

**LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y
Humanidades, Asunción, Paraguay**

ISSN en línea: 2789-3855, 2026

La sociología como praxis: de la “teoría aburrida” al despertar de la imaginación sociológica

Sociology as praxis: from “boring theory” to the awakening of the sociological imagination

Jorge Armando García Villarreal

150596jorge@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0008-4703-7966>

Universidad Autónoma Chapingo

Texcoco – México

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v7i1.5368>


Redilat
Red de Investigadores
Latinoamericanos



Revista Latinoamericana de
Ciencias Sociales y Humanidades

Artículo recibido: 17 de octubre de 2025.

Aceptado para publicación: 20 de febrero de 2026.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

VOLUMEN VII

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v7i1.5368>

La sociología como praxis: de la “teoría aburrida” al despertar de la imaginación sociológica

Sociology as praxis: from “boring theory” to the awakening of the sociological imagination

Jorge Armando García Villarreal

150596jorge@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0008-4703-7966>

Universidad Autónoma Chapingo

Texcoco – México

Artículo recibido: 17 de octubre de 2025. Aceptado para publicación: 20 de febrero de 2026.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

La investigación propone una revalorización de la sociología como una herramienta crítica de decodificación del poder y la estructura social, alejándose de la percepción tradicional de disciplina meramente teórica. El objetivo principal es demostrar cómo la aplicación de la “imaginación sociológica” y el método dialéctico permiten al sujeto transitar de una conciencia alienada a una praxis emancipadora. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo de corte crítico-reflexivo, utilizando el método dialéctico (tesis, antítesis y síntesis) para analizar fenómenos de la cotidianidad y estructuras de dominación. Los resultados revelan que conceptos fundamentales como el “Hecho Social”, el “Habitus” y la “Vida Líquida” son indispensables para comprender que los problemas privados son, en realidad, asuntos públicos condicionados por la historia y la economía política. Se concluye que la sociología funciona como un “despertador” de la conciencia que dota al individuo de agencia social, al entender que la realidad es una construcción humana y no un orden natural, se recupera la capacidad de transformar el sistema. La disciplina se valida, así como el antídoto contra la resignación y el fundamento de la libertad real en la modernidad.

Palabras clave: sociología crítica, imaginación sociológica, método dialéctico, alienación, praxis social

Abstract

This article proposes a revaluation of sociology as a critical tool for decoding power and social structure, moving away from the traditional perception of it as a merely theoretical discipline. The main objective is to demonstrate how the application of the “sociological imagination” and the dialectical method allows the subject to move from an alienated consciousness to an emancipatory praxis. The research was developed under a qualitative critical-reflective approach, using the dialectical method (thesis, antithesis, and synthesis) to analyze phenomena of daily life and structures of domination. The results reveal that fundamental concepts such as the “Social Fact,” “Habitus,” and “Liquid Life” are indispensable for understanding that private problems are, in reality, public issues conditioned by history and political economy. It is concluded that sociology functions as an “awakening” of consciousness that provides the individual with social agency; by understanding that reality is a human construction and not a natural order, the capacity to transform the system is recovered. The discipline is thus validated as the antidote to resignation and the foundation of real freedom in modernity.

Keywords: critical sociology, sociological imagination, dialectical method, alienation, social

praxis.

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons.



Cómo citar: García Villarreal, J. A. (2026). La sociología como praxis: de la “teoría aburrida” al despertar de la imaginación sociológica. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 7 (1), 1635 – 1642. <https://doi.org/10.56712/latam.v7i1.5368>

INTRODUCCIÓN

En el imaginario colectivo contemporáneo, la sociología suele ser percibida como una disciplina de "libros polvorientos", un conjunto de teorías densas escritas por intelectuales del siglo XIX que carecen de aplicación en la inmediatez del siglo XXI. Sin embargo, esta percepción es en sí misma un síntoma de la ceguera estructural que padece la sociedad moderna. Como bien señaló C. Wright Mills (1959), la mayoría de los individuos se sienten atrapados en sus órbitas privadas, incapaces de comprender que sus malestares personales son, en realidad, el reflejo de contradicciones históricas y sociales. La sociología, por tanto, no debe ser un somnífero académico, sino un "despertador" de la conciencia.

El problema central que aborda esta investigación es la alienación del sujeto frente a su propio entorno. En un mundo dominado por la vida líquida (Bauman, 2007) y la inmediatez digital, el individuo tiende a naturalizar las desigualdades y el poder, aceptando su realidad como algo dado e inmutable. Esta falta de visión crítica impide el ejercicio de la autodeterminación y reduce al ciudadano a un simple espectador de su propia biografía. Sin la capacidad de conectar lo micro (la vida personal) con lo macro (la estructura social), el sujeto camina a ciegas por un territorio diseñado por fuerzas que no comprende: el mercado, la burocracia (Weber, 1922) y la hegemonía cultural (Gramsci, 1971).

Para superar este estado de "conciencia ingenua", es imperativo recuperar la sociología como un superpoder de decodificación. Esto implica pasar del "escritorio al territorio", utilizando la teoría como una linterna para iluminar la cueva de la vida cotidiana. Conceptos como el Hecho Social (Durkheim, 1895) o el Capital Cultural (Bourdieu, 1997) no son solo definiciones de examen; son herramientas para entender desde por qué nos vestimos igual en un festival de música, hasta cómo el sistema educativo reproduce las brechas de clase.

El objetivo principal de este trabajo es proponer una relectura de la realidad social a través del método dialéctico, demostrando que el conflicto y la contradicción son los motores que permiten la transformación del sistema. A lo largo del artículo, se analiza cómo la sociología permite transitar de la observación pasiva a la praxis emancipadora (Freire, 1970). Se busca, en última instancia, validar la tesis de que todo lo que ha sido construido por el hombre puede ser transformado por el hombre, devolviendo al sujeto su capacidad de agencia y su papel como arquitecto de la historia.

METODOLOGÍA

La investigación se fundamenta con un enfoque cualitativo de corte crítico – reflexivo, utilizando el método dialéctico como herramienta principal para el análisis. A diferencia de las investigaciones de corte empírico – positivista, esta investigación no busca la medición de variables, sino la interpretación de las estructuras que configuran la realidad social contemporánea.

Se optó por un enfoque cualitativo dado que el objeto de estudio es la subjetividad y la "conciencia social". Este enfoque permite analizar los fenómenos desde el interior, rescatando los significados que los sujetos otorgan a sus acciones. Se toma como base la Imaginación Sociológica (Mills, 1961) para trascender la observación superficial y alcanzar una comprensión profunda de la estructura social.

El análisis se estructuró siguiendo la lógica dialéctica (Hegel, 1807; Marx, 1867), la cual entiende la realidad como una totalidad en movimiento impulsada por contradicciones internas. El proceso se dividió en tres etapas: 1) Tesis (Percepción Inmediata): Se analiza la realidad tal como se presenta en la cotidianidad (problemas privados, alienación y desinterés académico), 2) Antítesis (Negación Teórica): Se confronta la realidad inmediata con las categorías de los autores clásicos y contemporáneos (Hecho social, Plusvalía, Habitus, Vida líquida). Esta etapa funciona como el "despertador" que rompe la inercia del sentido común, y 3) Síntesis (Praxis Social): Se genera una nueva

comprensión de la realidad que conecta al individuo con la estructura, transformando la teoría en una herramienta de intervención social.

Los materiales utilizados para la construcción de este análisis se dividen en dos categorías:

Corpus Teórico-Bibliográfico: Se seleccionaron obras fundamentales de la sociología y la filosofía social, incluyendo a Durkheim (1895), Weber (1922), Gramsci (1971), Bourdieu (1997) y Bauman (2007). Estas obras actúan como instrumentos de medición analítica.

Fuentes Secundarias de la Vida Cotidiana: Para aterrizar la teoría, se utilizaron manifestaciones de la cultura popular contemporánea (dinámicas en redes sociales, letras de música urbana, patrones de consumo global y plataformas digitales) como unidades de análisis para ejemplificar conceptos como la "distinción" o la "enajenación".

La información fue procesada mediante la Sistematización Crítica, que consiste en la reconstrucción de la experiencia del sujeto frente a la sociedad. Este procedimiento permite que la investigación no sea una mera exposición de conceptos, sino una propuesta de transformación donde el conocimiento sociológico se eleva a la categoría de vocación emancipadora (Freire, 1970).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La aplicación del método dialéctico a la realidad social contemporánea permite identificar que la sociología opera como una herramienta de decodificación del poder. Siguiendo a Hegel (1807), entendemos que la conciencia social atraviesa un proceso de maduración, desde la percepción ingenua de la realidad hasta la autoconciencia crítica. Los hallazgos se desglosan en las siguientes dimensiones:

Sociología: De la "teoría aburrida" al superpoder de entender el mundo

El análisis revela que el estigma de la sociología como una "teoría aburrida" no es un fenómeno accidental, sino un síntoma profundo de la alienación descrita por Marx (1867). En la sociedad contemporánea, el sujeto es despojado de la comprensión de los procesos que producen su realidad; cuando el individuo no entiende las fuerzas macroestructurales que moldean su vida privada, se percibe a sí mismo como un objeto pasivo o un "engranaje" de la historia, carente de agencia. Aquí, el desinterés académico es, en realidad, una desconexión política con el entorno.

La imaginación sociológica (Mills, 1959) interviene para romper esta inercia. Funciona como una "lente de aumento" o un "despertador" que permite realizar la transición de la inquietud personal al problema público. Al aplicar esta mirada, lo que parece una "anécdota personal" (como la precariedad laboral o la ansiedad por el estatus) se revela como una consecuencia directa de la estructura económica y el poder. Esta capacidad de conectar la biografía propia con la historia universal es lo que transforma a la sociología en un "superpoder" de decodificación.

En la discusión, se observa que conceptos como el capital cultural de Bourdieu (1997) son fundamentales para aterrizar la teoría en la cotidianidad. El capital cultural explica cómo ciertas conductas, desde el consumo de arte y la música urbana, hasta las formas de gesticular o el uso del lenguaje, funcionan como barreras invisibles que legitiman la desigualdad. La sociología deja de ser un "somniafero" cuando el estudiante descubre que su "gusto" personal, ese que creía nacido de su esencia más íntima, es en realidad un habitus: un producto de su posición en el espacio social y de la acumulación de capitales heredados.

Esta revelación produce lo que denominamos el "efecto de ruptura". Al entender que la cultura es un campo de batalla por la distinción, la teoría deja de ser un texto inerte en una facultad-búnker para

convertirse en una praxis emancipadora (Freire, 1970). Ya no se trata de memorizar autores, sino de aplicar una pedagogía de la pregunta que cuestione la normalidad. En este sentido, la sociología no "simplifica" el mundo, sino que lo complejiza para hacerlo inteligible, permitiendo que el individuo transite de la conciencia ingenua a la conciencia crítica, elevando la disciplina a una vocación de transformación sistémica.

El Hecho Social: ¿Dónde termina la sociedad y empiezo yo?

Mediante la revisión exhaustiva de Durkheim (1895), se evidencia que los sujetos viven bajo la influencia constante de hechos sociales: estructuras de pensamiento y acción que poseen una existencia propia, independiente de las conciencias individuales, y que ejercen una coacción moral sobre el individuo. Los resultados de este análisis confirman que la percepción de la "originalidad" individual es, en gran medida, una ilusión, lo que consideramos nuestra "personalidad" es, con frecuencia, un eco de la estructura social en la que flotamos.

La discusión se profundiza al integrar el concepto de la educación como una socialización metódica. Durkheim sostiene que la sociedad nos "entrena" para internalizar normas que, de otro modo, nos serían ajenas. Este proceso es tan efectivo que el hecho social termina por habitar dentro de la psique del sujeto. Aquí es donde la sociología se conecta con la psicología social de Moscovici (1976) y el interaccionismo simbólico de Mead (1934). Mead propone que el "yo" no nace en el vacío, sino que surge de la interacción con el "otro": la sociedad nos proporciona el lenguaje, los gestos y los símbolos con los que construimos nuestra propia identidad.

Sin embargo, la realidad contemporánea introduce un elemento de tensión que Durkheim no alcanzó a prever del todo: la modernidad líquida. Siguiendo a Bauman (2007), se discute que en la actualidad los hechos sociales ya no son estructuras sólidas y estables (como la religión o el gremio tradicional), sino que se han vuelto volátiles. La presión social ahora opera a través de algoritmos, tendencias digitales y una vigilancia horizontal entre pares.

Esta "complicidad" de lo social genera un estado de anomia o desorientación, el individuo se siente libre de las viejas ataduras, pero al mismo tiempo está desprotegido. Se revela que incluso los actos más íntimos y aparentemente psicológicos, como el malestar emocional o las crisis de identidad, tienen raíces en la fragilidad del "pegamento" social. La estabilidad mental del sujeto no depende únicamente de su equilibrio neuroquímico, sino de la solidez de los vínculos comunitarios y de la coherencia de las instituciones que lo rodean. En conclusión, la sociología proporciona el mapa del territorio y explica por qué todos bajamos la voz en un funeral o seguimos modas absurdas, mientras que la psicología sólo describe qué se siente al caminar por ese territorio ya trazado por la colectividad.

La Dialéctica: El arte de entender que nada es para siempre

Para muchos, la palabra "dialéctica" evoca una filosofía polvorienta de biblioteca, sin embargo, los hallazgos de este análisis la posicionan como la herramienta más "viva" de las ciencias sociales. Bajo la herencia de Hegel (1807), se comprende que la verdad no es algo que se encuentra estático, sino algo que se construye a través del tiempo mediante el choque de opuestos. Su tríada (tesis, antítesis y síntesis) explica que lo que hoy damos por sentado; derechos laborales, normas de género o sistemas de gobierno, es en realidad la síntesis provisional de batallas brutales del pasado.

La discusión se robustece al aplicar el Materialismo Dialéctico de Marx (1867). Marx le da la vuelta a la dialéctica hegeliana al situar en el estómago y en la cartera: no son las ideas las que cambian la sociedad, sino las contradicciones en la forma en que producimos y nos relacionamos materialmente. La lucha de clases es la dialéctica en estado puro. El choque entre quienes poseen los medios de

producción y quienes solo poseen su fuerza de trabajo genera una tensión constante que empuja la historia hacia adelante.

A partir de esta lente, se identifican tres leyes fundamentales para analizar la sociedad actual:

La ley de la Totalidad (Lukács, 1923): Nada ocurre de forma aislada. No se puede entender el malestar de un trabajador local sin entender la guerra por los recursos, las crisis de las cadenas de suministro globales o el cambio climático. Todo es un sistema interconectado.

La Contradicción como Necesidad: Si una sociedad carece de tensiones, es una sociedad muerta. Siguiendo a Gramsci (1971), las huelgas, las protestas y las disputas por la hegemonía cultural son la prueba de que el sistema está intentando evolucionar. El conflicto no es un error del sistema, es su combustible.

El Cambio Cualitativo: La dialéctica enseña que los cambios pequeños (cuantitativos) se acumulan hasta que, de golpe, la realidad estalla y se transforma en algo distinto (cualitativo). Como el agua que aumenta su temperatura grado a grado hasta que, súbitamente, se convierte en vapor.

Hoy, la dialéctica es más útil que nunca para desmentir el "fin de la historia". Se nos intenta convencer de que el sistema actual es el único posible, pero la dialéctica nos recuerda que todo lo que tiene un origen tiene un final. La sociología dialéctica no se limita a observar el río de la historia, se pregunta qué contradicciones del presente (como la crisis ambiental frente al crecimiento infinito) provocarán el próximo gran salto cualitativo de la humanidad. Es, en esencia, la ciencia que estudia el río mientras este cambia de cauce.

Un mundo a ciegas: ¿Qué pasaría si la sociología no existiera?

A veces se bromea con que la sociología es "la ciencia de lo obvio", pero este análisis revela una realidad inquietante: si borráramos sus conceptos de nuestra mente, perderíamos los ojos con los que miramos la estructura de nuestra propia vida. Viviríamos en un mundo donde todo "simplemente pasa", incapacitados para entender el porqué de nuestra propia condición. Sin la sociología, la falacia de que "la sociedad no existe, solo existen los individuos" se convertiría en nuestra única y absoluta verdad.

En la discusión, se identifica que la ausencia de esta disciplina eliminaría el concepto de Estructura Social. Esto crearía un mundo de culpas individuales y méritos ciegos: si alguien fuera pobre, diríamos que es por falta de esfuerzo, si alguien fuera violento, diríamos que "nació malo". Sería una sociedad de injusticias invisibles porque careceríamos de las palabras para nombrarlas. Como enseñó Michel Foucault, el poder no es solo un soberano dictando órdenes, sino una red de relaciones microfísicas que nos moldea. Sin sociología, aceptaríamos las jerarquías y la vigilancia como aceptamos el ciclo de las mareas.

Sin las herramientas de Max Weber (1922) sobre la burocracia y la dominación, no entenderíamos cómo las instituciones nos deshumanizan bajo la máscara de la eficiencia. No sabríamos cómo se fabrican los consensos ni cómo opera la hegemonía cultural de Gramsci (1971). El poder se volvería total precisamente al volverse imperceptible. Además, la pérdida de la interseccionalidad dejaría sin marco teórico a las luchas de las mujeres, las minorías y los trabajadores, convirtiendo sus reclamos en quejas aisladas en lugar de críticas a un sistema de opresión coordinado.

Un mundo sin sociología sería un mundo profundamente resignado, una sociedad sin memoria colectiva crítica donde cada generación tendría que inventar la rueda de la protesta desde cero. La sociología sigue vigente porque es la que nos recuerda que nada es natural, todo es social. Al conectar nuestra pequeña biografía personal con la gran historia del mundo, la disciplina nos permite dejar de ser simples engranajes para convertirnos en actores. La sociología es, en última instancia, el antídoto

contra la resignación: nos otorga la libertad de saber que, si el mundo es una construcción humana, los seres humanos tenemos el poder de reconstruirlo.

CONCLUSIONES

A través del análisis dialéctico desarrollado en este trabajo, se desprenden conclusiones fundamentales sobre el papel de la sociología en la modernidad, reafirmando como una herramienta de liberación y no solo como una carga académica. En primer lugar, se ha demostrado que la sociología funciona como una desmitificadora de la "naturalidad", evidenciando que la realidad social no es un fenómeno biológico ni mecánico, sino una construcción histórica constante. Al aplicar categorías como el Hecho Social de Durkheim y el Habitus de Bourdieu, queda claro que lo que el individuo considera "natural" o "esencial" es, en realidad, el resultado de presiones estructurales y procesos de socialización metódica que moldean su identidad.

En segundo lugar, el uso del método dialéctico permite concluir que el conflicto no debe entenderse como una anomalía del sistema, sino como el combustible indispensable del cambio social. Al concebir la sociedad como una totalidad cargada de contradicciones, se desmiente el discurso del "fin de la historia" y se recupera la esperanza de transformación; dado que las estructuras fueron construidas por seres humanos, estas poseen la cualidad de ser transformadas por ellos mismos mediante la praxis y la acción consciente.

Asimismo, se establece que la Imaginación Sociológica es un requisito indispensable para la libertad real. No puede existir una verdadera agencia mientras el individuo carezca de la capacidad de conectar su biografía personal con la historia universal, permaneciendo así en un estado de alienación donde es víctima de un poder que ni siquiera sabe nombrar. La sociología, en este sentido, otorga el lenguaje necesario para la resistencia.

Finalmente, se concluye que la disciplina debe romper el aislamiento de las "facultades-búnker" para aterrizar en la vida cotidiana como una pedagogía crítica de Freire. Una sociología que no incomoda, que no apasiona y que no se entiende, es una disciplina que ha renunciado a su vocación emancipadora. En definitiva, la sociología es el superpoder que permite al sujeto dejar de ser un engranaje pasivo para convertirse en el arquitecto de su propia realidad social, recordando que el despertar de la mirada es siempre el primer paso hacia la libertad.

REFERENCIAS

- Bauman, Z. (2007). Modernidad líquida. Fondo de Cultura Económica. (Original publicado en 2002)
- Bourdieu, P. (1997). Razones prácticas: Sobre la teoría de la acción. Editorial Anagrama.
- Durkheim, É. (2001). Las reglas del método sociológico. Fondo de Cultura Económica. (Original publicado en 1895).
- Foucault, M. (1986). Vigilar y castigar. Nacimiento de la prisión. Siglo XXI.
- Freire, P. (1970). Pedagogía del oprimido. Siglo XXI Editores.
- Gramsci, A. (2001). Cuadernos de la cárcel: Antología. Siglo XXI Editores. (Original escrito entre 1929-1935).
- Hegel, G. W. F. (1966). Fenomenología del espíritu (W. Roces, Trad.). Fondo de Cultura Económica. (Original publicado en 1807).
- Lukács, G. (1969). Historia y conciencia de clase. Grijalbo. (Original publicado en 1923).
- Marx, K. (1975). El capital: Crítica de la economía política (Vol. 1). Siglo XXI Editores. (Original publicado en 1867).
- Mills, C. W. (1961). La imaginación sociológica. Fondo de Cultura Económica. (Original publicado en 1959).
- Moscovici, S. (1985). Psicología social. Paidós. (Original publicado en 1976).
- Weber, M. (1964). Economía y sociedad: Esbozo de sociología comprensiva. Fondo de Cultura Económica. (Original publicado en 1922).

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons .