

Frank Brugal

VIVIR CON CRITERIO PROPIO

Filosofía práctica para quien no tiene tiempo de equivocarse dos veces

*«La mayoría vive la vida que otros diseñaron. Filosofía
es la herramienta para elegir la propia.»*

A beneficio del Patronato Nacional de Ciegos Fundación Frank Brugal · © 2026

© Frank Brugal, 2026 · Todos los derechos reservados Primera edición ·
Amazon KDP, 2026 El 100% de los beneficios se destina al Patronato Nacional
de Ciegos de República Dominicana a través de la Fundación Frank Brugal.
fbrugalconsultores.com · frankbrugal.com fundacionfrankbrugal.org
info@fbrugalconsultores.com · 829 342 4652

*Para los que ya saben que no quieren la vida que les armaron. Y
todavía están buscando cuál quieren. Este libro es para ese
momento exacto.*

ÍNDICE

Prólogo: La filosofía como herramienta, no como decoración

Capítulo 1 — Nietzsche: crear valores propios en mundo sin valores fijos

Capítulo 2 — Camus: vivir sin ilusiones sin volverse cínico

Capítulo 3 — Ortega y Gasset: yo soy yo y mi circunstancia

Capítulo 4 — Simone de Beauvoir: la libertad que obliga

Capítulo 5 — Sartre: la condena de ser libre

Capítulo 6 — La autenticidad como proyecto de vida

Capítulo 7 — Criterio propio en mundo que presiona la conformidad

Epílogo: La filosofía que vive después de leerla

PRÓLOGO

La filosofía como herramienta, no como decoración

Hay personas que leen filosofía para parecer inteligentes en cenas. Hay personas que la leen para saber qué pensar en situaciones donde no saben qué pensar. Este libro es para los segundos.

Nietzsche, Camus, Ortega y Gasset, Simone de Beauvoir, Sartre, no son autores fáciles. Pero son autores que responden preguntas reales: ¿cómo vivir cuando los valores heredados no me convencen? ¿Cómo actuar sin certeza de que voy a acertar? ¿Qué hace que una vida sea mía y no una versión mal copiada de la vida de alguien más?

Esas preguntas no tienen respuesta en ningún manual de autoayuda. Tienen respuesta, o el camino para encontrarla, en la filosofía que se atrevió a formularlas sin suavizarlas.

Frank Brugal · Puerto Plata, 2026

CAPÍTULO 1

Nietzsche: crear valores propios en mundo sin valores fijos

"El que tiene un por qué para vivir puede soportar casi cualquier cómo." — Friedrich Nietzsche, El Crepúsculo de los Ídolos, 1889

Cuando Nietzsche escribió "Dios ha muerto" en *La Gaya Ciencia* en 1882, no estaba haciendo declaración atea. Estaba diagnosticando una crisis cultural: la fuente de valores que había organizado Occidente durante siglos ya no funcionaba como árbitro incuestionable de lo bueno y lo malo. Y la pregunta que eso dejaba sin respuesta era la más urgente posible: ¿de dónde vienen los valores ahora?

Su respuesta era incómoda: del individuo que los crea. No del grupo. No de la tradición. No de la mayoría. El *Übermensch* —maltraducido como superhombre con connotaciones que Nietzsche nunca tuvo— es simplemente el ser que no espera que los valores le lleguen de afuera sino que los construye desde adentro, con el material de su propia experiencia y juicio. Es el antídoto al nihilismo.

La exigencia nietzscheana aplicada hoy: no preguntes qué valoran los demás y cómo encajas en eso. Pregunta qué valores tú realmente y si tu vida refleja ese valor o lo contradice.

CAPÍTULO 2

Camus: vivir sin ilusiones sin volverse cínico

"Hay que imaginarse a Sísifo feliz." — Albert Camus, El Mito de Sísifo, 1942

Albert Camus tomó el mito de Sísifo —condenado por los dioses a empujar eternamente una roca cuesta arriba que siempre rueda de vuelta— y lo convirtió en la metáfora más honesta de la condición humana. La vida no tiene sentido trascendente garantizado. Y sin embargo aquí estamos, empujando.

La respuesta de Camus a ese absurdo no fue el suicidio ni la resignación. Fue la rebelión: vivir plenamente precisamente porque no hay garantía de sentido externo. Encontrar el sentido en el acto mismo de empujar, en la solidaridad con otros que también empujan, en la honestidad de hacerlo sin engañarse sobre las condiciones.

"Hay que imaginarse a Sísifo feliz" es la frase más valiente de la filosofía moderna. No dice que la roca es ligera. Dice que el hombre que la empuja con plena consciencia, sin ilusiones pero sin rendirse, es más libre que el que espera que alguien más la suba por él. Camus fue asesinado por un accidente de tráfico en 1960, a los 46 años, con el manuscrito de su novela autobiográfica en el maletero del coche. La rebelión que predicó era la suya propia.

Ortega y Gasset: yo soy yo y mi circunstancia

"Yo soy yo y mi circunstancia, y si no la salvo a ella no me salvo yo." — José Ortega y Gasset, Meditaciones del Quijote, 1914

José Ortega y Gasset escribió esta frase a los 31 años y definió con ella la posición filosófica más honesta disponible: no hay pensamiento sin contexto. No hay libertad sin las condiciones específicas dentro de las cuales esa libertad se ejerce o no. La filosofía que ignora la circunstancia concreta del que filosofa no sirve de nada.

Para el empresario dominicano, para el consultor latinoamericano, para cualquiera que opera en contexto que los manuales importados no contemplan, Ortega da el permiso filosófico más importante: el de pensar desde donde se está, no desde donde los libros asumen que se está. La circunstancia no es excusa. Es el material con que se trabaja.

"Salvar la circunstancia" no es cambiarla por otra más conveniente. Es entenderla tan bien que se puede operar con ella de manera que amplíe, en vez de reducir, la posibilidad de ser lo que uno quiere ser. Eso requiere más pensamiento, no menos. Y ese es precisamente el pensamiento que la filosofía produce cuando se aplica honestamente a la vida real.

Simone de Beauvoir: la libertad que obliga

*"No se nace mujer: se llega a serlo." — Simone de Beauvoir,
El Segundo Sexo, 1949*

Simone de Beauvoir publicó *El Segundo Sexo* en 1949 y lo que hizo no fue solo un análisis de la condición femenina. Fue una demostración práctica de la tesis existencialista más importante: la identidad no es naturaleza sino construcción. No se nace siendo lo que se es. Se llega a serlo a través de elecciones que muchas veces no parecen elecciones porque el contexto las hace parecer inevitables.

La tesis trasciende el feminismo. Aplica a cualquier identidad que se toma como dada: el "así son las cosas aquí", el "así somos los dominicanos", el "así funciona este negocio". De Beauvoir pregunta: ¿es así porque es inevitable, o es así porque lo elegimos y no lo hemos cuestionado? La diferencia entre las dos respuestas es la diferencia entre el destino y el proyecto.

La libertad existencialista no es cómoda. Obliga. Si puedo elegir de otra manera y no lo hago, soy responsable de lo que elegí. Eso es más exigente que cualquier determinismo.

Sartre: la condena de ser libre

"La existencia precede a la esencia." — Jean-Paul Sartre, El Existencialismo es un Humanismo, 1945

Jean-Paul Sartre enunció en 1945 la tesis que resume el existencialismo: la existencia precede a la esencia. El hombre no llega al mundo con naturaleza predeterminada que luego actualiza. Llega, existe, y se define con lo que hace. No hay naturaleza humana fija. Hay conducta humana que construye identidad en tiempo real.

De eso se sigue lo que Sartre llamó la condena de la libertad: si no hay naturaleza fija que justifique mis elecciones, si no hay dios que me haya creado con un propósito específico, entonces soy completamente responsable de lo que hago. No puedo excusarme en mi temperamento, en mi educación, en mi cultura, en mis circunstancias. Puedo explicarlas. No puedo usarlas como coartada definitiva.

En el contexto latinoamericano, donde la tendencia a culpar al sistema —al colonialismo, a las élites, al imperialismo, a la corrupción— es tentación permanente y a veces legítima, Sartre plantea la pregunta más incómoda: ¿qué hago yo con lo que el sistema me hizo? La respuesta no exime al sistema. Pero sí exige respuesta personal.

La autenticidad como proyecto de vida

La autenticidad, en el vocabulario existencialista, no es ser espontáneo ni sincero ni transparente. Es vivir en coherencia con los valores que uno realmente sostiene, en vez de con los que uno dice sostener o con los que la presión social exige que sostenga. La distancia entre esas dos cosas es la distancia entre la vida auténtica y la vida de buena fe.

El problema de la autenticidad en el siglo XXI es que la presión hacia la conformidad nunca fue más sofisticada ni más constante. Las redes sociales crean sistemas de validación en tiempo real que penalizan la diferencia y recompensan la alineación con lo que el grupo espera. El resultado es una generación técnicamente más libre que cualquiera anterior —con acceso a más información, a más opciones, a más voces— y estadísticamente menos capaz de sostener posiciones que le cuestan algo.

La autenticidad que los existencialistas describieron no es comodidad. Es coherencia con costo. Y ese costo, pagado deliberadamente, es lo que la hace distinta de la simple obstinación y lo que la convierte en proyecto de vida en vez de postura de ocasión.

Criterio propio en mundo que presiona la conformidad

El pensamiento con criterio propio no es el pensamiento que siempre llega a conclusiones diferentes a las del grupo. Es el pensamiento que llega a sus conclusiones por el camino correcto: examinando la evidencia, revisando los supuestos, distinguiendo lo que se sabe de lo que se cree, lo que se puede verificar de lo que se prefiere que sea verdad.

En mercado de ideas saturado —donde hay fuente para cualquier posición y algoritmo para reforzarla— el criterio propio es la competencia más escasa y más valiosa. No la velocidad para encontrar información. La capacidad de evaluarla sin que el deseo de tener razón contamine el juicio.

El criterio propio no garantiza que acertarás. Garantiza que cuando te equivocas, la razón del error es tuya y puedes aprender de ella. No la puedes tercerizar.

EPÍLOGO

La filosofía que vive después de leerla

La filosofía que no cambia nada en quien la lee fue decoración intelectual. Nietzsche, Camus, Ortega, De Beauvoir, Sartre no escribían para ser citados en conversaciones de sobremesa. Escribían para que quien los leyera mirara su propia vida con ojos diferentes. Con más exigencia. Con menos excusas.

Criterio propio no es tener siempre la razón. Es tener razones propias para las posiciones que se sostienen. Poder responder "porque lo examiné y lo elegí" en vez de "porque así lo aprendí y nunca lo cuestioné". Esa diferencia, multiplicada por las decisiones de una vida, produce vidas cualitativamente distintas.

Eso es lo que la filosofía en su mejor versión produce: no respuestas, sino la capacidad de hacerse mejores preguntas. En mundo que provee respuestas instantáneas para todo, esa capacidad es la más escasa y la más valiosa de todas las disponibles.

Frank Brugal · Puerto Plata, 2026

SOBRE EL AUTOR

Frank Brugal (BD · DBA · PhD · Eng) es consultor internacional con 38 años de experiencia en negocios Asia-Pacífico, due diligence, análisis institucional y consultoría estratégica. Ha asesorado transacciones superiores a los 500 millones de dólares en cuatro continentes. Pionero en relaciones comerciales República Dominicana — Asia-Pacífico. Autor de más de 15 libros.

Fundador de la Fundación Frank Brugal, a beneficio del Patronato Nacional de Ciegos de República Dominicana. Baseado entre Puerto Plata y Santo Domingo.

fbrugalconsultores.com · frankbrugal.com · fundacionfrankbrugal.org
info@fbrugalconsultores.com · 829 342 4652

**La mayoría vive la vida que otros diseñaron.
Filosofía es aprender a elegir la propia.**

Nietzsche, Camus, Ortega y Gasset, Simone de Beauvoir, Sartre. Filósofos que respondieron las preguntas que nadie quiere hacer en voz alta: ¿de dónde vienen mis valores? ¿Por qué hago lo que hago? ¿Qué haría si no dependiera de la aprobación de nadie?

*«Yo soy yo y mi circunstancia, y si no la salvo a ella
no me salvo yo. — Ortega y Gasset»*

Frank Brugal · BD · DBA · PhD · Eng
fbrugalconsultores.com · © 2026

A beneficio del Patronato Nacional de Ciegos · Fundación Frank Brugal