



TEJIDO

Un medio hecho por y para mentes latinoamericanas

filosofiaelevate.com

EN ESTA EDICIÓN

PRESENTACIÓN

PÁG. 3 Carta editorial

Por María Conde

PÁG. 4 El ecosistema Filosofía Elevate

Arte, bienestar e impacto social, tejidos en un solo proyecto

ARTE & CULTURA

PÁG. 5 Soñar despiertos

Bibliotecas Raíz y la escuela Torres Quintero, por Mary Qonde

PÁG. 6 Pintar la memoria

Muralismo, identidad y espacio público, con Iván Arévalo

PÁG. 7 Trillizos Torres Pacheco

Conoce a quienes nos están ayudando a cambiar la historia

PÁG. 8 El hábito de crear

No es cuestión de un don, sino de decisión, por Beto Rosales

ESCRITORES

PÁG. 9 Mi granito de arena

La terapia como red de apoyo, por Victoria Leyva

PÁG. 10 Vivir como los Argonautas

Un texto sobre el presente, por Carlos Borja Aguilar

PÁG. 11 El hábito de continuar

Empujar la piedra sin cargarla solos, por Adriana Reyes Rojas

BIENESTAR & HÁBITOS

PÁG. 13 El ejercicio y el deporte

Una válvula de escape para tus emociones, por el Dr. Raymundo Herrera

PÁG. 14 Vitamina D

Sección mujer, por la Dra. Carolina Escobar

IMPACTO SOCIAL · ACTIVISMO

PÁG. 15 Los filósofos salen a las calles

La filosofía fuera del aula, por Ricardo Gabriel

PÁG. 15 Center for Story & Witness

Apartado especial de activismo

CÓMO SEGUIR

PÁG. 16 Cómo seguir

Newsletter, redes y cómo donar



Créditos



María Conde
Filosofía Elevate



Ricardo Gabriel
Nómada Literario



Jose Luis Sánchez
Libro Club Librerías



Karim Chalita
Balter Coffee

EDICIÓN	Primera Edición: Tejido. Edición impresa especial.
DIRECCIÓN EDITORIAL	María Conde
MAQUETACIÓN	Ricardo Gabriel
DISEÑO Y DIRECCIÓN CREATIVA	Ricardo Gabriel
COLABORAN EN ESTE NÚMERO	Dr. Raymundo Herrera, Dra. Carolina Escobar, Victoria Leyva, Carlos Borja Aguilar, Adriana Reyes Rojas, Iván Arévalo, Trillizos Torres Pacheco, Beto Rosales, Ricardo Gabriel “Nómada Literario”, María Guadalupe Conde Quintana
BIBLIOTECAS RAÍZ	Escuela Primaria Gregorio Torres Quintero, Infonavit Cachanillas, Tijuana
LANZAMIENTO	17 de octubre de 2026, Balter Coffee, Tijuana, B.C.
TIRAJE	150 ejemplares
IMPRESIÓN	<i>Libro Club, Tijuana, B.C.</i>
CONTACTO	<i>filosofiaelevate.com · @filosofiaelevate</i>

	PATROCINADOR OFICIAL Sede del lanzamiento		ALIADO Librerías y papelerías
---	--	--	--

Carta editorial

POR MARÍA CONDE

Queridos lectores:

Este 17 de octubre, con la edición especial impresa del *newsletter* de Filosofía Elevate, anunciamos el nacimiento de una plataforma que entrelaza arte, bienestar e impacto social con una misión: construir un TEJIDO social en el que el arte y la belleza sean accesibles a todos. ¿El hilo que une estos tres pilares? La filosofía.

En este medio editorial encontrarás ensayos, crónicas, reflexiones y entrevistas a artistas, profesionales de la salud y activistas sociales, porque ir a seminarios a hablar de cambio no es suficiente. El cambio sucede allá afuera.

Nuestro manifiesto no es solo sobre una ciudad más bella y justa en la frontera, porque Filosofía Elevate es un ecosistema que nació en Tijuana, pero es para Latinoamérica.

Los latinos hemos construido alrededor del mundo espacios dignos de encuentro. Somos la fuerza laboral que

al otro lado de la frontera es conocida por trabajar duro. Mencionarlo es un recordatorio de lo que es posible lograr cuando nos unimos. Este espacio fue pensado para la madre de familia, el profesionista, el artista, el médico y el ciudadano; para que construyamos las ciudades que anhelamos, comenzando por nuestra hermosa Latinoamérica.

Pensemos en el padre que sale a trabajar de siete a cinco todos los días, en las personas que no tienen acceso digno a la cultura, la alimentación y la educación. Y hagamos una sociedad más justa para todos los latinos.

Gracias por leernos.

Nos vemos allá afuera.

Con cariño,

María Conde

Filosofía Elevate



El ecosistema Filosofía Elevate

Arte, bienestar e impacto social, tejidos en un solo proyecto

Newsletter semanal

El *newsletter* semanal de Filosofía Elevate se publica todos los martes a las ocho de la mañana en la plataforma de *Substack*.

Su misión: ser un puente entre las personas que se dedican al arte, el bienestar y el impacto social, y las comunidades vulnerables. Queremos que el arte, la salud integral y el acto cívico cotidiano los alcancen a todos. Por esto cada martes te invitamos a leer y a preguntarte: «¿Qué puedo hacer yo, si solo soy una persona?».

Agenda Elevate

La agenda del programa Elevate es una herramienta de gestión del tiempo diseñada para que te

conozcas, habites el presente sin perder dirección y actúes con propósito.

Una forma de llevar la filosofía a la práctica: entrenar el autocontrol, del que habla Marco Aurelio; cultivar la vida contemplativa a la que nos invita Byung-Chul Han; tener una mente sana en un cuerpo sano de la forma en que lo dijo Juvenal. Y, por último, ser felices de la forma en que pensaba Sócrates: haciendo el bien.

Las personas que han usado esta herramienta son testimonio de que la Agenda Elevate transforma.

Bibliotecas Raíz

Es el proyecto social que busca recuperar espacios dignos de

encuentro para niñas, niños y adolescentes. Te contaremos más en «Soñar despiertos».

Filosofía Elevate

Elevate no es un espacio de una sola persona: es una comunidad, donde el médico, el entrenador y el interesado en el bienestar se reúnen, donde el artista y el activista nos llevan a cuestionar nuestro entorno y nos muestran que hay más caminos que los conocidos; donde el docente encuentra una red de aliados que lo sostenga ante los desafíos en el desarrollo de su profesión.

Filosofía llevada a la práctica.

Filosofía Elevate

[Inicio](#) [Podcast](#) [Notes](#) [Archivo](#) [Acerca de](#)



Composing from the Abyss: A Conversation with Kate Soper

Interview conducted after the world premiere of *Opus Onus* at Lincoln Center with the NY Philharmonic / Este artículo también está disponible en español

EL AGO 30, 2025 · FILOSOFÍA ELEVATE



AGENDA ELEVATE

Guía de onboarding

Escanea el código QR para descargar la guía y comenzar con tu Agenda Elevate.

filosofiaelevate.com/#agenda



Sñar despiertos

De una canasta de libros en Tijuana a una exposición de arte infantil

POR MARY QONDE (MARÍA GUADALUPE CONDE QUINTANA)

Egresada de la carrera de Lengua y Literatura de Hispanoamérica por la UABC

«La vida es sueño, y los sueños, sueños son.»

— Pedro Calderón de la Barca

Alguna vez, todos hemos soñado. Pero ¿qué ocurre con los sueños que soñamos despiertos?

Lo onírico nos conduce a ese espacio en el que, mientras dormimos, la mente crea imágenes, escenas, mundos posibles o imposibles. Sin embargo, existe otra forma de soñar: hacerlo despiertos, imaginar aquello que deseamos y mantener viva la esperanza de que algún día suceda. Pero la esperanza puede quedarse nomás en lo abstracto, en lo simbólico, en ese territorio árido de las posibilidades que no encuentran su camino hacia la realidad. Para darle vida, es necesario generar movimiento, dar el primer paso y comenzar a avanzar. Porque los latinoamericanos somos personas que actúan.

El viaje

Bibliotecas Raíz es el proyecto social a través del cual colaboramos para transformar la vida de niñas, niños y adolescentes que viven en Infonavit Cachanillas y sus alrededores.

Todo comenzó en 2024, cuando invitamos a los ciudadanos de Tijuana mediante redes sociales a donar un libro y colocamos una canasta —como quien pone la primera piedra de una obra arquitectónica— en un punto de nuestra ciudad para recibir la aportación. Colocar aquel contenedor en ese espacio significaba abrir una puerta a la participación comunitaria y esperar la respuesta de quienes decidieran sumarse. Cada libro recibido representó un paso hacia la meta propuesta.

La aportación de los ciudadanos fue positiva. Reunir trescientos libros era un albur, pero rendirse nunca fue una opción. La consigna era que cada libro reunido emprendiera ese viaje con destino a la escuela Gregorio Torres Quintero.

Para seguir los protocolos correspondientes, se estableció contacto con el director y los maestros de la escuela —quienes abrieron el camino para hacer posible este encuentro—.

Con los permisos necesarios, los libros donados por personas que piensan y actúan en colectivo llegaron a sus destinatarios. Así, lo que comenzó como una invitación a donar se convirtió en una experiencia compartida: los libros dejaron de ser objetos reunidos en un punto de partida para convertirse en posibilidades librescas que viajaron hacia otras manos.

Un acto de libertad

Poner los libros en manos de los estudiantes no fue un acto de imposición. Las niñas y los niños tuvieron la libertad de elegir, guiados por su propia mirada, por la conexión con un título o por la imagen que despertaba su curiosidad.

Cada entrega y cada elección provocaron una emoción. Algunos preguntaron por géneros literarios específicos —por ejemplo, de filosofía—, aunque alguno prefirió pasar de largo ante esa opción.

Tal vez nunca sepamos con certeza qué significó aquel encuentro para cada niña o niño, pero sí pudimos observar sus reacciones y compartir con ellos un momento que abrió la posibilidad de acercarse a los libros desde su propia elección.

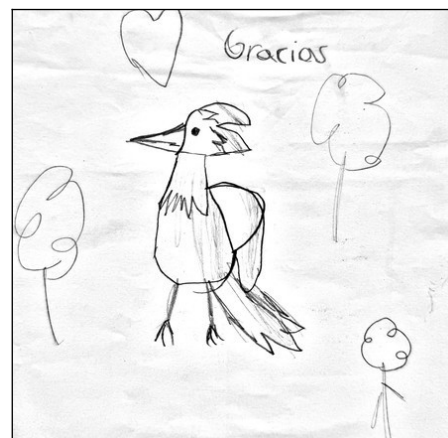
Arte, refugio y comunidad

En 2025, el movimiento continuó. La comunidad volvió a participar y los libros emprendieron nuevamente el camino hacia la escuela.

Durante aquella entrega, vi cómo una de las niñas observaba los libros; absorta, recorría cada uno de los volúmenes con sumo cuidado hasta elegir aquel con el que conectó, para después asentir con la cabeza reflejando la alegría silenciosa de haberse encontrado con el libro de su agrado.

Mientras los libros encontraban nuevos lectores, también surgían otras formas de expresión.

Un niño de quinto de primaria, por su parte, realizó un dibujo valiéndose del número cinco para dar forma a un ave, que después entregó a una compañera de la comitiva.



Un ave con el número cinco, quinto grado.

Ese dibujo fue uno de esos gestos que hicieron de la actividad algo más que una entrega: fue una muestra de cómo la creatividad puede manifestarse de maneras inesperadas.

Aquel dibujo espontáneo se convierte hoy en la pieza central de la exposición de arte que se presenta este 17 de octubre en Balter Coffee, durante el lanzamiento oficial del ecosistema de Filosofía Elevate.

Además, realizamos actividades de cuentacuentos, que son un espacio para propiciar otro tipo de experiencia con la literatura, escuchar historias y abrir nuevas posibilidades a la imaginación.

Al mismo tiempo se está impulsando la creación de un mural artístico y la recuperación de un área verde, con el objetivo de generar un espacio de cultura digno y un refugio seguro para que las niñas, niños y jóvenes no anden por caminos que nunca

debieron ni deberían existir. Las presentes y futuras generaciones son nuestro para qué.

Tijuana es ejemplo de lo que ocurre cuando la sociedad se une. Por esa razón, nos dirigimos a cada mente latinoamericana que cree en la fuerza de la acción colectiva con causa y a favor de sus habitantes, y sobre todo de la niñez y la juventud.

Haz que el movimiento continúe

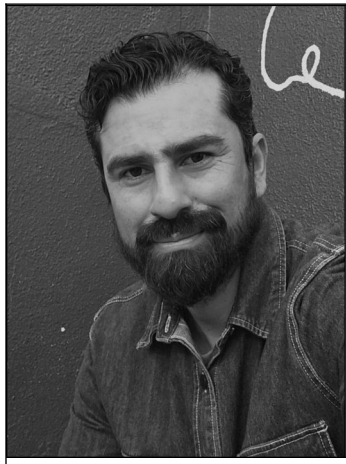
Escanea el código QR en la página 16 para sumarte.

El crecimiento de este ecosistema depende de la suma de voluntades comunitarias. Si deseas contribuir a que más libros, talleres artísticos y espacios culturales lleguen a las infancias de Infonavit Cachanillas, puedes realizar una aportación escaneando el código QR. No se trata de una subasta, sino de una donación voluntaria para dar continuidad a este camino.

ARTE & CULTURA · ARTES PLÁSTICAS

Pintar la memoria

Iván Arévalo, artista plástico y muralista



Iván Arévalo (Ciudad de México, 1984) es artista plástico, muralista, gestor cultural y docente. Radicado en Tijuana desde temprana edad, es egresado de la Licenciatura en Artes Plásticas de la Universidad Autónoma de Baja California (UABC), generación 2010. Su trayectoria artística inició en 2006 y comprende más de una década de trabajo en el ámbito del muralismo, así como la producción de pintura de caballete, instalación, escultura y técnicas mixtas.

Su trabajo se caracteriza por la exploración de la memoria, la identidad cultural y las relaciones entre los objetos, la sociedad y los espacios cotidianos. A lo largo de su trayectoria ha participado en numerosas exposiciones individuales y más de treinta colectivas en México y Estados Unidos. Asimismo, ha obtenido premios y reconocimientos a nivel estatal y nacional en concursos y bienales de artes visuales.

Actualmente, desarrolla proyectos artísticos y culturales en Tijuana, donde también participa en la gestión, curaduría y museografía de exposiciones.



PROYECTO QUE DIRIGE · RAC

RAC es una plataforma de arte que integra a artistas y creativos de la región con la misión de generar puentes entre la ciudadanía, la cultura e industrias que potencien el talento para posicionar el arte de Tijuana.



CONOCE A QUIENES NOS ESTÁN AYUDANDO A CAMBIAR LA HISTORIA

Trillizos Torres Pacheco

Conoce su historia

Leonel, Lorenzo y Luis Torres Pacheco son trillizos y se consideran una sola entidad artística.

Trabajan como un colectivo natural en el que las tres manos intervienen simultáneamente en cada obra, desde el boceto inicial, la planeación de la composición y la ejecución de la pintura, hasta la aplicación del barniz.

Su inspiración nace de la vida cotidiana, de las vivencias del día a día y de todo aquello que los rodea. La pintura es su principal medio de expresión, caracterizada por un estilo figurativo con fuertes influencias surrealistas, metafísicas y fantásticas, fusionadas con propiedades del hiperrealismo y fotorrealismo.

Son licenciados en Artes Plásticas por la Universidad Autónoma de Baja California, campus Tijuana, México (2014-2018).

Dentro de su trayectoria como artistas plásticos destacan algunos logros importantes:

- Fundadores, junto con la Dra. Aracely Quintero, de la Academia de Artes y Galería Torres Quintero (3 de mayo de 2025).
- Ganadores del Premio de Adquisición de la XXIV Bienal Plástica de Baja California 2023.
- Distinguidos como Ciudadanos del año 2019 por los Consejos Consultivos del Grupo Salinas por su labor artística en la ciudad de Tijuana.
- Premiados con el primer lugar por el Jurado Internacional y segundo lugar por el Jurado Popular en la categoría de Arte Digital del Festival Internacional de Arte Digital «Ventipertrenta» (octubre de 2017), organizado por el Museo Internacional Dinámico de Arte Contemporáneo (Marcas, Italia).
- Participantes en exposiciones individuales y colectivas locales, estatales, nacionales e internacionales en diferentes institutos, galerías y espacios alternativos (Baja California, Chihuahua, Ciudad de México, México; California, EUA; Marcas, Italia; Leusden, Países Bajos; y Teherán, Irán).



Dona a Bibliotecas Raíz



Donación voluntaria

El hábito de crear

No es cuestión de un don, sino de decisión

POR BETO ROSALES



Me gusta comenzar dando esta conferencia con la pregunta: ¿quién recuerda en qué era bueno cuando era niña o niño, ¿qué era aquello que los adultos les aplaudían, aquello en lo que sabían que eran buenos o que incluso sentían como un regalo divino?

Me encanta ver cómo la gente comparte sus recuerdos, su infancia, aquel reconocimiento que le dieron por ser justamente «bueno».

Entonces pregunto: ahora quiero saber, ¿quién nunca se consideró bueno en nada?, ¿quién se

consideraba uno más, otro del promedio?

Observo la indecisión de levantar la mano de quienes no lo hicieron con la primera pregunta. Pero entonces alguien siempre se anima y comparte con pocas palabras que así se sentían.

¡Yo también era de ese grupo! Me gusta decirle al valiente que levantó la mano.

Por mucho tiempo, sentía que mi vida quizá no tenía chiste, que no era más que uno del montón. Crecí en un lugar donde competía contra setenta niños por atención. Un lugar donde tenía que ingeniármelas para que me voltearan a ver un segundo. Me chocaba nunca ser elegido. Si me metía a un equipo de fútbol, metían al que nunca entrenaba, pero tenía más talento. Si en la iglesia me metía al grupo de alabanza, ponían en el instrumento al de mayor talento. Y así fui viendo cómo era, a lo mucho, el segundo lugar en algo. Mi vida comenzó a ser una vida promedio, hasta que un día escuché algo que me reventó la cabeza. «Lo que te falta de talento, compénsalo con esfuerzo».

Ese día comprendí que al fin no necesitaba un talento, pues crear no es cuestión de un don, sino de decisión. Que quizá mi falta de talento era justamente mi talento. Entonces me atreví, aterricé y ejecuté mi primera idea, usando de argumento: «yo no sé hacer nada, solo sé que soy el de la idea».

Ahí fue donde descubrí el poder de creer en mí, porque en la medida en que me aferraba a ello, creaba, la gente me seguía, y, sobre todo, mi autoconfianza aumentaba. Descubrí algo poderoso. Cree en el universo, en Dios, en los reptilianos o en lo que quieras. Creer en algo te envía constantemente ideas, proyectos, oportunidades, y si tú no escuchas y ejecutas esas ideas, como el agua en reposo... se estanca la creatividad.

Hay que entender que no se necesita talento para crear, y que si desarrollas el hábito de crear... serás premiado con aquellas ideas —materializadas— que están esperándote.

Para hablar más del tema, envíame un mensaje a mi Instagram: @beto.rosalesescribe

«Los veo a la vuelta...»



**Secretaría
de Cultura**

IMAC
Instituto Municipal
de Arte y Cultura

Mi granito de arena

La terapia, como red de apoyo

POR VICTORIA LEYVA



Hacer terapia se ha convertido en mi escudo para enfrentarme a las adversidades de la vida (propias y ajenas), a las injusticias, a la ausencia, al abandono de la otredad, a la catástrofe. Un escudo que uso a diestra y siniestra para proteger, principalmente, el vínculo familiar, la calidez, lo vulnerable, al niño.

En ese espacio terapéutico, fértil y seguro, es posible que el adolescente vea las opciones que hasta ese momento se le han negado, por costumbre o negligencia (el sistema familiar/social les ha fallado). En mi terapia pongo el cuerpo, mi congruencia, lucho cada hora contra mis prejuicios, contra la duda, contra la presión, contra la vida para que no se me interponga y no limite el crecimiento del vínculo interpersonal sano. Me vulnero, a consciencia, y presto mi escudo, para que ellos, aun con sus miedos y rencores, logren flexibilizar y ampliar su visión del mundo, del futuro, para que, por piedad o valentía, elijan un camino lejano al del consumo, de la delincuencia, del riesgo propio o del otro, para que elijan la vida.

La terapia, la escucha, la pausa son mis armas en esta batalla. Cada sesión es un intento de arrebatársela a las drogas una víctima potencial, de ganar tiempo para prevenir un robo, un accidente, una muerte; de quitar de las calles al hijo de alguien, de devolver a sus padres a su niño, a su niña, a su adolescente. Sé, porque a

diario soy testigo, que la terapia es un pilar primordial e indispensable, junto a lo familiar, lo escolar, lo social, lo contextual, para lograr una sociedad sana, que logre reconstruirse y evolucionar. Sé que el reto es grande, que es una guerra llena de batallas y luchas y esfuerzos. Sé que nunca será fácil hacer lo correcto, responder con amabilidad, poner la empatía antes que el mal humor; sería más sencillo rendirse, levantar banderas blancas, pero ¿quién luchará por los chicos? ¿Quién sería capaz de abandonarlos a su suerte frente a este presente tan vacío, tan mendigo? ¿Acaso no es mi responsabilidad, la nuestra, el mostrarles que existe la posibilidad de cambiar y ser resilientes y crecer en la adversidad? ¿No es mi deber, el nuestro, como profesionista y adulto enseñarles cómo ser un humano sensible, pero con límites, vulnerable, firme pero amable, recíproco, con cualidades y valores, con estima, con amor? ¿No es nuestro deber, el mío? Quizás es nuestra redención ante el mundo deshecho que les estamos entregando. Me surge un desaliento milenar, que me crece en la consciencia, en la culpa, porque sé que en mi ignorancia he contribuido al daño; hacer terapia es mi forma de tomar responsabilidad y decir lo siento.

Sinceramente, en ocasiones cuando pierdo la fe y flaquean mis fuerzas, mis motivaciones; siento que ningún esfuerzo será suficiente, siento que el monstruo es enorme, primigenio, como una Hidra que al cortar una cabeza nacen dos, se multiplica y se vuelve descomunal. Y ahí es cuando siento desesperanza y aflicción. Hay días que el desaliento es mayúsculo, días en los que parece que va ganando lo negativo, las estadísticas son crueles y el daño enorme. Y me

da coraje, me surge una rabia honda, y respiro (como les recomiendo a mis pacientitos), duele; sin embargo, sé que, a sus familias, a esos padres, madres, abuelos, hermanos, les duele más, sé que están más rotos. Me consuela saber que mi granito de arena logra ser bálsamo para esas familias, para mí. La confianza puesta en mí me da fuerza para un intento más de vencer al monstruo; y al cotidiano tedio del tráfico, de los claxons impacientes, para vencer el estrés y el agotamiento; es este consuelo el que me hace volver a la batalla un día más.

Me fortalece ver a mis adolescentes (que siento míos, cercanos, porque una parte de mí siempre se va con cada uno de ellos); ver cómo el brillo vuelve a sus ojos, cómo de a poco recuperan su voz y su fuerza. Me llena de vida presenciar cómo sana su corazón y cómo se va restaurando su familia, sus vidas, su hogar. Me da vitalidad escucharlos hablar de su futuro, del amor, de sus miedos. Recupero la fe y la esperanza cuando logran, con el corazón roto, decirle a su familia sus daños, sus abusos, sus equivocaciones. Me maravilla verlos perdonarse. Me llena de orgullo ser testigo cuando piden perdón para tomar responsabilidad de sus acciones. Me conmueve verlos sanar y escuchar sus deseos de volver al mundo y convertirse en una versión más sana de sí mismos. Ellos, sin saberlo, se vuelven agentes de cambio para su familia, para su comunidad, entre sus amigos. Ahí, justo en ese momento, sé que ha valido la pena. Y respiro, tranquila y se va el insomnio, se restaura el equilibrio, la calma.

Y por si no fuese suficiente, existe también la magia, la inspiración (porque ellos contagian), la poesía

(escrita después de una sesión con una adolescente):

«Hoy frente a sus ojos limpios, escribo/lucha contra las corazas de su cuerpo para fragmentarlas para

que no la limiten/lucha con todas sus fuerzas para no ceder a lo estático, para no ser de extrema rigidez/pelea para no quebrarse frente a la más limpia brisa/cede al viento, se

rompe, naufraga entre pedazos de sí/al fin libre pero rota.»

Y yo, como simple humana, sigo aprendiendo de ellos. Y agradezco.

ESCRITORES

Vivir como los Argonautas

Un texto sobre el presente

POR CARLOS BORJA AGUILAR



Estoy aquí. Solo existe este lugar y este momento. Aquellos lugares y momentos anteriores me acompañan constantemente, pero nos separa una insalvable distancia cósmica; no puedo volver allá. Sé que habrá lugares y momentos posteriores, pero aún desconocidos; no puedo siquiera imaginarlos. Hasta los lugares del ayer pueden cambiar su rostro al mañana y no puedo predecirlo con exactitud. Hasta que no los viva no podré atestiguar cómo son, y en ese momento, estos serán lugares del hoy.

Salgo de mi casa. El portal de mi edificio me expulsa hacia una vasta realidad continua e interminable que conecta desde mi calle hasta el rincón más recóndito e inhóspito de nuestro inmenso planeta. Una mota de polvo que partiese en ese instante de mi ropaje podría, con suficiente inercia, viajar atravesando avenidas, barriadas, ciudades, carreteras, países, continentes, océanos y volver, no sé con qué probabilidad y tras cuánto tiempo, a mi mismo ropaje. En esa gran continuidad sincrónica habitamos todos como especie. Compartimos ciertamente un planeta, pero, especialmente, compartimos un momento. Este. Justo este instante.

Camino y mi cuerpo recibe innumerables estímulos que mi conciencia transmuta en sensaciones, recuerdos, emociones y significados. Un auto pasa acelerando y su chirrido me incomoda hasta el punto de hacerme creer que será lo único que escucharé durante toda mi existencia. Al segundo disminuye; al siguiente desaparece. Más adelante, en la avenida, la luz atraviesa las hojas de los árboles dibujando en el suelo un puzle de claroscuros, como si la municipalidad hubiera tendido alfombras gratuitas que ornamentasen la grisácea frialdad del acerado.

Aristóteles y los griegos concebían el cómo se expresa el mundo ante nuestros sentidos mediante la «aisthesis». Esta dotaba de agencia, o al menos naturaleza propia, a las cualidades perceptibles de nuestra experiencia. Presuponía que la luz que se cuele entre los árboles embelleciendo el suelo ante mis ojos era un fenómeno con entidad propia. Veinticuatro siglos después, Clarence Irving Lewis halló un concepto revolucionario para los teóricos de la mente denominado «qualia», las cualidades de la experiencia subjetiva. Mientras la aisthesis señalaba lo emergente del

continuo del mundo hacia nuestros sentidos, los qualia remarcaban el componente único e intransferible que esa receptividad experiencial tenía.

Su gran particularidad es que no son medibles, pues no son cuantificables. No puedo medir cuánto disfruté mi canción favorita ni lo que sintió otra persona. Cada qualia es único e irrepetible y, como el mundo, solo existe en el momento y el lugar en que el fenómeno sucede. Solo sentiré el miedo que experimenté al atisbar un enorme acantilado rocoso en ese preciso instante. Aunque volviese tras medio siglo sin recordarlo siquiera, sentiría otro miedo, pero no ese. La cualidad existe porque existió el fenómeno.

Filósofos y neurocientíficos llevan siglos rompiéndose el cráneo por saber dónde residen los qualia. Si el cerebro, el sistema límbico, el sistema nervioso... Yo gusto de pensar que estos están allá donde fueron experimentados. Y así como las olas, furiosas e incansables, erosionan impactando la superficie del atemorizante acantilado, esos cincuenta años que pasé lejos de su vertiginosa vista al vacío también erosionaron los qualia de aquella sensación aterradora.

Un ejemplo universal es aquella canción maravillosa que descubrimos por primera vez. Al pulsar «play» y hacer brotar los primeros acordes y melodías, nos adentramos en una dimensión profunda, un agujero negro de tres o cuatro minutos (doce para los amantes de Pink Floyd), y como argonautas atravesamos un inabarcable océano que nos salpica con un carrusel de emociones pasivas que operan más allá de nuestra racionalidad primera. Es un instante pletórico y apoteósico, donde todo cabe y todo puede suceder.

Pensar así supone atribuirle propiedades experienciales al mundo. A ese continuo espacial por el cual viajaba aquella mota de polvo, y también a cada canción escuchada, cada palabra dicha, cada pensamiento, cada emoción, cada recuerdo o cada sueño.

Si la humanidad avanzase tanto como para poder localizar los qualia, darles

forma y contenido, examinarlos, ponderarlos y categorizarlos, como hicimos con las estrellas, quizá llegaríamos a un horizonte en que estos podrían ser operacionalizables, podríamos crearlos y recrearlos a nuestro antojo.

Hay una visión que me alegra enormemente: que aquellas cualidades que catalogásemos como benignas podrían servir para combatir estados de apatía como la depresión. Una suerte de vitamina «pática» que aportase cualidades y emociones del mundo a quien carece coyunturalmente de ellas.

Pero, irremediabilmente, también me asusta su instrumentalización interesada. Imaginémosnos una suerte de gran emporio de sensaciones. Habría sensaciones por temporada, como la jovialidad de una reunión con amigos, la risa tras un buen chiste, la emoción del primer beso. En oferta la alegría de anotar un gol decisivo o la satisfacción realizadora

de terminar una obra doméstica laboriosa. Incluso previo pago podríamos suprimir esas noches amargas de insomnio tras una mala noticia o del duelo tras la marcha de un ser querido.

Antes de arrojarnos a un juicio subjetivo, preguntémosnos: ¿qué nos chirría de este mundo? A mi parecer, este escenario hipotético plantea una disonancia profunda con la concepción del presente con que comencé. Si pudiéramos agregar o descontar cualidades a la experiencia de este momento y este lugar, desvirtuaríamos su existencia misma. Si al aburrirnos nos indujésemos emociones para combatir el letargo, probablemente nuestro estado cambiaría, pero impediríamos que ese aburrimiento nos sorprendiese con una idea nueva, con cualquier otra cualidad propia exclusivamente del momento presente. Porque es solamente aquí y ahora donde todo puede pasar.

ESCRITORES

El hábito de continuar

Empujar la piedra sin cargarla solos

POR ADRIANA REYES ROJAS



¿Qué ocurre cuando creemos que tenemos que empujar nuestra propia piedra completamente solos?

Y surge otro cuestionamiento todavía más profundo. ¿Qué sucede si aprendimos que esa era la única opción para continuar?

A mis siete años hacía la limpieza de casa, cocinaba ocasionalmente, cuidaba a mis hermanos, incluso a mis papás cuando se enfermaban.

Un día mi hermanito menor se lastimó el brazo. Recuerdo que lo llevaron al doctor, lo enyesaron y,

por la fractura, su brazo quedó deformado y con poco movimiento. Con el paso de los meses, mis papás me pidieron que lo llevara con un sobador, don Pablo, y sin pensarlo lo llevé.

Bajamos la colina hasta su casa. En mi papel de adulta le expliqué la razón por la que estábamos ahí. Don Pablo lo examinó e hizo su trabajo, mientras yo sostenía a mi hermano de la otra mano y le decía que todo iba a estar bien. Lloré de dolor.

Don Pablo lo vendó y por fin terminó.

Al final nos reímos mucho. Éramos una niña y un niño y nos había parecido chistoso el ruido que retumbó de su brazo y, sobre todo, nos asombró que quedara mejor.

Pasamos a la tiendita, compramos unos dulces y regresamos a casa felices.

A esa edad, todo lo transformábamos en alegría.

Hacerme responsable a esa edad era la manera en que ayudaba a mis papás; después de todo, ellos se esforzaban trabajando demasiado para darnos todo lo que estaba a su alcance.

Mi experiencia no es un caso aislado; lamentablemente, es una realidad dentro de muchos hogares de Latinoamérica: niños y niñas asumen responsabilidades a muy temprana edad por el contexto económico en el que viven.

Conforme pasó la vida, me hice independiente, autosuficiente, responsable y muy empática. Durante

muchos años estas herramientas y habilidades me ayudaron a trabajar, solucionar, avanzar y construir.

Hasta que, durante mi vida adulta, me encontré con una situación que no podía resolver sola.

De pronto empecé a experimentar síntomas y emociones a los que no sabía darles nombre. Inicié con ligeros dolores de cabeza que se transformaron en migrañas, náuseas, mareos, vértigo, taquicardias y sensación de asfixia.

Decidí hacerme una revisión general de salud y me encontré con el maravilloso y desconcertante diagnóstico de que todo estaba bien. Desconcertante porque pensaba: ¿cómo puedo sentirme tan mal si estoy sana?

No estaba sana emocionalmente hablando.

Continué trabajando y resolviendo como siempre lo había hecho.

Hasta que una mañana todos aquellos síntomas se presentaron al mismo tiempo y con una intensidad que ya no podía ignorar. Llegó un momento en que simplemente no podía ponerme de pie.

Por primera vez paré.

Fui diagnosticada con ansiedad y depresión. Ese fue mi encuentro con ambas. Ya no podía ignorarlas ni dejarlas pasar.

Y entonces empezó a tomar fuerza una lección distinta. Durante gran parte de mi vida había aprendido a resolver, actuar y continuar. Esta vez tendría que aprender algo que no dominaba: pedir ayuda.

Lo que viví me hizo cuestionarme: ¿cuántas personas pasan por la misma situación y, al igual que yo,

durante su vida solo aprendieron a resolver, a cuidar sin ponerse como prioridad? ¿Cuántas aprendieron a ser fuertes o fingir estar bien?

Mi historia no explica el origen de la ansiedad o la depresión. Comprendo que mi historia es individual, pero el problema no lo es.

Según los resultados de la ENSANUT Continua 2023 (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición), en México el 14.9 % de las personas adultas presentó sintomatología depresiva moderada o severa: 10.8 % de los hombres y 18.7 % de las mujeres (Instituto Nacional de Salud Pública [INSP], 2024).

Por otra parte, la ENBIARE 2021 (Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado) reportó que el 19.3 % de la población adulta presentó síntomas de ansiedad severa: 15 % de los hombres y 23.2 % de las mujeres (Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI], 2021).

Desde mi experiencia, considero que es un tema al que es necesario darle mayor visibilidad.

¿Qué importantes somos en comunidad: amistades, personas con las que trabajamos, familiares; qué importancia cobra nuestro entorno, que nos puede extender una mano en este tipo de situaciones y también puede contribuir a hundirnos!

Como sociedad nos corresponde hablar de salud mental, crear espacios accesibles y programas de apoyo, participar, buscar ayuda profesional y prepararnos para poder funcionar como red de apoyo para nuestro entorno.

Existe una línea delgada entre cuidarnos, apoyarnos en comunidad

y hacer que esto se vuelva una obligación.

Mi aprendizaje más grande fue este. Aunque sigue en transformación, comprendo que ninguna red de apoyo sustituye la responsabilidad que tengo sobre mi propia vida.

No siempre habrá alguien disponible para escucharme, para sostenerme; no siempre encontraré las palabras correctas. Estoy aprendiendo, con ayuda profesional de mi psicólogo, a ser parte de mi propia red de apoyo y, por lo pronto, él está siendo parte de esta red.

Cada día exploro más a fondo mi persona, intento escucharme sin juzgarme por necesitar ayuda.

Me hago responsable de los sitios a los que quiero pertenecer y decido de los que quiero alejarme.

Me uno a comunidades de las que puedo aprender y también aportar.

Entonces, cuando comprendemos que no tenemos que vivir nuestros procesos solos, pero tampoco entregarle nuestra piedra a otra persona para que la cargue, alcanzamos a ver con mayor facilidad que somos tan fuertes como aquello que, en conjunto, vayamos transformando.

Soy consciente de que la piedra sigue siendo mía, pero ya no tengo que empujarla sola.

Podemos aprender a continuar desde un lugar más sano con nosotros y nuestro entorno.

«Soy una parte del todo gobernada por la naturaleza».

—Marco Aurelio, *Meditaciones*, X, 6.

REFERENCIAS

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2021). *Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE) 2021. Presentación de resultados*.

Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). (2024). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua 2023. Salud: resultados nacionales*.

Marco Aurelio. *Meditaciones*, libro X, apartado 6.

El ejercicio y el deporte

Una válvula de escape para tus emociones

POR EL DR. RAYMUNDO HERRERA



Estás en el semáforo, te tocan el claxon, te gritan, te bajas a confrontar al conductor y se agarran a golpes.

Tienes una semana pesada porque es cierre de mes en tu trabajo y tienes que quedarte horas extras; se te olvidó avisarle a tu pareja; te llama y le gritas por enfado porque estás a deshoras y sin comer. Podría nombrar más eventos similares a estos, donde el estrés y las emociones desbordadas se canalizan de manera incorrecta, en situaciones que nos ocasionan más problemas.

Ahora imagínate la misma situación en el tráfico, pero vienes de correr diez kilómetros y hacer cien lagartijas, o vienes de entrenar box y el *coach* te puso a hacer cien *burpees*. Estás tan relajado y exhausto que

solamente le sonríes al conductor que te pitó. Eso hace el deporte.

Toma esta referencia para usar el deporte y sacar tus frustraciones: pégale al costal, levanta cien kilos encima de tu umbral, corre un kilómetro más por encima del entrenamiento de hoy.

Permítete y date permiso de sacar el coraje que tienes usando el deporte. Cualquier deporte es bueno para este método; lo más importante es que lo hagas.

El mundo será mejor si tú permites liberar tensión y frustración mediante el ejercicio.

Fitsi

GYM



Vipassana
CONSULTORIO PSICOPEDAGÓGICO

Psp. Samantha Castellón

664 283 1790

vipassanaconsulta@gmail.com

Vitamina D

El tesoro invisible

POR LA DRA. CAROLINA ESCOBAR



Todos hemos escuchado hablar de vitaminas, pero la vitamina D cumple una función especialmente fascinante en el organismo: más que una vitamina convencional, actúa como una hormona esto significa que no solo forma parte de la nutrición. Por eso como médica ginecóloga, reviso con frecuencia sus niveles en mis pacientes, especialmente por su importancia para la salud ósea de la mujer. También considero hacer una evaluación cuando una paciente presenta poca energía o síntomas que pueden parecer depresivos, ya que estas manifestaciones pueden tener

distintas causas y conviene estudiarlas de manera integral. Además, la vitamina D funciona como una señal que ayuda a regular distintos procesos del cuerpo. Por lo que, sus necesidades pueden variar de una persona a otra y no conviene establecer una dosis sin conocer primero su situación particular. Cuando conozcamos tus biomarcadores de vitamina D, podremos indicarte la dosis adecuada. El primer control deberá realizarse de 8 a 12 semanas después para valorar la respuesta y determinar si es necesario realizar algún ajuste.



Centro Psicológico Bohelo

Escanea el código QR



Vida Libre
POR RENÉ GUTIÉRREZ

Vive con intención.
Siente sin límites.
Confía en tu camino.



COACHING DE VIDA Y EJECUTIVO

Autoconocimiento • Liderazgo • Transformación

@vidalibre_mx



Dra. Lizeth Carolina Escobar

Escanea el código QR



Los filósofos salen a las calles

La filosofía fuera del aula

POR RICARDO GABRIEL, EL NÓMADA LITERARIO



Hemos errado al pensar que la filosofía es cosa de libros viejos o gente encerrada en universidades hablando con léxicos complicados. La realidad es otra y es hermosa: las grandes preguntas de la vida no nacieron en un salón de clases, nacieron en la vida diaria, en la calle. Recordemos a Sócrates, quien no cometió delito alguno y, sin embargo, fue llevado a juicio, por el sencillo hecho de hacer preguntas a la gente y hacerla pensar.

Hoy la calle va demasiado aprisa y nosotros con ella. No importa el país en el que nos encontremos. Corremos todo el día entre el tráfico, las pantallas, los pendientes, lo que

«deberíamos estar haciendo», pero si apenas nos detenemos para descansar, menos lo hacemos para cuestionar. Como psicólogo y ser humano, a través de la observación, veo a diario el costo de no detenernos: personas agotadas, con una sensación de vacío en el pecho y una soledad que se nota en su mirada.

Por eso necesitamos que la filosofía vuelva a caminar por nuestras banquetas y que acabemos con el mito de que es tema exclusivo de cultos, de instituciones o de gente estudiada.

Llevar la filosofía a la calle no es tomar clases aburridas ni memorizar nombres de pensadores antiguos. Es

algo mucho más sencillo y humano: es atrevernos a preguntar: ¿para qué hago lo que hago?, ¿qué me hace realmente feliz? o ¿cómo estoy tratando a toda persona que se pone frente a mí? La filosofía vive en la empatía. Vive en el trato a quien nos sirve el café antes de ir a la oficina, en el tiempo que dedicamos a quienes amamos y en la calma que no nos deja arrastrar por el caos de la ciudad.

El pensamiento tiene que ensuciarse los zapatos y sentarse a platicar en la banca de un parque o en la misma banqueta. Cuando empezamos a hacernos preguntas sinceras, dejamos de ser extraños. Y tal vez así logremos volver a encontrarnos como personas.

ACTIVISMO · APARTADO ESPECIAL



Donar al Center for Story & Witness



Center for Story and Witness

Quiénes son y por qué están en TEJIDO

El Center for Story & Witness es una organización no gubernamental que imparte un programa de escritura para personas víctimas de violencia de género y otras violaciones de derechos humanos. Su base se encuentra en Chicago, Estados Unidos. El 7 de noviembre, durante la celebración de su vigésimo aniversario, se llevará a cabo una subasta de arte y una gala con el objetivo de recaudar fondos para que el programa de escritura siga llegando a más personas. Las artistas que presentarán su obra cuentan con exposiciones en el MoMA y el Art Institute of Chicago, y otras son autodidactas. Esta celebración es un espacio donde escritoras y escritores, artistas plásticos y donantes se reúnen con un fin común: negarse a mirar hacia otro lado. Porque el arte puede crear cambio. Nuestra directora editorial representará a la comunidad latina en este evento como embajadora de *Bearing Witness* y alumna graduada del programa de escritura *The Stories We Tell 2025*, llevando consigo a Tijuana al escenario internacional. Además de dar voz a las víctimas de violaciones de derechos humanos, los programas de escritura del Center for Story & Witness tienen la misión de promover el cambio de políticas públicas.

Cómo seguir

No somos casos aislados. Con TEJIDO somos uno.

Nuestra edición especial impresa es un manifiesto de arte y belleza para todos. En Filosofía Elevate damos voz a las causas que importan y queremos reconocer a todos aquellos que están afuera haciendo de este

mundo uno mejor: activistas, artistas, ciudadanos que construyen.

La edición especial impresa no termina aquí; este es el inicio de un proyecto artístico que quiere conectar

a personas que tienen ideas y a aquellos que quieren llevarlas a la práctica. Porque no somos casos aislados. Todos juntos somos TEJIDO.

Recuerda: eres una persona; si nos unimos, somos dos; con tu vecino, tres; junto a cada habitante de Tijuana, poco más de dos millones.



Newsletter en Substack
filosofiaelevate.substack.com

Dona a Bibliotecas Raíz



Donación voluntaria



— ELEVATE —

filosofiaelevate.com · [@filosofiaelevate](https://twitter.com/filosofiaelevate)