

Diario filosófico

¿Qué es?

Cuando pensamos, pareciera que no hacemos nada, que perdemos el tiempo, ¡pero esa es una idea muy equivocada! Darse el tiempo para pensar es tan importante como respirar. ¿Tú en qué sueles pensar?

El diario filosófico nos permite poner atención a nuestros pensamientos. Es una libreta en la que anotamos lo que sentimos, nuestras dudas y experiencias, para reflexionar y analizar situaciones de la vida •

¿Debo ser amable con todos? Y si ellos no lo son conmigo, de cualquier forma, ¿debo ser amable?

¿Debo decirlo todo? Quizá sí, pero ¿y si lastimo a alguien?

¿Debo guardar un secreto siempre?, ¿y si ese secreto daña a alguna persona?



¿Para qué sirve?

Tener un diario te permite establecer un diálogo contigo mismo, entender cómo eres y cómo se transforman tus ideas con el tiempo.

El diario también sirve para evaluar tus opciones cuando te encuentras ante un conflicto o un dilema y no sabes qué hacer. Puedes escribir las alternativas que tienes e imaginar las consecuencias al elegir alguna en particular o preguntar a otros qué harían ellos en tu situación, anotarlo en tu diario para reflexionar y, con diferentes puntos de vista, tomar una decisión razonada.



Cuando escribes, tienes la oportunidad de leerte a ti mismo. Si dejas pasar un tiempo y lees lo que escribiste, podrás valorar de otra manera tus ideas, gustos, decisiones y emociones ●

¿Cómo se lleva a cabo?

1. Elige una libreta que te guste y que te parezca cómoda para escribir. Recuerda que ésta tiene que utilizarse únicamente para el diario. Tu diario es privado, a menos de que decidas algo distinto; sólo tú puedes escribir en él y leerlo.
2. Es importante que, por lo menos, una vez cada quince días revises lo que has escrito con anterioridad; reflexiones sobre ello, y realices nuevas anotaciones si lo crees necesario.
3. Recuerda que, al escribir, tienes que filosofar ●

¿Qué es "filosofar"?

Si puedes pensar, puedes filosofar. Filosofar es cuestionar lo que nos han enseñado, nuestra forma de vida y nuestras ideas. Un filósofo es un explorador de las ideas que, por medio del pensamiento, se plantea preguntas y ensaya respuestas que seguramente lo llevarán a nuevos cuestionamientos, pero también a nuevas respuestas. Recuerda que pensar es una habilidad que todos tenemos, como correr o caminar, y así como aprendimos a caminar, aprendemos a pensar y mientras más lo practicamos mejor lo hacemos ●

Consejos para filosofar

Explica tus ideas con argumentos y razones.

Imagina tus ideas en distintos escenarios y con distintas personas.

Compara ideas, formas de ver las cosas.



Esfuézate para comprender las razones de los otros.

Cuestionate esas razones.

Recuerda que: es de sabios cambiar de opinión.

¿Sobre qué podemos filosofar?

Sobre las cosas que nos suceden todos los días y también acerca de cualquier aspecto de tu existencia, siempre y cuando las preguntas que nos hagamos, las respondamos con sinceridad y a través de un razonamiento •



¿Cómo comenzar a filosofar?

¡Seguramente sabes filosofar! Cuando estás a solas y parece que no haces nada, pero en realidad te preguntas cosas acerca del mundo y acerca de tu vida, estás filosofando.

Filosofar es cuestionar las cosas. A veces, la pregunta más obvia puede esconder grandes secretos. Filosofar es tratar de descubrir lo que hay detrás de los hechos y las cosas, y la mejor manera de hacerlo es formulando buenas preguntas y escuchando con atención •



¿Cómo hacer buenas preguntas?

Razonar en torno a una pregunta significa tomar conciencia de algo que llame tu atención y analizarlo. Mira esta situación, podrías preguntarte: ¿qué razones hay para conmoverse o indignarse? A partir de allí puedes hacerte muchas otras preguntas:

Explicar sucesos
 ¿Qué ocurre exactamente?,
 ¿por qué pasa?, ¿cómo
 reaccionan las personas?,
 ¿y yo? ¿Por qué es
 importante pensar
 en esto?



Predecir o imaginar
 ¿Qué consecuencias
 tiene? Pero ¿qué
 sucedería si...?, ¿cómo
 cambiarían las cosas
 cuando...?

Buscar evidencia
 De lo que piensan, dicen
 y hacen las personas; y yo,
 ¿qué pienso de todo ello?



Relacionar ideas y opiniones
 ¿Cómo se relaciona eso con esto otro?,
 ¿tienen razón
 cuando...?, ¿o están equivocados porque...?
 Decir
 y hacer es distinto cuando...

Concluir
 ¿Qué creo?, ¿por qué
 habrá que cambiar...?,
 ¿cuál sería un compromiso
 posible, mío y de los
 otros?



Consejos útiles

- › Escribe en tu diario al menos durante un año, para que puedas observar cómo va cambiando tu pensamiento.
- › Pensar es un arte y, como tal, mientras más lo practiquen, mejores pensadores serán.
- › Si no sabes qué escribir, comienza a hacerte preguntas que, aunque parezcan sencillas, verás cómo lograrás hallarle su lado profundo e interesante.
- › ¡Ponte creativo! También se vale que en tu diario combines palabras y dibujos, incluso puedes agregar fotos u objetos que te generen reflexiones interesantes ●

¿Soy como otros niños y niñas?

Mmm, no, porque, aunque seamos iguales, somos al mismo tiempo diferentes...

Mmm, no, porque... tengo ojos negros y pelo lacio, y otros tienen el pelo chino u ojos claros...

Mmm, sí, porque se dice que niñas y niños debemos ser iguales...

Pero los diferentes a mí... como los de otras culturas: ¿son realmente diferentes a mí?

Sí, porque como todos los humanos tengo cabeza, piernas, brazos...



➤ CAPACIDADES EN ACCIÓN

Te atreves a conocerte a ti mismo cuando:

- ▶ Puedes analizar tus acciones y reflexionar sobre tus decisiones.
- ▶ Tomas decisiones sobre qué hacer o no hacer por criterio propio: nadie te obliga, es así como lo has decidido.