

Sumario

Introducción: nuestra civilización tiene una actualización pendiente de instalar	9
Notas biográficas de un aprendiz de ser humano. . .	13
1. La realidad física	19
Desconocida e intangible	19
Nuestros sentidos nos engañan	25
Somos seres líquidos	30
Los tres pilares de la geometría de la vida	39
2. La realidad social	45
Arbitraria y manipulable	45
Darwin se equivocó: dominan los que menos se adaptan al medio ambiente	47
Claves del éxito evolutivo: competir dificulta tu victoria	53
Socialización: la configuración inconsciente de nuestra percepción de la realidad	58

Construcción social de la realidad con arbitrarios culturales: la fantasía está al mando.	60
3. La realidad económica.	71
No previsible y no sostenible.	71
Un futuro económico impredecible.	71
Inteligencia artificial y futuro del trabajo desempeñado por humanos	73
Sociedad 5.0	75
4. La realidad individual	81
Emocional y no consciente	81
Aprendizaje y claves de éxito: la emoción y el asombro como protagonistas.	82
El ser humano es racional y consciente: una afirmación sin base científica.	87
Desmontando el paradigma del “yo pienso”: recolectores de ideas ajenas	100
Tu plenitud vital es proporcional a la calidad de tus relaciones.	101
Libre albedrío: un supuesto ya descartado por la ciencia	105
La aceptación activa: la mayor desgracia puede traerte el mayor regalo	119
El final de la realidad individual: la muerte del cuerpo físico.	121

La sabiduría del «No Saber»	127
El paradigma HUMANEN: síntesis y estrategias para las cuatro realidades	139
Epílogo.	147
Agradecimientos	149
Bibliografía recomendada	151