

# Aprender es caminar

(cinco paradas útiles para el camino)

Elena Palma



© Elena Palma, 2019  
*Prólogo de Clemente Rodríguez Navarro*  
Barcelona, 2019

Depósito Legal: AB 577-2019  
I.S.B.N.: 978-84-17982-59-1  
Impreso en España

**UNO**  
**EDITORIAL**

[unoeditorial.com](http://unoeditorial.com)

[info@unoeditorial.com](mailto:info@unoeditorial.com)

La reproducción total o parcial de este libro, por cualquier medio, no autorizada por los autores y editores viola derechos reservados. Cualquier utilización debe ser previamente autorizada.

# Aprender es caminar

(cinco paradas útiles para el camino)

ELENA PALMA

U



A mis dos guardianes preferidos, Harry y Frank,  
por acompañarme pacientemente todos los días  
mientras escribía estas páginas.

A mis padres y a mi hermana,  
por alentar siempre mis ganas de aprender.



## ÍNDICE

Prólogo (Clemente Rodríguez) .....	11
Aprender es caminar .....	15
Eje n.º 1: Pensamiento Complejo & Pensamiento Dicotómico .....	21
Eje n.º 2: Exigencia Amable & Tiranía .....	45
Eje n.º 3: Templanza & Impaciencia .....	69
Eje n.º 4: Generosidad Consciente & Altruismo Ciego .....	93
Eje n.º 5: Identidad Afianzada & Identidad Dependiente .....	119
Este tramo del camino termina aquí .....	140
Agradecimientos .....	141
Índice ampliado .....	145
Notas .....	148





# Prólogo

Querido lector: tiene usted en sus manos un libro que puede ayudarlo a entender no solo lo que ocurre a su alrededor, sino por qué se comporta usted como lo hace y qué debería hacer en el futuro para sacar más partido a sus facultades.

Permítame un consejo: tómese el tiempo necesario para leer con suma atención la introducción. Vale la pena, porque Elena Palma ha configurado en ella la estructura de su trabajo de una forma tal que le va a facilitar a usted la lectura del texto con bastante conocimiento previo de causa. Es un buen aperitivo para un texto soberbio.

¿Ya lo ha hecho? ¡Perfecto! Ahora sea prudente y lea con calma lo que viene a continuación. No se precipite, no hay prisa, porque el texto es bastante breve. Y no se engañe, porque lo cierto es que extensión y calidad no son parámetros que vayan necesariamente unidos. Hay ejemplos en ambos sentidos.

Verá que entiende al primer intento todo lo que la autora va poniendo a su alcance. Es posible que caiga en la tentación de creer que usted ya sabía lo que ahora está leyendo. Puede ser cierto, pero no lo dé por supuesto. Quizás es ahora, cuando ha leído cualquiera de las sencillas afirmaciones que

menudean por el texto, cuando ha aflorado a la superficie algo que usted podría haber descubierto si se hubiera puesto a pensar, pero en lo que nunca había caído.

Por si le sirve de algo, a mí me pasó lo mismo: me pareció que la mayor parte de los materiales que me iba suministrando APRENDER ES CAMINAR rondaban por mi mente desde tiempo inmemorial. No sé en qué momento caí en la cuenta de que eso mismo me pasó cuando leí por primera vez *El Príncipe*. También Maquiavelo suministra materiales de un valor incalculable, expresados de una forma tan magistral que el lector llega a pensar que no está leyendo nada que ya no supiera (un buen ejemplo, por cierto, de texto fundamental, cuya extensión apenas llega a las cien páginas).

No importa. Puede usted pensar lo que le guste, ¡no faltaría más!, pero lo que de verdad cuenta es que, sea consciente o no, cuando termine de leer el libro que ahora tiene en sus manos, usted habrá adquirido algunas herramientas mentales de uso sencillo y de enorme utilidad si le da por usarlas. Todo dependerá de si usted es o no capaz de convertir en rutinas habilidades tan elementales como acostumbrarse a preguntarse por qué, para qué, cómo, qué es lo más importante, quiénes tengo a mi alrededor y cómo me relaciono con ellos.

Me gustaría, lector, llamar su atención sobre algo que me ha parecido digno de destacar por encima del muy notable contenido general del libro: medite, si tiene tiempo para ello, sobre la pertinencia de las reflexiones de Elena Palma a propósito de si es o no el egoísmo una alternativa plausible para moverse en cualquier ámbito del quehacer personal.

Por último, a ti, querida Elena, muchas gracias por haberme dado la ocasión de escribir este par de páginas, pero, sobre todo, por haberme permitido disfrutar con tu libro. Sé que su aparente sencillez esconde trabajo, tiempo y, antes que nada, la madurez mental suficiente para explicar, en palabras asequibles, conceptos que me consta que podrías haber expresado de forma más alambicada.

La mayoría inmensa de tus lectores te agradeceremos siempre tu esfuerzo.

Mi más sincera enhorabuena.

CLEMENTE RODRÍGUEZ NAVARRO<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Ver biografía profesional solapa del libro.





“La mayoría de nuestros contemporáneos ignora tanto su potencial de transformación como las posibilidades prácticas de desarrollarlo.

Sufren la vida, soportan la tensión habitual, la soledad, las dudas y la angustia, la rabia y el miedo, la creciente frustración y la amargura, y sienten la tentación de compensar su malestar en lugar de alimentar su bienestar. Todo esto sin siquiera imaginar que existen herramientas para transformarse y desarrollarse de otro modo”

THOMAS D'ANSEMBOURG<sup>2</sup>

Vivir una vida buena es, desde mi punto de vista, sentirnos en paz en el día a día. Caminar la realidad con los ojos abiertos, dando sentido a nuestros pasos. Percibir en nuestras decisiones y nuestras acciones la mayor coherencia posible. Es acumular instantes preciosos sabiéndolos apreciar. Es saber sostener los momentos difíciles, asumiendo nuestra vulnerabilidad y confiando en nuestra fortaleza.

---

2 La paz se aprende. Editorial Arpa, 2017. Thomas d'Ansembourg.

Vivir una vida buena puede ser muchas cosas, pero casi ninguna viene de serie.

Necesitamos aprender. Porque todos vivimos, pero no todos sabemos vivir bien.

Existen muchas formas de afrontar ese camino, y aunque algunas fuentes sabias nos dan pistas sobre cómo hacerlo, la mayoría hemos ido improvisando a nuestra manera. La experiencia nos ha traído errores y aciertos, y en nuestras manos ha caído la posibilidad de sacar el mejor provecho de esas circunstancias.

Creo firmemente que siempre es tiempo de aprender, que no hay una edad límite en la que ya no podamos aprender nada. Creo que merecemos cuidar ese aprendizaje, paso a paso y con cariño, para que pueda darnos sus mejores frutos.

Actualmente convivimos con desafíos constantes que nos complican el camino. Siempre los ha habido, pero los de ahora tienen sus propios matices. Estos los hemos cultivado nosotros. Dos son clave: el estrés y la velocidad.

El estrés es ese estado de constante activación en que vivimos. Siempre alerta. Siempre conectados. Siempre en acción. El estrés ha pasado de ser un estado natural que nos permite responder a las demandas del entorno a ser un estado crónico del que apenas sabemos salir. Activarse es necesario, pero descansar, también.

La velocidad es el tempo de nuestros días. Todo avanza sin darnos un respiro. Sin margen de reposo y digestión. Cada nuevo cambio se nos echa encima sin que hayamos asumido el anterior.

Convivir con estas dos variables nos ha dejado poco espacio para desarrollar esa vida buena. Nos ha instalado, en su lugar, en una vida en la que la frustración y el desencanto nos acompañan a menudo.

Por ese motivo, quizás ha llegado el momento de dar espacio a algunos aprendizajes. Aprendizajes vitales. Básicos. Herramientas propias para que este camino que recorreremos pueda ser mejor.

Curiosamente, cuando empecé a buscar referencias sobre esta necesidad de aprendizaje, la mayoría se encontraban en dos secciones: la filosofía y la pedagogía infantil. Al parecer, solo los antiguos podían darnos lecciones, y solo los niños necesitaban aprenderlas.

No dudo que la filosofía es una fuente de aprendizaje necesaria. Lo que sí dudo es que solo los niños sean los aprendices.

Trabajo todos los días con profesionales competentes que consiguen buenos resultados en su trabajo. Con adultos que han vivido situaciones difíciles y se enfrentan a diario a nuevos retos. Sin embargo, la inmensa mayoría se frustran, se estresan y se desgastan. Lo vivimos con normalidad, como si fuera algo inevitable, y si bien es cierto que la vida traerá siempre frustraciones o dificultades, eso no significa que no podamos manejarlo mejor de lo que lo hacemos.

Estas páginas son una propuesta de aprendizaje. No son un ensayo, ni una investigación exhaustiva sobre saber vivir bien. Son una invitación a reflexionar, a descubrir y a probar. Con reflexiones relativamente sencillas, he trazado un recorrido a lo largo de cinco capítulos. Cinco paradas en ese camino de

aprender. Cada capítulo abre la puerta a un par de comportamientos. Cada comportamiento del par está situado en el polo opuesto de un mismo eje. Son comportamientos comunes, que cualquier persona podrá reconocer. No se trata de comprobar si lo hacemos “bien” o “mal”, sino de comprender sus consecuencias. Muchos de estos comportamientos se solapan, tienen relación directa y los usamos simultáneamente. Organizarlos en cinco ejes es solo una forma práctica de poder observarlos.



## LOS EJES Y SU PAR DE COMPORTAMIENTOS

Eje n.º 1: Sobre cómo pensamos y comprendemos la realidad

- ▶ Pensamiento Complejo & Pensamiento Dicotómico

Eje n.º 2: Sobre cómo diseñamos nuestras metas y la forma en que nos tratamos para alcanzarlas

- ▶ Exigencia Amable & Tiranía

Eje n.º 3: Sobre cómo respetamos los tiempos y manejamos nuestra reacción emocional

- ▶ Templanza & Impaciencia

Eje n.º 4: Sobre cómo ofrecemos y compartimos con los demás

- ▶ Generosidad Consciente & Altruismo Ciego

Eje n.º 5: Sobre cómo sabemos quiénes somos conviviendo con los demás

- ▶ Identidad Afianzada & Identidad Dependiente

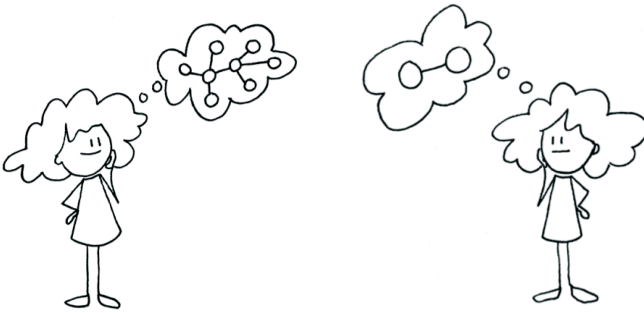
Si tu espíritu de aprendiz está encendido, podemos empezar a caminar...



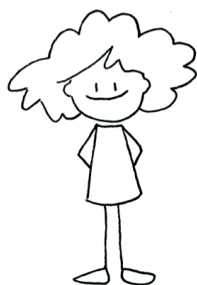
► Eje n.º 1

Sobre cómo pensamos y comprendemos la realidad:

# Pensamiento Complejo & Pensamiento Dicotómico







## PARA EMPEZAR...

“No hay atajos para aprender a pensar y tampoco los hay para ser feliz. No los hay porque no se puede ser feliz sin saber pensar correctamente. La felicidad es un modo de ser, se cultiva poco a poco, se tiene que cuidar diariamente y, entonces, irremediabilmente da sus frutos. Aprender a pensar bien es lo mismo. Se tiene que hacer lenta y paulatinamente, y con el paso del tiempo se convertirá en un hábito que nos ayudará a tener una vida equilibrada y a desarrollar una personalidad sólida”

JOSÉ CARLOS RUIZ<sup>3</sup>

Mirar la realidad, y saber pensar sobre ella, no es tan fácil como parece. La pensamos, es cierto, y creemos comprenderla, pero ¿hasta qué punto somos rigurosos, justos u honestos al seleccionar la información que merece la pena tener en cuenta? ¿Cuántas veces nos detenemos a comprobar los hechos en que basamos nuestras ideas? ¿Cuántas veces

---

3 El arte de pensar. Editorial Berenice, 2018. José Carlos Ruiz.

tomamos nuestros prejuicios, deseos o suposiciones como verdades absolutas?

En todos los años que llevo trabajando en el desarrollo de habilidades, mi gran empeño ha sido siempre el mismo: facilitar contextos donde las personas reflexionaran, se cuestionaran y pudieran construir un criterio propio. Porque solo así puede existir cierta libertad. Si queremos ser dueños de nuestro camino, somos responsables de elegir nuestros pasos, y para eso hay que pensar.

Cuando dimitimos de nuestra capacidad para reflexionar, dimitimos de nuestra autonomía, nos abocamos a las decisiones por inercia o por la presión de la mayoría. Vivimos permeables a la influencia sistemática del entorno. Y aunque no podemos evitar la fuerza que tiene en nosotros nuestra cultura, el impacto de los medios de comunicación o los mensajes tendenciosos de muchos políticos, sí podemos aprender a pensar mejor.

Al día siguiente de las elecciones generales de abril de 2019, trabajé sobre pensamiento analítico con el equipo de profesionales de una empresa cliente. No entramos a valorar el sentido de sus votos, sino la forma en que habían elegido emitirlos. Su reflexión, su análisis y su forma de pensar. Constatamos juntos como decisiones tan trascendentes como elegir a quién quieres que gobierne tu país habían estado basadas en suposiciones, prejuicios y datos no contrastados. También en sus valores y su ideología política, por supuesto, pero, atendiendo a la realidad del momento, se habían guiado por conclusiones sesgadas.