

**FILOSOFÍA DE VIDA SALUDABLE, MIRADO DESDE LA LIBERTAD.**

**PHILOSOPHY OF HEALTHY LIVING, VIEWED FROM THE PERSPECTIVE OF FREEDOM**

**Jersomina del Valle Sucre Morao.**

Centro de Investigaciones Psiquiátricas, Psicológicas y Sexológicas de Venezuela  
(CIPPSV)

<https://orcid.Org/0000-0002-9927-5703>

[jersominasucre@gmail.com](mailto:jersominasucre@gmail.com)

---

Licenciada en Educación mención: Preescolar (UNESR). Magister en Ciencias Mención: Orientación de la Conducta (CIPPSV). Docente e investigación de las cátedras de Metodología de la Investigación (I, II, III, IV), Recursos Expresivos y Audiovisuales, Técnicas de Entrevista y Seminario. Culminando el Doctorado en Ciencias de la Educación. (UDO).

---

**Preámbulo**

Iniciar una vida saludable en los actuales momentos, implica el manejo de una filosofía de vida. Por ello, la vida es ampliamente estudiada desde el aspecto inherente de un mundo incierto entre la prisión y la libertad; las bondades y las maldades de quien dice ser libre o prisionero; se percibe saludable o perturbado en el buen sentido de la palabra. Por ende, son dos perspectivas distintas para el que está prisionero en un recinto físico al que es libre de dicho recinto.

También, habrá que mirar las ópticas de quiénes le dan libertad después de haber cumplido una condena de varios años y pocos meses después, regresa al mismo lugar donde estuvo varios años. Además ¿qué habrá ocurrido con ese hombre o mujer para reincidir estar en el antiguo lugar? ¿Estar privado de libertad atañe ciertos beneficios que al que es libre de ejercer una calidad de vida circunstancial? Por tanto, la libertad es “la facultad valiosa del ser humano que le permite actuar según su propia decisión”. Por consiguiente, sean las circunstancias en las que te encuentras puede darse en ambos lados de la realidad de quien supone ser prisionero y ser libre.

Existen varias prisiones en las personas y uno de los más significativos ha sido el psicológico. Es decir, la forma de pensar como es su vida, la proyección de cómo es adentro, es afuera. En tal sentido, es libre de tomar sus decisiones actuar, sentir y pensar

consigo mismo y el medio circundante de la familia, lo social, político, económico, laboral y recreativo. Sin embargo, la forma de pensar llamado pensamientos preocupantes, creencias irracionales y distorsiones de la realidad, no le permite apreciar en sí la libertad, si será plena o no, si será cónsona con lo que quiere realizar realmente o no.

En términos filosóficos como psicológicos, la libertad es calificada como un estilo de vida condicionado y finito. Asimismo, González (2012) afirma “la libertad es parte del pensamiento filosófico constitucional” (p. ) Mientras, el modo de ver las circunstancias externas es lo que ocasiona presentar el temor o el miedo o serán las dudas las que hace posible un cambio poco favorable al momento de tomar las decisiones adecuadas o certeras. Para Ellis citado por Camerini (2004) defiende la orientación humanística desde “la ubicación del hombre en el centro de su universo, es decir como el principal responsable (sin ignorar sus limitaciones y condicionamientos biológicos, ambientales y circunstancias) de alterarse o no”. (p.38)

### **Perspectiva filosófica de la libertad de Sócrates, Voltaire, Inmanuel Kant y Rudolf Steiner**

El sabio ateniense llamado Sócrates (470-399) se destacó con el aprendizaje de la mayéutica, cuya palabra tiene tras sí una larga historia, que remonta en memoria al antiguo oficio de partera de su madre Fenarete, que significaba “ayudar a parir”. Tal fue su misión que Sócrates se impuso a sí mismo en vida” Linares y Ortega (2008) (p.24). Por ello, se le considera el padre de la filosofía occidental. Pues, siendo un hombre humilde, de buen diálogo con quienes se le acercara a dialogar, conversar y decir las verdades siendo que sea considerado amigo o detractor. Por ello, atañe la frase más célebre “conócete a ti mismo”; esto, implica verdades y libertades de quien sea la persona, con sus matices, sombras, virtudes y defectos.

Al respecto, Voltaire (1694-1778) hace referencia al optimismo, la libertad y la tolerancia como parte de las diferencias políticas imperantes para la época. También ingenioso escritor, dramaturgo en obras de comedia o teatro para representar los hechos históricos como la sátira de la vida de las personas circundantes de la época vivida por Voltaire. Además, resaltaba en una de las citas celebre lo siguiente: “El trabajo aleja de nosotros: el aburrimiento, el vicio y la necesidad” tomado de Biografías y vidas (2022).

# Peri Ápeiron Revista de Filosofía de la REDIT

Volumen 2. Número 2, Año 2024

Una de sus obras más célebres y polémicas ha sido la novela “Cándido o El Optimista” (1759) cuyo personaje principal supone una alegría por todo lo que hacía así mismo y las demás personas. Sin embargo, la realidad era otra; resultaba un autoengaño para parecer de su vida una realidad falseada. Lo cual, denotaba la libertad negativa basada en el condicionamiento adoctrinado del poder del clero religioso de la época parisina, la política imperante de la guerra de los siete años y el terremoto de Lisboa.

Mientras, Immanuel Kant (1724-1804) resalta como premisa “la autonomía y la libertad positiva”. Resultan interesantes todos los libros escritos y publicados en su época. Por lo cual, se destaca una de las frases célebres de Kant: “la libertad es aquella facultad que aumenta la utilidad de todas las demás facultades”. Si la libertad es apreciada desde ambas perspectivas tanto de lo positivo como negativo, produce un efecto psicológico llamado esperanza aprendida y genera la forma de darle solución a los problemas, sean como sean suponerse o apreciado desde el contexto de la realidad. Por ello, cuatro de las obras destacada sean: “Crítica de la razón pura” (1781), “Crítica de la razón práctica” (1788), “Crítica del juicio” (1790) y “Observaciones acerca del sentimiento de lo bello y de lo sublime” (1762) Escribiendo en su totalidad 439 libros. Por ende, ha sido considerado como uno de los pensadores más eminentes de la filosofía universal.

La filosofía de la libertad inicia en 1894 con el trabajo filosófico de Rudolf Steiner. Donde resalta lo siguiente: “Es obvio que no se puede ser un libro persona que no sabe por qué actúa como lo es” (González, 2012) (p. 4 de 9) Justamente, la filosofía de vida saludable se relaciona con las elecciones, la toma de decisiones, los cambios que generará en su vida personal y el entorno. Por ello, la libertad es mirada desde una actitud positiva hacia el bien común y todos ellos, están posibilitados de elegir una filosofía de vida basada en la libertad interior, la libertad de expresión, la libertad de elecciones, libertad social y libertad constitucional. Por ende, la forma de mirarse la vida conllevará a saber cómo será su recto pensar, recto sentir y recto actuar en su vida personal, familiar, social y laboral.

Riva y Colb. (1990) resaltan “todo lo que nos rodea está en constante cambio, pero, sin embargo, en todo ello hay algo que permanece”. (p. 431-432) Por tanto, la libertad genera un estado de motivación al logro como también, automotivación de

proseguir hacia adelante sin mirar el pasado; salvo para despedirse de los hechos trágicos y dolorosos que haya generado el condicionamiento o el adoctrinamiento negativo de aquel lugar o personas que rodearon tales eventos. Será libre el que es feliz, decidido en trascender las fronteras mentales y expandirse en búsqueda de su libertad; sin ningún tipo de cuestionamiento ni libertad condicionada. Se cambia para ser mejor persona y por ende, libre y satisfecha de lo que es como ser humano productivo.

### **Formas de aquietar lo que nos agita**

El miedo psicológico activa la prisión mental de llamado cambios temporales de la persona, sean estos síntomas de ansiedad (el futuro inminente), depresión (el pasado recurrente) y estrés emocional (el presente). Sin embargo, existen personas que presentan “lesiones y alteraciones fisiológicas del sistema nervioso central que afectan el despliegue de lo libre” (Salomón, 2013) En contraposición a ello, en medio de las condiciones de aparecer dichas lesiones y alteraciones fisiológicas; superar el pronóstico de las limitaciones impuesta por la sociedad y el medio familiar. Se le llama autonomía, autodeterminación y tenacidad de proseguir con la libertad de desplazarse y no depender de otras personas.

Por tanto, Frankl (2003) citado por Salomón resalta lo siguiente: “Es así que el hombre no tiene una absoluta libertad, ya que se encuentra condicionado por la biología, lo psicológico y lo social” (p.2 de 9). Por tales razones, está sujeto a otras personas para su movilización y orden de la existencia condicionada socialmente en rutinas adecuadas para tales casos. Sin embargo, existen otras personas que no se pueden valer a sí mismo y, dependen de otras personas para el mantenimiento, desarrollo de una calidad de vida o deprimente estado de abandono.

Es darle un sentido a la existencia y por ende, supone una filosofía de vida saludable entre comillas. Ahora bien, ¿de dónde nace el caos, las dudas, la incertidumbre y la forma de apreciarse la vida? ¿Acaso de los esquemas cognitivos? ¿Las llamadas posturas rígidas y dogmáticas del ser humano? Entonces, el aclamado esquema nuclear. Siendo adulto en la actualidad y queriendo poseer una filosofía de vida saludable desde lo mirado de la libertad, cabe plantearse, el retorno del epicentro del encuadre mental: los pensamientos distorsionados, las inferencias arbitrarias referidas

en las premisas de Albert Ellis. Por ello, Dryden & Di Giuseppe (1990), Camerini (2004) resaltan que la terapia racional emotiva comportamental (TREC):

Permite cambiar: 1. Nuestro sistema de creencias. 2. Independientemente de la manera en que nos hayamos perturbado en el pasado, ahora nos estamos perturbando principalmente porque seguimos adoctrinándonos con nuestras creencias irracionales. 3. A la larga, nosotros podremos superar nuestras perturbaciones principalmente trabajando dura y reiteradamente en refutar nuestras creencias irracionales y sus consecuencias. (p. 39-40)

### **El entrenamiento condiciona la conducta**

Cuando se es niño, está sujeto a la orientación o conducción del adulto, su libertad está condicionada bajo las normas de convivencia, forma de comportarse adecuadamente en el entorno familiar, social y educativo. Según, Korth (1984) “la formación de hábitos resulta del condicionamiento directo e indirecto, y los hábitos permiten hacer las cosas fácilmente, de modo automático y sin esfuerzo. Solo tenemos que recibir un estímulo, para producir la respuesta asociada” (p.86).

Por ello, es parte del proceso del aprendizaje en adquisición progresivo hasta convertirse en adulto. Por ende, el Libertador, en la famosa Carta de Pativilca dirigido a su maestro Simón Rodríguez, fechada el 19 de enero de 1824 exhortó lo siguiente:

Ud., Maestro mío, cuánto debe haberme contemplado de cerca, aunque colocado a tan remota distancia. Con qué avidez habrá seguido Ud., mis pasos; estos pasos dirigidos muy anticipadamente por Ud. mismo. Ud. formó mi corazón para la libertad, para la justicia, para lo grande, para lo hermoso. Yo he seguido el sendero que Ud., me señaló... No puede usted figurarse cuán hondamente se me ha quedado grabado en mi corazón las lecciones que Ud. Me ha dado; no he podido jamás borrar siquiera la coma de las grandes sentencias que Ud. me ha regalado. Siempre presentes a mis ojos intelectuales las he seguido como guías infalibles. (Citado por Gamargo y Rojas (1998) (p.14)

Entonces, un maestro, un educador, un instructor, un docente, un guía, sabio puede ser tan influénciense en un niño, adolescente, educando, estudiante, en un adulto como discípulo en un determinado momento o varios momentos de su vida. Tal como sucedió al Libertador Simón Bolívar en condicionar en él, el cambio de un estilo de vida cómoda hacia un estilo de vida de aventuras, recorriendo valles, ríos, llanuras de largas

extensiones, corriendo el peligro y el riesgo de lo que suponía la ansiedad libertad. Por tanto, Korth (1984) resalta lo siguiente:

... todos aquellos que suelen estar en estrecho contacto con los niños, especialmente en sus años formativos, siembran las semillas día tras día, inconscientemente, en las impresionables mentes infantiles, de suerte que cuando llegamos a la edad adulta cosechan lo que otros sembraron en ellos. Esto es "condicionamiento": Por lo tanto, no somos responsable de nuestra conducta, pero tenemos la responsabilidad de averiguar por qué nos comportamos de un modo peculiar, dañino o antisocial, cuando tomamos conciencia de nuestra extraña conducta. (p.62)

Tal como le sucedió, en la infancia, niñez y adultez joven marcado por el dolor y la pérdida de sus padres a temprana edad y su esposa a pocos meses de estar casados. Por ello, se atañe a la libertad desde dos vertientes: lo positivo y lo negativo. Tal fue el caso, en particular del Libertador Simón Bolívar era libre de tomar decisiones acertadas en base a la felicidad conyugal y verse solo otra vez, implicó un duelo eminente y perturbador. Nuevamente, tras verse perdido y confundido por la pérdida de la amada esposa, se embarca con destino a Europa. Allí, en el Monte Carmelo, de Italia, se encuentra con su Maestro Simón Rodríguez, se escuchan y se dialogan entre sí; como un buen amigo, educador y orientador escucha con atención al que fue su alumno en la juventud. Siendo empático y conductor de un aprendizaje constructivista y humanístico le vuelve a dar un aliento de vida y motivación al logro de volver a soñar, esta vez, el sueño se llamará Libertad. Por ende, se apropia del mandato de la libertad y de liberar a América de la opresión española.

Visto en el matiz, de esa época colonial y de conflicto con la corona española puede apreciarse ¿cómo un hombre dolido, absorto de sus pensamientos y aflicción por las circunstancias adversas y trágicas en su vida pudo lograr tal hazaña histórica y heroica? Desde la perspectiva de la autora, es sencillo la respuesta: lo movió el dolor de la pérdida de sus seres queridos y por ende, se motivó liberar de la opresión española para darle la libertad a los esclavos afroamericanos que injustamente eran tratados como escoria y hombres, mujeres mulas de la sociedad. En otras palabras, darle sentido a su existencia. Para Linares y Ortega (2008):

...el educador afecta al educando de un modo aún más profundo y perturbador. Lo transforma a la manera de los maestros taoístas, llevándolo a ser él mismo, a cobrar seguridad en su estilo, a potenciar su propia y creativa manera de abordar las dificultades de su profesión y los retos de formar parte de un contexto más amplio. Por eso que decimos que el cambio que produce la educación es un cambio en lo más personal. Cognitivo, desde luego, pero también emocional y práctico. (p.18)

Por tanto, el discurso poético, motivante de un educador hacia un alumno siempre será desde el amor, la convicción de generar seguridad. Además, claridad hacia el camino, sendero a tomar de ese instante o años más tarde. Podrá tornarse como una filosofía de vida saludable mirado como una libertad de acceder al conocimiento como a la motivación al logro de escalas mayores.

### **Valiente libertad**

Para ser valiente en asumir cambios radicales en su vida implica, primeramente, amarse; secundado por la seguridad y tercero, las triada de la claridad, el coraje y la determinación. Así mismo, asumir otras características personales que conlleven a un ejercicio de la plena libertad desde el merecimiento y la satisfacción personal. He aquí, las teorías de la motivación al logro de Maslow y de la de McClellan en la pirámide invertida. También, juega un papel fundamental la Teoría Racional Emotiva Comportamental (TREC) de A. Ellis en el repertorio cognitivo y conductual desde el encuadre filosófico humanista. Por ende, en un proceso de transformación constante. Por ello, Riso (2009) resalta lo siguiente:

... la mente humana puede adquirir una capacidad de vuelo sorprendente, tal como atestiguan las tradiciones filosóficas y espirituales más antiguas. Podemos crear estilos de vida o esquemas saludables que nos permitan superar o compensar algunas de las restricciones de nuestro cerebro y evolucionar hacia una existencia más tranquila y feliz: cada quien debe configurar su propia filosofía del buen vivir de manera consciente y explícita. Pensare a sí mismo en relación a su proyecto de vida ¿qué quiero?, ¿qué necesito?, ¿cómo he de vivir?, ¿qué es negociable y que no lo es? Preguntas existenciales, éticas y motivacionales. (p.229)

En otro orden de ideas, libertad genera otros sinónimos como liberar, soltar, rescatar, emancipar, independizar, resaltar y dejar ir... Tal como se ha expresado a lo largo de la historia universal y Latinoamérica, el Libertador Simón Bolívar significó un

# Peri Ápeiron Revista de Filosofía de la REDIT

Volumen 2. Número 2, Año 2024

gran hombre de temple gallardía, visionario, con táctica militar, estadista, político y católico evangelizador. Por ello, implica mencionar, las alegrías, regocijos de las hazañas, teniéndose como esperanza y convicción; eso que se inspira, se ha logrado en el medio de la batalla siguiendo órdenes, tácticas militares.

También, implica en un fallo humano, anticiparse a los hechos como lo ocurrido con el General de División Ambrosio Plaza en la batalla de Carabobo. Por ello, murió con su tropa ante el fuego bélico de los realistas. Por tanto, morir a causa de obtener la libertad en aquellas épocas suponía una alegría o un regocijo en sus rostros.

También, tener el coraje de mantenerse con vida hasta despedirse del amigo como lo sucedido con Negro Primero y el General de División José Antonio Páez. Tal esperanza indicaba que otras personas semejantes a ellos, lograrían sobrevivir y disfrutar tan situada libertad. Por ende, morir significaba hasta un placer en honor a la noble causa y a cuesta de su apreciada vida. Sin embargo, la vida en épocas de batallas, guerras quienes lo viven lo aprecia en un constante combate entre la vida y la muerte; la prisión, la muerte cruel de quien se ha convertido un traidor a la patria.

He aquí lo que significa la libertad negativa. Por ello, una batalla generará pérdidas humanas en masiva contemplación perplejas de la crueldad. A su vez, significa morir en honor de la ansiada libertad de un pueblo esclavizado y oprimido. Por tales razones y motivos trascendentales de unir, libertades o acción emancipadora junto con otros hombres y mujeres de la época de la América del Sur en contraposición con los españoles y lo que significó la batalla de Carabobo con la que liberó a Venezuela de la tiranía y yugo español. Además, las innumerables batallas ganadas y perdidas en diferentes países como Perú, Ecuador, Bolivia, Colombia.

La Gran Colombia pertenecía al ideario de Bolívar. Sin embargo, así como hubo aliados, también, tuvo enemigos ocultos como detractores. Por ende, el llamado triunfo de Simón Bolívar entrando victorioso y asignarle como “el Libertador de América”. Ahora bien, cómo se puede catalogar la libertad de los ciudadanos de un pueblo oprimido y siendo el propio libertador Simón Bolívar un hombre sencillo, de noble corazón y cuerpo cansado, fatigado y poco saludable para su época. Cabe destacar aquí, la reflexión de verse solo en medio de otras personas que yace en medio de los intereses políticos y económicos de las naciones liberadas y libres. Sin embargo, ya no estaba el hijo de

Bolívar, a quien consideró como un hijo y sucesor, Antonio José de Sucre y Alcalá; yacía muerto y sepultado. Por ende, los sueños truncados de lo que significa alguna vez, el retiro en la vejez.

### **Consideraciones finales**

Muchas veces, el término libertad está asociada a hechos jurídicos y acciones legales como ser privados de la libertad por cometer algún delito o infringirlo. Sin embargo, la libertad va más allá de los términos jurídicos. Por tanto, la idea de libertad y una filosofía de vida saludable mirado desde la libertad está basado en la búsqueda constante de darle solución a los contextos adversos, inesperados y traumáticos que pueda estar apreciando una persona y por ende, resolver aquello que ha estipulado como problema.

Para Camerini (2004) expresa “no somos esclavos de nuestras tendencias a pensar irracionalmente” (p.39) Por ello, toma tiempo asimilar lo que ocurre desde los aspectos circunstanciales, biológicos, psicológicos y sociales de la persona. Por consiguiente, manejar una actitud de vida saludable implica una toma de decisiones hasta radicales y cónsonas con lo que desea ser y hacer; eso atañe la felicidad como la satisfacción personal de expresarse libre de todo tipo de ataduras.

#### **La decisión.**

*La verdad de tus ojos  
proviene de la fe y la certeza.*

*De lo que hagas,  
siempre habrá un objetivo a seguir.*

*Ponle corazón y gratitud.  
Y, todo será de gran provecho en la libertad.*

*He aquí, el eje de tu vida,  
el centro del amor universal.*

*¡Un punto a seguir,  
un avance a hacia la plenitud!*

*¡Tú decides!*

*Si eres esclavo de las circunstancias del mundo  
o eres libre, de decidir tu estilo de vida.  
Jersomina Sucre (Ago. 2001)*

# Peri Ápeiron Revista de Filosofía de la REDIT

Volumen 2. Número 2, Año 2024

## Referencias

- Camerini (2004) Introducción a la terapia cognitiva. Teoría, aplicaciones y nuevos desarrollos. C.A.T.R.E.C. Buenos Aires, Argentina.
- Gamargo y Rojas (1998) Docencia y Valores. Editorial Fundaupel. Caracas, Venezuela.
- Korth, L. (1984) El poder de la imaginación motivadora. Ediciones Lidium. Tercera Edición. Traducción de Flora Setaro. Bogotá, Colombia.
- Linares y Ortega (2008) Terapia Familiar. Editorial Trillas. México.
- González, J. (2012) La libertad en parte del pensamiento filosófico constitucional. Revista mexicana del desarrollo constitucional. Número 27, julio a diciembre 2012. Documento en línea: Disponible: <https://www.scielo.org.mx/pdf/cconst/n27/n27a5.pdf> (Consulta: 05 de noviembre 2022)
- Riso, W. (2009) Terapia cognitiva. Ediciones Paidós Ibérica, S.A Barcelona, España.
- Riva y Colb. (1990) Aprender. El desarrollo de la Inteligencia. Tomo 5. Editorial Marín, S.A. Barcelona, España.
- Salomón (2013) La libertad desde una mirada humanística y existencial. Av. psicol.21 (1) Enero-julio. Perú. Documento en línea/ Disponible: [https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2013/7\\_salomon.pdf](https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2013/7_salomon.pdf) (Consulta: 06 de noviembre del 2022)