

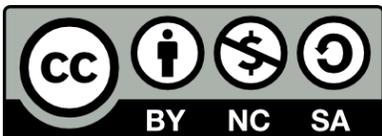


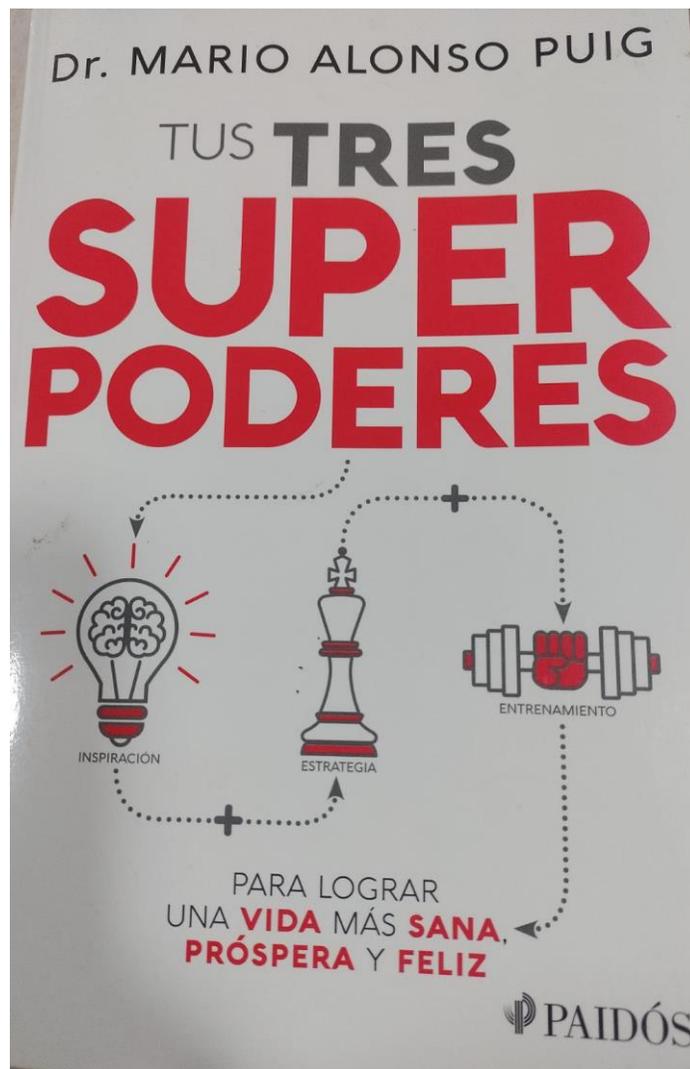
EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.



Estos son tus tres súper poderes

Autor(a): Irving Jesús Arzate Vilchis
Esc. Sec. Of. No. 0774 “Lic. Adolfo López Mateos” 15EES1152C
Valle de Bravo, México
30 de enero de 2023





Puig, Mario Alonso. (2019). Tus Tres Super Poderes. Editorial Paidós. 219 pp. ISBN: 978-607-747-761-7

Introducción

Desde muy joven la motivación ha sido para mi un tema muy importante, el crecimiento personal y la actitud positiva que debemos tener en nuestras vidas. Pero fue hace unos años que comencé a buscar en algunas páginas y sitios en internet donde se abordarían estas temáticas que recobraban una mayor relevancia en mi persona al estar involucrado en la docencia.

De este modo, encontré en mi búsqueda algunos coaches, comunicadores, youtubers y speakers, que en breves videos mostraban algunas opciones de cómo fomentar algunas habilidades para lograr una vida más feliz y plena, lograr el disfrute de los momentos que a diario nos regala la vida y en ese sentido ser capaces de trasladarlos a la cotidianidad.

La necesidad propia de mejorar como maestro durante la pandemia ofreció por si sola la oportunidad de crecimiento personal ante una situación adversa, así que me encontré en una situación donde la primera persona que necesitaba motivarse para poder transmitir animo a sus alumnas y alumnos del otro lado de las pantallas y teléfonos era yo; fue así que encontré en Viktor Küppers a un excelente conferencista motivacional para hablar del valor de la actitud positiva en todo momento, escuché una y otra vez a Yokoi Kenji Díaz un conferencista colombiano – japonés que con su humor infundía en mi una cierta identificación para lograr en mis estudiantes esa chispa motivacional duradera.

La pandemia y los efectos de no regresar a clases presenciales continuaron y eso trajo consigo que tuviera un mayor tiempo para seguir alimentando ese sentimiento motivacional, fue entonces que me encontré con una cápsula del Dr. Mario Alonso Puig, titulada Cree en ti donde narra de una manera muy amena la historia de Ben Carson en su paso por la escuela primaria en una ciudad de los Estados Unidos y palabras de esa conferencia que se quedaron grabadas en mi memoria como un buen profesor sabe que en todo ser humano hay grandeza, el valor de la lectura, el apoyo de una madre aunque analfabeta pero sabida del valor de la educación e instrucción académica para sus hijos y lo más relevante el salto

que el personaje de esta historia da al convertirse en el mejor neurocirujano del mundo, después de pasar una vida con muchas dificultades.

Este es el momento donde me atrapó el autor, fue este video el que hizo que buscara sus obras literarias mas famosas y encontré el libro que lleva por título Tus Tres Super Poderes que de entrada leía en algunas sinopsis que estaba basado en un viaje del Dr. Puig a Bután, el país con el índice más alto de felicidad, en ese momento no dudé y lo adquirí en línea, sin duda alguna la lectura resultó todo un deleite de inicio a fin.

Desarrollo

Sin duda alguna el comienzo de esta lectura está motivada en del prestigio del autor, del título del libro y sobre todo de una alta expectativa en cuanto a las enseñanzas, aportaciones y aprendizajes que nos podrá dejar para mejorar nuestra vida diaria.

Este libro se puede considerar como una guía o manual para lograr una vida mas sana, próspera y feliz; esta conformado por tres capítulos, con 19 interesantes apartados, su organización es muy dinámica para lograr en los lectores un ejercicio real para ir poniendo en práctica lo que se va leyendo.

En cada capítulo se presenta una historia real o metafórica para introducirnos mediante su poder a una situación real donde se aprecie de manera clara el ejemplo y a través de la inspiración buscar despertar uno de los super poderes, el del corazón.

Después viene el momento dos o momento de inspiración donde se pretende que se realice una reflexión acerca de las enseñanzas que la historia en si misma contiene y pretende transmitir.

En la parte tres se invita a pasar a la fase de entrenamiento, donde se enmarca de manera especial al concepto de estrategia como un medio ´para lograr poner en marcha al super poder de la cabeza, cabe resaltar que este elemento es la propuesta clara de entrenamiento, del cómo lograr despertar a los tres super poderes que todas las personas poseemos, pero que muchas veces no los desarrollamos.

En la parte cuatro de cada capítulo se muestra la conversión de la estrategia a una serie de propuestas con pautas muy específicas para ponerla en práctica.

Finalmente, todos los capítulos cierran con un espacio para sugerir un reconocimiento mediante el refuerzo de determinados aprendizajes y/o conductas, utilizando como metodología el reconocimiento y la celebración de los logros alcanzados.

De esta manera resulta muy agradable leer, porque como el mismo autor lo dice “el libro puede leerse en orden o por separado cada uno de los capítulos” puesto que resultan ser partes de un mismo todo, relacionadas y engranadas entre sí; esto da como resultado que al final de cada uno de ellos se sugiera poner en práctica lo analizado en el texto.

Entrando en materia de esta obra, considero que todos los seres humanos tratamos en todo momento encontrar un equilibrio en nuestras vidas de todos los aspectos que la conforman, personal, social, económico, profesional, fisiológico, de salud, emocional, sentimental, etc. En consecuencia, tenemos la idea que logrando que estos elementos estén su punto medio se puede decir que estamos en un estado de felicidad y alegría para vivir el día a día.

Pero, en realidad ¿cuáles son los elementos que verdaderamente debemos de procurar para ser más felices?

Pues bien, supongamos que nos subimos a un auto de super lujo, estamos muy emocionados por estar ahí, vemos desde adentro lo maravilloso que es y la emoción y la idea de los lugares que podemos conocer llegan a nuestra mente, pero ¿qué pasa si no llenamos el tanque de combustible?, pues muy fácil no podremos ir a ningún lado, porque aun teniendo al mejor automóvil no podremos movernos.

De igual manera las personas cuando decidimos hacer algo sorprendente en nuestras vidas, cambiar o dejar practicas que no favorecen nuestra salud física o mental, mover nuestros saberes, alejarnos de personas que no contribuyen de manera positiva con nuestro desarrollo personal por buscar a las que nos ayuden a continuar creciendo, no tendrá resultado si no contamos con una estrategia o plan de cómo lograrlo.

Los tres elementos que el Dr. Puig menciona en la portada de su libro, inspiración, estrategia y entrenamiento, nos invitan a fomentar primeramente, desde lo cognitivo en nuestro cerebro la salud mental a cuidar nuestros pensamientos, pero este cuidado que debemos priorizar viene de la mano de aspectos relevantes en nuestra vida diaria, que por minimizarlos los dejamos de lado o decidimos no practicarlos, algunas de estos pueden ser la práctica del ejercicio constante, que sin

duda beneficiará a todo nuestro cuerpo pues es el detonante de la segregación de las hormonas causantes del bienestar, de la neuroplasticidad, de la memoria y del aprendizaje, lo que deriva indudablemente en mejores estados de salud.

También se resalta la importancia de la alimentación, pues somos lo que comemos reza un refrán popular, de este modo entre mayor sea la cantidad de productos de origen natural y los productos que ingerimos estén libres de colorantes o conservadores artificiales la salud física y mental se potenciará y las enfermedades como la diabetes, hipertensión, afecciones cardíacas y hasta el Alzheimer se mantendrán alejadas de nuestra vida.

El descanso es fundamental para el óptimo desempeño de nuestro organismo, así que nuestros episodios de descanso entre las actividades diarias deben de ser de calidad, respetando el ciclo circadiano, es decir la manera natural que el cuerpo tiene para indicarnos el momento en el que debemos ir a dormir, sugerencias para lograr un sueño reparador tan sencillas como alejarnos de las pantallas que emiten luz azul antes de ir a la cama y considerar las nueve de la noche como el mejor momento para ir a dormir harán que este complejo rompecabezas llamado cuerpo humano funcione mejor.

Cabe resaltar que esta guía a través de los diferentes capítulos nos insta y motiva a encontrar la inspiración para poder realizar una actividad que anhelemos y esta debe reclamarnos primero nuestra salud, de ese estado de bienestar vendrá la inspiración para hacerlo con buen ánimo, después se deberá trazar el camino que hay que seguir para conseguirlo, la estrategia, dicho, en una palabra, para pasar a la fase de entrenamiento y práctica constante para alcanzar el objetivo.

Cuando interpretaba estas líneas pensaba en la forma de transmitir estos conocimientos a mis estudiantes, hay una parte en mí que desea motivarles, que vean en ejemplos de vida, quizá sí, alejados de nuestro medio, pero al fin reales y tangibles, la posibilidad de tener un mejor nivel de vida, de ser felices, de encontrar en lo pequeño la grandeza, de mirar en las personas que han atravesado situaciones difíciles la posibilidad de reflejarse en ellos y encontrar ese elemento que los hizo ser diferentes del resto.

Parecieran ideas dispersas pero son parte de un todo, muchas veces pretendemos la motivación pero no consideramos empezar a dormir un promedio de siete u ocho horas diarias, incluir en nuestra alimentación un tipo de dieta mediterránea, donde predomine el consumo de aceite de olivo, las nueces, semillas, pescados azules, frutas y verduras, dejando en menores porciones las grasas y harinas; introducir el sentido del humor en nuestras vidas, recurrir a técnicas de respiración o meditación como el *mindfulness*, tomar unas vacaciones hasta recibir un masaje relajante son todas ellas pequeñas consignas que pueden ponerse en práctica.

Quiero hablar acerca del apartado 15, puesto que fue este el que me atrapó, ¿Se puede medir la felicidad? La historia motivadora con la que este capítulo abre tiene que ver con un pequeño país situado en los Himalayas llamado Bután, donde un rey preocupado por su pueblo viajó por todo el territorio nacional en busca de las respuestas que le dieran pauta para gobernarles de mejor manera y sobre todo preguntarles que consideraban necesario para ser felices.

Lo que encontró fue que los habitantes de su reino consideraban nueve elementos asociados a la felicidad, entre ellos sin jerarquizar su orden: la economía, la protección de la naturaleza, el valor de la comunidad, salud, bienestar psicológico, el valor de las tradiciones, tiempo libre, la buena gobernanza y la educación (Puig, 2019, p.166).

En este último aspecto se resalta la escuela feliz, donde no solo importa que el alumno aprenda, sino también que se sienta querido, valorado y apoyado por sus profesores y cuidadores.

El rey de Bután, consideró cambiar para su país el índice mediante el cual se mide el desarrollo y progreso de la mayoría de los países del mundo GDP (Gross Domestic Product) el Producto Interno Bruto o PIB como le conocemos en México, por el de GNH (Gross National Happiness) traducido al español como Índice Nacional de la Felicidad o Felicidad Nacional Bruta en el que los aspectos arriba mencionados tienen la mayor prioridad y del que se desprende la enseñanza más interesante.

No todo el mundo es feliz en Bután, ni todo el mundo sonrío todo el tiempo, pero, si tienen una visión de, un objetivo y una ilusión por alcanzar, algo que sorprendió al mundo cuando en septiembre de 2011 el ministro en turno presentó ante la Asamblea General de las Naciones Unidas invitó a los gobiernos presentes a ampliar el concepto de progreso y no cerrarse solamente al estándar mundial (Puig, 2019, p.166).

Todos podemos considerar estos aspectos en nuestra vida diaria y contribuir de una manera a la mejoría de nuestra vida.

Conclusiones

Trasladar las líneas, las ideas, textos, frases, citas, ejemplos de un libro al plano de la realidad, cualquiera que esta sea, se convertirá en un reto para cualquier persona interesada en cambiar su estilo de vida.

Para lograr una vida más sana, próspera y feliz, se puede considerar algunos de los aspectos vertidos en esta obra, es de gran ayuda contar con la experiencia de un autor que además de escritor es un motivador en la manera que cuenta las historias en su libro y en las charlas que podemos disfrutar en video, pero sin duda alguna contar con el punto de vista del médico neurólogo, y neurocirujano para entender desde adentro como es que funcionan nuestros órganos de manera óptima y cómo podemos mejorar esas funciones fisiológicas.

Entender que el bienestar radica en alcanzar un equilibrio entre varios elementos será punta de lanza para emprender este maravilloso viaje por la experiencias que la vida nos regala, comprender y sobre todo implementar acciones que beneficien los campos de la salud física y mental, del ejercicio y la alimentación, del buen descanso, de la relación con personas que nos ayuden a crecer y buscar relacionarnos con aquellas que compartan nuestras metas y objetivos de seguro harán de este trayecto algo más llevadero.

Considerar el ahorro y optimización de los recursos económicos en casa es una estrategia que no debe de faltar para que la falta de recursos económicos no sea algo que nos robe la tranquilidad y nos lleve a stress.

En el caso del entrenamiento mental y la estrategia para acceder a niveles más altos de conocimiento y en consecuencia de mejores oportunidades, la herramienta fundamental para lograrlo será la formación y no dejar de hacerlo.

Hay que respetar a la naturaleza y considerarla junto a todas las especies que habitamos el planeta como parte de un todo. Si podemos consumir solamente lo que necesitamos sería una excelente manera de ayudar a la conservación del medio ambiente.

Es muy importante la alimentación sana, pero también es vital alimentar el alma y el espíritu, hay que disfrutar de las compañías y de los momentos sencillos pero llenos de satisfacción que nos ofrecen las personas que nos rodean y que nos quieren, de vez en cuando hay que hacerles sentir que nos importan y pasemos momentos especiales con ellos.

Cultivar en nuestro ser, los sentimientos positivos y no luchar contra los negativos, porque al hacer esto último solamente los estaremos reforzando, debemos enfocarnos siempre en lo positivo hasta que esto se haga de manera habitual y sobre todo un estilo de vida.

Todos los días hay que procurar que nuestro bienestar sea la prioridad, hacer algo por nosotros, por sencillo que parezca traerá grandes beneficios a nuestra salud, comer bien, descansar adecuadamente, pasar tiempo de calidad con nuestra familia.

Si en nuestros lugares de trabajo o donde sea que nos desarrollemos no existe un líder que se preocupe por nuestro bienestar, si nadie manifiesta interés por lo que pase por nosotros, si sentimos que no nos valoran, pues seamos esa persona que sabemos necesitan los demás.

Finalmente exhortar a los estudiantes a retomar la lectura y con ello fomentar las ideas de cuidado personal y su significado e impacto ante el mundo globalizado.

Con el objetivo de que este escrito refuerce la conciencia de lo que significa cuidar de la salud del cuerpo, la mente y el alma para lograr una vida mas san, más próspera y más feliz.

Referencias

Puig, Mario Alonso. (2019). Tus Tres Súper Poderes. Editorial Paidós, México 219 pp.