

La Vía del Medio #LaViaDelMedio

Equilibrio, Asertividad y Convivencia en un Mundo Polarizado.

Por José Fernández Tejero

Licenciado en Psicología - Máster en Psicología Clínica.

Certificado Profesionalidad Mediación comunitaria.

Diploma Universitario Políticas Públicas y Socialdemocracia (U- B)

Director Deportivo, Maestro Nacional de Karate – 8º Dan.



#LaViaDelMedio

Equilibrio, Asertividad y Convivencia en un Mundo Polarizado

Vivimos en una época acelerada, crispada y emocionalmente saturada. La ansiedad aumenta, la comunicación se vuelve agresiva, la política se fragmenta en trincheras y muchas personas sienten que deben elegir entre extremos para ser escuchadas. En este contexto, recuperar el valor del **equilibrio** no es una idea romántica: es una necesidad social, psicológica y ética.

La **Vía del Medio** —presente en la filosofía clásica (Aristóteles) , en las artes marciales (Budismo Zen y el taoísmo) y en la psicología contemporánea (psicología Cognitiva y terapias de tercera generación)— ofrece una alternativa realista y profundamente humana para vivir con serenidad y convivir con respeto.

1. La Vía del Medio: un principio para tiempos difíciles

La Vía del Medio no es tibieza ni neutralidad.

Es la capacidad de **mantenerse centrado** cuando el entorno empuja hacia los extremos. Es elegir la lucidez frente al impulso, la reflexión frente al ruido, la serenidad frente a la reacción automática.

En un mundo que premia la velocidad, la Vía del Medio reivindica la **pausa consciente**.

En un clima social que premia la confrontación, reivindica la **escucha activa**.

Y en una cultura que confunde firmeza con agresividad, reivindica el asertividad.

2. Asertividad: la fuerza tranquila

La asertividad es la herramienta moderna que traduce la Vía del Medio a la vida cotidiana. No es callar ni atacar: es **expresar con claridad sin herir, defender sin destruir, poner límites sin humillar**.

En psicología sabemos que el asertividad:

- reduce la ansiedad,
- mejora las relaciones,
- previene conflictos,
- y fortalece la autoestima.

En democracia, la asertividad es aún más necesaria: sin diálogo respetuoso, la convivencia se deteriora y la polarización se convierte en norma.

3. Psicoterapia preventiva: cuidar antes de romper

La salud mental no puede basarse solo en intervenir cuando ya hay daño.

La prevención —educar en autocuidado, regulación emocional, comunicación y resiliencia— es la clave para una sociedad más sana.

La psicoterapia preventiva enseña a:

- reconocer señales tempranas de estrés,
- gestionar emociones antes de que exploten,
- construir hábitos protectores,
- y relacionarse desde el respeto mutuo.

Una sociedad que cuida preventivamente es una sociedad que **reduce el sufrimiento y aumenta el bienestar**.

4. Karate: una escuela de equilibrio y carácter

El karate, entendido como **Do** (camino), es una pedagogía del equilibrio.

El karate-Do es algo más que un deporte: es una disciplina que forma carácter, templanza y respeto.

En el dojo se aprende:

- a controlar la fuerza,
- a gestionar el miedo,
- a actuar con precisión,
- a pensar antes de golpear,
- a respetar incluso al adversario.

El karate enseña lo que la sociedad necesita: **firmeza sin violencia, humildad sin sumisión, disciplina sin autoritarismo**.

5. Más allá de izquierda y derecha

La clásica dicotomía izquierda–derecha ya no explica la complejidad del mundo actual. En psicología cognitiva, este tipo de simplificación se conoce como sesgo dicotómico o pensamiento “todo o nada”: una forma de procesar la realidad que reduce lo complejo a dos polos opuestos.

“El sesgo dicotómico nos empuja a ver la política como izquierda o derecha, cuando la realidad social es mucho más compleja y matizada.” “Ni las personas ni las sociedades pueden limitarse a dos etiquetas.”

Superar este error cognitivo no es solo una cuestión intelectual: es una condición necesaria para construir convivencia, soluciones realistas y una cultura democrática más madura.

Hoy necesitamos marcos que:

- reduzcan la polarización,
- fomenten el pensamiento crítico,
- permitan acuerdos amplios,
- y prioricen el bienestar común por encima de **identidades partidistas**.

Recomiendo la lectura de estos dos excelentes artículos elaborados y colgados en la web: Psicología y Mente: [¿Qué es la Identidad Partidista?](#)

[Sesgo partisano: una distorsión mental que nos lleva al partidismo](#)

La Vía del Medio no es un centro político: es una **actitud ética** que rechaza los extremos cuando dañan la convivencia y que busca soluciones equilibradas, realistas y humanas.

6. Conclusión: Construir una cultura del equilibrio

En mi humilde opinión todos somos corresponsables y tenemos el derecho y la obligación de actuar en pro de una solución a la actual situación. La Vía del Medio une lo que parece separado: psicología, ética, artes marciales, convivencia democrática y bienestar social. Es una invitación a:

- vivir con serenidad,
- comunicar con respeto,
- pensar con claridad,
- actuar con firmeza,
- y convivir sin destruirnos.

No es un camino fácil. Pero en mi opinión, sin duda, el más necesario.

#LaViaDelMedio
