



# FILOSOFÍA PRACTICA



Diálogos inspirados directamente por la realidad, herramientas, técnicas y ejercicios para pensar mejor y aplicar la filosofía a tu vida. Para más info escribe a [info@equanima.org](mailto:info@equanima.org)

**H**ablar de la muerte me hace sentirme más vivo”, comenta un participante de los *Diálogos en el jardín de Epicuro*, una actividad de diálogos que llevamos a cabo no hace mucho en la Casa del Lector en el Matadero de Madrid (<http://casalector.fundaciongsr.com/>)

**L**a muerte es uno de los temas que se tratan en este ciclo de *Diálogos*, en esta ocasión puesta en relación con conceptos y vivencias cotidianas como el reciclaje, la creación, la destrucción, el almacenaje o el desecho... Se trata de aterrizar la muerte en casos cotidianos, la muerte de objetos, la muerte de personas cercanas... Siempre con Epicuro de inspiración, nos detenemos en un fragmento suyo que nos puede ayudar a entender ese liberador punto de vista:

**A**costúmbrate a pensar que la muerte nada es para nosotros, porque **todo bien y todo mal residen en la sensación y la muerte es privación de los sentidos.** Por lo cual el recto conocimiento de que la muerte nada es para nosotros hace dichosa la mortalidad de la vida, no porque añada una temporalidad infinita, sino porque elimina el ansia de inmortalidad. **Nada temible hay en el vivir para quien ha comprendido realmente que nada temible hay en el no vivir.** De suerte que es necio quien dice temer la muerte, no porque cuando se presente haga sufrir; sino porque hace sufrir en su demora. En efecto, aquello que con su presencia no perturba, en vano aflige con su espera. **Así pues, el más terrible de los males, la muerte, nada es para nosotros, porque cuando nosotros somos, la muerte no está presente y, cuando la muerte está presente, entonces ya no somos”.**



## UN DIÁLOGO CON LA MUERTE

La muerte no ha de ser, por definición, algo temible, sino que su análisis puede suponer una fuente de felicidad. Una manera de apreciar aún más nuestra vida.

**S**in duda, y a pesar del alivio que nos traen las palabras de Epicuro, la muerte es ese elefante rosa en la habitación del que nadie puede escapar. En nuestro jardín inquietaba especialmente el mero diálogo sobre la muerte. ¿Por qué

torturarse pensando en la muerte? ¿Para qué pensar en la muerte? ¿Es posible no pensar en la muerte? **Miedo, impulso de huida, imposibilidad de escapar y eterna presencia se aúnan entre las emociones que pronuncian tales preguntas.**

**L**a muerte, además, adquiere su significado más profundo en relación con las personas que amamos. Las personas que pasan y habitan nuestra vida llenan partes de nosotros y nos construyen. La muerte, el único suceso inevitable de la vida, nos convierte en superficies porosas, perforando partes de nuestro cuerpo y mente con cada pérdida. **Si hay muchos huecos en nosotros, la solidez de ese cuerpo se altera y nuestro equilibrio se resquebraja, dificultando el movimiento, el bienestar y la propia vida.** Más allá de los huecos que dejan otros, el abismo que nos produce pensar en nuestra propia muerte nos agarra ansiosamente a la vida. Sin embargo, aunque el miedo a la mortalidad de nuestro ser, la sensación o el dolor que pueda suceder en esos momentos previos estresan a cualquier persona, es, sin duda, la muerte de los que queremos el aguijón que acecha y obsesiona la mayor parte del tiempo. Y aun así la muerte nos encuentra también en un momento de especial intensidad, aquel que viven personas con enfermedades mortales o de difícil cura que notan cómo ese momento final se acerca y su vida adquiere otro significado, otro ritmo y tono.

**N**uestra relación con la muerte marca la forma en la que vivimos la vida. Solo el que ha visto de cerca la muerte relativiza los sucesos, valorando lo esencial. Pero también aquel que ha experimentado pérdidas a su alrededor lidia con un cuerpo poroso y una mente dolorida, que ha de reconstruir para no dejarse arrastrar por la guadaña en vida. La muerte es esa poderosa evocación que si miramos de frente, aunque nos resulte difícil (como decía La Rochefoucauld: “Ni el sol ni la muerte pueden mirarse con fijeza”), nos permite vivificar nuestra mirada sobre la vida.

## EJERCICIO FILOSÓFICO

En este caso, se propone un ejercicio de indagación en nuestra relación con la muerte en cuatro pasos dialogados:

→ **Mirando la muerte**

- ¿Qué conoces de la muerte?
- ¿Cuál es tu relación con ella?
- ¿Qué experiencias de muerte has tenido?
- ¿Te cuesta pensar y contestar estas preguntas?

→ **Mirando dentro de mi muerte**

- ¿Has pensado alguna vez en tu muerte?
- ¿Cómo la visualizas?
- ¿Qué impronta te gustaría dejar?
- ¿Qué te gustaría haber hecho o vivido para entonces?

→ **Mirando la muerte de otros**

- ¿Cómo contemplas la muerte de tus personas cercanas y queridas?
- ¿Estás actualmente viviendo o preparando algún duelo?
- ¿Cómo te relacionas con el duelo y la pérdida?

→ **Mirando la vida desde la muerte**

- ¿Vives la vida que quieres?
- Ante la muerte cercana, ¿cambiarías tu forma de vida?
- ¿Para qué vives?
- ¿Para qué mueres?

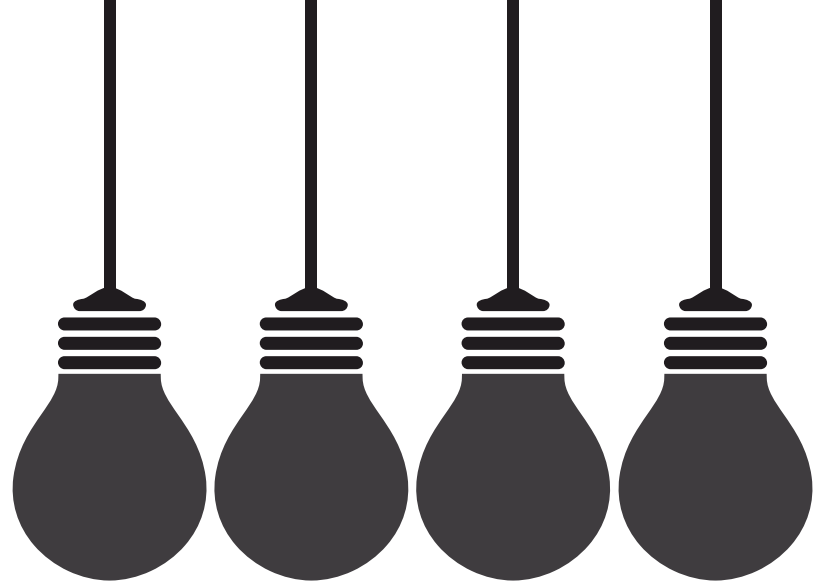
Os animamos a mantener un diálogo con la muerte, en soledad o junto a otros. En nuestro jardín despertó sentimientos de alivio, alegría por vivir, concienciación de la importancia de la vida y la muerte, y también otras emociones de miedo, tristeza, ansiedad. En definitiva, mucha vida desveló, siguiendo la máxima epicúrea: “Nacemos una sola vez y no podemos vivir eternamente. Tú, sin embargo, aunque no eres dueño de tu mañana, sometes la dicha a dilación. Pero la vida se consume inútilmente en una espera y cada uno de nosotros muere sin haber gozado de la quietud.”

### M<sup>a</sup> ÁNGELES QUESADA

Filósofa. Cofounder & CEO Equánima  
[maquesada@equanima.org](mailto:maquesada@equanima.org)

**EQUÁNIMA**  
LABORATORIO FILOSÓFICO EMPRESA-SOCIEDAD

EQUÁNIMA aplica las herramientas de pensamiento que la filosofía ha desarrollado durante siglos a los problemas de hoy, generando innovación social y empresarial. Para conocer nuestros servicios: [www.equanima.org](http://www.equanima.org)  
Búscanos en twitter y en facebook.



# EL BUEN PENSADOR EN LA EMPRESA

En una empresa, el pensamiento individual puede traducirse en un pensamiento colectivo si varios individuos lo comparten. Por eso, es vital conocer cuál es el modo correcto de pensar, de manera que podamos crear un ente homogéneo, que se traduzca en un mejor funcionamiento, productividad y clima dentro de la misma.

**T**odo el mundo piensa; es parte de nuestra naturaleza. Pero, mucho de nuestro pensar, por sí solo, es arbitrario, distorsionado, parcializado, desinformado o prejuiciado. Sin embargo, **nuestra calidad de vida y de lo que producimos, hacemos o construimos depende, precisamente, de la calidad de nuestro pensamiento.** El pensamiento de mala calidad cuesta tanto en dinero como en calidad de vida. La excelencia en el pensamiento, sin embargo, debe ejercitarse de forma sistemática (Fundación Americana de Critical Thinking).

En las organizaciones y empresas puede haber mucha gente inteligente, pero muy poco pensamiento inteligente. Según una encuesta que se realizó a 400 profesionales sénior de Recursos Humanos a los que se preguntó **cuál será la habilidad más necesitada por sus trabajadores en los próximos cinco años, el Critical Thinking aparecía la primera en el ranking.** La paradoja empieza cuando solo el 28% de los trabajadores fue calificado como excelente en Critical Thinking. En un estudio de la American Management

Association, 2.100 ejecutivos y mángers también situaron el Critical Thinking entre las cuatro habilidades imprescindibles para la empresa del s. XXI, junto a la comunicación, la colaboración y la creatividad. Estas cuatro competencias (las cuatro C) se retroalimentan entre sí, lo que hace difícil desarrollar la creatividad sin la crítica o la comunicación sin la colaboración. Desafortunadamente, no se ha prestado atención a la forma en que pensamos, **pese a ser la actividad base de todos nuestros procesos de resolución de problemas,** generación de nuevas ideas, toma de decisiones, comunicación, etc. Por tanto, nuestras empresas están llenas de pensamiento inadecuado, malo y poco inteligente que afecta negativamente a su funcionamiento, productividad, clima, bienestar y justicia.

### El mal pensador en la empresa:

- **Actúa sin pensar, no visualiza globalmente la situación y no elabora una estrategia.**
- **Está centrado en su postura e interés personal sin valorar otros puntos de vista.**
- **No escucha otras opiniones y no analiza otros as-**

### pectos de la situación.

- **Explica y comunica su postura de forma poco clara y deficiente.**
- **Emplea manipulación y mentiras en la exposición de su argumento o usa trucos para convencer.**

### ¿Qué tipo de perfil eres tú en tu empresa?

Pedro es un trabajador corriente, ejecuta y lleva a cabo lo que otros le dicen, sin cuestionar; cumple sus horas y no piensa más allá de sus cometidos. Cuando acaba el trabajo o en sus descansos se evade de sus responsabilidades, es impulsivo y mecánico en su forma de trabajar. Niko es la directora de la empresa donde trabaja Pedro, es muy eficiente, analítica y calculadora; muy inteligente. Siempre tiene razón y cuando no, busca la información y aprende lo que necesita para elaborar una buena argumentación. Es rápida y todos saben que lo hará bien; sin embargo, la gente a su cargo no se siente escuchada y le reprochan que deja al margen factores importantes en sus decisiones. Anna llega nueva a la empresa, también a la dirección, su visión es más global, tiene en cuenta diferentes puntos de vista y

factores éticos, medioambientales y sociales en la toma de decisiones. Aunque analiza y resuelve problemas con eficacia, siempre está dispuesta a aprender algo nuevo y se comunica con honestidad y franqueza.

- **¿Reconocéis estos perfiles en vuestras empresas?**
- **¿Con qué perfil te identificas más?**
- **¿Qué persona os gustaría tener de compañero? ¿Y de jefe?**

**El good thinker o buen pensador es alguien que piensa antes de actuar, tomando decisiones acertadas.** Busca soluciones a los problemas desde un buen análisis global de la situación y tiene en cuenta otros agentes involucrados y diversos factores importantes (éticos, económicos, medioambientales). Es una persona curiosa y con ganas de aprender y ampliar su conocimiento, bebiendo de fuentes diferentes (informes, investigaciones, realidades, experiencias, personas, etc.). Comprende a los demás, los escucha y se expresa con claridad. Convince con honestidad y siempre está dispuesto a pulir o cambiar de opinión por una mejor opción o un bien mayor. Un *good thinker* es un buen líder, un eficaz trabajador, una persona coherente y una gran compañía. Estas cualidades son cruciales en la vida y determinantes para el talento de una empresa, organización o en el proceso de emprendimiento. En Equánima te ofrecemos formación y consultoría de Critical Thinking a través de talleres y laboratorios.

### M<sup>a</sup> ÁNGELES QUESADA

Filósofa. Cofounder & CEO Equánima  
[maquesada@equanima.org](mailto:maquesada@equanima.org)