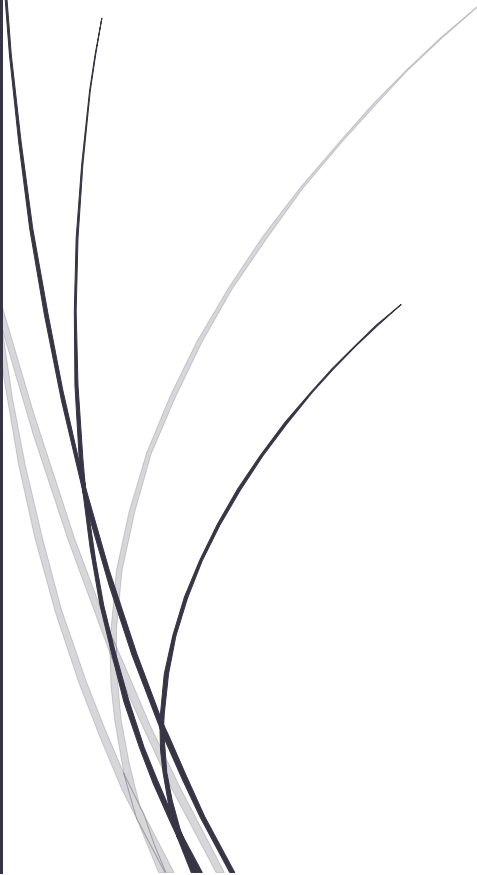


A dark blue vertical bar runs down the left side of the page. A blue arrow points to the right from this bar, containing the date.

7-3-2021

Extra 1a

Martínez Coronel Brayan Yosafat



Bueno, para comenzar, debo decir que no es mi primer acercamiento con la psicología positiva, desde hace tiempo estoy interesado en cómo funciona la gente, cómo funcionan las relaciones que tiene con más personas. ¿Por qué a un equipo le va bien?, y todo comenzó por el libro de Thomas Kuhn, quien es un físico, pero que investigó sobre cómo funciona una revolución científica. Al final, él mismo dice que ya hizo un gran avance en esa línea, pero que es más importante saber qué condiciones hacen que un equipo de trabajo funcione, esta pregunta me dejó muy interesado.

Y, es que no solo ya había estudiado cómo funcionan las relaciones entre compañeros o amigos, la importancia de su edad, cómo algunas personas se aprovechan de otras, o por qué se llevan mal otras. Y, aunque solo lo hacía por diversión, nunca me adentré en la persona como individuo, siempre traté de observar a los demás, como conjuntos, incluyéndome, pero... ¿Qué pasa con una persona por dentro?, me comencé a cuestionar.

Y esa pregunta llevó a ver a mis amigos desde otra perspectiva, y a mí mismo, desde afuera de mí, entendí que, para entender a alguien, debía desarrollar la empatía, y entonces, eso comencé a hacer, me esforcé mucho por entender a la gente como individuo, algo muy útil después, porque ahora lo puedo aplicar conmigo, y entonces comencé a interesarme a los individuos (sin dejar la parte de las organizaciones), y luego, decidí comenzar a cambiar para mejorar como persona.

Ahora que era consciente de lo que hacía, me decidí a mejorar, ya no enojarme por razones pequeñas, disfrutar más las cosas, dejar de ocuparme en la escuela todo el tiempo y pasar más tiempo con mi familia, empezar a hablar de lo que sentía, ayudar a la gente cuando me lo pedía, y entender cuándo una persona se sentía mal, aceptar cosas de mi pasado y dejarlo ir, dejar de tener rencor y hablar cuando hay un malentendido. Y, en este tiempo de cuarentena, bueno, a mí me gusta estar tranquilo, y me llegó la pregunta: ¿qué nos hace felices como personas?

Hace tiempo había leído algo sobre eso, el hedonismo y el eudemonismo, una por la parte de lo tangible y el otro de lo intangible, me quedaba claro que el eudemonismo duraba mucho más y que el hedonismo duraba menos y que ninguno estaba mal, simplemente eran formas de ser feliz. Que, como en muchas religiones como leí, el

balance siempre era lo mejor. Pero, me pregunté, “Sí, suena de maravilla que lo intangible te haga más feliz... pero ¿cómo lo hace?, y ¿qué cosas lo hacen?”

Y, llegó Coursera con el plan del IPN, y entonces me metí a cursos sobre psicología: la ciencia del estar bien, las bases del éxito de una persona, el estado de ser consciente, búsqueda sobre propósito en la vida. Y, así fue como escuché sobre la psicología positiva, y me pareció muy interesante, me di cuenta del gran poder de la voluntad y comencé a trabajar en mis miedos gracias a eso.

Entonces, el primer miedo que decidí enfrentar fue mi desconfianza, justo alguien me regaló Celeste, un juego que tiene una dificultad alta, pero que habla justamente de la ansiedad. Siempre me ha dado miedo equivocarme, siento expectativas que ni siquiera son mías, algunos esperando que me equivoque, y otros esperando a que no me equivoque. Ambas han sido muy extenuantes, a veces de tanto pensar, me quedaba sin moverme por pensar mi siguiente elección.

Y, entonces, llegó la parte de la actitud, terminar el juego me tomó 40 horas, y perdí más de 12 mil veces, lo sé porque tiene un contador de vidas perdidas. Y, me di cuenta de que la actitud importa demasiado, y que poder elegir cómo actuar ante algo, es sumamente importante, cada vez que perdía, me reía, a veces cometía errores tontos y me causaba risa, me detuve a disfrutarlo, ya no se trataba de terminarlo, se trataba de disfrutar lo que hacía.

Y, entonces, entendí, cómo funcionan las cosas, no, no se trata de cuántos libros he terminado, sino de cómo los disfruto, no se trata de si tengo un promedio excelente en la escuela, sino de cómo la disfruto, no se trata de quién es más orgulloso en un conflicto, sino de arreglarlo y llevarnos bien para disfrutar el tiempo que estamos juntos, no importa si alguien espera que me equivoque, está bien equivocarse, y no importa si no lo obtengo a la primera, no importa si la carrera que llevo es bien pagada cada que me preguntan mis familiares, no importa si en la empresa que abrimos falló, porque lo podemos volver a intentar.

A veces los fracasos son muy mal vistos, pero la actitud, más allá de la actitud aquella virtud de saber cómo actuar y ver más allá, eso vale mucho la pena, vale más sacar el proyecto que culpar a la gente que se equivoca, vale más leer los mismos libros una y otra vez, que atormentarse tratando de terminar otros que ni siquiera te gustan. Lo importante para mí es ser el Yosafat más Yosafat.