

MÓDULO 1

«EL FACTOR HUMANO»

Cuadro 1. Definición de persona

Definición breve	Ser con capacidad de mejorar.
Definición más elaborada	Ser vivo (de condición limitada y creatividad infinita) con capacidad de elegir mejorar y reobrar su realidad existencial a través de sus posibilidades insólitas de toma de conciencia (juicio), búsqueda de sentido (discernimiento) y autodonación (amor).
Qué es mejorar	<p>Mejorar es intentar vivir y convivir mejor para un mundo mejor, poniendo las posibilidades humanas de toma de conciencia, búsqueda de sentido y autodonación al servicio del valor superior de la dignidad humana.</p> <p>Dicho de otro modo, mejorar es elegir ser algo más que mera impulsividad del deseo o puro instinto egocéntrico.</p>
Un problema	<p>La persona también es un ser con una enorme capacidad de autoengaño y de hacerse trampas en el solitario. Principalmente por dos razones:</p> <ul style="list-style-type: none">-porque pudiendo elegir ser algo más que pura impulsividad puede buscar las justificaciones que sean precisas para decantarse por ser mera inercia de egoísmo-y por nuestra condición limitada. La persona sabe, percibe o intuye de algún modo que puede, quiere y debe; pero muchas veces no sabe cómo mejorar.
Una clave	La vida es elaboración de una lucha en la que se enfrentan nuestra capacidad de mejorar y nuestra capacidad de autoengaño. Esta lucha es el punto de partida de casi todo.
Una conclusión	El conflicto con uno/a mismo/a, con su capacidad de hacerse trampas en el solitario, es condición de autenticidad de cualquier empresa: convivencia, diálogo, solidaridad, educación, innovación... Necesitamos saber cómo afrontar este conflicto, necesitamos una pedagogía constructiva.

Cuadro 2. Definición y significado de la pedagogía del *Experiendizaje*

• Definición sintética	•Una pedagogía para mejorar la vida.
• Definición ampliada	•Una pedagogía, de uso tanto individual como colectivo, para aprender a mejorar la vida personal, la convivencia y la educación, el proyecto social, empresarial, el trabajo...
• Composición del término	• Experie ndizaje Sinergia de dos conceptos integrados: experie ncia y aprend izaje .
• Significado	•Podemos mejorar haciendo aprendizaje de la conciencia de ocho experiencias concretas. -que forman parte de lo más singular y universalmente humano; -y que tienen un enorme potencial didáctico porque nos enseñan lo fundamental.

Cuadro 3. Los ocho «experiendizajes»

• Los ocho experiendizajes

- Cuatro aprendizajes básicos:
 - Aceptar la limitación.
 - Buscar el agradecimiento.
 - Escuchar la conciencia.
 - Situvar la dignidad humana.
- Tres aprendizajes instrumentales:
 - El *más* del diálogo.
 - El *más* de la empatía.
 - El *más* de la paciencia.
- Un aprendizaje fundamental:
 - El amor.

Cuadro 4. Tres claves del *Experiendizaje*

·Una persona sana es un ser con capacidad de mejorar y reobrar su realidad existencial y social, por sí misma, aunque lógicamente en interrelación y colaboración con el entorno.

·La persona puede mejorar, incluso con su piedra de tropiezo, porque sus capacidades de toma de conciencia, búsqueda de sentido y amor le ofrecen posibilidades insospechadas.

·Podemos vivir, convivir y educar mejor y para abordar estos procesos de mejora no es necesario inventar nada nuevo, sino desvelar lo que ya está dado en cada persona: sus puntos cardinales.

Cuadro 5. Significados de la limitación de la condición humana

1. Somos seres imperfectos, todo lo que hacemos es perfectible.
2. Ni lo sabemos, ni lo podemos todo porque ni lo vemos ni lo conocemos todo.
3. No somos dueños de la verdad, ni de la razón absoluta.
4. Somos incapaces de plenitud y de felicidad permanente.
5. Somos seres inacabados para dar respuesta al sentido de la vida.
6. Somos seres finitos y mortales, estamos de paso.
7. Además, si llegamos a ella, nos espera la vejez que implica deterioro.
8. Cometemos injusticias y provocamos daño y dolor, el conflicto nos acompaña.
9. Un significado muy práctico y concreto: no sabemos qué pasará mañana.
10. Estos significados afectan a toda la humanidad, antes, ahora y siempre.

Cuadro 6. Implicaciones de la conciencia de limitación

Resitúa mi orientación ante el sentido de la vida.	Me sitúa en la realidad sin falsas expectativas sobre lo que soy, lo que puedo esperar y aquello a lo que puedo aspirar. Me abre a lo que me supera.
Resitúa mi relación con el «otro» y en la convivencia.	Desde la humildad de mi realidad, crea condiciones para comprender mejor la convivencia, el diálogo, el perdón, la empatía, la generosidad.
Resitúa mi relación con la sociedad y con un mundo mejor.	Integra la imperfección en mis juicios sobre la sociedad y me hace consciente de que mi expectativa solo puede ser crear condiciones.
Resitúa mi relación con la injusticia.	Me ayuda a no hacer sentencias morales definitivas, a diferenciar hechos y personas y a insistir éticamente sin desesperar del ser humano.
Resitúa mi relación con las dificultades	La conciencia de limitación me ayuda a aceptar y verbalizar las dificultades. Lo que no se acepta no se transforma.

Cuadro 7. Dónde buscar la limitación



Cuadro 8. Qué hacer con nuestra limitación o cómo elaborarla

Paso 1

Identificar, reconocer y tomar consciencia de la limitación en la propia vida.

Paso 2

Sostener esa toma de consciencia y no huir ni rehuir de las sensaciones que nos provoca.

Paso 3

Observar y mirar de frente nuestro sentimiento de culpa y los malestares que este suscita en nosotros/as.

Paso 4

Aceptar y verbalizar la limitación y la culpa sin justificarnos, exculparnos o disculparnos, ni flagelarnos o mortimizarnos en el remordimiento.

Paso 5

Esperar y escuchar atentamente para entender la respuesta ética que sugiere nuestra consciencia.

Paso 6

Vivir nuestra limitación como esperanza pasiva —esperar lo mejor del ser humano— y activa —crear condiciones para que actúe.

Cuadro 9. Significado del aprendizaje del sentido del agradecimiento

Significado

Aprender a despertar esas realidades, que nos acompañan y merecen nuestra expresión consciente de agradecimiento profundo porque son un regalo extraordinario para la vida, y reaccionar dando gracias por ellas.

Ejemplos de esas realidades que merecen agradecimiento

Lo que tengo	Lo que recibo	Lo que puedo	Lo que me encuentro
<ul style="list-style-type: none">·El universo y yo en él.·Amar y ser amado.·Crear vida y hacer familia.·Mi capacidad más singular.·Lo que construyo.·Lo que proyecto.·Lo que soy.·El trabajo.	<ul style="list-style-type: none">·Lo que me dan los «otros»:<ul style="list-style-type: none">-La pareja, hijos/as, familia...-Los/as amigos/as, compañeros/as.·Lo que me encuentro ya dado:<ul style="list-style-type: none">-Mi pueblo, raíces, lengua...-Mi entorno, identidad, comunidad.-Mi sociedad, mis derechos...	<ul style="list-style-type: none">·Mis posibilidades:<ul style="list-style-type: none">-La amistad.-La solidaridad.-El diálogo.-La rectificación.-El humor.-La reconciliación.-El perdón.-La generosidad.-El razonamiento.-La ética.	<ul style="list-style-type: none">·Y otras realidades:<ul style="list-style-type: none">-Las construcciones humanas.-La naturaleza.-El arte.-La belleza.-La lucha por la justicia.-La educación.·Dios, en todo ello para los creyentes.·Todo lo que refleja el «Gracias a la vida».

Cuadro 10. Implicaciones del aprendizaje del sentido del agradecimiento

Crea un hábito constructivo	Desarrolla nuestra sensibilidad para identificar lo bueno, lo positivo, lo que une, los puntos de acuerdo, las oportunidades, la belleza, lo admirable, lo emocionante...
Tiene un valor sanador	Es muy difícil tener una experiencia más o menos estable de felicidad si no somos capaces de valorar lo que tenemos. Da sentido a la vida y ensancha el sentido de la vida.
Resitúa mi relación con los otros	Más allá de sus limitaciones, la voluntad de buscar aquello que merece ser agradecido me lleva a encontrar en los «otros» todo lo que hay de bueno en ellos.
Ayuda a resolver conflictos	Más allá de lo que divide y desune, contribuye a identificar los acuerdos y las oportunidades; el primer consenso, los puntos en común y lo constructivo por delante de lo destructivo.
Genera espacios de confianza	Permite depositar confianza en la vida y en los «otros». Sin este depósito la vida enferma, la convivencia es inviable. Descansamos allá donde confiamos, y confiamos allá donde agradecemos.
Orienta en situaciones extremas	Nos permite reposar en aquello que merece ser agradecido (el sentido de vida vivido, el sentido de vida por vivir...) para superar las crisis que nos toca padecer.
Da libertad para ver y elegir	Nos permite ver lo bello, lo bueno, lo positivo, lo constructivo, las oportunidades, la lucha del mundo por mejorar... Verlo es abrir la posibilidad de optar por ello. Es clave para poder elegir.

Cuadro 11. Obstáculos y pasos para desarrollar el sentido del agradecimiento

A. Obstáculos

Primero	Vivir en la ignorancia o en la inconsciencia de las realidades que pueden merecer nuestro agradecimiento.
Segundo	La percepción de que todo es un derecho adquirido o herencia que se banaliza como algo que se da por descontado.
Tercero	La consideración de que los regalos de la vida son algo que nos corresponde en virtud de nuestros propios méritos.
Cuarto	No ver nada positivo, ni entrever ningún don o regalo en la vida porque solo se ve lo negativo y deprimente.

B. Pasos

Primero	Reafirmar insistentemente la voluntad de querer buscar y encontrar las realidades que merecen nuestro agradecimiento.
Segundo	Detenernos de vez en cuando un instante y preguntarnos ¿qué puedo ver a mi alrededor que merezca ser agradecido?
Tercero	Sostener, aunque solo sea unos segundos, la mirada sobre esa realidad que merece agradecimiento.
Cuarto	Decir ¡gracias!, no solo como fórmula retórica sino desde dentro de uno/a mismo/a.
Quinto	Esperar sin pretender controlar el proceso y dejando que sea el sentido del agradecimiento el que lo conduzca.

Cuadro 12. Comprensión del aprendizaje de la escucha de la conciencia: claves y funciones

A. Las claves de la escucha de la conciencia

1	·Ser conscientes que los seres humanos tenemos conciencia para elegir. En concreto, para elegir actuar éticamente.
2	·Saber que, salvo patologías, la conciencia siempre tiene a nuestra disposición y en cualquier circunstancia una opción ética.
3	·Conocer que tenemos diferentes niveles de conciencia y que la respuesta ética se encuentra en los niveles más profundos.
4	·Reconocer que a menudo nos hacemos trampas y nos conformamos con lo que encontramos en los niveles más superficiales.
5	·Comprender que se puede aprender a escuchar mejor y más honestamente a nuestra conciencia, que es fácil.

Cuadro 12. Comprensión del aprendizaje de la escucha de la conciencia: claves y funciones

B. Algunas funciones que cumple la escucha de la conciencia

Primera	Nos ayuda a elaborar nuestra propias contradicciones, el conflicto con nosotros/as mismos/as.
Segunda	Contribuye a elaborar éticamente nuestros conflictos con los «otros» según las exigencias que el respeto a la dignidad humana plantea.
Tercera	Nos orienta para discernir cuál es la respuesta personal o convivencial que, en cada circunstancia, se acerca más al ideal ético.
Cuarta	Suscita preguntas de apertura: en qué no tengo toda la razón, en qué me engaño, qué puedo hacer que no esté haciendo...

Cuadro 13. El método del «efecto biblioteca» para escuchar a la conciencia

Paso 1	Preguntar a nuestra conciencia con intención introspectiva.
Paso 2	Escuchar la respuesta inmediata, sin adoptarla como conclusión.
Paso 3	Crear condiciones para una escucha más profunda. Buscar el «efecto biblioteca»: silencio y retiro. Escuchar sin sacar conclusiones definitivas.
Paso 4	Repetirlo cuantas veces sea necesario, poco a poco y con mentalidad de proceso. Abrirnos a la posibilidad de consultarlo con otros.
Paso 5	Adoptar la conclusión y seguir escuchando. La decisión no la hemos tomado solo con la cabeza, sentimos que se ha tomado en nosotros/as.

Cuadro 14. El significado del aprendizaje de la dignidad humana

Definición de dignidad humana	Esencia común a todas las personas que nos hace sujetos con capacidad para los mismos derechos y merecedoras de respeto para no ser utilizadas como meros instrumentos.	
Consecuencias	·La dignidad humana no es un derecho de la persona. Es el fundamento de los derechos de la persona.	·La dignidad humana cobra su sentido y dimensión real cuando se vincula al concepto de respeto.
Qué es el respeto de la dignidad humana	Todavía no se ha logrado un consenso ético, normativo y universal sobre la aplicación práctica del respeto a la dignidad humana.	Pero hay una «Regla de oro» reconocida: «trata a los otros tal como querrías que ellos te trataran a ti».
Qué significa el aprendizaje de la dignidad humana	Entender la dignidad humana como la fuente de una ética universal para la vida y la convivencia. Entender la conexión ética profunda entre la experiencia incondicional de mi propia dignidad y la del resto de seres humanos.	

Cuadro 15. La dignidad humana en primera persona

Primera clave	Es un valor referencial supremo. Se proyecta como conciencia profunda y honesta de uno/a mismo/a. Implica búsqueda de la autenticidad. Es, por todo ello, conflicto con uno/a mismo/a, con nuestra capacidad de autoengaño.
Segunda clave	Significa aceptarse, respetarse, quererse y cuidarse. Es tratar de descubrir que yo soy mi limitación, creatividad, dificultades, miedos, sufrimientos, sentimientos... y algo más que eso. Encontrarse con la médula de nuestro ser humano.
Tercera clave	En primera persona necesita silencio, escucha de la conciencia, observación, elaboración interior... Es indispensable para desplegar el sentido de la ética de la dignidad humana con relación a los «otros».

Cuadro 16. La dignidad humana en relación a los «otros»

Primer tramo	No sentenciar al «otro». No juzgarle definitivamente para que esa condena no le haga indigno a nuestros ojos. No lo sabemos todo sobre él o ella. Si juzgamos, diferenciar hechos y personas.
Segundo tramo	Desarrollar la voluntad de encontrarnos con la dignidad humana de los «otros», incluso de los enemigos, tomar consciencia de su existencia y hacernos parte de ella.
Tercer tramo	Escuchar y ponernos en su lugar: empatía. La certeza de la dignidad humana nos lleva a buscar, detrás de lo superfluo, el núcleo del ser humano, nuestra semejanza en lo más hondo.
Cuarto tramo	Predisposición a dialogar, perdonar y pedir perdón, y buscar la reconciliación. Porque soy consciente de mi limitación y de la dignidad humana común puedo reencontrarme con el «otro».
Quinto tramo	La no pasividad ante la injusticia o el sufrimiento de los «otros». Nuestra capacidad de solidaridad representa lo más específica y universalmente humano y nos hace dignos de dignidad.
Sexto tramo	Asumir compromisos concretos. Vivir en la sensibilidad consciente de la injusticia y seleccionar aquellos compromisos a los que dedicaremos gratuitamente una parte de nuestra vida.
Principal implicación	Este recorrido nos ayuda a entender en su sentido más profundo y pleno la principal implicación de la dignidad humana: aprender a respetar al «otro».

Cuadro 17. Sugerencias para vivir a fondo el aprendizaje de la dignidad humana

La vivencia de la dignidad humana en primera persona

Escucha de la conciencia	<ul style="list-style-type: none">· Escucha y diálogo interior para encontrarnos con el núcleo de nuestro ser humano. Somos más que la reducción que hacemos de nosotros/as mismos/as.
---------------------------------	--

La vivencia de la dignidad humana en relación con los/as otros/as

1. Aprender a escuchar	<ul style="list-style-type: none">· Las cinco reglas de oro de la escucha:<ol style="list-style-type: none">1. Exponer sin juzgar.2. Escuchar sin replicar.3. Preguntar para entender e interesarnos por lo que hay más al fondo.4. Destacar lo positivo.5. Unir lo mejor con lo mejor.
2. Trabajar la imagen de semejante	<ul style="list-style-type: none">· Tomar conciencia de que no hay nada por delante del valor de la persona.· Mirar al «otro» e identificar todo lo que nos une.· Ver al «otro» como un fin, no como un medio y sentir la dignidad humana que compartimos.
3. Experimentar una reconciliación	<ul style="list-style-type: none">· Mirar al «otro» como semejante y abrirme a su dignidad humana.· Tomar conciencia de que mi perspectiva es incompleta. No tengo toda la razón. Puedo perdonar y pedir perdón.· Me concentro en el adversario y espero en mi conciencia hasta encontrar el respeto que merece.
4. Adoptar un compromiso	<ul style="list-style-type: none">· Tomar conciencia de todo aquello en que somos ricos y afortunados.· Reflexionar desde nuestra vida sobre aquello en que podemos ser más útiles.· Decidimos nuestro compromiso en escucha con la conciencia y revisamos su fundamento.

Cuadro 18. Cuatro puntos cardinales para la convivencia

Significado	Experiencia	Aprendizaje	Pregunta clave
<p>Aceptar la limitación «No tenemos toda la razón»</p>	<p>·Somos limitados. Esta conciencia previene el recurso a medios no éticos porque este se justifica en la certeza de defender una verdad absoluta (dogmatismo).</p>	<p>·Convivir es aceptar que mis perspectivas son siempre incompletas.</p>	<p>¿En qué no tengo toda la razón?</p>
<p>Buscar el agradecimiento «Sabemos identificar las oportunidades»</p>	<p>·Podemos elegir. La imposición, la violencia o la vulneración de derechos humanos no es la única opción. El recurso a medios no éticos se ampara en el «no hay otra alternativa».</p>	<p>·Convivir es aprender a promover las oportunidades entre las dificultades.</p>	<p>¿Qué hay de positivo?</p>
<p>Escuchar la conciencia «Podemos elegir con sentido ético»</p>	<p>Disponemos de conciencia para poder elegir ser algo más que puro impulso de dogmatismo. El recurso a medios no éticos se justifica en una escucha superficial de la conciencia.</p>	<p>·Convivir es asumir en conciencia mi responsabilidad ética en cada elección que hago.</p>	<p>¿Qué me toca?</p>
<p>Situar la dignidad humana «Somos merecedores de respeto»</p>	<p>Somos más que cualquier etiqueta o reducción de nosotros/as mismos/as. Previene el recurso a medios no éticos quien experimenta una causa superior a su propia causa: la dignidad humana.</p>	<p>·Convivir es respetar la inviolable dignidad humana que compartimos todas las personas.</p>	<p>Qué es lo primero?</p>

MÓDULO 1

«EL FACTOR HUMANO»