder ante una situación que implique afrontar miedos o riesgos. Entre los

sinónimos que se pueden emplear para la palabra valentía están coraje, osadía, valor, atrevimiento, vigor, gallardía. Lo contrario a valentía es la cobardía o la pusilanimidad.

24. HONESTIDAD. “Las personas honestas siempre triunfan. La honestidad nos hace grandes como sociedad, lo primero que debemos hacer es ser honestos con nosotros mismos; Dios premia la honestidad”. Jesús Santander, Valencia, 15 de diciembre de 2019.

Como honestidad se designa la cualidad de honesto. Como tal, hace referencia a un conjunto de atributos personales, como la decencia, el pudor, la dignidad, la sinceridad, la justicia, la rectitud y la honradez en la forma de ser y de actuar. La palabra proviene del latín *honestitas*, *honestitātis*. La honestidad verdadera permea todos los aspectos de la vida de una persona: se manifiesta socialmente, pero también en el entorno íntimo del individuo y en su vida interior. Esto quiere decir que la honestidad es tanto exterior como interior, en vista de lo cual debe ser un comportamiento coherente, donde las acciones del individuo sean consecuentes con lo que piensa, dice y predica. En este sentido, un individuo socialmente honesto se mantiene apegado a los principios del buen obrar en todos los actos que constituyen su interacción con los demás: en el trabajo, en el tráfico, en su comunidad, en sus estudios, ante el Estado.

25. EL INGENIO. “El ingenio es fundamental para lograr la victoria. Todo lo que hagas para obtener y alcanzar tus metas depende de lo ingenioso que seas, tu ingenio es la clave”. Jesús Santander, Valencia, 16 de diciembre de 2019.

El término ingenio proviene del latín *ingenium*; el *ingenio* es la facultad de una persona para inventar con prontitud o solucionar algo con facilidad. El concepto está asociado a la *intuición*, la creatividad, la maña y el talento. El ingenio también aparece vinculado con la chispa para captar y mostrar el lado gracioso de las cosas. Una persona ingeniosa puede hacer reír en medio de una situación formal o estructurada, gracias a una salida ocurrente o a un comentario jocoso en el momento justo.

26. ENTENDER AL OTRO. “No juzgues a nadie, evalúa y entiende a las personas. Nadie se puede poner en el lugar de otro, pero sí puedes entender por qué actúa de alguna manera; el que juzga y critica no alcanzará la paz”. Jesús Santander, Valencia, 17 de diciembre de 2019.

Entender al otro, es empatía, definida esta como la capacidad que tiene un individuo para comprender la vivencia, el sentir y la posición del otro individuo ante una circunstancia dada. No es más que ponerse en los zapatos del otro y desde allí poder ver su realidad. La empatía consiste en tratar de comprender qué puede estar pasándole a la persona que tienes delante para que actúe de una determinada manera, pero sin olvidarte de lo que tú sientes. <<https://www.significados.com>>.

27. EQUIPO. “Trabaja en equipo, comparte tu talento con otros y apóyate en el talento de tu equipo para lograr los objetivos; trabajar en equipo es triunfo seguro”. Jesús Santander, Valencia, 1 de enero de 2021.

Al respecto señala Ecomipedia: un equipo está formado por miembros que tienen un objetivo común, pero están especializados en tareas individuales, cooperan, se ayudan, hay una comunicación y se tienen en cuenta por igual. Cuando se habla de grupo, el objetivo es común, pero si las actividades son individuales, y se responde de esta forma, no existe una coordinación, o no hay una comunicación tan fluida. El responsable es el que determina lo que se lleva a cabo, y no hay un liderazgo compartido.

28. RESPONSABILIDAD. “Todo acto, acción que ejecutes, o tu omisión, acarrea consecuencias positivas o negativas; asume las consecuencias y sé responsable”. Jesús Santander, Valencia, 2 de enero de 2021.

Ser responsable es cumplir con todas nuestras obligaciones PUNTUALMENTE (nada de semanas después, eh), además de tomar las decisiones correctas y ser capaces de responder por nuestros actos. Una persona responsable es consciente del mundo que le rodea y tiene claros sus objetivos. <<https://www.significados.com>>.

29. PUNTUALIDAD. “Es importante la puntualidad; respeta el tiempo de los demás, cuando eres puntual, muestras respeto en los demás, y organización”. Jesús Santander, Valencia, 3 de enero de 2021.

La puntualidad es la cualidad de una persona de tener cuidado y diligencia en realizar las cosas a su debido tiempo. La puntualidad como valor es la disciplina de estar a tiempo para desempeñar las obligaciones como una cita de trabajo, una reunión

de amigos, una cita en el médico, entre otros. <<https://www.significados.com>>.

30. EL TIEMPO. “El tiempo de Dios es perfecto, todo llega en su momento, lo malo pasa, lo bueno llega y viceversa; adáptate a los cambios y valora el tiempo”. Jesús Santander, Valencia, 4 de enero de 2021.

El tiempo de Dios se mide con el término *kairos*, que significa tiempo oportuno, tiempo favorable, momento señalado y preciso. El *kairos* es “*el tiempo diseñado en el cielo, que se manifiesta en la Tierra, para bendición de los hombres*”. Podemos ver, entonces, que el tiempo de Dios no es el mismo que el tiempo de los hombres, y aunque sus milagros y respuestas se manifiestan en nuestra dimensión terrenal, estos no responden a la dimensión terrenal (reflexiones-cristianas.com).

31. MENTIRAS. “Las mentiras tienen patas cortas. Si mientes pierdes credibilidad; el que miente siempre será un fracasado”. Jesús Santander, Valencia, 7 de enero de 2021.

A propósito de que las mentiras tienen las patas cortas, cito a Mafalda: “la mentira es un arma de destrucción masiva que el ignorante disfruta en difundir y el sabio en combatir”.

32. CUÍDATE. “Cuida tu salud, protege y cuida a otros, ayúdate que Dios te ayudará; en época de pandemia, al cuidarte, cuidas a los demás”. Jesús Santander, Valencia, 8 de enero de 2021.

Construir sistemas más equitativos, que prioricen la atención a las poblaciones más vulnerables. La crisis, realmente, ofrece la

oportunidad de hacerlo. No se debe desperdiciar. Las enfermedades y crisis no hacen diferencia entre personas y afectan a todos por igual. Los seres humanos tratan de marcar diferencias económicas, sociales o culturales, pero el COVID-19 nos recuerda que todos podemos enfermarnos y que todos estamos interconectados y nos necesitamos unos a otros. No importa en qué país vivamos, qué edad tengamos o a qué nos dediquemos, todos somos importantes y necesarios en este mundo. Solamente se puede detener la propagación del virus con la colaboración fraterna de todos.

33. CORAZONADA. “Si antes de emprender alguna actividad sientes que algo saldrá mal y te mueve tu ser hasta dudar de manera contundente, hazle caso a tu corazonada; obvia lo que ibas hacer o hazlo de manera diferente”. Jesús Santander, Valencia, 9 de enero de 2021.

Se dice que alguien tiene una corazonada cuando presiente que algo va a suceder. En principio, la corazonada no tiene relación con ninguna capacidad sobrenatural sino que se trata de una intuición inexplicable desde un punto de vista estrictamente racional. En este sentido, la acción de presentir tiene características extrañas, ya que con ella se proyecta una acción futura que no puede ser conocida.

Si uno conoce muy bien a otra persona, es razonable que tenga un presentimiento sobre su conducta en el futuro (lo que esta ha hecho en el pasado, permite imaginar o presentir lo que va a hacer en el futuro). <www.definicionabc.com/general/corazonada.php>.

34. FIDELIDAD. “Cuando eres fiel a lo que crees y consideras justo, cuando eres fiel a quien te ha apoyado y cuando eres fiel en cumplir tus compromisos, tendrás el éxito asegurado”. Jesús Santander, Valencia, 11 de enero de 2021.

La fidelidad es una actitud de alguien que es fiel, constante y comprometido con respecto a los sentimientos, ideas u obligaciones que asume. Deriva de la palabra en latín *fidelitas*, que significa servir a un dios. Es una característica de quien es leal, en quien se puede confiar y creer, porque es honesto y respetable. En su nivel más abstracto implica una conexión verdadera con una fuente o fuentes. La fidelidad es también una observancia rigurosa de la verdad, es decir, un cumplimiento riguroso de la precisión en la reproducción de un texto, de una entrevista o de una narración. <<https://www.significados.com/fidelidad>>.

35. RENDIR CUENTAS. “Rinde cuenta de tus acciones a ti mismo, a tu familia y a la gente que te apoya y cree en ti; si tienes una responsabilidad cumple a cabalidad y rinde cuentas”. Jesús Santander, Valencia, 12 de enero de 2021.

La rendición de cuentas consiste en el conjunto de actos y medios de difusión que explican y justifican a los ciudadanos sus decisiones públicas, los resultados de su gestión durante el año precedente, para así transparentar y establecer la debida responsabilidad en el ejercicio del poder público. En términos espirituales, también se habla de rendir cuentas a Dios, a la familia, a los amigos, y la mejor manera es hacerlo con honradez, solidaridad, lealtad y gratitud.

36. DISCULPAR. "Cuando decidas disculpar a alguien que por acción, negligencia u omisión te haya afectado negativamente, hazlo de corazón, no revivas la molestia por el daño que disculpaste". Jesús Santander, Valencia, 13 de enero de 2021.

Se puede definir la disculpa como la acción encaminada a explicar una actitud incorrecta y solicitar de la persona a quien se la presenta, la descarga o liberación de esa culpa o error. No siempre nuestras actuaciones se rigen por lo que consideramos una conducta adecuada. En algún lugar de nuestro interior se forma una sensación de no haber respondido a lo que esperamos de nosotros mismos o a lo que esperan los demás. Contamos, así, con un primer criterio para revisar nuestra actuación: pasarla por el tamiz de lo correcto/incorrecto, adecuado/inadecuado. Otro criterio que ayuda para saber si conviene disculparnos, es observar el comportamiento de nuestro interlocutor. Su respuesta ante nuestra acción es también un referente importante para darnos cuenta de si la relación se ha resentido. María Percaz Four-Pome, *Revista de Mediación*, N° 1.

37. ADÁPTATE. "Cambia lo que debas cambiar, actúa de manera diferente, no te quedes estático, el mundo gira, adáptate a los cambios". Jesús Santander, Valencia, 14 de enero de 2021.

Adaptación es acción de adaptar o adaptarse. El término adaptar es acomodar o ajustar una cosa. La palabra adaptación es de origen latín, *adaptare*, que significa *ajustar una cosa u otra*, compuesto del verbo *ad* que expresa *hacia* y el verbo *aptare* que figura *ajustar o aplicar*.

El ser humano es un ser adaptable a todas las situaciones. En virtud de que en la vida se generan cambios permanentes a los que el individuo se debe de ir ajustando, la adaptación no es de un día para otro, primero se debe de superar un *período de transición* con el fin de habituarse a la nueva vida o cambio. <<https://www.significados.com>>.

38. LIDERAZGO. “El líder va al frente, da la cara, no solo acompaña, sino que su ejemplo motiva y convence; seamos dignos de ser líderes, nos debemos al Pueblo, solo Dios manda”. Jesús Santander, Valencia, 18 de enero de 2021.

El liderazgo es lo que caracteriza a un líder. Un líder, por su parte, es una persona que dirige o funda, crea o junta un grupo; gestiona, toma la iniciativa, promueve, motiva, convoca, incentiva y evalúa a un grupo, ya sea en el contexto empresarial, militar, industrial, político, educativo, etc., aunque básicamente puede aparecer en cualquier contexto de interacción social.

El liderazgo puede surgir de forma natural, cuando una persona se destaca con el papel de líder, sin necesidad de poseer una posición o un cargo que lo faculden como tal. Este es un tipo de liderazgo. <<https://www.significados.com>>.

39. TODO PASA. “Dios no se muda, solo Dios manda, que nada te turbe, deja que fluya todo, que lo malo siempre pasa y Dios te protege”. Jesús Santander, Valencia, 22 de enero de 2021.

Todo pasa por algo. Nada ocurre por casualidad, suerte o coincidencia. En el fondo todo tiene un sentido que permanece oculto y que no entenderemos hasta que el tiempo nos lo revele. Así que

no nos deprimamos cuando las cosas no salgan como esperábamos, más bien, ¡alegrémonos por lo que está por venir! (mayneza.com).

40. COMPARTIR. “Si tienes posibilidades, comparte con otros, es mejor dar que recibir; también comparte tus conocimientos y tu talento para triunfar en equipo”. Jesús Santander, Valencia, 24 de enero de 2021.

La tendencia a compartir es considerada como un *valor positivo*. Quien comparte lo que tiene con el prójimo es generoso y bondadoso. De lo contrario será señalado como avaro o egoísta. Se tiende a pensar que quienes más recursos tienen, más deben compartir, ya que no les cuesta demasiado volver a obtener aquello que comparten (Julián Pérez Porto y María Merino, 2010).

41. OPORTUNIDAD. “Aprovecha las oportunidades, actúa con buena FE, confía en Dios siempre, solo Dios puede”. Jesús Santander, Valencia, 26 de enero de 2021.

Se denomina oportunidad al momento oportuno, cierto, exacto para realizar o conseguir algo. Con respecto a su etimología, la palabra oportunidad es de origen latín: *opportunitas*, formada por *op* que significa “antes”, y *portus* que expresa “puerto”, es decir, “delante del puerto”, y es una frase que explica las diversas opciones que tiene un marinero o un navegante al momento de llegar a un puerto seguro, de hacer cosas o actividades, y saber aprovecharlas porque no sabe cuánto tiempo puede durar nuevamente navegando en el mar. Los sinónimos de oportunidad son ocasión, congruencia, conformidad, circunstancia. <<https://www.significados.com>>.

42. INSPIRACIÓN. “Para los artistas la Musa, para nosotros la Inspiración, es lo que nos lleva a hacer cosas increíbles, nos lleva a hacer los sueños realidad”. Jesús Santander, Valencia, 28 de enero de 2021.

Estar inspirado es una de las cosas más importantes que una persona puede sentir en la vida. La persona inspirada consigue acceder a su yo interno, donde no hay barreras ni límites. Es ahí, en lo más profundo de su ser, donde se encuentra la “fuente” de potencial ilimitado.

La inspiración nace en momentos muy concretos. Se produce cuando sentimos un golpe emocional que abre las puertas de nuestra mente y deja salir lo que llevamos dentro. Para que se produzca la inspiración debe existir un estímulo. Puede ser positivo o negativo, aunque la inspiración siempre será positiva. <<https://definicion.de/inspiracion/><https://escuelaartefotografico.com>>.

43. QUIERE. “Desea lo que quieres, haz todo lo necesario para alcanzar tus objetivos, haciendo las cosas bien y sin hacer daño a otros. Quiere y actúa en consecuencia”. Jesús Santander, Valencia, 29 de enero de 2021.

Querer implica desear tener algo o a alguien. En ese sentido, querer a una persona implica sentir afecto por ella o por un aspecto en particular. Querer viene del latín *quarere*, que significa pedir algo, intentar obtener algo de alguien o de una situación. <<https://www.wordreference.com/>>.

44. CRITERIO. “Utiliza tu criterio para hacer las cosas, piensa, analiza y ejecuta; tus acciones u omisiones repercuten en

otros, ten criterio". Jesús Santander, Valencia, 30 de enero de 2021.

Como criterio se denomina el principio o norma según el cual se puede conocer la verdad, tomar una determinación, u opinar o juzgar sobre determinado asunto. La palabra, como tal, proviene del griego *κριτήριον* (*kritérion*), que a su vez deriva del verbo *κρίνειν* (*krínein*), que significa ‘juzgar’.

El criterio, en este sentido, es aquello que nos permite establecer las pautas o principios a partir de los cuales podremos distinguir una cosa de la otra, como, por ejemplo, lo verdadero de lo falso, lo correcto de lo incorrecto, lo que tiene sentido de lo que no. Así, el criterio se asocia a la facultad racional del ser humano para tomar decisiones y realizar juicios. <<https://www.significados.com>>.

45. OPORTUNO. "Sé oportuno al momento de hacer un planteamiento o ejecutar una acción; el tiempo de Dios es perfecto, haz las cosas bien y de manera oportuna". Jesús Santander, Valencia, 1 de febrero de 2021.

Este término se refiere a un momento, una circunstancia, coyuntura o situación, que se hace, puede suceder o acontecer en tiempo a propósito y cuando es adecuado, conveniente o apropiado, asimismo que es bueno o favorable en una finalidad determinada. Ocurrente, divertido, gracioso, ameno, saleroso, agudo o dicharachero en una plática, conversación o diálogo. Un líder oportuno es un líder confiable. Las palabras oportunas y bien dichas, transforman vidas. En el argot popular se dice: “La ocasión la pintan calva”, y tal aseveración denota que no

hay que vacilar, sino tener decisión e inteligencia para no perder la oportunidad.

46. VALORA. “Valora cada momento, valora todo lo que te rodea, dale el justo valor a las personas y a las cosas, nadie sabe lo que tiene hasta que lo pierde”. Jesús Santander, Valencia, 2 de febrero de 2021.

Reconocer, estimar o apreciar el valor o mérito de una persona o cosa, advirtiendo su importancia. La *valoración* en *sí misma*, tiene estrecha relación con la autoestima, y hace referencia principalmente al sentirse querido/valorado. ... Si el niño(a) siente que sus logros están de acuerdo con lo esperado, se irá percibiendo a sí mismo como eficaz, capaz, competente.

En consecuencia, ¿cuál es el significado de valorar a una persona?

El verbo valorar significa “reconocer, estimar o apreciar el valor o mérito de una persona o cosa”. Sabes que valoramos el esfuerzo que has hecho para estar aquí.

47. HUMILDAD. “Sé humilde, la arrogancia es nociva para el éxito, expresa tus conocimientos con seguridad y humildad, reconoce el esfuerzo de otros”. Jesús Santander, Valencia, 4 de febrero de 2021.

La palabra humildad proviene del latín *humilitas*, que significa “pegado a la tierra”. Es una virtud moral contraria a la soberbia, que posee el ser humano en reconocer sus debilidades, cualidades y capacidades, y aprovecharlas para obrar en bien de los demás, sin decirlo. De este modo mantiene los pies en la tierra, sin vanidosas evasiones a las quimeras del orgullo.

48. LA FE. "La fe impulsa nuestras vidas, ten siempre fe en Dios, ten siempre fe en ti mismo. Dios está con nosotros, y debes sentirlo en tu corazón". Jesús Santander, Valencia, 6 de febrero de 2021.

Cuando obramos con fe, lo hacemos en el nombre del Señor, y esto debe ser proclamado en hechos y palabras. Nuestra fe en Jesucristo se refleja en nuestro accionar diario y en nuestro decir para que muchos conozcan el mensaje de salvación que es el de una vida digna para todos.

49. RESPONSABILIDAD. "Asume tu responsabilidad siempre, en las buenas y en las malas, eso te da credibilidad en la sociedad; sé responsable, salda tus compromisos". Jesús Santander, Valencia, 7 de febrero de 2021.

Responsabilidad es dar cumplimiento a las obligaciones y ser cuidadoso al tomar decisiones o al realizar algo. La responsabilidad es también el hecho de ser responsable de alguien o de algo.

En otras palabras, responsabilidad significa cuidar de sí mismo y de los demás, en respuesta a la confianza que las personas depositan entre nosotros. Cuando somos responsables, estamos expresando el sentido de comunidad y de compromiso que asumimos con los demás.

50. DISFRUTA LA VIDA. "La vida es una sola, vive la vida, no dejes que la vida pase sin vivirla, haz lo que sientas es mejor, no dañes a otros, vive". Jesús Santander, Valencia, 8 de febrero de 2021.

Saber disfrutar la *vida* consiste, en primer lugar, en estar presente. En poner los cinco sentidos en las sensaciones, los colo-

res, las palabras y las emociones. En invertir toda nuestra energía mental en hacer de cada momento algo importante.

Disfruta cada momento, cada instante, no sabes cuando puede terminar. Si te rompen el corazón llora, sufre, grita, desnuda tu alma, pero no temas amar de nuevo, no tengas miedo a sufrir. A eso se le llama ¡saber vivir!

51. NATURALEZA. “Vive la naturaleza, acepta las leyes naturales, no te opongas a ellas, ama la naturaleza, pero sobre todo ama tu Naturaleza, lo que eres”. Jesús Santander, Valencia, 12 de febrero de 2021.

La naturaleza nos rodea y nos cuida. Sin embargo, los seres humanos no estamos cuidándola como lo merece, y provocamos que nuestro planeta sea cada vez más inhabitable.

El respeto por el medio ambiente ha ganado adeptos desde que datos científicos han demostrado que la acción del ser humano está causando un grave perjuicio en la calidad del aire. El agujero en la capa de ozono causa también descompensaciones en el clima de varios continentes, lo que a la postre genera un efecto del incremento de la temperatura global, provocando deshielo y problemas medioambientales que requieren soluciones inmediatas (www.conceptos.com).

52. AMA. “Ama lo que haces, ama la vida, ama a Dios por sobre todas las cosas. Dios es amor, el amor es la fuerza que mueve el mundo”. Jesús Santander, Valencia, 13 de febrero de 2021.

El amor es el sentimiento supremo que una persona puede experimentar hacia alguien. Amar no se trata solo de afinidad o

de química entre dos personas, el amor es sentir respeto, conexión y libertad al estar junto con otra persona.

El amor es una unión no material, espiritual. No se trata solo de demostraciones físicas, sino afectivas, emocionales. El amor implica tener hacia el prójimo actitudes de comprensión, respeto, ternura y compromiso. <<https://concepto.de/amar>>.

53. SABER GANAR. "Cuando compites, ganas o pierdes, y para ambas circunstancias debes manejar la inteligencia emocional. Cuando ganas debes saber ganar; no te burles del derrotado". Jesús Santander, Valencia, 14 de febrero de 2021.

Saber ganar es una de las acciones más bonitas del mundo del deporte: el respeto que se muestra al rival tras vencerlo en la competición resulta muchísimo más atractivo que las habituales ostentaciones.

Saber ganar no solo es vencer, es saber alcanzar unas metas para conseguir prosperar, lograr y obtener los objetivos o triunfos propuestos, sin vanagloriarse, ser egoístas y hacer trampas. Saber perder también es bueno, es aprender una lección que si se aprovecha, se puede sacar de ella una buena experiencia. <<http://www.guiainfantil.com/>>; <<http://www.todopapas.com/>>; y <<http://blog.micumbre.com/>>.

54. CONSTANCIA. "La constancia y la disciplina son elementos fundamentales para alcanzar el éxito; no desmayes hasta que logres tus objetivos, al ritmo que la vida te presente los escenarios". Jesús Santander, Valencia, 1 de marzo de 2021.

La constancia es la prueba por la que el individuo lleva a

cabo lo necesario para alcanzar las metas propuestas por sí mismo, pese a las dificultades o a la escasez de motivación personal debido a ciertas circunstancias. La constancia sustenta el trabajo, y se puede ligar a la fuerza de voluntad, como esfuerzo para dicho fin (www.wikipedia.com).

55. INTELIGENCIA EMOCIONAL. “Actúa de buena manera, no caigas en provocaciones, ve más allá de lo que otros ven, controla tus impulsos y avanza”. Jesús Santander, Valencia, 4 de marzo de 2021.

La inteligencia emocional refiere a las capacidades y habilidades lógicas que implican el sentimiento, entendimiento, control y modificación de las emociones propias y ajenas. Una persona emocionalmente inteligente es aquella capaz de gestionar satisfactoriamente las emociones para lograr resultados positivos. <<https://concepto.de/inteligencia-emocional>>.

56. AUTENTICIDAD. “La vida es única, las personas son diferentes, cada persona tiene su forma de ser, pensar y actuar. Sé auténtico, no seas la mala copia de otra persona”. Jesús Santander, Valencia, 21 de marzo de 2021.

Ser fiel a uno mismo, vivir de acuerdo a valores propios e inviolables y expresar talentos y características singulares son estándares de la sociedad actual para un “buen vivir”. Sin embargo, según estudios, la autorrealización abarca cuestiones mucho menos elevadas, principalmente de estatus y éxito, predominantemente en círculos profesionales y en el cuidado de los familiares (Kenrick, Neuberg, Cialdini & Cialdini, 2010).

IV ESTACIÓN OTOÑO



IV

ESTACIÓN OTOÑO

El otoño en ocasiones es asumido como el ocaso, el final del camino; no obstante, para asociarlo a la inspiración, para la musa de la escritura representa el momento propicio de sacudirnos aquellas cosas que nos quitan la paz; en esas hojas caídas se refleja qué hojas nuevas renacerán, los proyectos nuevos por abordar. Siempre es necesario dejar ir, no aferrarse a lo material, soltar las cosas que son innecesarias. Denotativamente, el otoño alude a la cosecha de la vida, a los frutos que pueden recolectarse luego de una siembra y maduración apropiadas, es decir, al momento de la vida en que una persona siente que accede a su plenitud vital y existencial.

METARREFLEXIONES

Reflexionar con relación a nuestras metas y objetivos es necesario y fundamental para consolidar nuestro proyecto de vida; para ello se requiere disciplina y confianza en sí mismo, en nuestras capacidades, virtudes y talentos. Más allá de las metas materiales están las metas espirituales, familiares y de satisfacción colectiva; todas ellas redundan en la máxima felicidad posible, fin último de la grandeza y la paz, tan necesarias en estos tiempos.

1. **ORAR. “Orar, meditar o rezar, como quieras decirlo, es importante hacerlo. Conéctate con Dios, solo él te salva, pide mucho a Dios y él guiará tu camino”. Jesús Santander, Valencia, 24 de marzo de 2021.**

A propósito de orar, sostiene el Premio Nobel de la Paz 1989 Dalai Lama en su discurso, para tal honor: “... Creo que nuestra habilidad natural para combinar cualidades espirituales con una actitud realista y práctica nos capacita para hacer una contribución especial, aunque sea en una forma modesta. Esta es mi esperanza y mi oración. A modo de inclusión, déjenme compartir con ustedes una breve oración que siempre me fortalece y me inspira: ‘Mientras dure el espacio, mientras los seres vivos permanezcan, yo también hasta entonces, persistiré, luchando por disipar la miseria del mundo, gracias’” (*Palabras de paz. Discursos Premios Nobel*, CAF, 2002).

2. **RÍE. “Ríete cuando tengas ganas de hacerlo, vive feliz y deja que otros vivan felices, no te amargues, ni amargues a otros, ríete y disfruta”. Jesús Santander, Valencia, 25 de marzo de 2021.**

Es interesante asumir que la risa, junto a la bondad, es una de las reacciones espontáneas más maravillosas que poseemos y, además, es de esas bonitas características que nos diferencian de otros seres vivos. Al reír de verdad exteriorizamos lo más profundo del corazón y mostramos el alma desde su pureza: no hay expresión que nos quede mejor y diga más de lo que sentimos. Escribía Neruda: “la risa es el lenguaje del alma”. Matizo: la risa es una de las herramientas más sinceras que nos permiten comu-

nicarnos, pero no la única. Existe la mirada, la caricia o incluso el llanto: a veces quien más ríe es de igual forma quien más llora por dentro. Cristina Medina Gómez, 24 febrero de 2022.

3. VIVE EL HOY. “Vive el hoy, no te estanques en el pasado ni esperes disfrutar en el futuro. Vive el hoy y disfruta hoy. Cuídate, que Dios te cuidará”. Jesús Santander, Valencia, 4 de abril de 2021.

Tenemos tantas cosas que hacer y tantas cosas en que pensar, que a veces olvidamos vivir aquí y ahora. Olvidamos estar en el momento presente, y así pasamos días, meses y años; sin percatarnos que el tiempo avanza y no se detiene. Por más sueños y propósitos que tengas para el futuro, no debes olvidar que la vida se compone de momentos actuales; así como tenemos cosas por hacer y logros por alcanzar, es necesario dedicar uno o varios espacios de tiempo cada día, para percibir los detalles, estar con nosotros mismos y con los que amamos (Maurino Loyola).

4. OCÚPATE DE TI. “No juzgues a otros, ocúpate primero de ti y tu familia antes de ocuparte de lo que hacen o dejan de hacer otros; resuelve tus cosas, dedícate a ti y a tu familia”. Jesús Santander, Valencia, 5 de abril de 2021.

Todo lo que nos ocurre en la vida nos está diciendo: “Ocúpate de ti”. Cada vez que nos ocupamos de cualquier asunto que no es de nuestra competencia, la vida sabe cómo frenarnos evitando que logremos aquello que ansiamos, consiguiendo además que suframos cada intento desafortunado. Nos decimos continuamente con toda la razón: “La vida es dura”, y es cierto, es tan dura como

duros somos nosotros, ni más ni menos, es exactamente un reflejo de lo que cada uno es. Cuanto más necesita uno cambiar el mundo en el que vive, más difícil resulta, más duro es, y más sufre, y sucede así porque en verdad es imposible cambiar el mundo, no se puede, no así. <<http://reflexionesdeunegoenapuros.blogspot.com>>.

5. SORPRENDE. “Actívate, reinventate, sal de la rutina, explora nuevas áreas, fórmate y rompe paradigmas. Sorpréndete a ti mismo”. Jesús Santander, Valencia, 6 de abril de 2021.

Una de las mejores formas de sorprender a quienes amamos y a quienes frecuentamos es reinventarse. Reinventarse en la vida cotidiana es una inversión que inevitablemente nos llevará a conseguir un objetivo muy ansiado: alcanzar la felicidad. Para ello, lo que tienes que hacer es cambiar tu actitud al enfrentarte a las dificultades diarias. Debes aprender a aprovechar las oportunidades, incluso en los malos momentos (@aleph.org.mx.2021).

6. CONFIRMA. “Antes de emitir una opinión, antes de actuar, antes de hacer algo, confirma la información, obtén los elementos de confirmación que te permitan decidir y hacer”. Jesús Santander, Valencia, 22 de septiembre de 2021.

En definiciones.com conseguimos que *confirmación* es un término vinculado al verbo confirmar (corroborar, certificar, autenticar o validar algo). La confirmación, por lo tanto, es una ratificación de la validez de alguna cosa. En sí, es no tomar decisiones a priori.

7. MOLESTIA. “Es normal que estés molesto, lo importante es drenar la molestia; expresa tu inconformidad y avanza, no te quedes estancado con tu molestia”. Jesús Santander, Valencia, 23 de septiembre de 2021.

El término *molestia* lo encontramos en el diccionario español de México con una excelente definición: “Sensación de mal humor y desagrado o de incomodidad que tiene una persona cuando algo o alguien le causa dificultades, interfiere en sus asuntos o le hace llevar a cabo una actividad que no le gusta: *crear molestias, causar molestia*. ‘Perdone las *molestias* que ocasiona esta obra’, ‘la *molestia* de vivir en la ciudad’. Tomarse la *molestia* de ocuparse de algo, dedicar tiempo a cierta cosa o poner atención en ella a pesar del desagrado, la incomodidad o la dificultad que le cause a uno: ‘Se tomó la *molestia* de avisarle a tu hermano’, ‘No se tomó la *molestia* de verificar los datos’”.

8. EDÚCATE. “Educate. La educación es el pilar fundamental de la sociedad; fórmate, educate, solo con la educación liberas tu mente y rompes las barreras de la ignorancia”. Jesús Santander, Valencia, 28 de septiembre de 2021.

Sostiene Adolfo Escalante con relación a la necesidad de educarse o formarse, que la formación significa cultivo de uno mismo, es decir, algo así como regar y cuidar una tierra fértil para que produzca frondosas plantas. La tierra fértil son las aptitudes naturales del hombre; su cultivo sería la tarea de adquirir cultura, de asimilar interiormente conocimientos de manera que uno resulte enriquecido con lo que sabe. Formación es poseer lo aprendido, tener conocimientos, haber sido educado, tener riqueza inte-

rior, saber leer en el gran libro del mundo, de la sociedad y de la historia todo cuanto este tiene que enseñarnos. Formarse significa entonces desarrollar y poner en práctica el deseo de aprender, e ingresar así en el mundo común de tradiciones y cultura en el que los hombres habitan.

9. SEGURIDAD EN TI. “Ten seguridad en tus conocimientos, en tu forma de ser, actúa con convicción, actúa con seguridad”. Jesús Santander, Valencia, 29 de septiembre de 2021.

La seguridad o la confianza en ti mismo implica sentirte seguro de ti mismo y de tu talento, no de una forma arrogante, sino de una forma realista. Esta seguridad no significa sentirse superior a los demás. Se trata de saber, internamente y con serenidad, que eres una persona capaz. <<https://kidshealth.org>>.

10. FAMILIA. “Establece prioridades en tu vida, tu familia es prioridad, dedícale tiempo a la familia, no la descuides”. Jesús Santander, Valencia, 30 de septiembre de 2021.

Es necesario reflexionar que el valor de la familia se basa fundamentalmente en la presencia física, mental y espiritual de las personas en el hogar, con disponibilidad al diálogo y a la convivencia, haciendo un esfuerzo por cultivar los valores en la persona misma, y así estar en condiciones de transmitirlos y enseñarlos. En un ambiente de alegría toda fatiga y esfuerzo se aligeran, lo que hace ver la responsabilidad no como una carga, sino como una entrega gustosa en beneficio de nuestros seres más queridos y cercanos (garmudarra@terra.es).

11. ESTAR PENDIENTE. “Un buen líder está pendiente de las necesidades del equipo, un buen político está pendiente de las necesidades del pueblo al que le debe subordinación; hagas lo que hagas, hazlo en beneficio tuyo y de quienes les debes rendir cuenta”. Jesús Santander, Valencia, 1 de octubre de 2021.

Estar al pendiente: estar al cuidado de una cosa o de una persona, vigilarla, preocuparse por ella o dedicarle una atención especial: “En mi ausencia esté al pendiente de la correspondencia”; “Su padre siempre estaba al pendiente del negocio”; “El médico está al pendiente del enfermo”. Un verdadero líder no descuida su equipo, está muy pendiente de sus necesidades y requerimientos; estar pendientes es ser humanamente responsables.

12. SEGUIMIENTO A LOS COMPROMISOS. “Hazle seguimiento a los compromisos que asumas; completa y culmina lo que comienzas, haz lo que debes hacer”. Jesús Santander, Valencia, 2 de octubre de 2021.

El compromiso, además, es la capacidad que tiene una persona para tomar consciencia de la importancia que existe en cumplir con algo acordado anteriormente. Ser una persona que cumple con sus compromisos es considerado un valor y una virtud, ya que esto suele asegurar el éxito en los proyectos futuros y la plenitud.

Cuando alguien se compromete, significa que está tomando un cierto grado de responsabilidad sobre algo en específico. Un compromiso puede ser visto como el objetivo de una o más

personas a realizar. Estas van desarrollando actos o acciones para poder concretarlo.

Cuando una persona adquiere un compromiso por parte de otra, se suele escuchar la típica frase “me pones en un compromiso”. Cuando alguien pone en compromiso a otro, quiere decir que este le brinda la suficiente confianza como para esperar una respuesta responsable de esa persona. <<https://concepto.de/compromiso/#ixzz7Sf6OZ5m5>>.

13. PACIENCIA. “La paciencia es una virtud; sé paciente pero actúa, avanza y espera las oportunidades, ten paciencia”. Jesús Santander, Valencia, 3 de octubre de 2021.

A menudo la paciencia se interpreta como la capacidad de esperar a que las cosas se produzcan, sin anticiparse o angustiarse en exceso, pero no debe en ese sentido ser confundida con la comodidad, la depresión o la apatía.

La paciencia es, a diferencia de estas, una postura activa frente a los eventos que se desea que ocurran. El contrario de la paciencia es la impaciencia, es decir, el apuro, la premura, la desesperación. <<https://concepto.de/paciencia-2/#ixzz7Sf7TyDM5>>.

14. DEPENDENCIA VIRTUAL. “El mundo virtual es paralelo al mundo real, es por ello que las personas del siglo XXI viven en ambas realidades para ser felices; vive tu vida a plenitud”. Jesús Santander, Valencia, 4 de octubre de 2021.

Sostiene Enrique Echeburúa, catedrático de Psicología Clínica, Universidad del País Vasco UPV/EHU, que “Las personas obtienen un nivel global de satisfacción en la vida que deriva de

fuentes diversas, tales como la familia, la pareja, el trabajo, las relaciones sociales o las aficiones en las que están implicadas. Cuando una persona no consigue diversificar sus fuentes de satisfacción o se siente insatisfecha en algunas de ellas, puede recurrir al mundo virtual en un intento de compensar en el mundo virtual lo que no tiene en el mundo real”.

15. RECONOCIMIENTO AL ESFUERZO. “Reconoce el esfuerzo propio y de otros, aplaude las cosas buenas, recompensa la lealtad y la entrega, vela por tu bienestar y el de los demás”. Jesús Santander, Valencia, 5 de octubre de 2021.

Según Sergio Parra, gran parte de nuestro talento y nuestro nivel de esfuerzo o exigencia depende de la retroalimentación que recibimos. Del “la letra con sangre entra” a ser considerado y dulce, todos nos movemos entre estos dos extremos, ya sea para relacionarnos con alumnos como con empleados o familiares.

Sin embargo, más allá de la inextricable diversidad de teorías pedagógicas, existe una única lección que no deberíamos olvidar: el reconocimiento es la estrategia más poderosa para sacar lo mejor de las personas.

16. HACER LO ACORDADO. “Haz lo que decidiste o te comprometiste a hacer; no dilates en hacer lo que debes hacer, vence obstáculos, el miedo y la flojera, haz lo que debes”. Jesús Santander, Valencia, 6 de octubre de 2021.

El valor que le das a tu palabra influye directamente en cómo te perciben los demás. Por eso es importante aprender a decir que sí o que no de frente, y no estar cambiando de opinión. Hoy es

regalado cancelar, porque gracias a la tecnología y las redes sociales todo sucede de inmediato y no tenemos ni que dar la cara, pero justo esa es la trampa: genera cierta desconexión entre las personas y provoca informalidad; como no pasa a mayores, nos convencemos de que no hay bronca y se nos va haciendo costumbre esa falta de compromiso (Joseph Estavillo, 2019).

17. ESCUCHA A TU EQUIPO. “Dedícale tiempo a lo que haces, dedícale tiempo a los detalles; dedícale tiempo a tu equipo, escúchalo y atiende sus ideas, necesidades y aportes”. Jesús Santander, Valencia, 7 de octubre de 2021.

El saber escuchar al equipo humano es uno de los aspectos más diferenciados entre el óptimo *Líder* y un simple gestor de equipo. A través de la comunicación con el equipo, y más concretamente escuchándole, el líder del proyecto puede obtener valiosa información que le puede servir para encaminar y recentrar aquellos aspectos fundamentales, a la vez que trabaja como herramienta motivacional hacia el equipo (Blueindic.com).

18. EXPRESA TUS IDEAS. “Transforma tus pensamientos, tus ideas en acciones; expresa y comunica lo que quieras comunicar, expresa tus ideas”. Jesús Santander, Valencia, 11 de octubre de 2021.

El reto de comunicar tu *idea* es también describir su desarrollo, qué implicaciones tendría y qué se necesitaría. Si bien, hasta ahora puede que estés solo dando solo una *idea*, trata de desarrollar (brevemente), qué implicaría llevarla a cabo. La persona que se comunica asertivamente expresa con *claridad* lo que piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, senti-

mientos y valores de sus interlocutores. No tengas miedo de *expresar* tus opiniones, sentimientos y necesidades. <<https://www.idealists.org>>.

19. IMPRIME CALIDAD. “Todo lo que hagas, hazlo con altos estándares de calidad, todo lo que hagas, hazlo de mejor manera; imprime tu sello de calidad a lo que hagas”. Jesús Santander, Valencia, 23 de octubre de 2021.

El imprimir calidad a nuestras acciones se resume en la *excelencia* como saber servir y apoyar con placer a los demás, porque entre todos se puede encontrar una mejor forma de hacer las cosas. Cuando una persona es excelente quiere decir que es un privilegiado como ser humano porque está en desarrollo constante. <<https://www.gestiopolis.com>>.

20. INFLUENCIA. “Lo que hagas en tu vida, tiene repercusiones positivas y negativas en otros; obra bien, no le hagas daño a otros, influye de manera positiva”. Jesús Santander, Valencia, 24 de octubre de 2021.

Solo podemos ayudar a los demás a llevar una vida más positiva si están abiertos y receptivos a nosotros. Podemos encontrarnos con algunas personas que sean naturalmente abiertas y quizás algunos de nosotros seamos naturalmente carismáticos. Pero aparte de esos casos, si somos generosos, aconsejamos con amabilidad, mostramos claramente cómo poner en práctica las enseñanzas y ponemos el ejemplo aplicando nuestros propios consejos, las personas se reunirán en torno nuestro y serán receptivos a nuestra influencia positiva (Budismo Literario).

21. COMPROMISO. “Cuando asumas compromisos, cúmplelos; comprométete contigo mismo(a) antes de comprometerte con otros, pues el compromiso demuestra credibilidad y eficiencia”.

Jesús Santander, Valencia, 25 de octubre de 2021.

Según el pensamiento de S. Lehman (2020), “el compromiso es lo que transforma una promesa en realidad, es la palabra que habla con valentía de nuestras intenciones, es la acción que habla más alto que las palabras, es hacerse al tiempo cuando no lo hay, es cumplir con lo prometido cuando las circunstancias se ponen adversas, es el material con el que se forja el carácter para poder cambiar las cosas, es el triunfo diario de la integridad sobre el escepticismo. Comprometerse y mantener los compromisos, son la esencia de la proactividad”. Partimos de la definición del compromiso como “la capacidad que tiene el ser humano para tomar conciencia de la importancia que tiene cumplir con el desarrollo de su trabajo dentro del tiempo estipulado para ello”. Al comprometernos, ponemos al máximo nuestras capacidades para sacar adelante la tarea encomendada. Teniendo en cuenta que conocemos las condiciones que estamos aceptando y las obligaciones que estas nos conllevan, ya que supone un esfuerzo permanente hacia la consecución del objetivo establecido.

22. TRADICIÓN. “Mantén viva la tradición, la cultura, las costumbres de tu localidad y familiares; transmite las tradiciones a las nuevas generaciones”. Jesús Santander, Valencia, 30 de octubre de 2021.

Las tradiciones son parte de nuestra cultura y nos ayudan a entender de dónde vienen nuestros familiares. Las tradiciones son

especialmente importantes para los jóvenes que viven en un ámbito distinto que el de las generaciones anteriores, incluso las de sus padres o sus tíos. <<https://www.vaildaily.com>>.

Las tradiciones son conocimiento vivo y existente. Un conjunto de ideas relacionadas que han permanecido a través de los años. Se considera que son dinámicas pues con el paso del tiempo estas van cambiando, aunque en algunos casos, la atención se centra en mantenerlas exactamente como son.

23. INFORMA BIEN. “Cuando debas entregar una información hazlo de manera veraz, oportuna y real; informa bien, muchas malas decisiones se toman por estar desinformados”. Jesús Santander, Valencia, 31 de octubre de 2021.

Periodistas, comunicadores, informadores... Debemos a la ciudadanía un mensaje auténtico, fidedigno, que genera cambios beneficiosos allá donde llega. Pongamos en ello nuestro corazón, realizándolo todo con pasión. Y seamos garantes del derecho que tiene la población de mantenerse informada, sin ocultamientos ni distorsiones. No lo hemos conseguido todavía, pero estemos seguros de que lo podemos lograr. En *El arte de informar (bien)*, Jackeline Alencar indica que si el que informa presume de integridad, debe ser humilde como otrora lo pregonara con su vida el de Nazaret.

24. ACEPTA RETOS. “Cuando tengas una oportunidad en tus manos, aprovéchala; no digas que no puedes, avanza cada vez que puedas”. Jesús Santander, Valencia, 1 de noviembre de 2021.

Debemos afrontar cualquier *reto* desde una manera optimista, una visión positiva y pensando que todo irá bien, y que

conseguirlo solo será cuestión de tiempo. Quizás podrá costar un poco más, pero solo *significa* que debes esforzarte más para conseguirlo.

Puedes lograr todo aquello que te propongas, empieza por pequeños *retos*. ... Confía en aquellos recursos que ya tienes. ... celebra los pequeños éxitos. ... Acepta que pueden salir algunas cosas mal. ... Sé concreto a la hora de poner tus objetivos: específicos, cuantificables, realistas y alcanzables. <<https://www.enmadridpsicologos.com>>.

25. NUEVO COMIENZO. “No importa cuántas veces caigas, levántate y sigue la marcha, cuando una puerta se cierra se abren otras, si culmina una etapa empieza de nuevo”. Jesús Santander, Valencia, 2 de noviembre de 2021.

Los inicios pueden ser difíciles, pero es el comienzo para una realidad diferente, para ser lo que siempre quisiste; no te detengas ante los contratiempos. Si necesitas llorar, llora, si necesitas detenerte un tiempo, detente, si requieres cambiar de dirección, hazlo, si necesitas volver a empezar... empieza de nuevo. No hay reglas escritas sobre cómo hacerlo, deja atrás las críticas y los prejuicios. Lo más importante es que tú seas feliz siendo una mejor persona, algunos lo aceptarán y te amarán por eso, otros te juzgarán y se opondrán (reflexiones.com).

26. SIEMPRE SE PUEDE. “Lo que te propongas en la vida, aunque parezca imposible, con determinación lo vas a lograr; no te detengas, avanza, siempre se puede”. Jesús Santander, Valencia, 3 de noviembre de 2021.

Si te dijera que tu vida del mañana y tus resultados dependen de todo aquello que razones hoy, ¿me creerías? ¿Cuántas veces te has dado cuenta, en el transcurso de tu vida, de que algo no te gustaba de ti mismo? Siempre se puede cambiar. Somos los creadores de nuestra vida y ante cualquier situación tenemos la posibilidad, y la libertad, de decidir hacia dónde queremos proyectarnos (Tony Kamo, *Siempre se puede*).

27. DISCIPLINA. “Disciplina hagas lo que hagas, ten disciplina al hacerlo; si comienzas algo, culmínalo; ten disciplina, así obtendrás mejores resultados”. Jesús Santander, Valencia, 4 de noviembre de 2021.

La disciplina es la capacidad de las personas para poner en práctica una serie de principios relativos al orden y la constancia, tanto para la ejecución de tareas y actividades cotidianas, como en sus vidas en general. Como tal, la palabra proviene del latín *disciplīna*.

En este sentido, la disciplina supone la capacidad para controlar los impulsos, sobre todo aquellos que nos apartan de los objetivos y más bien nos inclinan al goce de los placeres más inmediatos. De allí que la disciplina sea muy importante a la hora de alcanzar metas arduas, tanto a nivel personal (rebajar, ponerse en forma, etc.), como a nivel laboral (mayor productividad) y académico (mayor rendimiento).

La disciplina, pues, es una virtud moral asociada a la capacidad para llevar una vida ordenada en concordancia con nuestros principios, deberes, objetivos y necesidades, y en observancia de las normas de comportamiento social (Wikipedia).

28. INCLUSIÓN. “En la vida valora a los demás, evita discriminar, sé incluyente; las personas que discriminan son personas despreciables, respeta e incluye”. Jesús Santander, Valencia, 7 de diciembre de 2021.

La inclusión es la actitud, tendencia o política de integrar a todas las personas en la sociedad, con el objetivo de que estas puedan participar y contribuir en ella y beneficiarse en este proceso. La palabra, como tal, proviene del latín *inclusio*, *inclusiōnis*.

La inclusión busca lograr que todos los individuos o grupos sociales, sobre todo aquellos que se encuentran en condiciones de segregación o marginación, puedan tener las mismas posibilidades y oportunidades para realizarse como individuos. La inclusión se formula como solución al problema de la exclusión, que es causado por circunstancias como la pobreza, el analfabetismo, la segregación étnica o religiosa, entre otras cosas (www.incluyeme.com).

29. INFORMACIÓN VERAZ. “Cuando te toque comunicar o informar algo importante, hazlo de manera veraz, certera, así no generas falsas expectativas”. Jesús Santander, Valencia, 6 de diciembre de 2021.

Sostiene el licenciado en Derecho Rubén Herranz González: “... al hablar de ‘información veraz’, no se refiere a aquella que es verdadera u objetiva (que evidentemente gozará de protección), sino más bien a aquella comunicada tras un proceso de comprobación. Se da de este modo un comprensible margen al error humano, pero no a la infamia, la mentira o al rumor”.

CONCLUSIONES

Al terminar un proyecto motivacional e inspirador, como un libro de reflexiones, uno en tanto escritor siente la necesidad de seguir y seguir escribiendo para colocar un granito de arena en esa construcción humanista e inspiradora; es colocar una herramienta tangible y de análisis a quien nos honra en leernos, es ofrecer una reflexión que sea útil en un momento específico, es ofrecer al lector un pensamiento y que él lo haga suyo y lo realimente con su propia historia, seguro estoy de ello. Y muy pronto les haré llegar otra entrega humanista de fácil lectura, que seguirá en la misma línea de este mi primer aporte inspiracional. Me mueve mi amor y dedicación por el ser útil, por dejar huellas y no cicatrices, por sentir que en cada entrega ofrezco lo mejor de mí. Mi experiencia como profesional, como político, como parte de ese pueblo a pie que recorre conmigo las calles de mi Carabobo bonito, todo su amor y energía despiertan mi musa como una fuente permanente de agua bendita y luz, para siempre acompañarlos en la construcción de la patria bonita que nos merecemos.

FUENTES DOCUMENTALES

FUNDACIÓN BIGOTT: *Palabras de paz. Discursos Premios Nobel*, Colombia, Editorial CAF, 2002.

LOPERA, Jaime: *El pez grande se come al... lento*, Colombia, Editorial Nomos, 2003.

RISO, Walter: *Pensar bien, sentirse bien*, Colombia, Editorial Norma, 2004.

<www.definicionabc.com/general/corazonada.php>.

Esta primera edición de *#ReflexionandoAndo*,
se terminó de imprimir en octubre de 2022,
en los talleres de Grapho-Formas Petare, C.A., Venezuela.
En su diseño se utilizaron caracteres roman, negra y cursiva
de las familias tipográficas Baskerville y Frutiger.
La edición es de 200 ejemplares.

