

## El arte de vivir “a la ligera”

**Jose Moran**

Profesor e investigador de proyectos educativos innovadores

Autor del blog [Educación Transformativa](#)

Vivir a la ligera es un arte y una experiencia de aprendizaje, especialmente en este período tan pesado y tenso. Convivo con gente sencilla, tranquila y con gente complicada; con gente optimista y pesimista; con los que irradian alegría y los que exhalan tragedias. Puedo elegir vivir en entornos físicos y digitales confiables y abiertos o permanecer en entornos tóxicos y destructivos. Puedo elegir vivir e intentar ser coherente entre lo que pienso y lo que hago o mostrarme de forma distorsionada, retocada, maquillada para ser más aceptado o tener más seguidores.

Las elecciones que hago hacen que el camino sea más ligero o más complicado, más abierto o cerrado, más transformador o destructivo. Mis actitudes y elecciones condicionarán los resultados. Admiro a las personas bien resueltas que facilitan la convivencia, minimizan las tensiones y buscan los posibles consensos. Intento orientar mis elecciones hacia la ligereza, la coherencia, la aceptación, el cariño y la empatía por mí y por los que encuentro en el camino.

**Gestionar la evolución personal es un arte, un proyecto en constante construcción, evaluación y “rediseño”.** El propósito principal de la educación (personal, familiar, escolar) es ayudar a que todos tengan las herramientas y recursos para desarrollarse intelectual, emocional y éticamente y así manejar cada etapa de su vida de una manera más rica, amplia, equilibrada y liviana.

**Vivir es un arte y un viaje por caminos desafiantes, llenos de zigzags, ganancias y pérdidas, correcciones de rumbo,** multiaprendizaje en todos los ambientes, momentos, situaciones, con personas, grupos, organizaciones, dentro de una visión eco-sustentable. Hay muchas interferencias del entorno social multicultural, de la herencia genética, de experiencias impactantes. Pero lo que importa es el significado que atribuyo a lo que experimento, las narrativas que construyo, la coherencia entre lo que pienso y lo que hago. Esto me ayudará a evolucionar en todas las dimensiones, a mi ritmo, aceptando contratiempos, inconsistencias e innumerables contradicciones.

En la vida tengo innumerables oportunidades de aprender a simplificar lo complicado, a tomar decisiones más sensatas, equilibradas y liberadoras. Cada uno tiene sus cualidades y dificultades y necesito estar atento para gestionar mis expectativas pasadas, presentes y futuras, de la mejor manera posible y en todas las dimensiones. Esta construcción no es fácil ni lineal. Está llena de tensiones, ambigüedades y malentendidos, pero con atención y perseverancia lograré convertirme en una persona más acogedora, evolucionada, con mayor bagaje para comprender e interactuar con un mundo tan complejo, desafiante y diverso.

La honestidad y la coherencia son valores fundamentales para mí. Avanzo en el aprendizaje por competencias cuando puedo ser una persona mejor. **Intento comprender el mundo con la mayor claridad posible, hablar de la forma más directa posible, vivir de la forma más coherente posible.** La honestidad y la coherencia aportan mucha paz, equilibrio, ligereza y una sensación de logro. Sé que muchos no lo creen así. **Soy consciente de que vivimos en una sociedad dividida, desigual, con poco diálogo y visiones del mundo muy antagónicas.** Muchos valoran tener más que ser o tratan de aprovecharse siempre que pueden y piensan que la honestidad es para gente sencilla e ingenua.

Puedo ser honesto y consecuente sin dejarme explotar o engañar por la astucia de algunos. La honestidad es buscar coherencia, evolución y propósito, porque me ayuda, me reequilibra, me hace más pleno. Y son muchos los que comparten, de diferentes formas, este movimiento de vivir de una forma más sostenible y solidaria.

**Vivir es hacer elecciones, evaluarlas y modificarlas cuando resultan insuficientes o perjudiciales.** Vivir es construir ambientes acogedores, “oxigenados” y saludables en los que me sienta cómodo, a gusto, motivado. Esto no siempre es posible. A veces me encuentro en entornos profesionales muy competitivos y agresivos y no puedo salir de ellos rápidamente (necesidades económicas ...). Es un arte aprender a lidiar con estos entornos perturbadores, a minimizar el impacto en mi autoestima, a tratar de no lastimarme con comentarios desagradables o despectivos. Si estos entornos resultan ser demasiado pesados, necesito desarrollar estrategias inmediatas para neutralizar o minimizar el impacto de los entornos tóxicos, como interactuar menos con personas complicadas, buscar las más confiables, enfocarme en proyectos interesantes, sin rumiar mis penas. Si estos ambientes tóxicos persisten y se vuelven insoportables, necesitareé estrategias de transición para elegir otros caminos profesionales que sean más compatibles con lo que tiene sentido para mí y donde me sienta más valorado y estimulado para crear, emprender y desarrollarme.

Lo mismo se aplica a las relaciones afectivas. Vivir íntimamente y durante mucho tiempo con alguien es un proceso complejo que puede ser fascinante, atractivo y satisfactorio o frustrante, opresivo y empobrecedor. Las relaciones se nutren de ambientes ricos en diálogo, respeto, negociación y búsqueda de consensos. Es como la coreografía de un ballet, en el que los movimientos se combinan, integran y sincronizan de una manera ligera y elegante. Es maravilloso cuando la pareja se respeta, se ayuda y se confía. Pero no es sencillo; requiere mucha madurez y equilibrio. La realidad a menudo contradice las expectativas iniciales. Algunos se acomodan en la rutina, en la seguridad de la frustración habitual; mientras que otros se preparan para recorrer nuevos caminos y, cuando se sienten fuertes, afrontan nuevos desafíos.

Personalmente, siempre intento aprender, evolucionar, convertirme en una persona mejor, más acogedora, cariñosa y coherente. Intento hacer evaluaciones honestas (y retroalimentaciones externas) para que mis decisiones sean más conscientes, dándome cuenta de dónde puedo avanzar y cuáles son las debilidades más evidentes.

No busco la perfección. Intento estar bien, realizar actividades con la calidad que las circunstancias me permiten, sin exigencias exageradas, respetando mi temperamento, ritmo, circunstancias, reconociendo los avances y dificultades.

Vivir es un arte que se perfecciona con la experimentación y la reflexión; es el principal proyecto de aprendizaje que nos ayuda a convertirnos en personas mejores, más ligeras y más realizadas.