



Caminante

Encuentra tu camino

Enrique Carmona Iglesias
con la colaboración de Mónica Gárate

Caminante: Encuentra tu camino es un libro que busca guiar a sus lectores hacia un desarrollo personal, integral y permanente. La propuesta radica en buscar un balance entre cuatro relaciones importantes para todo ser humano: *mismidad, relación con las personas, relación con las cosas, relación con la espiritualidad y deidad*. Sin embargo, no propone un modelo único para todos, sino que se flexibiliza ante la diversidad de los intereses y características de quien lo lea.

Se espera que cada lector haga uso de su libertad, que se conozca mejor, y que basado en sus intereses y aspiraciones sea quien diseñe su camino. Es decir, cada quien podrá construir su paradigma de vida poniendo énfasis en la relación o relaciones que considere necesarias para su crecimiento personal.

CAMINANTE, ENCUENTRA TU CAMINO

Enrique Carmona Iglesias

Con la colaboración de
Mónica Gárate Carrillo



Dr. Fernando León García
RECTOR DEL SISTEMA CETYS UNIVERSIDAD

Dr. Alberto Gárate Rivera
VICERRECTOR ACADÉMICO

C.P. Arturo Álvarez Soto
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO

Dr. Jorge Ortega Acevedo
COORDINADOR DEL PROGRAMA EDITORIAL

Caminante, encuentra tu camino

D. R. © Enrique Carmona Iglesias
D. R. © Programa Editorial de CETYS Universidad,
Instituto Educativo del Noroeste, A. C.
Calzada CETYS s/n, Colonia Rivera,
C. P. 21259, Mexicali, B. C.
www.cetys.mx

Primera edición para Kindle, marzo de 2022

ISBN (edición impresa): 978-607-99265-9-5

Coordinación editorial y corrección de estilo: Mónica Gárate Carrillo
Edición y maquetación de interiores: Néstor de J. Robles Gutiérrez
Diseño de cubierta e ilustraciones: Purple. Agencia de Marketing

Visita www.linktr.ee/EditorialCETYS

HECHO EN MÉXICO / MADE IN MEXICO

RUTA DEL CAMINANTE

INTRODUCCIÓN AL CAMINO HACIA LA MEJORA PERSONAL, INTEGRAL Y PERMANENTE	7
PRIMERA PARTE: CONÓCETE	19
Las cuatro relaciones	
1. Mismidad	23
Síntesis del capítulo	41
Ejercicio 1	42
2. Relación con las cosas	45
Síntesis del capítulo	54
Ejercicio 2	55
3. Relación con las personas	57
Síntesis del capítulo	67
Ejercicio 3	68
4. Espiritualidad y religión	69
Síntesis del capítulo	81
Ejercicio 4	82
SEGUNDA PARTE: EL DEBER SER	83
El deber ser de las cuatro relaciones	85
El deber ser de la mismidad	86
El deber ser de las cosas	92
El deber ser de la relación con las personas	96
El deber ser en relación con la espiritualidad y religión	98
Factores transversales en el deber ser	101
TERCERA PARTE: ACÉPTATE	103
Acéptate: Paradigma actual	105
Momento 1. Las cuatro relaciones	106
Mismidad de Caminante	107
La relación con las cosas de Caminante	109

La relación con las personas de Caminante	113
La espiritualidad y religión de Caminante	116
Momento 2. Mi paradigma actual	118
Ahora es tu turno: crea tu paradigma actual	119
Momento 3. Compara tu paradigma actual con el ideal	120
CUARTA PARTE: SUPÉRATE	123
Supérate: Paradigma deseado	125
Mismidad	125
Relación con las cosas	127
Relación con las personas	128
Relación con la espiritualidad y religión	129
Factores transversales en Supérate	131
Ejercicio: Diseña tu paradigma deseado	135
Camino a la acción	141
Guía para el diseño del plan de mejora	143
Ejercicio: Diseña tu plan de mejora	148
MEJORA PERMANENTE	149
Reflexión final	155
AGRADECIMIENTOS	159
REFERENCIAS Y RECOMENDACIONES BIBLIOGRÁFICAS	161
SOBRE EL AUTOR	163

INTRODUCCIÓN AL CAMINO HACIA LA MEJORA PERSONAL, INTEGRAL Y PERMANENTE

PREFACIO

En este libro comparto mis pensamientos y la suma de los conocimientos de los que hasta ahora me he apropiado con relación al tema de crecimiento personal. Estimo prudente señalar que no se caracteriza por la presentación de ideas novedosas, sino de reflexiones personales que muy probablemente ya conozcas, pero que es importante recordar con regularidad. Mis ideas y planteamientos cobran sentido al ser presentados bajo la estructura de varios paradigmas, cuyo propósito es la **Mejora Personal, Integral y Permanente (MPIP)**.

Son varias las razones que me motivaron a escribir este libro. Estas razones a su vez, son parte de las herramientas y acciones que han permitido mi desarrollo integral durante gran parte de mi vida. La lectura, la reflexión y la experiencia me han dado grandes aprendizajes, y tengo el deseo genuino de compartirlos a partir de esta obra.

En algún momento de mi juventud, mientras leía un buen libro que elegí debido a que su título atrajo mi atención *-La educación de la voluntad-* descubrí que leer libros de manera voluntaria y no de manera obligatoria, me resulta muy entretenido. Leer me permite aprender y alimentar mi curiosidad e interés. Disfruto de los buenos libros y de toda clase de lecturas, es así que con el paso de los años me he convertido en un lector asiduo.

Como esposo, padre, suegro, abuelo y amigo he podido disfrutar muchísimas veces de la alegría de visitar buenas librerías. Los libros me han regalado momentos gratos de conversaciones amables e in-

teresantes con mi familia. Nos han permitido compartir autores, posturas e ideas. Incluso recomendaciones sobre futuras lecturas por las cuales podríamos tener una predilección especial.

Por lo general, los libros que atrapan el interés de mi familia y el mío están relacionados con temas de crecimiento personal. En varias ocasiones hemos compartido pensamientos en torno a un buen libro de reflexión. Sin embargo, después de tantas lecturas, aún hay planteamientos que me siguen resultando ajenos. Es como si de cierto modo, estuvieran descontextualizados o les faltaran piezas. La mayoría de los libros de crecimiento personal presentan una especie de receta de aplicación general sobre cómo proceder. Ahí reside la limitante.

Creo que, aunque la medicina que prescribe el doctor pueden ser las mismas, para muchos padecimientos, las dosis deben variar de acuerdo al diagnóstico de cada paciente. Y lo mismo sucede con nosotros. No podemos tener una sola manera de hacer las cosas, sin tomar en cuenta las diferencias que caracterizan nuestra individualidad. Por eso me animo a proponer una serie de planteamientos sobre crecimiento individual, que se orienten a las necesidades de cada una de las personas que lo lean. Un camino flexible, práctico y dinámico, que pueda adaptarse a cada una de las etapas de la vida.

Me siento motivado por escribir el libro que me hubiera gustado leer cuando era joven y que quisiera seguir leyendo a mi edad. Mi afición por la lectura es la posible explicación del porqué durante los últimos tres años he estado escribiendo con regularidad, esfuerzo y entusiasmo un blog personal.¹ En ese espacio digital comparto mis ideas y reflexiones sobre temas de interés general como la política, la responsabilidad social, el bien común, y por supuesto, el crecimiento personal; con el propósito de exponer mi punto de vista y aperturar el diálogo. Sé que escribir un libro es un reto aún mayor, pero sin duda, le aporta sentido a mi vida y suma a mi realización personal.

Me siento motivado por la escritura en general, pero sobre todo por el tema que desarrollo en este libro, y por eso tengo el deseo de compartirlo. Quiero dejar una especie de testamento moral a mis seres queridos. Tengo 78 años de edad y aún cuando me considero con buena salud, estoy plenamente consciente de que por amor y responsabilidad, debo preparar mi testamento, este no debe ser solamente sobre el patrimonio económico, sino que también, debo y puedo, dejar una especie de testamento moral, para que mis seres queridos, tengan acceso a un cúmulo de ideas y experiencias, que considero valiosas para ayudarnos a ser mejores personas.

Me gustaría que cada uno de nosotros pueda alcanzar su potencial. Mi aporte para lograrlo es este libro. Espero que entre sus páginas encuentres respuestas y estrategias que te ayuden a ser una persona plena, libre, feliz.

CONSIDERACIONES GENERALES

Hay una variedad de consideraciones generales acerca de la elaboración de este libro, que me gustaría desarrollar antes de adentrarnos en los paradigmas y el plan MPIP. Primeramente, que el punto de partida es la premisa que considero irrefutable, de que como seres humanos en razón de nuestra propia naturaleza, tendemos de manera consciente o inconsciente, al deseo permanente de mejorar como personas íntegras.

Así mismo, que la elección del tema central del libro lo seleccioné porque me di cuenta, de que, así como yo he leído una buena cantidad de libros de autoayuda o superación personal en busca de estrategias que me ayuden a mejorar, también veo que varios de mis hijos y nietos los han leído y/o siguen leyendo, con el mismo propósito. El deseo de crecimiento personal es compartido por gran parte de las personas, y esto puede confirmarse con base en las estadísticas, ya que los libros de mayor venta, después de las novelas, son los de autoayuda y superación personal.

¹ Disponible en <http://refle.blog>.

A pesar de la gran cantidad de ejemplares que hay en el mercado, decidí escribir este libro porque me parece que tiene una propuesta práctica, útil y que funciona para muchas personas, pues se adapta a las necesidades y diferencias que cada uno de nosotros poseemos. Comparto una propuesta atemporal, dinámica, que se ajusta a las distintas etapas de la vida y a lo cambiante de nuestras aspiraciones.

Acerca de las ideas: Intento exponer mis ideas, pero no por ello son solamente de mi propiedad, sino que también las exponen y comparten múltiples autores. Retomo y expongo estos planteamientos porque creo que, además de ser buenas y verdaderas, también son prácticas y nos ayudan a reflexionar sobre lo que está funcionando bien, así como lo que deberíamos cambiar. Nos incitan a implementar en nuestras vidas acciones que nos ayudan a ser mejores personas.

Las ideas principales y caminos que propongo son resultado de haber leído con gran interés excelentes libros a los que me referiré en el transcurso de la obra y que podrán ver en la sección de bibliografía, al final de la misma. Y también de haber estudiado modelos educativos que considero valiosos e importantes, fundamentalmente de los Jesuitas, Maristas y de los Salesianos de Don Bosco. Intentaré citar al autor o los autores de las diversas ideas que se vayan exponiendo con el propósito de no solamente ser honesto, sino también de remitir a los lectores interesados a las fuentes originales.

Sin duda, los planteamientos pueden profundizarse aún más, ya que existen y seguramente seguirán existiendo muy buenos escritos que desarrollan de manera particular estos temas. Sin embargo, considero que para el óptimo logro de nuestro propósito lo más conveniente es centrar nuestra atención en lo más importante de cada elemento. Dicho de otra manera, necesitamos ver el bosque y los árboles, y por ello, no podemos ver simultáneamente las hojas, las ramas y las raíces.

Mis reflexiones también son parte de las experiencias que he acumulado, valorado y jerarquizando en el transcurso del tiempo a través

de mis estudios (de primaria a licenciatura); de mis experiencias personales y familiares (de niño dependiente a adulto mayor interdependiente); de mis diversos estados civiles (de soltero a felizmente casado, de hijo, hermano, esposo, padre y abuelo); de mis aprendizajes y conocimientos laborales (de empleado con salario mínimo a director y accionista principal de varios negocios); de mis diversos estados de salud (de una muy buena salud, a poder sortear con resiliencia dos ocasiones el cáncer y un infarto), de las relaciones con los buenos amigos, de la práctica de diversos deportes, así como de mi propósito de ser un buen católico. Me considero un católico en permanente formación y maduración, lo que me permite estar en desarrollo y crecimiento constante.

PLANTEAMIENTOS CENTRALES: PARADIGMA, PLAN DE MEJORA Y ALGORITMOS

Después de haber comentado en párrafos anteriores que las personas por naturaleza, tenemos el deseo permanente de mejorar, quisiera subrayar que aún cuando todos tenemos la misma dignidad y los mismos derechos a la libertad, el crecimiento que deseamos alcanzar, o la mejora que buscamos desarrollar, debe darse de forma personal e integral. Razón por la cual, no es conveniente proponer un modelo único y parcial, que sea bueno para todos, o que se enfoque en lograr algo específico, como pudiera ser: el éxito, la felicidad, el liderazgo, la riqueza, etcétera. Sino más bien, a través de la reflexión profunda de diversos Paradigmas y de la elaboración conjunta de un Plan para guiarte hacia tu mejora.

El plan se basa en la elaboración personal de un paradigma. Los lectores realizarán su paradigma de vida con base en los planteamientos centrales del libro, que hacen referencia a cuatro relaciones fundamentales para la persona. Las relaciones son: conmigo mismo, con las cosas, con los otros y con la espiritualidad. Mientras más equilibrio

logremos entre las interacciones con cada relación, más éxito personal podremos tener. Pero, ¿qué entendemos por paradigma, plan de mejora y algoritmo?

Un **paradigma**, según el diccionario de la Real Academia Española, se define como un ejemplar; teoría o conjunto de teorías cuyo núcleo central se acepta sin cuestionar y que suministra la base y modelo para resolver problemas y avanzar en el conocimiento.

A partir de la década de 1960, Thomas Kuhn popularizó y precisó este concepto, estableciendo que equivale a una matriz de pensamientos o disciplinas que es compartida por toda la comunidad científica y que esta matriz cambia y puede cambiar en el transcurso del tiempo; que las estructuras, conocimientos y razonamientos, así como las diferentes maneras de hacer las cosas cambian y crean nuevos paradigmas.

Por ejemplo, el paradigma educativo cambió y está cambiando. En décadas pasadas, se esperaba que los maestros tuvieran mucho conocimiento de determinado campo y llegarán a las aulas a enseñarles a los alumnos y estos aprendieran del maestro. Recientemente, se espera que el maestro tenga mayor conocimiento de pedagogía y de las nuevas técnicas de enseñanza, y que de esta manera, se convierta en un facilitador del conocimiento. Es decir, que ayude a los alumnos a que aprendan a aprender.

Pero para aterrizar el significado de Paradigma en la intención del libro, conviene que lo visualicemos como mapas. Esta estructura gráfica, representa la realidad que nosotros percibimos de un terreno y un momento en concreto. Como los mapas a los que podemos acceder en nuestros teléfonos móviles para localizar un domicilio al que queremos ir.

El **plan de mejora** se desarrolla en torno a un proyecto. Detalla acciones que se llevarán a cabo y determina cuáles son los pasos a seguir. En este sentido, es necesario sistematizar las actividades que se planean realizar. El plan de mejora precisa la elaboración de un

cronograma de actividades, un calendario en el que se establecen los tiempos para la realización de cada tarea.

Un **algoritmo** se refiere a la secuencia lógica y finita de pasos que permite solucionar un problema o cumplir un objetivo. Equivalen a una serie de instrucciones secuenciales; es decir, una después de otra, que unidas permiten ejecutar acciones o programas. Los algoritmos hacen nuestra vida más fácil y la mayoría de las veces no entendemos cómo funcionan. A manera de ejemplo, un sistema de algoritmos muy conocido y antiguo son las recetas de cocina en las que a diferencia de las multiplicaciones, el orden de los factores sí afecta el resultado y también la calidad de los utensilios e ingredientes, afecta el sabor.

La estructura de este libro se basa en planteamientos como: "Ver, juzgar y actuar"; y "Conócete, acéptate y supérate". Estos implican reconocer nuestras características personales, evaluar lo que tenemos y lo que nos hace falta para alcanzar un ideal personal, y con ello, actuar en consecuencia.

EL PLAN MEJORA PERSONAL, INTEGRAL Y PERMANENTE (MPIP)

El *plan* se basa en las relaciones más importantes de nuestra vida, aquellas que nos permiten desarrollarnos a plenitud. Así como la tierra tiene cuatro puntos cardinales: norte, sur, este y oeste, que nos orientan para saber dónde estamos y nos permiten definir otros rumbos; similar, el desarrollo de las cuatro relaciones para la MPIP nos conducirá a un crecimiento personal. Las cuatro relaciones son:

- **La mismidad:** Es la relación que tenemos con nosotros mismos. El conocernos, aceptarnos tal cual somos y cuidar de aquellos aspectos que requieran mayor atención. Su importancia radica en la conciencia del yo y lo que puede hacerse en el aquí y ahora. Conócete, acéptate, cuestionate quién quieres ser y trabaja en consecuencia.

- **La relación con las cosas:** Ante las cosas, los humanos adoptamos una actitud de dominio y transformación, así como un aprecio hacia la vida, la naturaleza y la belleza. También enfrentamos retos ante la cultura del consumismo, el reemplazo, la era tecnológica y digital. Sumado a esto, uno de los conflictos más importantes, es que en ocasiones no diferenciamos entre el valor y el precio de las cosas; apreciamos excesivamente el valor de la riqueza material y menospreciamos la pobreza. El conjunto de estos retos nos obliga a reflexionar y a cuestionarnos qué valor le estamos otorgando a las cosas.
- **La relación con las personas:** Es la relación que sostenemos con los otros. Somos seres sociales en tanto que nos agrupamos en familias, comunidades y estados. Necesitamos aprender a vivir con otras personas, sentirnos iguales y diferentes. El ser humano más que vivir, convive, interactúa, hace cosas con otros y para los otros.
- **La espiritualidad y religión:** Es lo más característico del ser humano, lo que lo hace a la persona, capaz de amar y ser feliz. El espíritu es la conciencia de una parte de nosotros que no se manifiesta materialmente ya que está ligado a algo superior a todos los seres humanos. De acuerdo con Thomas Merton, la espiritualidad es un aspecto esencial del ser humano. Es una vida interior, algo que no es mente ni cuerpo, sino espíritu; es algo más amplio que una religión. Es un proceso dinámico mediante el cual encontramos la trascendencia, un sentido central a la vida, a nuestro ser interior.

Tanto en la mismidad, religión/espiritualidad, relación con los otros y con lo material, podemos encontrar rasgos principales, únicos de cada relación, que se describirán de manera más amplia en los siguientes capítulos. Pero también hay otros conceptos que no necesariamente son propios de las relaciones, sino que tienen efecto en todas ellas. A estos conceptos les llamaremos **transversales**.

Los conceptos transversales se refieren a aquellos elementos que no se ubican solo en una relación, sino que se trabajan en todas pero de distinta manera y con distinta magnitud. Estos conceptos son: educación, valores y cultura. Cada tema es abordado desde una perspectiva distinta, según la relación que se analice.

- **Educación:** es un proceso de socialización de los individuos que permite la asimilación y adquisición de una variedad de saberes. El trayecto formativo se caracteriza por la suma de habilidades y valores que producen cambios intelectuales, culturales y sociales en el individuo.
- **Valores:** El valor es una cualidad que confiere a las cosas, hechos o personas; una estimación ya sea positiva o negativa. La comprensión de los valores requiere de la concientización y reflexión del individuo. El valor como cualidad moral es igual a las características inherentes a la persona, por ejemplo la humildad, la responsabilidad, la piedad y la solidaridad. La teoría de los valores implica la existencia de una escala que va de lo positivo a lo negativo. La belleza, lo útil, lo bueno y lo justo son aspectos considerados como elementos valiosos para la sociedad.
- **Cultura:** tiene varias acepciones, todas ellas válidas y aceptables. En general, se refiere a los modelos explícitos e implícitos adquiridos y transmitidos por medio de símbolos y que constituyen las realizaciones diversas de los grupos humanos. Según la UNESCO, la cultura puede considerarse como el conjunto de rasgos distintivos, espirituales, materiales, intelectuales y afectivos que caracterizan a una sociedad o grupo social.

LA ESTRUCTURA DEL LIBRO

Conforme avances en la lectura de este libro podrás encontrar una serie de conceptos, definiciones, preguntas y actividades que te ayu-

darán a reflexionar y a poner en práctica lo aprendido. Tendrás acceso a mucha información, pero como el objetivo no es abrumarte sino ayudarte, te facilitamos el trayecto dividiendo la información en cuatro capítulos principales.

I. Conócete

Este apartado presenta por primera vez las características y atributos de las cuatro relaciones necesarias para nuestro crecimiento personal, integral y permanente: mismidad, cosas, personas, espiritualidad. El objetivo es que conforme analices los fundamentos de cada una de las relaciones, puedas reconocer todos los elementos que impactan en el desarrollo de una persona, y que seguramente también han impactado en el tuyo. De esta manera, podrás conocerte mejor y con mayor profundidad.

En la segunda parte de la sección aparece nuevamente una descripción de las cuatro relaciones; pero, no se presentan de manera enunciativa, sino como un deber ser. Es decir, nos referimos a la mejor manera posible de vivir cada relación, sin embargo, y aunque parezca contradictorio el deber ser que te presentamos no necesariamente será el tuyo.

II. Acéptate

En este apartado tu participación es más activa. Buscamos que, con base en la información presentada en el capítulo I, elabores un paradigma de tu vida actual donde expreses claramente cómo vives las cuatro relaciones. Para lograrlo, invitamos a que cuestiones cómo es tu relación contigo mismo, con las cosas, con las personas y con la espiritualidad.

III. Supérate

En este capítulo podrás elaborar el paradigma deseado que se ajuste a tu estilo de vida, a tus cualidades, deficiencias y deseos. Tu paradig-

ma deseado será el punto de referencia para tu crecimiento personal. Después del diseño del paradigma, realizarás un plan de acción que te permita hacer realidad el desarrollo que buscas.

IV. Mejora permanente

El capítulo de cierre tiene el objetivo de recordarnos que la vida nos presenta diferentes retos conforme crecemos. Nuestros deseos, anhelos y ambiciones cambian constantemente. Por lo tanto, nuestros paradigmas de las cuatro relaciones tanto el "actual" como el "deseado" también cambiarán.

En ese sentido, queremos invitarte a recurrir a la lectura de este libro las veces que consideres necesario. Que a lo largo de los años hagas pausas en tu vida, que te permitan reflexionar sobre tus necesidades para que así te vuelvas a dar la oportunidad de diseñar un nuevo paradigma deseado, y que selecciones el algoritmo correcto para hacerlo realidad. Bienvenido, el camino está listo.

SOBRE EL AUTOR

ENRIQUE CARMONA IGLESIAS es esposo, padre, abuelo, amigo, lector y un apasionado por entender más la vida.

Estudió la Licenciatura en Relaciones Industriales en la Universidad Iberoamericana de la Ciudad de México, donde posteriormente impartió clases. Además también fue profesor de CETYS Universidad.

Ha logrado consolidarse en el ámbito empresarial siendo presidente de la Confederación Patronal de la República Mexicana (Coparmex) y de la Unión Social de Empresarios de México (USEM). Ha liderado otros proyectos de desarrollo social como el Proyecto Juvenil Cachanilla. Actualmente es Asociado Senador del Instituto Educativo del Noroeste A.C. de CETYS Universidad.

A sus 78 años de edad sigue retándose constantemente. Este libro es una muestra de ello, pues ha logrado plasmar en el papel algunas respuestas a cuestionamientos afines al desarrollo personal, que se ha planteado durante las últimas décadas.

Enrique Carmona Iglesias ha hecho camino andando, haciendo, reflexionando y aprendiendo. Es un caminante más que busca despertar en sus lectores el deseo por encontrar un sentido de vida; un rumbo hacia el buen vivir.



Conóccete