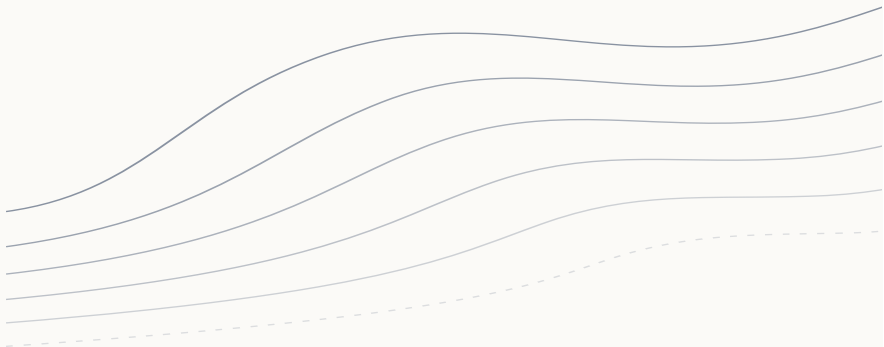




# Cartografías del Ser

*Mapas para explorar la experiencia humana y su  
dimensión trascendente*



Página en Blanco

# Antes de partir

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Prólogo                                  | 3  |
| Por qué necesitamos distintos mapas      | 5  |
| Los nueve mapas                          | 6  |
| Un recorrido que permanece abierto       | 9  |
| El espejo como compañero                 | 10 |
| Cuatro movimientos para recorrer un mapa | 11 |
| Cómo reconocer que estás avanzando       | 13 |
| Así me veo hoy                           | 14 |
| Para seguir el recorrido                 | 16 |

**Cómo usar este manual.** Este volumen presenta la colección Cartografías del Ser: su horizonte, sus mapas y el método que los atraviesa. Puedes leerlo de corrido o volver a él cada vez que empieces un mapa nuevo. Ten a mano un cuaderno: lo usarás desde la primera práctica.

Hay momentos en que la vida que llevamos ya no alcanza para responder la pregunta por quiénes somos.

Podemos reconocer nuestras ocupaciones, contar nuestra historia y nombrar a las personas que amamos. Sabemos algunas cosas sobre nuestro carácter, nuestros deseos y nuestras dificultades. Sin embargo, algo permanece abierto. Una intuición de amplitud. La sensación de que ninguna descripción consigue reunir del todo nuestra experiencia.

**Cartografías del Ser nace de esa pregunta.**

Su horizonte espiritual es la posibilidad de reconocernos como almas infinitas que transitan un territorio infinito. Seres cuya existencia se expresa, por un tiempo, a través de un cuerpo, una historia y unas circunstancias particulares.

Esta visión invita a explorar la vida con profundidad. No pretende demostrar la naturaleza del alma ni exigir una creencia compartida. Cada persona podrá acercarse desde sus convicciones, sus dudas y aquello que todavía no sabe nombrar.

## La experiencia humana será nuestro lugar de encuentro.

Tenemos un cuerpo que necesita cuidado. Una mente que interpreta. Una historia que sigue participando en el presente. Vivimos entre otros, recibimos influencias, establecemos vínculos y dejamos huellas. Podemos crear, elegir y preguntarnos por el sentido de nuestros actos. También conocemos la incertidumbre, la pérdida y los límites de lo que podemos hacer.

Reconocernos como seres integrales supone dar lugar a esas dimensiones y a sus relaciones.

Si nos comprendemos como parte de algo infinito, surge una pregunta cercana: ¿cómo queremos habitar esta vida concreta? ¿Qué hacemos con el tiempo, con las posibilidades que encontramos y con la presencia de los demás?



# Por qué necesitamos distintos mapas

Un mapa orienta la atención. Permite advertir caminos, relaciones y lugares que quizá no habíamos considerado. Su utilidad depende también de recordar que deja cosas fuera.

Podemos comprender una emoción desde nuestra historia personal y descubrir después que el cansancio estaba influyendo en ella. Una decisión puede tener sentido para nosotros y necesitar una conversación con quienes serán afectados. Una experiencia espiritual puede adquirir una expresión concreta en la forma de cuidar, trabajar o crear.

Por eso, Cartografías del Ser propone transitar por distintos mapas. Cada uno ofrece preguntas y prácticas propias; juntos permiten ampliar lo que alcanzamos a reconocer.

No hay un orden obligatorio para todos ni una meta que exija completarlos para considerarnos suficientes. Algunas etapas de la vida nos acercarán a un mapa en particular. Más adelante podremos volver a él con otras preguntas.

## 01 El mapa psicológico

Explora cómo percibimos e interpretamos lo que vivimos. Atiende a pensamientos, emociones, respuestas habituales, historias sobre nosotros mismos y condiciones del entorno.

Nos ayuda a reconocer cómo se configura la experiencia de ser yo: qué damos por supuesto, qué cambia entre situaciones y qué posibilidades aparecen al comprender mejor nuestra participación.

## 02 El mapa corporal y sensible

Nos acerca a la experiencia de estar vivos a través del cuerpo. Invita a reconocer sensaciones, ritmos, necesidades, placer, cansancio y límites. También explora cómo percibimos el mundo mediante los sentidos y cómo cambia nuestra experiencia según la manera en que descansamos, nos movemos y habitamos los espacios.

El cuerpo aporta información que necesita ser atendida e interpretada dentro de sus circunstancias.

## 03 El mapa filosófico y existencial

Abre preguntas sobre la identidad, la libertad, la responsabilidad, el tiempo y la muerte. Permite examinar qué entendemos por una vida valiosa y cómo convivimos con aquello que no tiene una respuesta definitiva. Nos invita a revisar nuestras ideas, escuchar otras perspectivas y construir un criterio que pueda seguir aprendiendo.

## 04 El mapa contemplativo y espiritual

Da lugar a la relación con el misterio, lo sagrado y aquello que cada persona considera trascendente. Puede recorrerse mediante el silencio, la contemplación, la meditación, la oración o prácticas que tengan sentido dentro de una tradición. Acoge tanto la fe como la búsqueda y la duda.

Aquí podremos explorar nuestras concepciones del alma y la pertenencia a algo mayor, cuidando la diferencia entre convicción, experiencia e interpretación.

## 05 El mapa biográfico y ancestral

Vuelve sobre la historia que recibimos y la que hemos ido viviendo. Explora relatos familiares, costumbres, aprendizajes, pérdidas y legados culturales. Nos permite reconocer qué deseamos conservar, qué necesitamos revisar y qué partes de nuestra historia siguen abiertas.

Las preguntas se apoyarán en lo que conocemos y recordamos, dejando visibles los vacíos. No hace falta llenar cada silencio con una explicación.

## 06 El mapa simbólico y creativo

Ofrece un lenguaje para experiencias que todavía no encuentran palabras suficientes. Imágenes, sueños, relatos, objetos y gestos pueden abrir asociaciones personales. El dibujo, la escritura, la música o el collage permiten acercarnos a ellas desde otros lugares.

Los símbolos se explorarán a partir del significado que adquieren para cada persona y de su contexto. No habrá un diccionario capaz de decidir por nosotros qué revela una imagen o cuál es nuestro destino.

## 07 El mapa relacional y comunitario

Explora cómo llegamos a conocernos y a participar de la vida entre otros. Atiende al amor, la escucha, los acuerdos, el conflicto, la pertenencia y la reparación. Nos invita a considerar perspectivas que no son las nuestras y a reconocer el efecto de nuestras acciones.

En este mapa, la comprensión personal se encuentra con la experiencia de los demás.

## 08 El mapa ético y vocacional

Pregunta qué merece nuestro compromiso y qué formas de contribuir tienen sentido en las circunstancias de nuestra vida. Reúne valores, capacidades, intereses y responsabilidades. La vocación puede expresarse en un trabajo, pero también en el cuidado, la creación, el aprendizaje o la participación en una comunidad.

La pregunta por la misión tendrá aquí un lugar de exploración. Podremos acercarnos a ella mediante elecciones concretas, sin exigir que aparezca como una revelación única y definitiva.

## 09 El mapa ecológico y cósmico

Amplía la mirada hacia la trama de vida de la que formamos parte. Nos sitúa ante los ciclos de la naturaleza, la interdependencia y la escala del universo. Invita a explorar cómo habitamos la Tierra y qué responsabilidades nacen de esa pertenencia.

La contemplación y el conocimiento científico pueden enriquecer este recorrido, conservando las preguntas y los alcances propios de cada perspectiva.

# Un recorrido que permanece abierto

Los mapas se encontrarán muchas veces.

Una pregunta sobre el trabajo puede conducir hacia la historia familiar. Una experiencia corporal puede llevarnos a revisar el ritmo de nuestra vida. Una creación puede ayudarnos a expresar algo que después necesitamos conversar.

El tránsito entre ellos permite descubrir relaciones que una sola perspectiva no alcanzaba a mostrar.

La infinitud, dentro del horizonte espiritual de este proyecto, nos invita a mantener abierta la pregunta por el ser. Podemos conocer aspectos de nosotros y seguir descubriendo. Ningún registro, interpretación o resultado necesita convertirse en una definición final.

Comenzaremos por el mapa psicológico porque ofrece herramientas para observar cómo nos acercamos a la experiencia, incluidas nuestras propias creencias sobre ella.

## El espejo como compañero

A lo largo de cada mapa utilizaremos la imagen del espejo. Su función será reunir lo que vas reconociendo, de modo que puedas volver sobre ello y advertir diferencias. Ese espejo se construirá con tus palabras, tus registros y, si lo deseas, imágenes elegidas por ti.

Antes de comenzar, reserva una doble página del cuaderno y escribe: **Así me veo hoy.**

Puedes utilizar un párrafo, palabras sueltas, un dibujo o un collage. Incluye aquello que te resulte importante en este momento. No necesitas mostrar una imagen equilibrada, completa o agradable.

Pon la fecha y conserva la página. Evita corregirla más adelante: será valioso reconocer desde dónde comenzaste. Al terminar cada etapa volverás a ella. Añadirás una observación vinculada a una experiencia concreta, sin borrar lo anterior.

Puede que una palabra cambie. Que una descripción se vuelva más precisa. Que aparezca una capacidad o un apoyo que antes no considerabas. También puede que una pregunta siga abierta, pero ahora sepas mejor qué necesitas observar.

# Cuatro movimientos para recorrer un mapa

---

## 01 • OBSERVA

El primer movimiento consiste en reunir experiencia antes de explicarla. Prestarás atención a lo que sucede, a lo que notas en ti y a tu manera de participar. Registrarás dificultades y también momentos de interés, disfrute, conexión o iniciativa.

**Al volver al espejo:** incorporarás un detalle sobre ti que ahora puedas describir mejor. Indicarás en qué episodio lo reconociste.

---

## 02 • COMPRENDE

Volverás sobre los registros para explorar sus relaciones. Examinarás los significados que atribuyes, las expectativas que participan en tu respuesta y las consecuencias de lo que haces. Considerarás tu historia y tu contexto, conservando las diferencias y las excepciones.

**Al volver al espejo:** elegirás una descripción que necesite contexto o matices. Podrás escribir cómo la formularías ahora y qué información produjo ese cambio.

---

### 03 • ALINEA

Con lo que vas comprendiendo, explorarás qué quieres cuidar y qué orientaciones reconoces como propias. Darás lugar a deseos, necesidades, valores y responsabilidades. Revisarás expectativas y considerarás las condiciones reales de una elección.

No necesitarás resolver el propósito de toda tu vida para reconocer algo que merece atención en este momento.

**Al volver al espejo:** añadirás una orientación que quieras expresar en tu vida, junto con una acción posible y las condiciones que requiere.

---

### 04 • TRANSFORMA

Llevarás esa elección a una situación concreta. Observarás lo que hiciste, qué lo facilitó o dificultó y qué ocurrió después. Podrás sostener la respuesta, ajustarla o reconocer que necesitas otra alternativa.

La experiencia también podrá modificar lo que creías posible para ti. Revisarás ese aprendizaje sin convertir un intento en una conclusión sobre toda tu persona.

**Al volver al espejo:** reunirás una elección, una experiencia y lo aprendido de ella. Anotarás qué deseas continuar explorando.

## Cómo reconocer que estás avanzando

El avance puede ser discreto.

Quizás distingas un hecho de una suposición donde antes sólo había una certeza. Tal vez puedas reconocer una necesidad, describir mejor una dificultad o advertir una capacidad que ya utilizabas.

Podrías cambiar una pregunta demasiado amplia por otra que puedas investigar. O descubrir que una situación requiere un acuerdo, recursos o apoyo, en lugar de seguir atribuyéndola únicamente a tu forma de ser.

Al terminar cada etapa, busca una muestra concreta de ese movimiento:

Antes lo describía así.

Ahora puedo añadir o distinguir esto.

Si no encuentras una diferencia, no hace falta producirla. Revisa si necesitas más experiencias, otra pregunta o una pausa. El recorrido no exige una revelación en cada jornada.

TU PRIMERA PÁGINA EN BLANCO

# Así me veo hoy

Fecha: \_\_\_\_\_

Escribe, dibuja o pega imágenes. No necesita ser equilibrada, completa ni agradable.

¿Qué parte de mí ocupa más espacio en esta imagen?

---

---

---

---

¿Qué estoy dejando fuera o conozco poco?

---

---

---

---

¿Qué quisiera comprender durante este recorrido?

---

---

---

---

# El primer mapa: La experiencia de ser yo

Llegamos a este recorrido con una imagen de nosotros mismos. Parte de esa imagen procede de lo vivido. Otra parte se ha formado con palabras recibidas, expectativas y conclusiones repetidas durante años: «soy quien resuelve», «me cuesta confiar», «siempre abandono», «necesito hacerlo bien».

El Volumen 1 de Cartografías del Ser propone acercarnos a esa imagen a través de situaciones concretas de la vida cotidiana.

**Círculos Página en Blanco.** Grupos pequeños que recorren un mapa juntos, con el método de los cuatro movimientos y el cuaderno como compañero. Presenciales en Santiago y en línea.

Inscripciones y novedades en [paginaenblanco.cl](http://paginaenblanco.cl)

Este material tiene un alcance personal y situado; no sustituye el acompañamiento profesional cuando una dificultad lo necesita.



Página en Blanco

Cartografías del Ser comienza cada vez que una experiencia merece ser mirada de nuevo.

Cartografías del Ser · Volumen 0 · Manual de navegación

© 2026 Página en Blanco · Santiago de Chile · [paginaenblanco.cl](http://paginaenblanco.cl)

Edición digital de distribución gratuita.