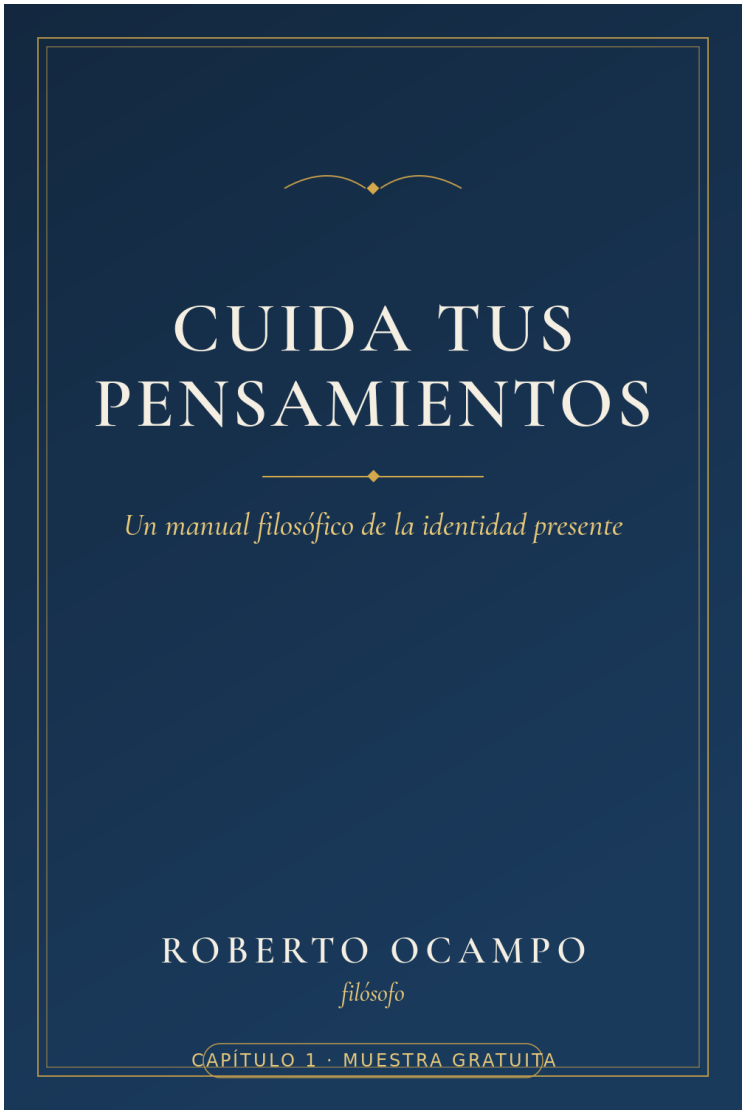

CUIDA TUS
PENSAMIENTOS
Un manual filosófico de la identidad presente
ROBERTO OCAMPO
filósofo
CAPÍTULO 1 · MUESTRA GRATUITA

lo que tengo que decir con toda la honestidad de este libro— ese anhelo no era luto por algo perdido para siempre. Ivania está viva. Tiene casi diecisiete años y un vínculo conmigo que todavía es posible, que está ahí, esperando. Lo que sentí fue la presencia de la ausencia: el peso real de lo que no di, habitando el mismo cuerpo que el deseo de darlo. Y ese deseo, si he aprendido algo, no es una promesa de mañana. No vale nada como «mañana seré mejor padre». Vale, y vale todo, como el gesto de hoy: la pregunta hoy, la cena compartida hoy, el teléfono guardado hoy mientras ella habla. Hoy, no mañana. Porque el hombre que quiero ser para mi hija no me espera al final de ninguna escalera; se revela, o no se revela, en lo que haga con ella esta tarde. La paternidad, como la identidad, como la recuperación, no es un destino que se alcanza. Es una deuda que se paga, día por día, desde el presente. Hoy, no mañana. ¡Hoy!

pensamientos desde ahora, porque entrega todo el peso a una versión de ti que no existe y a un universo que supuestamente trabaja mientras tú esperas. Es una carrera que se pierde en la línea de salida, porque la salida es justo lo que se aplaza. Yo lo viví: cada escalón visualizado era una noche más que no habitaba. La práctica verdadera es exactamente la inversa, y es humilde hasta la incomodidad: no visualizar el destino, sino habitar el acto presente con intención y entrega. No pedirle al universo que me haga mejor padre, sino hacer hoy la llamada, decir hoy la palabra, sostener hoy la mirada. El destino no se reza; se ejecuta. Pedirle al universo es firmar otra vez el pacto del «mañana»; actuar es, por fin, pagar la deuda. Y la deuda solo se paga con la moneda de curso legal del alma, que es el ahora.

Hace poco vi dos veces el mismo video: un padre conversando con su hija pequeña, de ocho o nueve años, enseñándole a reconocer quién la quiere de verdad. La niña respondía con una claridad que me partió: si alguien te aleja de tu familia, te quiere manipular; si minimiza tus logros, te tiene envidia; si para estar con él tienes que perderte a ti misma, ahí no es; y al final, casi cantando, «amar es cuidarme; quien me quiere de verdad me cuida, me valora y me protege». No sentí tristeza al verlo. Sentí otra cosa, más honda y más difícil de nombrar: un anhelo que me subió por el pecho como un quejido, casi como ganas de llorar, mirando a mi hija Ivania, que el año pasado cumplió 16 y este cumplirá 17, y reconociendo que yo no estuve todo lo presente que ese padre del video estaba siendo. Pero —y esto es

Índice general

Página de derechos 1

«Mañana seré mejor» 3

y solo responde al presente. No hay neurona que premie la intención de mañana; las hay, a millares, que se reorganizan con el acto repetido de hoy. Lieberman y su equipo mostraron algo que parece pequeño y lo cambia todo: cuando nombras una emoción en voz alta —«estoy ansioso», «estoy triste»—, la amígdala baja su fuego. *Affect labeling*, lo llamaron. Lo que nombras, lo puedes mirar de frente; y lo que miras de frente, deja de manejarte desde la sombra. Esa es una operación que ocurre ahora, no mañana. El hábito mismo no es otra cosa que un pensamiento que un día dejó de pedir permiso: lo pensaste tantas veces que se hizo carne, se automatizó, y ahora actúa por ti sin consultarte. Por eso cuidar los pensamientos no es higiene mental abstracta: es elegir qué se va a volver automático, qué pensamiento ganará el derecho de actuar en tu nombre. Y hasta la tristeza, la leve, la que Forgas estudió, resulta tener oficio: afina la memoria, mejora el juicio, vuelve más fina la lectura del otro. La melancolía templada no es una avería; es un instrumento de precisión. Nada de esto vive en el futuro. Todo ocurre en el acto, hoy.

Aquí es donde tengo que ser duro, porque amé esa mentira y conozco su rostro. Hay un sueño que se vende por todas partes y que es la versión pulida de mi vieja adicción: descompón tu meta en pasos, dibuja escalones, visualiza al yo futuro que vive en lo alto de esa escalera, pídele al universo y espera a que el destino se alinee contigo. Suena a método; es una coartada. Es la coartada perfecta para no actuar, no vivir y no cuidar tus

explicarme con palabras lo que el cuerpo ya había entendido a golpes.

Lo había visto antes, sin saber que lo veía, en mi otro oficio, el de los cables y los servidores. Cuando volé de Seattle a Atlanta y manejé 4 horas hasta Huntsville para armarle a Francisco —fotógrafo con 10 años de oficio, con sus memorias guardadas en sobres dentro de una caja de zapatos— aquel Dell PowerEdge R510 con sus 8 discos y su red de fibra, yo no le estaba vendiendo un futuro. No le dije «con esto tu negocio llegará a ser grande». Le entregué una máquina que probaba lo que su negocio *ya era*: 10 años de mirada, de oficio, de manos que sabían encuadrar una vida. El servidor no era una promesa; era un acta notarial. Lo mismo con la empresa agrícola de las manzanas, cuando les devolví la posesión de sus propios datos: poseer la infraestructura sobre la que corren tus datos es poseer la evidencia de quién eres; rentarla es ceder el registro de tu identidad. En cada uno de esos viajes aprendí, sin ponerle nombre todavía, que la identidad no es lo que un negocio jura que será en su plan a 5 años, sino lo que hace y controla hoy. Aristóteles lo llamó *energeia* —el acto, la cosa en su estar siendo— frente a la *dynamis*, la mera potencia, la posibilidad dormida. Una semilla en un cajón no es un árbol; es la promesa de un árbol. El acto es lo único que es. Y un negocio, como un hombre, es su *energeia*: lo que ejecuta, no lo que visualiza.

La ciencia, cuando por fin la consulté, no hizo más que confirmar lo que los cables me habían susurrado: el cerebro vive en presente

Página de derechos

Cuida Tus Pensamientos

Copyright © 2026 Roberto Ocampo. Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación de información, ni transmitida en forma alguna ni por ningún medio —electrónico, mecánico, fotocopiado, grabación u otro— sin la autorización previa y por escrito del titular de los derechos, con excepción de citas breves en reseñas críticas o artículos, siempre con la debida atribución.

Publicado por: Tech Seller Plus LLC Wenatchee, Washington, EE. UU.

Primera edición: 2026

ISBN 979-8-9972990-0-2 (tapa blanda / paperback) ISBN 979-8-9972990-2-6 (libro electrónico / e-book / EPUB) ISBN 979-8-9972990-4-0 (audiolibro)

Número de Control de la Biblioteca del Congreso (LCCN): pendiente de solicitud (programa PrePub de la Library of Congress).

Contacto del autor: ro@ocampo.ai · robertoocampo.com

«Mañana seré mejor»

Es la deuda pagada desde el presente

Durante años, «mañana seré mejor» fue la frase exacta que sostuvo mi adicción. No fue la sustancia la que me hundió primero; fue esa promesa. Cada noche cerraba el día con un pacto que me parecía noble y que en realidad era el más cobarde de todos: hoy soy esto, pero mañana —mañana de verdad— seré otro, más íntegro, más presente, más padre, más hombre. Y al pronunciarlo en silencio sentía un alivio falso, porque el «mañana» absolvía al «hoy» de toda responsabilidad. La mentira no estaba en querer ser mejor; estaba en colocar ese mejor en un futuro que nunca llegaba, porque al amanecer volvía a firmar el mismo pacto. La verdad que me devolvió la vida es la contraria, y es la que articula mi lema entero: mis hábitos no prometen mi destino, lo revelan. No anuncian quién llegaré a ser; confiesan quién ya soy. Por eso lo que escribo aquí no es filosofía de escritorio, no es una idea que me sedujo en un libro. Es una deuda que aprendí a pagar con el único material con que se paga algo de verdad: el presente. La filosofía vino después, a