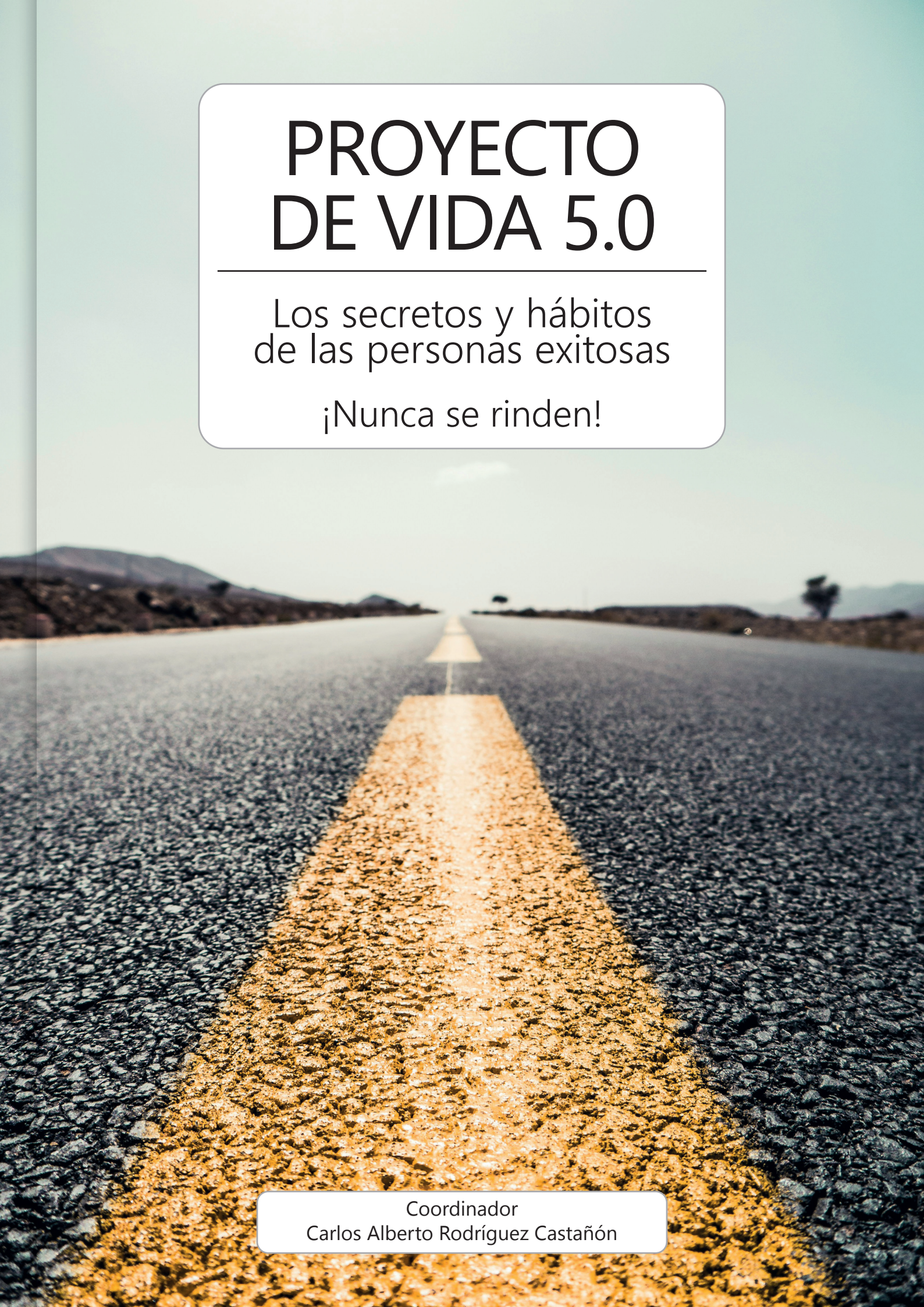


PROYECTO DE VIDA 5.0

Los secretos y hábitos de las personas exitosas

¡Nunca se rinden!

Coordinador
Carlos Alberto Rodríguez Castañón

PROYECTO DE VIDA 5.0

Los secretos y hábitos
de las personas exitosas

¡Nunca se rinden!

Coordinador:
Carlos Alberto Rodríguez Castañón

No se permite reproducir, almacenar en sistemas de recuperación de la información ni transmitir alguna parte de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado -electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, etc.-, sin el permiso previo de los titulares de los derechos de propiedad intelectual.

Primera edición: noviembre 2025

Registro de obra ISBN:978-607-99857-6-9

Diseño de portada e interiores: David Barcenas Oria

Revisora de estilo: Margarita del Carmen González Barrios

Publicaciones: FIDSO, todos los derechos reservados

Impreso en México / Printed in Mexico

Imágenes: varios

©FIDSO

Proyecto coordinado por el Cuerpo Académico de Desarrollo Humano y Competencias Globales de la Universidad Politécnica de Guanajuato.

Todos los trabajos incluidos en esta obra fueron sometidos a un comité de arbitraje.

Agradecimientos al:

Gobierno Municipal de Cortazar 2024-2027
Gobierno Municipal de Celaya 2024 -2027

Instituto de Arte y Cultura DE CELAYA

Por su apoyo en el financiamiento de este proyecto.

Prólogo

Hoy en día es común encontrar jóvenes y no tan jóvenes en un vacío existencial: no saben explicar el propósito de sus vidas, nacen, crecen y mueren sin haber hecho algo que les permita trascender, o dejar un legado. Diseñar un proyecto de vida debería ser el documento más importante de todo ser humano; es el plan, el mapa, la guía que nos ayuda a no perder el sentido ni la motivación en la conquista de nuestras metas.

Sé lo que estás pensando, ¿otro libro más sobre esto? ¡Chale!, ¡que flojera!, posiblemente te resulte más placentero desperdiciar tu tiempo en *Whats App,* navegar en redes sociales, ver televisión o dar el rol con tus cuates. Si no quieres ser ayudado, respetamos tu decisión, posiblemente no seas el tipo de lector que estamos buscando.

Pero si eres de los que se sienten frustrados porque las cosas no se dan como quisieras —ya seas estudiante, empleado, deportista, jubilado o tengas cualquier otro oficio o profesión— y, aun así, mantienes el ánimo y la actitud de perseguir tus sueños, aquí encontrarás valiosas recomendaciones.

El libro se compone de seis capítulos. El primero habla de la importancia de tener un plan de vida; te ayudará a identificar tus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas (FODA), y explica cómo los micropasos nos acercan a las metas. Incluye herramientas como la Rueda de la Vida, la Teoría del *Flow*, la filosofía *Ikigai*, además de varias historias inspiradoras de mujeres y hombres que han logrado grandes cosas, siempre guiados por un Proyecto de Vida. La construcción de una misión y una visión es esencial, así como definir los valores personales que rigen nuestro comportamiento. Hoy ya no es válida la expresión “el fin justifica los medios”: debemos cumplir nuestros sueños siempre basados en principios y valores éticos.

El capítulo 2 explica cómo establecer y redactar los objetivos del proyecto de vida. Estos deben ser cuantificables y, por su alcance, pueden dividirse en corto, mediano y largo plazo, además de clasificarse en operativos, tácticos y estratégicos. Como lo que no se mide no se puede evaluar, los objetivos se diseñan bajo el acrónimo de SMARTER, es decir: específicos (evitar la ambigüedad), medibles (sujeto a evaluación), alcanzables (que se pueda cumplir), realistas (que se tengan los recursos para llevarlos a cabo), temporizados (con fechas de inicio y terminación), emocionantes (que inyecte motivación a la persona) y relevantes (que tenga sentido y coherencia con el proyecto de vida).

El capítulo 3 aborda los hábitos de las personas exitosas: veremos que son disciplinados, se mantienen en constante aprendizaje, cuidan su salud física y mental, son honestas y responsables, practican la gratitud, construyen buenas relaciones, dan ejemplo de humildad, se adaptan a los cambios, aprovechan inteligentemente el día, son creativas, persistentes, equilibradas

emocionalmente y mantienen una mente positiva. El éxito no es producto del azar, sino resultado de hábitos, valores y actitudes ejercidos día tras día. Porque el verdadero éxito no se mide solo en bienes materiales, sino en quién te conviertes mientras lo alcanzas.

Todos los seres humanos buscamos incesantemente la felicidad; nos obsesionamos con "tener" y alimentamos el ego, olvidando que las cosas más valiosas de la vida son de acceso gratuito. Las maravillas del universo son: poder ver, oír, tocar, sentir, poder reír y una de las más importantes, poder amar. Es aquí donde podemos centrar el verdadero éxito, la ecuación es muy sencilla. Nos desgasta emocionalmente quejarnos de lo que no tenemos, pero si hiciéramos un ejercicio de gratitud por lo que sí poseemos, nos daríamos cuenta de que somos inmensamente ricos. Todo lo que daría el enfermo por recobrar la salud, un amigo mío me decía "de qué me sirve todo mi dinero si por mi enfermedad no puedo comer lo que me gusta", nos quejamos de nuestro jefe o de la empresa, habiendo miles de personas anhelando encontrar un empleo, la felicidad no puede depender de terceros, es un ejercicio intrínseco. El capítulo 4 recuerda que la felicidad está en los recursos básicos del ser humano y en las bondades que se manifiestan de la naturaleza.

¿Qué pasa cuando una situación inesperada sacude tu proyecto de vida? En el capítulo 5 la autora nos afirma que no hay peor cáncer que la desesperanza y la incapacidad de disfrutar la vida. Nos recuerda que esta es un sube y baja de emociones y experiencias, todas necesarias para nuestro desarrollo. Son como las teclas de un piano: blancas y negras, que juntas producen melodías excelsas. El reto es aprovechar cada vivencia, encontrar el propósito y el aprendizaje, agradecer y continuar el camino, fortaleciendo siempre la espiritualidad y poniendo a Dios en el centro de nuestras vidas.

Se piensa que al jubilarse ya no hay nada por hacer, que "lo hecho, hecho está". Pero no: mientras haya tiempo el ser humano debe seguir teniendo planes, fijarse objetivos, y continuar siendo útil, aprovechando la experiencia acumulada para ponerla al servicio de los demás. Suena paradójico, que cuando ya conoces la fórmula de lo que se tiene que ser y hacer en la vida, y suplir los errores de la juventud, habría que cerrar el telón. Cuántas veces hemos escuchado que "se jubiló y a los pocos meses murió", el ser humano muere cuando deja de soñar y tener un por qué y un para qué. De eso trata el capítulo 6, que invita a vivir una jubilación plena, satisfactoria y saludable. Este capítulo es una vitamina para el alma para aquellos que se encuentran en esta etapa de la vida.

En estos momentos alguien en el mundo entrena cada día para superar a Novak Djokovic o Roger Federer, en algún país del mundo una persona se está levantando todas las mañanas para ser el mejor corredor de los 100 metros planos como lo hizo Usain Bolt con un registro 9.63 segundos. En una parte de un continente, una niña tiene el sueño de convertirse en la próxima Simone Biles en la gimnasia. En una comunidad de Cortazar, Celaya o Villagrán, México, un niño o niña camina con su pesada mochila para estudiar la educación primaria, pero teniendo siempre vigente el sueño de terminar

una carrera profesional y así aspirar a un trabajo digno que acabe con la pobreza familiar. La vida se compone de sueños, metas, objetivos por cumplir, ¿cuál es el tuyo? El ser humano es una obra maestra que fue diseñada para hacer grandes cosas. Este libro te mostrará el poder de creer en tus anhelos, enfocarte en ellos, te impulsará a explotar tus dones y talentos, y vivir una vida con propósito.

Hemos titulado este libro Proyecto de Vida 5.0, porque estamos inmersos en la revolución tecnológica más disruptiva de todos los tiempos. El ser humano es quien ha construido todas las innovaciones que vemos a diario, como la inteligencia artificial, la industria 4.0, *big data,* la robotización, el internet de las cosas, impresoras 3D, los viajes al espacio, la electromovilidad, la biotecnología, la realidad virtual, autos, aviones y barcos que se conducen solos, o taxis voladores, etc. El cerebro humano es un milagro: una fuente infinita de posibilidades para imaginar y crear. Y esas ideas se materializan con mayor facilidad cuando se escriben en un plan de vida. El 5.0, también refleja la integración de autores de distintas generaciones: *Baby boomers,* Generación X, *Millennials,* y *Generación Z*, que, pese a sus diferencias, comparten la necesidad humana de proponerse metas y cumplirlas.

Agradezco a los autores de cada capítulo por su tiempo y mentoría, que servirán a miles de personas. Nada aquí ha sido improvisado ni consultado en Chat GPT, son consejos reales de quienes basan su filosofía en sacar la mejor versión de sí mismos. Al final de cada capítulo encontrarás formatos para diseñar tu propio proyecto de vida.

Sostenemos que nadie está condenado a fracasar sin su pleno consentimiento. Apreciable lector, no te conozco, no sé con qué ventaja o desventaja llegaste a este mundo, pero sí sé que todos tenemos poderes para alcanzar lo que nos propongamos. ¡Prohibido rendirse!, ¡Te veo en la cima!

Carlos Alberto Rodríguez Castañón

Contenido

Capítulo 1

Todos tenemos superpoderes, el tema es descubrirlos y saber para qué somos buenos

Carlos Alberto Rodríguez Castañón



Capítulo 2

Más allá de las metas: Cómo los objetivos impulsan una vida con propósito

Augusto Cesar Revuelta Velasco



Capítulo 3

El valor de la disciplina y los hábitos para alcanzar las metas. 17 patrones que siguen las personas exitosas

Víctor Daniel Hernández Salgado



Capítulo 4

Los secretos de la Felicidad

Víctor Manuel Márquez Villagrán



Capítulo 5

Resiliencia, ajuste al proyecto de vida ante alguna situación inesperada

María Guadalupe Patiño Reyes



Capítulo 6

Mi Jubilación

Raúl Castro Cervantes





Todos tenemos superpoderes, el tema es descubrirlos y saber para qué somos buenos

"Hoy en día sabemos cómo se hace todo, excepto, vivir".
Jean-Paul Sartre

Carlos Alberto Rodríguez Castañón[1]

[1] Profesor-Investigador de la Universidad Politécnica de Guanajuato. Doctor en Desarrollo Económico y Sectorial Estratégico por la Universidad Popular Autónoma de Puebla, Líder del Cuerpo Académico Desarrollo Humano y Competencias Globales. Ha publicado varios libros sobre *Soft Skills*, Culturas Organizacionales, Psicología del Mexicano, Educación, Metodología de la Investigación y Cambio Climático.

Dedicatoria

Para mis queridos tutorados y alumnos, confío en que tendrán la capacidad de superar cualquier adversidad que se les presente en la vida, con el firme propósito de alcanzar sus sueños.

Con un profundo cariño para “Bombis”.

Para mis sobrinos (as): Isabela, Thiago, Jecsan, María José, Saúl, Ashley, Diego, Uriel, Emiliano, Valentina, José Manuel, Kimberly, Lupita, Fernanda, Paty, Paquito, Daniela, Zury y Benjamín.

Como un regalo de día domingo para mis ahijados(as): Sofía, Reyes, Regina Rodríguez, Eduardo, Regina Díaz y Sherlyn.

Con afecto y admiración al Lic. Álvaro Manuel López Cañas y al Mtro. José Luis Martínez Mendoza.

Y para mis entrañables amigos †

Rodolfo Patiño Núñez, Alejandro Ruiz Hernández y Eduardo Peña.

Introducción

Mark Twain decía que el ser humano tiene dos días importantes en su vida: el día en que uno nace y el día en que descubre el para qué. Y tú, ¿ya sabes cuál es tu propósito en la vida? ¿a qué aspiras? ¿qué te mueve? ¿dónde quieres estar en 5, 10 o 30 años?

Imagina un barco sin ruta ni brújula: navegaría a la deriva, sin puerto al cual llegar. Como dice Lewis Carroll en su libro "Alicia en el País de las Maravillas": "Si no sabes a dónde quieres ir, cualquier camino sirve". También Walt Disney acuñó las siguientes palabras: "Pregúntate si lo que hoy estás haciendo, te acerca o te aleja del lugar en donde quieres estar el día de mañana". El reto es encontrar tu lugar en este mundo, donde habitan más de ocho mil millones de personas.

Hoy estás en una estación de tu vida en la que debes decidir si bajas o subes al tren que te llevará al sitio donde quieres estar en los próximos años. Dedícale tiempo a crear un plan de acción, diseña un sistema de trabajo que te permita obtener lo que deseas. Mi madre reiteradamente me decía "lo que seas en la vida, siempre procura ser el mejor en lo que haces", y lo he adoptado como filosofía de vida, siempre exigirme más, porque yo sé que aún puedo hacerlo mejor.

Hay otra frase poderosa en la película "En busca de la felicidad", cuando el padre (interpretado por Will Smith) le dice a su hijo: "Nunca dejes que nadie te diga que no puedes hacer algo, ni siquiera yo".

Tenía 15 años cuando escuché a un conferencista que lanzó la siguiente pregunta al auditorio: ¿Quién de ustedes cree en la buena suerte? Y el 80% de los asistentes levantaron la mano, ¡fue algo sorprendente! Entonces dijo: —Si creen en la buena suerte, está bien, quédense sentados en donde están, porque tarde o temprano la buena suerte les llegará; pero para aquellos que piensan que la buena suerte se busca, se conquista y se debe trabajar para ello, levántense de sus asientos y vayan por ella.

Luis Castañeda (2014) lo resume así: "La pobreza y la incapacidad física no son excusas para el fracaso" (p. 15). El legendario Muhammad Ali solía añadir: "Los campeones nacen con algo que llevan muy dentro: un deseo, un sueño, una ilusión" y "El secreto para ser campeón es que, ante todo, uno tiene que creérselo". Y tú, ¿te la crees? Porque para lograr algo necesitas una dosis de autoestima.

Puede sonar a cliché, pero sigue siendo real: quienes logran grandes hazañas se visualizan, se proyectan y se comportan como triunfadores. A veces la motivación

surge de factores internos: ser el primero en tu familia en obtener un título universitario, inspirarte en tus padres o hijos, superar carencias económicas, conseguir un mejor trabajo, viajar, o simplemente aspirar a una vida sin apuros financieros. También influyen factores externos: el reconocimiento, la fama, el dinero, el estatus. Muchos no fracasan por falta de capacidad, sino porque no supieron elegir la estrategia adecuada. ¡Revisa tu método!

Un ejemplo: algunos alumnos se desencantan de las matemáticas porque el profesor enseña con el método con que a él le funcionó, pero que no necesariamente sirve a todos. Existen distintos estilos de aprendizaje: visual, auditivo y kinestésico. ¿Tú cuál eres? Recuerdo un compañero en la universidad: durante cuatro años usó una sola libreta, y lo único que tenía escrito era su nombre. Era auditivo; retenía información con solamente escuchar la clase y eso le fue suficiente para acreditar muchas asignaturas. En cambio, otros necesitan ver ejemplos, videos, hacer ejercicios, asistir al laboratorio. Si te conoces, ya tienes ventaja. Como decía Confucio: "Si ya sabes lo que tienes que hacer y no lo haces, entonces estás peor que antes".

¿Quieres un consejo? Consigue un mentor, alguien que admires y que ya haya logrado lo que tú deseas. Esa persona puede ahorrarte tropiezos, darte *tips* valiosos y mantenerte enfocado. Ellos ya saben el camino, te pueden ahorrar intentos fallidos. Pero no olvides: al final la decisión es tuya, tú eres responsable de tus actos. Los mentores te capacitan, asesoran, son guías que te mantienen enfocado, son aquellos que te ayudan a hacerte las preguntas correctas para que llegues a las respuestas precisas.

La Biblia contiene la parábola de los talentos, que envía el mensaje de que todos venimos a este mundo con dones. ¿Cuál es el tuyo? Posiblemente tengas una gran capacidad para reparar cualquier cosa, hacer instalaciones eléctricas, pintar, bailar, enseñar, vender, hablar en público, cocinar, etc. ¿Vas a ocultar ese talento? ¿O vas a morir sin haberlo mostrado al mundo? Piensa en Beethoven con la música, Cervantes en la literatura o Nadia Comaneci en la gimnasia: cada uno aprovechó sus dones.

En su discurso en la Universidad de Stanford, Steve Jobs dijo a los recién graduados:

> En ocasiones la vida te golpea con un ladrillo en la cabeza, pero no pierdas la fe. Tienen que encontrar eso que aman [...] su tiempo tiene un límite, así que no lo pierdan viviendo la vida de otra persona [...] manténganse hambrientos. Manténganse descabellados. (Villarreal, 2019, p. 178-181)

Esa "hambre" es poderosa: hambre por conseguir un título universitario, por escalar en tu trabajo, por emprender, por ser el mejor en tu deporte, por tener tu propia casa. Dicen que, si algo pasa por tu mente, lo puedes lograr. Se necesita hambre y hasta un poco de frío para cumplir cualquier propósito. Muchos buscan el "secreto del éxito" en libros, conferencias, podcasts, *tiktoks* o charlas motivacionales. Y está bien, porque ayudan

a conocer buenas prácticas. Pero al final la receta del éxito sigue siendo la misma: trabajo duro e inteligente, persistencia, disciplina, buenos hábitos, resiliencia, valores, paciencia y enfoque total. Pero es una constante que "la mayoría de la gente escoge el camino menos doloroso" (Sharma, 2022, p. 114).

Deepak Chopra lo resume en la "Ley del Dharma": cada persona tiene un talento único y una forma especial de expresarlo. Todos podemos hacer algo mejor que los demás, y estamos aquí para descubrir ese talento y ponerlo al servicio de la humanidad. La pregunta no es "¿qué gano con esto?", sino "¿cómo puedo ayudar?" (Chopra, 2022).

Se dice que cuando las cosas las pides con tanta fuerza, existe algún momento en que el universo se apiada de ti y te lo otorga, pero nada es gratis, la vida te lo recompensa. Hay sus excepciones; el pintor postimpresionista Vincent Van Gogh, autor de "Los girasoles", "La terraza del café de noche" y "La noche estrellada", en toda su vida como pintor solamente vendió una de sus obras ("El viñedo rojo"). "No puedo cambiar el hecho de que mis cuadros no se vendan. Pero llegará el momento en que la gente reconocerá que valen más que el costo de las pinturas utilizadas en el cuadro". Fue lo que Van Gogh le escribió a su hermano Theo en una carta de octubre de 1888; fue profético (BBC News Mundo, 2023, párrs. 1-2). Hoy sus obras se subastan en millones de dólares en las principales galerías de arte.

A veces hay que ser pacientes: la gratificación al esfuerzo y a la voluntad suele tardar. En 1957, el investigador Walter Mischel realizó "El experimento de la golosina" con el objetivo de analizar la capacidad de los niños para demorar la gratificación. Este consistía en pedirles que esperaran para recibir una recompensa, pudiendo elegir entre obtenerla de inmediato o diferida en el tiempo. Se observaba si tenían la voluntad de esperar o preferían comerse de inmediato la golosina. Diez años después, cuando estos niños ya eran adolescentes, fueron reevaluados y los investigadores notaron que quienes habían demorado la gratificación tenían mejor desempeño escolar, lo que incluía mejores resultados académicos y mayor adaptabilidad social. Según Mischel, los pequeños que logran retrasar voluntariamente la gratificación son quienes, en la adolescencia, obtendrán mejores resultados en lo académico y lo social. El 70% de los niños no pudo esperar; solo el 30% lo consiguió (Germano & Brenlla, 2017).

Ahora bien, ¿cuántos jóvenes de hoy tienen la fuerza de voluntad para posponer la gratificación de la diversión instantánea?, los excesos en fiestas, parrandas e ir a *antros* por enfocarse a estudiar y en cumplir sus metas, porque tienen claro que la recompensa algún día llegará.

Leamos la siguiente historia:

> En una pequeña población vivía Antonio, un soñador con un desbordado anhelo de triunfar. Un día se enteró de que junto al lago situado en las afueras del pueblo vivía alguien que,

gracias a sus decisiones, había cosechado grandes éxitos a lo largo de su vida. Así pues, decidió visitarlo con la esperanza de que le dijese qué necesitaba para triunfar. El sabio, un hombre de cara amable, vestido con un atuendo de pescador, salió a su encuentro. —Pues bien, te mostraré el factor más importante para alcanzar cualquier meta, ¿estás listo? — preguntó el sabio. Entonces el hombre le pidió que saltara al agua del lago y permaneciera ahí abajo tanto tiempo como sus pulmones lo permitieran. El joven, un poco vacilante, hizo lo que él le pidió. Después de un momento, Antonio comenzó a subir de nuevo a la superficie, pero antes de que pudiera sacar la cabeza del agua, el viejo puso su mano sobre ella, evitando que saliera. De inmediato, el joven comenzó a luchar para tratar de salir. En cuestión de segundos, la falta de aire se hizo insoportable y la lucha parecía de vida o muerte; al ver su desesperación, el hombre le permitió salir y lo ayudó a subir a la pequeña embarcación. Luego entonces, le preguntó: ¿qué deseabas más que ninguna otra cosa en el mundo? ¿qué era aquello que toda fibra de tu cuerpo deseaba tener y por lo que hubieses dado cualquier cosa? ¿qué reclamaba tu ser con tal intensidad que tu sola ausencia te causaba dolor? Todavía agitado, Antonio contestó:

- "¡Aire! ¡Aire! Eso era todo en lo que podía pensar, por ello hubiera dado cualquier cosa".
- He ahí la respuesta a tu pregunta, Antonio. Ese es el secreto del éxito, "Cuando tú desees el éxito con esa misma intensidad, cuando anheles realizar tus sueños más que ninguna otra cosa en el mundo, cuando te cause dolor el aún no haber logrado tus metas y tu éxito se convierta en algo que cada fibra de tu cuerpo reclama a gritos, solo entonces lo alcanzarás. No antes". (Cruz, 2018, pp. 145-147)

Si no tienes nada que te motive a hacer las cosas, no tendrás gasolina para que te induzca a la acción. Te platico la historia de un alumno que tuve en la universidad de nombre Efraín, él estudiaba la carrera de Ingeniería en Manufactura. Durante su carrera tuvo que recursar 6 materias, y se llevó 21 cuatrimestres para titularse. Empezó en septiembre de 2016 y terminó en abril de 2025 (más de 8 años). El plazo de tiempo para egresar se agotó, por lo que tuvo que terminar como profesional técnico, y solicitar equivalencia de estudios por reincorporación y buscar el grado de ingeniero. Para cuando iba en el cuatrimestre 14, le pregunté qué era lo que lo motivaba a seguir adelante, y me respondió:

> Profe, yo vengo de un rancho muy pobre, donde lo único que se respira es pobreza. Tengo que levantarme todos los días a las 4:30 de la mañana, tomar 3 camiones y poder llegar a la clase de las 7 a.m. Al salir de mi casa, me encuentro a muchos conocidos del rancho que siempre me saludan diciendo "buenos días, ingeniero", porque saben que estudio una ingeniería; ellos ya me ven como profesionista, así que lo que realmente me motiva es que yo no puedo regresar a mi comunidad y a mi casa como un fracasado. Tengo que terminar y demostrarles y demostrarme que no importa el origen humilde de uno, el cerebro es tan poderoso que, si nos lo proponemos, cualquier cosa es alcanzable. Una frase que recuerdo de uno de mis maestros fue: "No se le puede llamar fracaso a algo que nunca se ha intentado, porque las únicas personas que no fracasan son aquellas que nunca intentan nada".

Para Clear (2019), el agua hirviendo puede ablandar una papa, pero endurece un huevo, tú no puedes controlar si eres papa o un huevo, pero puedes decidir si participar en un juego en el que sea mejor ser duro o ser suave. "Si puedes encontrar un ambiente más favorable, puedes transformar tu situación de una en la que las probabilidades están en tu contra a una donde estén a tu favor" (p. 276). Si haces lo que te gusta, estás en el lugar adecuado, aumentará la probabilidad de éxito. Decía Albert Einstein: "Todos somos genios, pero si juzgas a un pez por su habilidad de trepar árboles, vivirá toda su vida pensando que es un inútil". Es como si se hubiera puesto a Michael Phelps a recorrer un maratón de 42 kilómetros en vez de la natación, o a Rafa Nadal a hacer el Tour de Francia en ciclismo en vez de jugar tenis; incluso el mismo Michael Jordan probó suerte en el béisbol, pero nunca se compara con lo alcanzado en el baloncesto. El ambiente y el ecosistema en que uno se desenvuelve influyen. ¿Por qué crees que los tarahumaras de la Sierra de Chihuahua tienen una gran resistencia física para correr? No es que genéticamente sean diferentes al promedio de la gente, sino que el entorno favorece para que corran grandes distancias. Si tú hubieras nacido en esta región, serías más apto para hacer maratones; como dice el refrán: "El que con lobos anda, a aullar se enseña".

Hace algunos años visité la Catedral de Guadalajara, en su exterior había una persona que tejía servilletas, carpetas y bufandas, ¿esto qué tiene de extraordinario? ¡Que la persona que lo hacía no tenía manos!, tejía las servilletas con los dedos de sus pies, el mensaje es que nuestra incapacidad se localiza en la mente, si en vez de quejarnos, nos enfocamos en lo que sí poseemos, descubriremos poderes ocultos esperando una oportunidad. Así que ¡*Wake Up*!, te voy a enseñar cómo diseñar tu plan de vida, y que es el secreto de las personas que suelen alcanzar metas y tener éxito.

Desarrollo

Proyecto de Vida

Para Flores *et al*. (2014), un plan de vida es un procedimiento detallado que indica hacia dónde se pretende ir (futuro), con qué recursos se cuenta y las estrategias a seguir para conseguirlo; incluye aspectos biológicos, psicológicos y sociales; se habla de la visión, misión y valores personales. También se identifican habilidades y capacidades personales y sociales, e involucra la potencialización de las mismas; se establecen metas y objetivos a corto, mediano y largo plazo con sus respectivas estrategias.

¿Qué ventajas puede representar tener un plan de vida? Son las siguientes:

1. Nos permite tener una meta y no desviarnos de la misma.
2. Un proyecto de vida puede significar una fuente de motivación y de inspiración.
3. Declarar por escrito tus metas, ayuda al cerebro a alinearse y hacer sinergia para lograrlo.

4 Optimiza los recursos, al no desperdiciar tiempo en actividades que no generan valor o contribuyan a la meta.
5 Es un GPS que da dirección y propósito a nuestra vida.

Flores *et al*. (2014) responden el porqué elaborar un plan de vida:

a. Permite al individuo tener información oportuna y clara para su toma de decisiones.
b. Determina los estilos de vida que se deben adoptar, cómo se administrará el tiempo libre y las aficiones, los tiempos para la pareja, amigos y aspectos familiares.
c. Ayuda a contemplar mentalmente lo que se quiere construir.
d. Ayuda a actuar con congruencia alineada al plan de vida.

Para Castañeda (2014), para que una meta pueda llamarse así, debe cumplir ciertos requisitos:

1. Redactarse en blanco y negro, es decir, por escrito.
2. Sin ambigüedades, que no ocasione una mala interpretación.
3. Debe ser medible; esto es, debe ser posible saber si se cumplió o si no se cumplió y el grado de avance en su caso.
4. Ser realizable; resultaría negativo fijarse metas que de antemano sabemos que no podremos cumplir.

Para diseñar un plan de vida se necesita tener una misión, pero ¿qué es la misión? Es un elemento clave en la construcción del proyecto de vida. La misión es el objeto o razón de ser, responde a las preguntas: ¿quién soy?, ¿a qué me dedico?, ¿cómo lo hago?, ¿qué busco?; mientras que la visión representa las aspiraciones fundamentales, está dirigida al corazón y a la mente, implica una representación de cómo estaremos en el futuro, responde a las preguntas: ¿qué queremos ser en el futuro? ¿cómo se puede lograr ese futuro?, ¿a dónde quiero llegar? (Hellriegel, *et al.*, 2009, citado por Flores *et al*., 2014). El mismo Viktor Frankl aseguraba: "Nadie puede decir tu misión de existencia, es algo que tú debes decidir"; es una decisión unilateral.

La importancia de los micropasos

La psicóloga Fernanda Martínez habla de los micropasos para lograr una tarea: "Es en palabras sencillas, una acción pequeña, a veces pareciera que, hasta insignificante, pero que permite acercarte a una meta. Es como si dieras un paso de hormiga, pero que con constancia recorre grandes distancias" (2024, p. 8). Estos pequeños cambios se van acumulando y, casi sin percatarse, provocan transformaciones significativas, al realizarlos aumenta tu autoconfianza, reduce la procrastinación y permite el desarrollo de hábitos más sostenibles en el tiempo. Todas las grandes empresas que conocemos,

como Apple, Amazon, Netflix, Bimbo, comenzaron con la fórmula de los micropasos, ¡no nacieron grandes! Claro, no solamente aplica en el ámbito de los negocios, también en el plano personal, profesional, de pareja, psicológico, deportivo, social, etc.

¿Quieres comenzar?

1. **Define tu meta:** Por ejemplo, "quiero tener un mejor desempeño académico".
2. **Divide esa meta en micropasos:** Quizás en otros cuatrimestres no asistes con regularidad a clases, por lo tanto, no entregabas trabajos o "perdías el hilo" de la materia, un primer paso podría ser acudir a las clases.
3. **Procura micropasos que sean realistas y alcanzables:** No busques la perfección; busca metas a tu alcance y que permitan la constancia. En el ejemplo anterior, digamos que por "x" o "y", un día no te es posible acudir a la escuela; tener presente que eso puede suceder y que no significa que tus avances deban demeritarse o que tu meta esté perdida, te permite ver esa inasistencia no como un fracaso, sino como parte del camino.
4. **Celebra tus logros:** Cada pequeña meta que cumples es un avance valioso; reconócelo. Siguiendo con el ejemplo, imagina que en el cuatrimestre pasado tú solo acudías a clases tres veces por semana; sabiendo que tienes clases de lunes a viernes, el solo hecho de que durante este cuatrimestre ya existieron semanas que acudías diariamente ya te brinda condiciones distintas. Lo siguiente será no abandonar tu objetivo de ir aumentando la constancia de tu asistencia. Si en ese examen de matemáticas solías obtener un 4 o 5 de calificación y ahora es un 6 o un 7, también es motivo de celebrarlo; ese es el poder de los micropasos (Martínez, 2024).

Siempre se los digo a mis alumnos de universidad, que no pueden darse por vencidos en el último tramo de su carrera; ya superaron la educación primaria, la secundaria, la complejidad de la preparatoria, ¡no pueden "tirar la toalla"! Ya se encuentran en la recta final, están a unos cuantos pasos y deben verse como triunfadores, porque han llegado a donde muchos de sus pares de ciclos académicos pasados no pudieron lograr. Sostengo que cuando un chico deserta del ecosistema escolar, no solamente está afectando su futuro personal, lamentablemente, también está perjudicando el estado de bienestar de su futura familia e hijos.

El FODA personal

La herramienta del FODA no solamente se usa en la planeación estratégica de las organizaciones, también es empleada en los proyectos de vida. El FODA es un instrumento de autoconocimiento donde la persona identifica cuáles son sus fortalezas (F), cuáles son las habilidades, destrezas, capacidades, o estructura de valores sólida, ejemplo: hábil para las matemáticas, facilidad de escritura, buen manejo del idioma

inglés, creativo y con gran capacidad de resiliencia, honesto, suele ser aquello que no te cuesta trabajo hacer: dibujar, escribir, tocar un instrumento. Las debilidades (D), por el contrario, son tus áreas de oportunidad en las que debes trabajar, son tu talón de Aquiles, aquellas actividades que se te dificultan y que te hacen ver poco competitivo; algunos ejemplos podrían ser: impaciente, introvertido, procrastinador, inseguro, memoria a corto plazo. "Nos hemos vuelto muy buenos para explotar nuestras propias debilidades (Clear, p. 132), pero ¿qué hay de nuestras fortalezas? La F y la D son propias de la persona, son internas, es decir, el sujeto puede influir sobre ellas. La "O" significa oportunidades, como pueden ser obtener una beca del gobierno, viajar al extranjero mediante programas patrocinados por ONGs (organizaciones no gubernamentales sin fines de lucro), mientras que la "A" se refiere a las amenazas, ambas (oportunidades y amenazas) son variables externas, es decir, no tenemos el control sobre ellas, por tanto, las oportunidades tienes que aprovecharlas y ejemplos de algunas amenazas serían: la llegada de alguna enfermedad, la pérdida del empleo, recesión económica, alto índice de delincuencia en tu ciudad, etc.

En los anexos de este capítulo deberás llenar cada uno de los formatos sugeridos que te permitirán tener información valiosa de dónde estás parado y qué tan lejos estás de tus metas; recuerda que nadie te conoce mejor que tú. Si aspiras a estudiar ingeniería, pero tu FODA arroja que se te complican las matemáticas, ¿qué vas a hacer? ¿te darás por vencido? O te inscribes a un curso de regularización, si optas por estudiar medicina, pero te das cuenta de que la universidad de tu localidad solo acepta a cien estudiantes. ¿Cambiarías de carrera? O estudiarías muy duro para lograr entrar, o si acaso no llegaras a quedarte, ¿estarías buscando oportunidades en otras universidades del país? Ya viste la utilidad de la matriz FODA, ¡úsala a tu favor!

El creador de Amazon, Jeff Bezos, confiesa en su libro "Crea y Divaga" que sus héroes empresariales de la infancia eran Thomas Edison y Walt Disney, por su gran capacidad de invención del primero y por su extraordinaria capacidad de crear y compartir una visión del segundo. Bezos fue a Princeton con el propósito de estudiar física, pero se dio cuenta mediante un análisis FODA de que no era lo suficientemente bueno en la mecánica cuántica y en la resolución de ecuaciones diferenciales, por lo que cambió de especialidad a ingeniería electrónica y ciencias informáticas. "Fue una decisión difícil. Desde siempre había querido ser físico, pero al final tuvo que aceptar sus propios límites". Los padres de Jeff Bezos fueron los principales inversionistas de la naciente empresa, diría su madre. "No invertimos en Amazon, invertimos en Jeff"; en palabras de Bezos, la nueva empresa tenía un 70% de posibilidades de fracaso (Walter Isaacson en el libro de Bezos, 2020, pp. 19-22). En 2024, con datos de Statista, la marca Amazon estaba valorada en 576,622 millones de dólares. En tu caso, ¿quiénes son tus héroes de carne y hueso que te gustaría imitar?

Algo parecido sucedió a los inicios de la carrera del legendario Tom Brady, uno de los jugadores más grandes de la NFL (*National Football League*), quien ganó siete anillos del Super Bowl y registra ser el *quarterback* con más yardas de pase de la historia, superando las 80,358 de Drew Brees. En el *draft* del año 2000 nadie apostaba por él, los expertos opinaban que no corría bien y no lanzaba en profundidad con demasiada efectividad, tenía una constitución corporal pobre, muy delgado, carecía de fuerza y presencia física, le faltaba movilidad, no tenía un brazo poderoso y se le tiraba al suelo con gran facilidad (identificación de las debilidades). No fue sino hasta la sexta ronda, en el *pick* número 199, cuando fue seleccionado por los New England Patriots. Estaba tan emocionado Brady que en una tarde de entrenamiento esperó al dueño de la franquicia, Robert Kraft, y le dijo: "Hola, señor Kraft. Me llamo Tom Brady y nunca nos han presentado. Vengo a decirle que soy la mejor decisión que se ha tomado en la historia de esta franquicia" (Ibeas y Álvarez, 2022, p. 95). En las propias palabras de Brady: "Quiero mostrarle al mundo hasta dónde puedo llegar" (p. 348). Lo que hoy son grandes empresas y personajes exitosos estuvieron a contracorriente y contra todo pronóstico, lograron cosas extraordinarias. No siempre el mundo conoce el valor que poseemos, por lo que depende de nosotros enterarlos de ello.

La Rueda de la Vida

Es importante que, en la búsqueda de tus sueños, tengas un equilibrio entre los diversos aspectos de tu vida: profesional, laboral, salud, familiar, espiritual, las amistades, etc. Los expertos en *coaching* lo denominan la "Rueda de la Vida"; es un instrumento visual creado por Paul J. Meyer, para evaluar cómo está tu vida en todos los aspectos. ¿Está en equilibrio o desbalanceada? Posiblemente seas el mejor vendedor o gerente de la organización, pero el costo para llegar a ello se ha traducido en un estado de salud deteriorado o una descomposición familiar, o te hayas convertido en el mejor estudiante de tu generación, pero a costa de no tener amigos. Si no fluye la rueda en todas sus dimensiones, no podrá "rodar" y avanzar satisfactoriamente (llenar el Anexo C del capítulo).

Esta herramienta es útil porque crea conciencia para:

a. Obtener una mayor percepción de aquellas esferas que forman parte de nuestro día a día.
b. Identifica la importancia que le damos a los ámbitos vitales, al igual que nos ayuda a precisar aquellos que requieren un mayor trabajo.
c. Evalúa el nivel de satisfacción global y parcial.
d. Facilita el proceso con respecto a la toma de decisiones y las áreas que debemos mejorar.
e. Promueve la motivación, esto porque genera un enfoque y ayuda a establecer objetivos y a planificarse.

f. Aclara la dirección en la cual deben ser focalizadas tanto las energías como el esfuerzo. (Euroinnova, 2025)

A pesar de la fama y el dinero, muchos artistas o deportistas están vacíos en algunas dimensiones de la Rueda de la Vida, y eso impacta en sus niveles de felicidad. Desde 1938, investigadores de la Universidad de Harvard llevan a cabo un estudio longitudinal con los mismos participantes y con sus descendientes, y el principal hallazgo encontrado es que aquellas personas que tienen mejores relaciones sociales son más felices. ¡Los vínculos sociales son primordiales! El factor amigos es una de las dimensiones que se analizan en la Rueda de la Vida. Recientemente fue otro catedrático de Harvard de nombre Arthur Brooks quien desarrolló la "Teoría de los amigos inútiles". Normalmente en la vida, nos hacemos rodear por "amigos" que de una u otra forma se obtiene una ventaja o favor. Por ejemplo, aquel amigo que nos echa *raid* al trabajo, el amigo que nos dispara los refrescos o aquel que nos hace el quite para sustituirnos en un tiempo extra en el trabajo, el amigo que te presta dinero, etc. Tenemos amigos con la oculta intención de vernos favorecidos. Brooks habla de que tener amigos "inútiles" significa que son genuinos, desinteresados, conectamos profundamente con ellos, nos divertimos, charlamos, son relaciones auténticas, todo ello eleva nuestro estado de bienestar (Mestres, 2025). Así que a partir de hoy hazte rodear de más amigos "inútiles" porque ello impacta en nuestra felicidad.

Elon Musk, CEO (*Chief Executive Officer*) de empresas como Tesla, SpaceX y Twitter, ha dicho públicamente que sus jornadas laborales rebasan las 120 horas a la semana y que solamente duerme hasta 6 horas, ¿Qué tan equilibrada estará la rueda de su vida? El éxito no debería ir en contra de la salud y de un equilibrio laboral. El descuido de la dimensión familiar es uno de los principales arrepentimientos de las personas en su obsesión por el logro de sus metas (Rodríguez, 2023).

Covey (2012), planteaba la siguiente pregunta: ¿cuántas personas en su lecho de muerte desearían haber pasado más tiempo en la oficina? Y se preguntan muy a menudo lo siguiente:

> ¡Mi vida es muy agitada! Corro todo el día: reuniones, llamadas telefónicas, papeleo, citas. Me exijo a mí mismo hasta el límite, caigo rendido en la cama y me levanto temprano a la mañana siguiente para hacer lo mismo. Mi desgaste es tremendo [...]. Mi familia es importante para mí, pero también mi trabajo. Vivo un conflicto perpetuo, puesto que intento satisfacer las exigencias de ambos. ¿Es posible encontrar el éxito y la felicidad verdaderos en la oficina y en casa? [...]. Trabajé, ahorré y me sacrifiqué para llegar a la cima. Pero no soy feliz. (Citado por Rodríguez, 2023, p. 51)

El éxito no llega por decreto, es producto de trabajo, esfuerzo, decisión, disciplina, desvelo, sacrificio y sobre todo de mucha estrategia. En alguna ocasión, en un examen

de obtención de grado para ingeniería, le pregunté al sustentante: "¿Qué fue lo que hiciste de diferente para llegar hasta aquí?". Y me respondió:

> Profesor, debo confesarle que nunca fui bueno para las matemáticas; no se me daban. Cuando ingresé a la carrera, veía que otros de mis compañeros eran mucho mejores que yo, ¡eran muy inteligentes!, muy buenos para el álgebra, el cálculo, pero con el tiempo ellos desertaban, ¡tiraban la toalla!, no tenían claro qué es lo que querían en su vida; sin embargo, yo sí tenía metas. Fue la constancia, la disciplina, la perseverancia las que me ayudaron y suplieron mi falta de inteligencia, y gracias a Dios, estoy hoy aquí recibiendo el grado de Ingeniero en Manufactura.

Bien lo decía el legendario beisbolista Babe Ruth: "No puedes vencer a alguien que nunca se rinde".

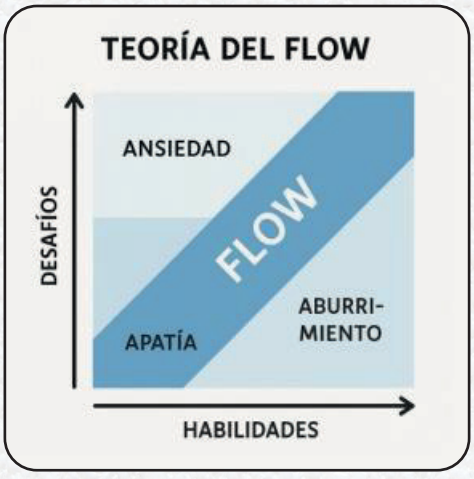
Hemos crecido bajo la consigna de la frase que "no se puede tener todo en la vida", pero si podemos hacer que esté lo más balanceado posible, no todo es trabajo, y tampoco no todo el tiempo es ir a tomarse unos *drinks* con los amigos, hay que encontrar la justa medida para sentirnos plenos en lo personal, espiritual, laboral, económico, en la salud o en el amor.

> Ser director ejecutivo de una gran compañía es el sueño dorado de millones de personas alrededor del mundo, pero no todo el mundo está preparado para la enorme carga laboral y la constante exposición a situaciones de estrés que este tipo de puesto trae consigo. Lamentablemente, para algunos, convertirse en CEO ha sido una sentencia de muerte prematura.
>
> Solo en 2023, al menos 19 CEO murieron en el cumplimiento de sus funciones, según el reporte más reciente sobre rotación de directores ejecutivos publicado por la firma global de servicios Gray & Christmas, con sede en Chicago. Los investigadores no detallaron las causas detrás de los CEO que murieron en sus funciones, pero varios estudios científicos apuntan a la misma idea: agotamiento y estrés causado por sobrecarga de trabajo. Otra publicación de la consultora Deloitte encontró que, entre los CEO que permanecen en el trabajo, un 82% ha experimentado extenuación, un indicativo del agotamiento laboral conocido como "*burnout*" y el 96% siente que su salud mental ha empeorado desde que arribó al puesto. Entre tanto, un estudio de la Escuela de Negocios de Harvard titulada "Morirse por ser líder: cómo llegar a la cima puede matarte antes", que siguió el estatus y las tasas de mortalidad de más de 1,000 gerentes y otros empleados de General Electric a partir de la década de 1930, muestra que los ejecutivos de alto nivel morían de tres a cinco años antes en promedio que los trabajadores de niveles inferiores. La investigación vincula las muertes al estrés relacionado con el trabajo. Según la Clínica Mayo, el estrés causado por el agotamiento laboral puede implicar graves problemas, no solo para la salud mental, sino también para la física. (Leyva, 2024, párrs. 1-13)

La teoría del Flow

¿Recuerdas la última vez que dijiste: «Perdí la noción del tiempo por estar haciendo tal cosa»? ¿Qué te provoca felicidad? ¿qué hago mejor que los demás? Te comento que cuando sucede eso, es porque estamos haciendo algo que realmente nos apasiona. ¡Has encontrado tu talento! Comentaba Michael Jordan que él pasaba horas y horas jugando baloncesto, Mozart y Beethoven hacían lo mismo en la música, Miguel Ángel en la pintura, Thomas Alva Edison le fascinaba descubrir nuevas cosas; por ello tuvo miles de patentes registradas. En palabras del escritor Jorge Luis Borges: "No cometas el peor pecado que un hombre puede cometer: "No ser feliz"; cuando haces lo que te apasiona, te acercas más al estado de bienestar y plenitud. ¿Cómo te puede doler algo que te gusta? Cuando veo a mis alumnos de universidad mirando el reloj constantemente, esperando el término de la clase, me pregunto: ¿realmente están haciendo algo que les apasiona? ¿cómo te puede aburrir una carrera que tú elegiste? Por supuesto que a veces influye que el profesor no haga dinámica y atractiva la clase, pero que siempre el estudiante muestre apatía no es normal. En 1975, el doctor en psicología Mihaly Csikszentmihalyi desarrolló la teoría del *Flow* o teoría de la experiencia óptima. ¿En qué consiste? El estado de *flow* es cuando el individuo consume el tiempo en cierta actividad que no se percata de las horas o de los días; le apasiona tanto, lo disfruta, le provoca placer.

Figura 1.1. La matriz de la Teoría del *Flow*.



Fuente: OpenAI (2025).

La Figura 1.1 significa que cuando se cuenta con pocas habilidades, pero el reto es grande, provoca ansiedad en la persona, mientras que cuando hay una alta habilidad, pero el desafío es pobre, generará aburrimiento y monotonía, pero cuando el reto y la habilidad son bajos por igual, habrá apatía, falta de interés y escasa motivación. La zona de *flow* es la franja diagonal en la figura, donde el nivel de habilidad de la persona está en equilibrio con el nivel de desafío, se dispara la excitación por hacer la actividad.

Para García-Allen (2015), el estado de *Flow* se siente de manera placentera y liberadora, ya que nos vemos inmersos en una actividad que estimula nuestras pasiones, curiosidades, intereses y nuestros sentidos. Perdemos la noción del tiempo y se produce un estado de creatividad y productividad muy elevado. Si has experimentado el estado de *Flow* alguna vez, habrás notado que:

- Hay un alto grado de concentración.
- La actividad es intrínsecamente gratificante.
- Existe un sentimiento placentero relacionado con lo que estás haciendo.
- Te pierdes en el tiempo.
- La tarea se percibe como realizable y piensas que eres altamente competente para llevarla a cabo.
- Notas que tienes control sobre el esfuerzo que realizas.
- Desaparece la sensación de fatiga.
- El estado de conciencia es casi automático, no requiere esfuerzo.

El reto, mi querido amigo(a), es encontrar tu estado de *flow,* por supuesto, hay un *flow* que te genera placer, felicidad, pero no necesariamente dinero, hay otro *flow* que, aparte de divertirte, llena tus bolsillos de efectivo, ¿qué buscas? Aunque una vez escuché las palabras de un actor de Hollywood de nombre Jim Carrey decir: "Pienso que todo el mundo debería ser rico, famoso y hacer todo aquello que siempre soñaron. Así podrían darse cuenta de que ésta no es la respuesta". El significado de ello, es que no siempre acumular riqueza material o fama conlleva a la felicidad duradera, hay estudios que evidencian que en los países más ricos del mundo han disminuido las tasas de felicidad (en el capítulo 4 hablaremos más sobre este tema).

La filosofía japonesa del "Ikigai"

Ikigai es lo que hace que la vida valga la pena ser vivida, es tu razón de ser. Es el motivo que hace que cada uno de nosotros se levante cada mañana con un propósito. Pero no es solo buscar aquello que nos hace felices, sino pensar qué queremos hacer y cómo podemos ayudar a los demás, es decir, cómo podemos hacer de este mundo un lugar mejor. Tiene un importante componente de cooperación comunitario-colectivo. El ikigai está compuesto por la intersección de 4 conjuntos fundamentales de tu vida: ¿cuál es tu pasión?, ¿en qué consiste tu vocación, misión y profesión de la vida? Es decir, la mezcla de eso que amas, aquello en lo que eres bueno, eso que el mundo necesita y aquello por lo que te pagan. O en preguntas coloquiales: ¿qué es aquello que me encanta o me apasiona? ¿qué cosas hago magistralmente bien? ¿para qué soy bueno? ¿para qué cosas me podrían pagar? ¿qué es lo que el mundo cree que necesita? (Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, 2021).

Figura 1.2. Las claves del Ikigai.



Fuente: Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (2021).

El Ikigai te ayuda a encontrar tu propósito en la vida, es el punto donde convergen los 4 factores que te harán llevar una vida más plena y satisfactoria, en pocas palabras, ser feliz. "Cuando amas y se te da bien, encuentras tu pasión; si amas y el mundo lo necesita, defines tu misión; si el mundo lo necesita y te pueden pagar por ello, descubres tu vocación; y si se te da bien y te pueden pagar, construyes tu profesión" (Barbieri, párr. 11, 2025). Lo que implica atender el llamado de Sócrates, cuando decía "Conócete a ti mismo", es un viaje interior para hallar la intersección de nuestras pasiones, nuestros talentos innatos o que han sido desarrollados, visualizar las necesidades y carencias que existen en el mundo y el potencial que a partir de ello podamos obtener una gratificación o remuneración.

En palabras de Sharma (2022), "la dedicación y la disciplina ofrecen mejores resultados que la brillantez y el talento innato en el día a día" (p. 137); también la actitud mata muchas veces al talento y las aptitudes. Morir sin haber conocido para qué somos buenos sería una contradicción humana. Hay gente que desconoce sus talentos; otros no saben qué hacer con ellos.

Casos Inspiradores

Doña Carlota Murillo, a comienzos de 1950 en Ciudad Victoria, Tamaulipas, empezó a vender gorditas rellenas de guisados. Fue conocida popularmente como "Doña Tota", ella supo identificar su talento gastronómico. Hoy la marca ya tiene más de 200 establecimientos, con presencia en 40 ciudades de México, así como en los Estados Unidos. En el año 2014, el grupo FEMSA (Fomento Económico Mexicano) adquirió el 80% del negocio de gorditas "Doña Tota" por un valor de 120 millones de dólares. El talento es rentable, ya sea que sepas hacer gorditas, quesadillas, elotes, nieve, maquinar piezas, dibujar, preparar café, elaborar pan, diseñar prendas de vestir; hasta el talento de contar chistes, puede llevarte a llenar tus bolsillos de dinero, claro, si tu objetivo es eso. No puedes ocupar gran parte de tu vida en tratar de solventar todas tus debilidades; mejor enfócate en tus fortalezas y potencialidades, ellas son las que te llevarán a alcanzar la cima.

Tú eres el capitán de este barco o, como lo comentaba Albert Einstein, "cada uno es el arquitecto de su propio destino"; ¿hacia dónde quieres ir? Pero recuerda que durante el trayecto habrá muchas adversidades que se te presentarán. ¡Nada en la vida es gratis!, todo cuesta. Si ante el primer problema quieres renunciar a tu proyecto, entonces pasarás toda tu vida trabajando para aquel que sí tuvo las agallas y claridad de lo que quería ser y hacer con su vida. Si no alcanzas tus sueños, vivirás lamentándolo y querrás responsabilizar a terceras personas de ese fracaso: a los maestros, a tus padres, a tu pareja, a tu jefe, a la situación económica, al gobierno, etc. Hay otro motivo de por qué debes hacer lo necesario para alcanzar tus metas, porque en su defecto, también estarías condenando a tu familia o futura familia a un destino incierto (Rodríguez & González, 2025).

Sostengo que nadie está destinado al fracaso o a la mediocridad; todos podemos alcanzar cualquier meta que nos propongamos, pero no debemos procrastinar y dejar al azar nuestro destino. Uno de los consejos más valiosos que he recibido en la vida es cuando me dijeron: "Júntate con personas que te sumen, no que te resten". Hay amigos vampiros que te consumen tiempo y no otorgan valor a tu vida. Otra cosa, nunca subestimes el valor de los contactos; ellos son un capital no visible, pero esencial para el logro de nuestros objetivos. A la cima no se llega solo; hay un conjunto de personas que en nuestro camino nos pueden apoyar, como la familia, los amigos, nuestros jefes, maestros, mentores. Hay una advertencia que debo decirte: incluso aquellos que han subido la montaña más grande del mundo, como el Everest, saben que es imposible permanecer en la cúspide por mucho tiempo. Los éxitos no son eternos; es necesario volver a bajar, caer, tropezar, reinventarte y así resurgir nuevamente. Cuando se alcanza una meta, hay que disfrutarla durante algunos días, semanas o meses, pero no más,

porque inevitablemente aparecerá otra meta que te desafiará; esto es lo maravilloso de la vida, ¡vinimos a este mundo a conocer hasta dónde somos capaces de llegar!

Memoriza que cuando alguien te dice que "no se puede", lo hace desde sus propias limitaciones. El valor de una persona no reside en el monto económico que posee, o por su posición en la estructura organizacional; todos somos valiosos por el simple hecho de ser persona. De lo que se trata es de potenciar lo que somos buenos y ponerlo al servicio de los demás, y eso se logra a través de la fijación de metas.

Nunca es tarde para realizar nuestros sueños. **Viridiana Álvarez**, originaria de la ciudad de Aguascalientes, renunció a la comodidad de trabajar para una empresa para seguir su sueño de ser alpinista. Robin Sharma (2022) decretaba que "La vida de primera clase empieza donde termina tu zona de confort" (p. 21) y asegura que para tener los resultados de la élite del 5%, debes empezar a hacer lo que el 95% de la gente está poco dispuesta a hacer" (p. 82). Viridiana empezó tarde su travesía, no fue sino a los 30 años de edad que subió el Pico de Orizaba. Hoy es la primera mujer del continente americano en subir las catorce montañas más altas del mundo, primera latinoamericana en escalar el K2 (la segunda montaña más alta y una de las más peligrosas) y obtener el *Guinness World Record* por el ascenso más rápido de las tres montañas de más altura. Escaló montañas en la cordillera del Himalaya en Nepal, la cordillera de Karakórum en Pakistán y el Tíbet en China, incluyendo el Everest en Asia, Aconcagua en Sudamérica, Denali en Norteamérica, Elbrus en Europa, Kilimanjaro en África, Carstensz en Oceanía y el Monte Vinson en la Antártida (Álvarez, 2025).

Para Viridiana, subir una montaña requiere 80% de mente y el 20% es cuerpo. Algo parecido a lo dicho por Daniel Goleman: "El éxito es 80% inteligencia emocional y el otro 20% es coeficiente intelectual". Asevera que "Los sueños sí se cumplen, pero no se cumplen solos, tenemos que ir tras de ellos". Para ella el éxito no es conseguir un título, lograr un *record* o tener propiedades, "el éxito no es lo que logras, sino la persona en que te conviertes, no es lo que tienes, sino lo que eres". Sostiene que si con todo lo que tienes no eres feliz, tampoco lo serás con todo lo que te falta, debemos apreciar y valorar lo que tenemos. Es verdad que nos resulta más fácil quejarnos de lo que no tenemos, pero no agradecemos lo que sí poseemos (salud, trabajo, casa, pareja, familia, tener una cama, una regadera, comida caliente, poder ver, oír, caminar, estudiar, contemplar la naturaleza, respirar, etc.). Esta gran alpinista asegura que México está en el *top* cinco de los países que más tiempo destina a ver series por *streaming*, "¿cuántas personas viven la vida de otros a través de una pantalla, de una forma pasiva, en lugar de invertir esas horas en vivir su propia vida?". Incluso este libro, no cumple su encomienda si no hay una acción de tu parte. ¡Los sueños no se logran sentado en la comodidad de tu sofá o viendo series de Netflix!

Sugiere que hay que escuchar siempre nuestra voz interior; nadie más conoce nuestras capacidades que nosotros mismos, por ello es importante trabajar en la confianza. "Para llegar a conquistar el Everest, tienes que compararte con las personas que ya lo hicieron, ¿qué características tienen ellos?, y ver qué me faltaría por desarrollar; el éxito no es suerte, sino que entre más me preparo, más suerte tengo". "El miedo ha matado más sueños, más proyectos, que el mismo fracaso [...] solamente tenemos una vida, no hay ensayos, y no hay segundas oportunidades; si tú no haces nada por tus sueños, nadie más lo hará. Cuando llegue el momento de rendir cuentas, si lo dimos todo, nos daremos cuenta de que no nos debemos nada [...] El *mantra* que siempre me ha acompañado —dice Viridiana— es: no sé si lo voy a lograr, pero al menos lo voy a intentar". (Viridiana Álvarez, en TEDx Talks, 2022)

¿Si la vida te recompensará con 2,555 horas extras cada año? ¿Qué harías con ellas? Si te dijera que esas 2,555 horas ya las tienes disponibles, pero lamentablemente se malgastan en navegar por internet, siete horas es el tiempo promedio que un mexicano le dedica a las redes sociales todos los días, suficiente tiempo para dedicarlo a aprender un segundo idioma, tocar un instrumento musical, viajar, pasarla con la familia, ser más productivo en el trabajo, capacitarte, estudiar, jugar o entrenar un deporte o afición, en fin, usarlo para aquello que nos acerque a cumplir nuestros sueños, no obstante, siempre argumentamos no tener tiempo.

Hay un dicho en la Vox Populi que dice "nadie sabe lo que tiene hasta que lo ve perdido", el enfermo anhela la salud, el desempleado reza por un trabajo, o aquel hijo que daría todo por pedir perdón a su madre que acaba de fallecer. La vida se compone de partículas de tiempo, son instantes, el hombre debe aprovechar y utilizar los dones que el universo le dotó, porque todos venimos con un kit de talentos, algunos mueren sin haber descubierto o cultivado una habilidad, mientras que su cuenta bancaria del tiempo se va agotando de forma irreversible.

Una historia de superación es el caso de **Don Felipe Espinosa Tecuapetla**, que a sus 86 años se tituló de la BUAP (Benemérita Universidad Autónoma de Puebla de México) de la carrera de Ingeniería en Procesos y Gestión Industrial; a la par de sus estudios, vendía cebollas, chiles, limones y tomates en la Central de Abasto de Cholula. A veces los sueños se ven truncados por factores ajenos a nosotros, pero las promesas son para cumplirse. ¿Cuántos adultos mayores de México o del mundo tienen más energía y hambre por lograr cosas que los mismos jóvenes? No es la edad cronológica, es la mentalidad la que nos define. En la vida, "los que renuncian son más numerosos que los que realmente fracasan" eran las contundentes palabras de Henry Ford.

Figura 1.3. Titulación de Don Felipe Espinosa.



Fuente: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP).

Aun en la década de los años 80, en el mundo se pensaba que la única forma de medir la inteligencia de una persona era mediante los *tests* de IQ (coeficiente intelectual), así las escuelas y las organizaciones determinaban qué tan inteligentes eran los seres humanos, pero ¡sorpresa!, fue en el año de 1983 que el investigador Howard Gardner identificó ocho tipos diferentes de inteligencias: a. Inteligencia lingüística-verbal, b. Lógico-matemática, c. Espacial, d. Inteligencia musical, e. Cinestésica corporal, f. Naturalista, g. Inteligencia intrapersonal y la h. Inteligencia interpersonal. Cualquiera de este tipo de inteligencias puede hacerte triunfar en la vida. Alan Turing poseía la inteligencia matemática, grandes escritores como Octavio Paz, Gabriel García Márquez o Juan Rulfo les predominaba la inteligencia lingüística. Leo Messi o Ronaldo han triunfado por su inteligencia corporal, así como el bailarín mexicano Isaac Hernández (considerado el mejor bailarín del mundo en el 2018). ¿Qué tipo de inteligencia tienes? Porque esto te ayudará a alcanzar tus metas. En otras oportunidades he escrito sobre la importancia de las habilidades blandas para el éxito profesional o personal, como son la capacidad de negociación, la comunicación, el liderazgo, el trabajo en equipo, la creatividad, solución de problemas, las habilidades sociales y emocionales, etc. Con este *kit* de herramientas puedes triunfar.

"La Casa de los Azulejos", es uno de los edificios más emblemáticos que se localiza en la Ciudad de México. Se dice que hace más de 300 años, el predio que hoy ocupa la casa fue adquirido por doña Graciana Suárez Peredo y su esposo don Luis de Vivero, ambos provenían de las familias adineradas de la época. La leyenda cuenta que, en una ocasión, el matrimonio tenía un hijo problemático, irresponsable y que era la oveja negra de la familia. El padre, ya cansado de su comportamiento y temeroso de que el hijo acabara con la fortuna familiar, le dijo: "¡Nunca harás casa de azulejos, hijo mío!" para darle a entender que sería un fracasado. Estas palabras fueron lo suficientemente poderosas para que el hijo tomara el camino correcto y, con el tiempo y desafiando a

su padre, lograra construir una casa de azulejos. Esto es un ejemplo de que no importa tu condición pasada o actual, no interesa tu origen, si te expulsaron de la universidad o tus calificaciones sean de panzazo; aquí lo realmente importante es que por fin diseñes tu propio plan de vida. Decía Einstein que "el único lugar donde el éxito aparece antes que el trabajo es en el diccionario"; es de mencionar que todas las cosas que valen la pena cuestan trabajo conseguirlas; es producto de la disciplina, sacrificios, fracasos y mucha resiliencia (caer y levantarse). ¿Cuánto dolor estás dispuesto a sufrir o tolerar con tal de lograr tus sueños?

Es un hecho que "los sueños no se cumplen mientras duermes" (Sharma, 2022, p. 209). El piloto mexicano de Fórmula 1 **Sergio "El Checo" Pérez,** comenzó su sueño a los 6 años, yendo a los cartódromos, sus principales miedos que enfrentó fue apostar por algo y que no funcionara, sus sacrificios fue llegar a Alemania a los 14 años, lejos de su familia, en sus palabras su principal virtud y consejo que puede dar es "nunca darse por vencido", mientras que su peor defecto "se considera muy terco", recomienda a los jóvenes y niños que sueñan con algo que "no hay sueño imposible, que el sueño que tengan luchen por él, que va ser muy difícil conseguirlo, pero no es imposible, que nunca tengan miedo al fracaso, el único fracaso es no intentarlo, y si acaso les da miedo, hay que hacerlo con miedo" (Guanajuato Noticias, 2025).

El gran boxeador mexicano **Julio César Chávez** (quien pudo superar sus excesos del alcohol y las drogas) tuvo durante su trayectoria deportiva 107 victorias, 6 derrotas y 2 empates, y tiene un *récord* invicto durante 90 combates. El pugilista recuerda que cuando era niño le prometió a su madre comprarle una gran casa, la mamá tenía que lavar ajeno para sacar adelante a la familia ante un esposo alcohólico:

> Mi madre ha sido y fue mi inspiración toda la vida. Recuerdo que cuando estaba chico, mi mamá lavaba y planchaba ajeno, a mí en lo particular, lógicamente, no me gustaba porque éramos 11 hermanos y mirar planchar y lavar ajeno a mi madre, se me hacía algo inhumano, porque tenía un padre alcohólico [...] Yo recuerdo que yo ya tenía la intención de pelear, pero estaba yo muy chico; mis hermanos me ponían los guantes todos los días [...] Un día le dije a mi mamá: "Cuando yo sea campeón del mundo, la voy a sacar de lavar y planchar ajeno y le voy a comprar su casa", y mi mamá me respondía: "Ay, muchacho pendejo, ¿cuándo vas a ser campeón del mundo?... Pasaron los años y, gracias a Dios, le cumplí su sueño, le hice su casa, le di todo lo que soñé [...] (BBVA Aprendemos juntos, 2025).

Algo similar pasó con el empresario **Jorge Vergara** cuando fundó su empresa Omnilife (suplementos alimenticios). Platica que, en una cena familiar en diciembre de 1990, le compartió su sueño a la familia, y la respuesta de la madre fue: "Ay, mijito, qué bonito sueño, pero ¿qué pasa si te mueren tus clientes? Y él le respondió: "Todavía no tengo ni producto, ni compañía, ni dinero, ni nada para empezar y ya me estás matando a mis clientes... No trates de meterme miedo, porque ni siquiera he empezado la historia y me

estás decepcionando, echando miedos para que yo no siga" (Reto Financiero, 2025). Hoy la organización tiene presencia en 20 países, la conforma un conglomerado de 50 empresas, no solamente en el giro de la nutrición, también de cosméticos, y es dueña del club de fútbol mexicano "Las Chivas".

A veces tenemos que ir en contracorriente, y ello incluye a los padres o la propia familia, que en algunos casos no confían en nuestros sueños, y esto nos puede paralizar o ser un detonante para lograrlo. Aquí un llamado a los papás, con el tipo de palabras que infunden en sus hijos, porque ello puede marcar la diferencia entre fortalecer la autoestima o resquebrajarse. Algunos tuvieron el temple y la fortaleza de alcanzar sus metas a pesar de la incredulidad de sus progenitores, mientras que otros viven aún quejumbrosos de ello. No creo en la idea de que exista un padre o madre en el mundo que desee que a sus hijos les vaya mal en la vida, simplemente que, en ocasiones, sin medir la influencia de sus palabras, pueden involuntariamente estar cortando las alas y mutilando los sueños de sus hijos.

El mejor jugador mexicano de *soccer* **Hugo Sánchez**, que ganó 10 títulos con el Real Madrid, 5 ligas de España, 3 Supercopas, una Copa del Rey y una Copa UEFA, en una entrevista comentó quién lo motivó para lograr sus metas:

> Un sábado en la casa, mis padres estaban jugando al dominó con sus compadres, yo entré de jugar en la calle, entonces me senté en su pierna y mi papá les dijo a sus compadres: "¿Saben quién es este niño?, ¿no?". Pues tu hijo Hugo —respondieron—. - Este niño va a ser el mejor jugador de la historia de México. Sin decir nada, yo dije: "No voy a parar hasta conseguirlo". (Líderes Mexicanos, 2025)

La mentalidad ganadora es un factor determinante en el éxito de muchos atletas olímpicos, quienes se enfrentan a diversos desafíos físicos y mentales para alcanzar su alto rendimiento y logran destacar por su impresionante habilidad, así también por su capacidad de superar adversidades y mantenerse enfocados en sus metas (Godoy, 2024).

Se cumple lo que decía Goethe: "Trata a un ser humano como es y seguirá siendo como es, trata a un ser humano como puede llegar a ser y se convertirá en lo que está llamado a ser". Esto es un fabuloso consejo para los padres: modifiquen la conversación, digan a los hijos: "Cuando tú seas ingeniero, licenciado, doctor, empresario...". Algo sucede en el cerebro humano que se apropia de ello. La madre de Shaquille O'Neal (noveno mejor anotador de la NBA *[National Basketball Association*] con 28,506 puntos) le repetía constantemente: "Haz que la gente se acuerde de tu nombre", y eso se logra cuando te ganas el respeto con lo que haces.

Siempre he tenido gran pasión por entender el cerebro humano, porque precisamente lo que alimentamos a nuestro cerebro es lo que distingue a la gente exitosa, el tipo de

pensamiento y sueños que se albergan ahí hacen que sucedan cosas extraordinarias. Por ello, David Goggins solía decir: "La mayoría de las guerras se ganan o se pierden en nuestras mentes".

La nadadora de aguas abiertas **Mariel Hawley** y que cuenta con dos récords Guinness (el primero en el 2007 por el cruce cuádruple en relevo al Canal de la Mancha y el segundo por su cruce individual al Estrecho de Tsugaru en Japón del 2018); habla que uno de sus episodios de mayor susto fue con un tiburón que estuvo a dos metros debajo de ella y de ahí aprendió que los tiburones más peligrosos nos salen todos los días en el espejo, ese tiburón que te sale cada mañana y que te dice:

> Para qué lo intentas, no lo vas a lograr, estás loco de tener ese sueño, no eres suficiente, no eres capaz, no lo vas a conseguir, el miedo te paraliza, el miedo te hace perder la fe, la esperanza, la capacidad de crear, de soñar, de generar proyectos de vida. (Serratos, 2025)

Esos tiburones le aparecieron a la tenista mexicana **Renata Zarazúa** en el US Open 2025, minutos antes de salir a jugar con la rankeada sexta mejor del mundo Madison Kays, en sus propias palabras comentó:

> No sé qué me pasó hoy, estaba muy nerviosa antes de entrar. Me levanté y tenía muchas ganas de llorar, mucho miedo de salir y nunca me había pasado eso. ¿Cómo ese miedo lo voy a poder transformar? Entonces le hablé a mi mamá, estaba casi llorando porque no quería salir a la cancha y luego dije, "No, ya, tienes que ser una profesional, como lo que eres y salir a dar todo". (Velasco, 2025, párrs. 3, 5)

Renata pudo superar el miedo y pasar a la historia como la primera mexicana en ganarle a una jugadora Top 10 del mundo. Esa es la batalla a qué se refería Goggins, son los demonios interiores que sabotean nuestro derecho de cumplir metas, el reto es no dejar que nos dominen, tenemos que vencer las ideas fatalistas que nos hacen creer que no somos buenos y que no lo vamos a lograr.

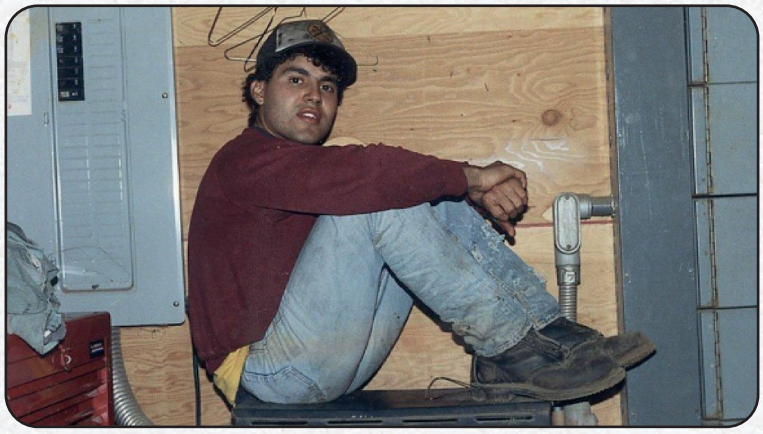
De abuela curandera y partera, un padre depresivo y la muerte de una hermana por deshidratación, aunados a la pobreza familiar, hicieron una sinapsis neuronal en el niño **Alfredo Quiñones-Hinojosa** (mejor conocido como el Dr. Q). Originario de un pueblito de la ciudad de Mexicali, Baja California, México. A sus 19 años cruzó de forma ilegal a los Estados Unidos, trabajó de jornalero en el campo, en la pisca del algodón o en la cosecha de jitomate. Su héroe de niño era leer y escuchar las aventuras de "Kalimán", cuya frase de este luchador de la justicia era "quien domina la mente, lo domina todo" [y tenía toda la razón]. Afirma el físico Gabor Mate: "Los genes pueden predisponer, pero no predeterminar" (Clear, p. 268). Así que no importa tu origen o la actividad de tus padres; si te lo propones, puedes imaginar y lograr cualquier cosa que pase por tu mente, ¡pero debes creértelo!

> Recuerdo que, un día le dije a mi primo, que desafortunadamente, como muchos inmigrantes, había dejado la escuela para trabajar en el campo, que yo quería volver a la escuela para aprender inglés. Me miró y me dijo: "¿De qué hablas? ¿cómo que quieres volver a la escuela? Esto es tu futuro [el campo]. Todos hemos venido a este país como braseros, somos trabajadores agrícolas y tenemos la suerte de tener trabajo; este es tu futuro, vamos a pasar el resto de nuestras vidas como granjeros inmigrantes". Les aseguro que fue como si alguien me apuñaló el corazón y lo retorciera. En ese momento tomé una decisión muy consciente: a partir de ahí miraría hacia adelante. Ese mismo día dejé de trabajar en el campo y conseguí empleo en una empresa ferroviaria, ahí me hice soldador, después supervisor y al mismo tiempo aprendía inglés en la escuela nocturna [...] Pasé de la cosecha a llegar a Harvard en menos de siete años [...] - Comentaba el Dr. Alfredo Quiñones-Hinojosa para una serie de Netflix. (Cohen y Der Pool, 2020)

El Dr. Q no se veía trabajando toda su vida en el campo, por lo que comenzó a aprender inglés; de noche trabajaba y por las mañanas estudiaba, así como los fines de semana. Su misión de cuidar pacientes, al igual que su abuela, lo llevó a estudiar medicina nada más y nada menos que en la Universidad de Harvard. Hoy es uno de los cirujanos e investigadores más conocidos y de prestigio en el campo de las neurociencias a nivel internacional, actualmente es director del Departamento de Cirugía Neurológica de la Clínica Mayo, localizada en Florida, Estados Unidos. Su misión en la vida es encontrar una cura para el cáncer; esa es la razón que lo hace levantarse todas las mañanas. ¿La tuya cuál es?

El poder de tener metas en la vida es algo mágico, ¡maravilloso!, es la fuerza que saca lo mejor de las personas. El cerebro humano tiene 100 billones de neuronas; la misma cantidad que tiene la gente rica, que la pobre, blancos o negros, europeos, asiáticos o latinoamericanos. La pregunta es: ¿qué es lo que hacemos con todo ese potencial neuronal? Algunos llegan a ser grandes deportistas, inventores, empresarios, líderes sociales, etc. ¿Y en tu caso? ¿a qué estás destinado a ser?

Figura 1.4. El Dr. Alfredo Quiñones-Hinojosa en la época como trabajador ferrocarrilero.



Fuente: https://www.doctorqmd.com/my-story.html#/

Otro ejemplo de valentía para cumplir las metas es la biografía y perseverancia del astronauta mexicano **José Hernández Moreno**, que también provenía de padres campesinos y tuvo el sueño de convertirse en astronauta de la NASA (Administración Nacional de Aeronáutica y el Espacio). En este caso, sus padres sí lo apoyaron, lo empoderan, dándole una receta de 5 ingredientes para conseguirlo:

1. Determina qué quieres ser cuando seas grande.
2. Reconoce qué tan lejos estás de esa meta.
3. Crea una ruta, un mapa para saber cómo llegar.
4. Estudia y prepárate.
5. Siempre entrega más de lo que la gente espera de ti.
6. Sé perseverante.

A José Hernández la NASA lo rechazó once veces, pero nunca desistió de su sueño. Se comparó con las personas que eran exitosas y que habían sido elegidas astronautas: "¿qué tienen ellos que yo no tengo?", se preguntaba y se dio cuenta de que no era piloto aviador, ni buceador, y tuvo que aprenderlos, incluso participó en una misión con la Unión Soviética para hablar ruso. Esa fue la perseverancia que le permitió a José cumplir su meta (TEDx Talks, 2018). Decía Winston Churchill: "Si el presente trata de juzgar el pasado, perderá el futuro".

Se dice que "se suspira por los sueños, pero se trabaja por las metas", posiblemente el nombre de **Miguel Khoury Simán** no lo conozcas, pero hablar de "Hospitales MAC", que empezó en el año 2008 en Celaya, Gto., ¿ya te suena? Hoy el corporativo tiene 21 hospitales operando en 19 ciudades de México y atiende a más de un millón de pacientes al año. Bajo el liderazgo de su CEO, Miguel Khoury, busca para el año 2030 crear un hospital en cada población de México con más de 200,000 habitantes.

Khoury, desde pequeño, comenzó su espíritu emprendedor vendiendo limones de la huerta de sus padres a sus vecinos; posteriormente, incursionó en el giro textil vendiendo *sweaters y,* más tarde, hizo lo propio en el ámbito de la construcción. Recuerda que cuando iba a la Ciudad de México, entraba por el Periférico y veía los grandes edificios, y fue entonces que decía: "Yo quiero hacer un edificio de estos para Celaya". Él siempre quiso estudiar medicina como cirujano cardiovascular, pero su padre libanés se negó, porque tenía que dedicarse a trabajar en la empresa familiar. Siguiendo su gusanito de la medicina y ante el mal servicio que recibió su madre en un hospital de Celaya, le dice a su padre: "Voy a hacer un hospital en Celaya", y este le responde: "Estás loco, ¿qué sabes de hospitales?". —De hospitales no sé nada, pero sé que Celaya necesita un hospital —respondió Khoury. Su sueño de hacer de Celaya el *Houston* mexicano. Para lograr su meta, vendió sus casas, dos terrenos, su automóvil y consiguió socios para construir el hospital, los bancos le negaban préstamos. "Si tú

crees en tu proyecto, las cosas llegan y lo terminas porque lo terminas", "nadie creía en este proyecto, ni mis socios, mucha gente me decía que no tenía la capacidad, que no sabía de hospitales", comentaba Khoury. Durante 11 meses el hospital perdió dinero. Los sábados y domingos, ante la falta de liquidez, él mismo hacía las radiografías y tomografías, así como realizaba la función de camillero. Aconseja: "Cuando tienes un proyecto, no debes tener miedo de pedir prestado; si quieres hacerte rico, tienes que enseñarte a deber" y, sobre todo, "que nadie te detenga en tu sueño". Hoy sus empresas dan empleo a 5,000 colaboradores (Miguel Khoury en entrevista con Oso Trava, 2024).

Otro secreto de las personas exitosas tiene que ver con su inmensurable nivel de optimismo, e imaginan que las cosas van a suceder de forma positiva. Investigadores de la Universidad de Harvard y de Boston, en un estudio realizado en el 2019, encontraron que las personas optimistas viven en promedio una década más que los pesimistas, tienen un lapso de vida de 11% a 15% más largo, y de 50% a 70% más probabilidades que lleguen a los 85 años de edad. Los genios y personas exitosas imaginan el mundo como lo hace un niño (sin miedo a equivocarse), desarrollan una codicia por seguir aprendiendo, aprovechan aquello que lo hace diferente, son rebeldes e inadaptados y piensan de forma inversa (Wright, 2022).

Los casos expuestos validan que el éxito es la suma de una preparación educativa constante. Jeff Bezos es ingeniero electrónico, Miguel Khoury es licenciado en Administración de Empresas, Hugo Sánchez es dentista. La educación es un factor de movilidad social, aunque han existido casos excepcionales en los que no fue necesario; tal fue la historia de don Roberto González Barrera, que sin contar con educación básica terminada pudo consolidar empresas como GRUMA y Banorte (banco), pero bien decían nuestros padres: "Un lápiz pesa menos que una pala o un pico". Por ello, ¡prepárate!, la fortuna y el éxito les sonríen a aquellas mentes que destinan tiempo y recursos a su formación.

El 28 de mayo del 2024, un estudiante mexicano de nombre **Alan Yovani Valle Obeso**, de la Universidad Autónoma de Sinaloa, dio un emotivo mensaje de generación, donde se graduó como médico:

> Unas palabras para mis papitos, que siempre me apoyaron y creyeron en mí. Mi pesar, fue su pesar y hoy mi alegría, es su alegría. Ellos esperaron tanto de mí, que no me quedó otra opción más que darles todo [...].
>
> Finalmente, me despido con estas palabras dedicadas a mis padres, pues sin su apoyo jamás hubiera logrado nada de lo que hoy celebro. Recuerdo muy bien que cuando me pedían que hiciera un encargo, siempre me pedían que me presentara como el hijo del panadero. Así me reconocieran. Padre, madre, a partir de hoy yo les pido que se presenten como los papás del doctor. Muchas gracias. (Neria, 2024, párrs. 3-5)

¿Te podrías imaginar que una niña mexicana, que nació en uno de los barrios más pobres de la Ciudad de México, cuyos padres sólo contaban con escolaridad primaria, de oficios conserje y costurera, llegará en el 2001 a ocupar y ser la primera inmigrante mujer en el cargo de tesorera en la Secretaría del Tesoro de los Estados Unidos durante la administración de George Bush? A los 14 años de edad tuvo que partir con su familia al país del norte en busca del llamado sueño americano. Aprendió inglés; trabajando y estudiando al mismo tiempo, pudo terminar una carrera universitaria. Su meta era no estancarse con solamente aspirar a ser secretaria de un banco. Ante el nacimiento de su hijo Eric con síndrome de Down, encontró su misión en la vida, el llamado a su vocación: "hacer de este mundo un lugar mejor para personas como Eric y familias como la nuestra" (p. 114). Ante ello, su vida cobró sentido, encontró su razón de ser, logrando ser directora latina del Consejo Estatal para Discapacidades del Estado de California. Esta es la historia de **Rosario Marín,** que recomienda a los jóvenes estudiantes "que pueden conseguir cualquier cosa que deseen de corazón" (p. 224). Ella abrió la brecha en su familia, al ser la primera en graduarse de una universidad. En su libro "Una líder entre dos mundos", comparte las 7 claves para alcanzar el éxito (Marín, 2023):

1. Siempre hacer lo correcto.
2. Siempre dar el máximo esfuerzo.
3. Tratar a los demás como quieran ser tratados.
4. Escuchar nuestra voz interna.
5. Elegir con todo cuidado y posteriormente actuar.
6. Por difícil que resulte, aparentar tener valor.
7. Cuando se logre alcanzar el poder, cerciorarse de usarlo.

Jóvenes, en la vida hay que ser necios, persistentes; la ley del mínimo esfuerzo no te va a llevar muy lejos.

Los valores personales

El ser humano debe tener su código de valores personales irrenunciables, ¿cuáles son los tuyos? En el camino de la vida habrá atajos y tentaciones que ponen en jaque principios y valores. En todo lo que hagas debe existir una gran coherencia entre lo que piensas, sientes, dices y haces, debes conducirte bajo un comportamiento que no deje dudas de tu calidad humana. Lance Armstrong era un ícono. En 1993 fue campeón de la competición mundial de la *Union Cycliste Internationale Road World Championship*. En 1996, a la edad de 25 años, fue diagnosticado con cáncer testicular avanzado. Se deshizo del cáncer en 1997 y en el mismo año creó la organización sin fines de lucro la Fundación Lance Armstrong (hoy en día conocida como la Fundación Livestrong) para el auxilio a pacientes que sufren de cáncer. Entre los años 1999 y 2005, Armstrong logró ganar siete veces consecutivas el Tour de France. Pero lamentablemente, detrás de ese éxito, había acusaciones que aseguraban que abusaba de las drogas para

aumentar su rendimiento. Después de una investigación por la Agencia Antidopaje de los EE. UU., la evidencia de que se estaba dopando fue confirmada. Le prohibieron participar en los Juegos Olímpicos de por vida y fue privado de los títulos del *Tour de France* (Rodríguez, 2023).

¿Es válido lograr el éxito a costa de vulnerar los valores? ¿El fin justifica los medios? Para López de Llergo, los "valores son inamovibles en los individuos, porque se encuentran vinculados al ser de cada sujeto, y ese ser no cambia nunca" (2008, p. 44). La calidad de nuestra vida depende de la calidad de nuestros hábitos [así como de los valores que prediquemos]. Si mantenemos los mismos hábitos que tenemos hasta hoy, tendremos resultados equivalentes. Por el contrario, si mejoramos los hábitos y nos sujetamos a valores sólidos, cualquier cosa es posible (Clear, 2019). Los valores son el activo intangible más importante, es tu capital. ¿Quién podría confiar en una persona que hace trampas? Procura siempre conducirte por el camino correcto, el que te permita llegar a tu casa y dormir tranquilo, sin arrepentimientos, y que puedas ver con la frente en alto a tu familia. En el anexo de este capítulo deberás escribir qué valores te acompañarán en la búsqueda de tu proyecto de vida.

Para Garza (2004), toda persona tiene la necesidad de formularse un criterio de actuación, una serie de creencias, convicciones y aspiraciones que conforman nuestra filosofía de vida; son guías de actuación que dan a los actos humanos un significado. Ser capaz de distinguir lo bueno de lo malo, lo correcto de lo incorrecto, lo justo de lo injusto; nuestra vida busca la realización de los valores cuando nos sentimos responsables de nuestras propias acciones. Entre la clasificación que podemos encontrar de los valores están: valores vitales (salud), valores económicos (casa), valor intelectual (búsqueda de la verdad, conocimiento), valor estético (belleza o fealdad), valor ético (deber ser), valores religiosos (lo que consideramos sagrado) y valores sociales (convivencia, relaciones interpersonales).

Hay valores universales como la libertad, el respeto, la responsabilidad, el amor, la verdad, la tolerancia, la paz, el honor, la honestidad, la humildad, la gratitud, etc. Todos ellos son importantes para la trascendencia. No se vale alcanzar nuestros objetivos pisoteando los derechos o la dignidad de las personas; en la vida hay que jugar limpio, por ello debemos tener como cimientos y piedra angular los valores.

Conclusiones

Tu futuro será tan grande o pequeño como lo determines; nunca tengas miedo de pedir ayuda. Es imposible saberlo todo; no cometas el pecado capital de la falta de humildad, preguntar lo que no conozcamos; los hombres sabios lo hacen constantemente. El secreto de las personas exitosas nunca ha estado oculto, está a la vista de todos: hacen aquello que la gente ordinaria no está dispuesta a hacer, como es el trabajo duro, la disciplina, el sacrificio, la automotivación, la resiliencia, la preparación, diseñar un plan de vida y nunca desviarse de los objetivos y metas planteadas. "Los sueños sí se cumplen", fueron las palabras del mexicano Osmar Olvera, campeón mundial de clavados en el trampolín de tres metros en Singapur 2025, una meta que se fijó desde que tenía 8 años de edad, y así ganarles a quienes dominan esta disciplina, como lo son los chinos. Era tanta su confianza que minutos antes de la competencia le dijo a su padre: "Papá, hoy es el día, vamos a escuchar el Himno Nacional mexicano". Sostengo que cualquier sueño es posible, si se tiene la voluntad y el coraje para alcanzarlo.

Viene a mi mente una historia que contenía uno de los libros de la materia de español cuando cursaba la educación primaria, ¡hace más de 40 años!, y que se llamaba "El señor, el niño y el burro":

> Venían por un camino un señor con su hijo, que tenía unos 11 años de edad. También les acompañaba un burro, que el hombre utilizaba todos los días para cargar leña. Sin embargo, en ese momento el burro ya no tenía que cargar ningún peso, y como el hombre estaba muy cansado, se subió al burro.
>
> Al cabo de un rato, pasaron cerca de un grupo de personas, que se quedaron mirando al hombre y al niño y dijeron una vez que pasaron:
>
> — ¡Qué hombre tan egoísta! Él tan cómodo en el burro y el pobre niño andando... ¡Menudo caradura!
>
> Así que el hombre, abochornado, se bajó del burro y le dijo a su hijo que subiera él. Anduvieron así un buen trecho hasta que se encontraron con otro grupo de personas que los miraron de arriba a abajo y murmuraron:
>
> — ¡Qué niño tan malcriado! Su pobre padre, ya mayor, andando, y él tan cómodo en el burro.
>
> Así que el hombre le dijo al niño que bajara del burro y comenzaron a andar los dos, detrás del animal.
>
> En esto que se encuentran con otro grupo de personas que dijeron:
>
> — ¡Menudo par de tontos! Los dos andando detrás del burro, ¿es que a ninguno se le ocurre subir para ir más cómodo?
>
> Y el hombre decidió que debían montar los dos en el burro: su hijo delante y él detrás. Y así anduvieron un rato hasta que otro grupo de personas dijo:
>
> — ¡Qué barbaridad! ¡Pobre animal! ¿No ven lo cansado que está para cargar con los dos?
>
> El hombre pasó de largo, se encogió de hombros y dijo a su hijo:

—Ya ves, hijo... ¿Ves cómo nunca hay que hacer caso de lo que digan los demás? (Educere, 2023, párrs. 1-11)

Moraleja: La vida es demasiado corta para vivir la vida de otros; recuerda que es imposible complacer a todas las personas. Es tu historia, es tu vida, es tu tiempo, y este último se agota cada vez que respiras. ¡Atrévete! Thomas Alva Edison acuñó la frase: "Toda persona debe decidir una vez en la vida si se lanza a triunfar, arriesgándolo todo, o si se sienta a ver el paso de los triunfadores". Gran parte de las grandes cosas buenas que les suceden a las personas son producto de un proyecto; no llegaron por casualidad, se trabajó persistentemente en ello.

Recuerda algo: si alguna vez el ocaso se asoma después de un éxito, procura:

- Que tu reputación e integridad permanezcan intactas; este activo podrá hacerte resurgir, y mantener la frente en alto.
- Cuida a tu red de contactos; las buenas amistades son siempre oro molido si las sabes aprovechar. Recuerda que "todos aprendemos de todos".
- Tu experiencia y tu formación académica o empírica nadie te las puede quitar. Ya lo decía un acaudalado hombre de negocios a la pregunta: "¿Qué haría usted si de un día para otro perdiera toda su fortuna?": "Si tengo reputación, podré fácilmente solicitar un préstamo a un banco, si tengo contactos, sacaría de mi agenda aquellos amigos que me pueden ayudar para echar a andar una nueva travesía, y, sobre todo, si tengo educación y experiencia, podré encontrar oportunidades donde otros ven problemas. "Entre más preparación disponga, más y mejores soluciones podré ofrecer a las adversidades". Pero, por favor, ¡prohibido abandonar tus sueños!

Nunca tengas miedo de compartir tus sueños con los demás, existe la mala creencia de que al decirlos se vayan a "salar", lo cierto es que no, cuando tú los declaras y los anuncias abiertamente, suceden dos cosas: 1. Habrá testigos que te comprometen a llevarlos a cabo y 2. Nunca sabes si quien escucha tus sueños sea la persona que pueda ayudar a alcanzarlos. El autor Jim Rohn creó una metáfora muy poderosa sobre la responsabilidad personal, la actitud y la creatividad frente a la adversidad. Él argumenta que la gente quiere fácilmente el "pastel" (conseguir la meta, el objetivo, el sueño), pero no sabiendo que la vida lo que nos ofrece es de forma separada los ingredientes para que nosotros seamos quienes hagamos el pastel, nos pone la harina, el huevo, el azúcar, la leche, hasta el horno, en conclusión, la vida no se caracteriza por dar productos terminados, es nuestra obligación fabricarlos, y ¡trabajar por ellos!

No hay sueños pequeños, ya sea te propongas terminar la educación secundaria que dejaste inconclusa, empezar a aprender a tocar guitarra, dominar un segundo idioma, emprender ese negocio que tantas veces te ha dado vueltas en la cabeza, hacer

ejercicio, tomar la decisión de construir tu casa en aquel terreno que compraste en abonos, conocer los pueblos mágicos que hay en tu país, o simplemente ir a visitar a un amigo o un familiar que tienen años de no verlo. Escribe tu sueño y hazlo realidad. Como bien dicen, tú eres el productor, actor, director y guionista de tu propia película; tú decides a quién invitas a participar en ella. ¡Hazla interesante! Habrá drama, acción, comedia, suspenso, terror, pero el gran final de la misma lo determinas tú. De todo corazón te deseo mucho éxito.

Referencias

Álvarez, V. (2025). *Mi historia. Conóceme*. https://viridianaalvarez.com/mi-historia

Barbieri, C. (19 de junio, 2025). *Ikigia: Encuentra tu propósito en la vida.* https://marieclaire.com.mx/ikigai-significado/

BBC News Mundo. (19 de agosto, 2023). *"El viñedo rojo", la única obra que Vincent Van Gogh vendió en vida (en medio de gran escándalo)*. BBC News Mundo. https://www.bbc.com/mundo/articles/c4n0kqy09v2o

BBVA Aprendemos juntos. (18 de febrero, 2025). *Julio César Chávez: El gran campeón que nunca se ha dado por vencido* [Video de You Tube]. https://www.youtube.com/watch?v=-Ldvx_5EJIg

Bezos, J. (2020). *Crea y Divaga. Vida y reflexiones de Jeff Bezos*. Editorial Paidós.

Castañeda, L. (2014). *Un plan de vida para jóvenes. ¿Qué harás con el resto de tu vida?* Editorial Nueva Imagen.

Chopra, D. (2022). *Las siete leyes espirituales del éxito*. Editorial Planeta Mexicana.

Clear, J. (2019). *Hábitos atómicos*. Editorial Paidós.

Cohen, A. y Der Pool, J. (2020). *Ases del bisturí* [Episodio 2. Documental de Netflix].

Cruz, C. (2018). *El contador de historias*. Taller del éxito.

Educere. (25 de jun, 2023). *Nostalgia del libro de lecturas. "El señor, el niño y el burro"* [Facebook]. https://www.facebook.com/educereacademico/posts/nostalgia-del-libro-de-lecturas-el-se%C3%B1or-el-ni%C3%B1o-y-el-burroven%C3%ADan-por-un-camino-/7292284892119 37/

Euroinnova. (2025). *La rueda de la vida*. https://www.euroinnova.com/blog/la-rueda-de-la-vida

Flores, L., Vargas, J., y Domínguez, K. (2014). *Plan de vida y carrera. Manual de Desarrollo Humano*. Editorial Pearson.

García-Allen, J. (2015). *Estado de Flow (o Estado de Flujo): cómo llevar tu rendimiento al máximo*. https://psicologiaymente.com/psicologia/estado-de-flow-flujo-rendimiento

Garza, J. G. (2004). *Valores para el ejercicio profesional.* Mc Graw Hill.

Germano, G., Brenlla, M. E. (2017). El Experimento de la Golosina de Mischel a la luz de las teorías neo-conductista y psicoanalítica [en línea]. *Revista de Psicología*, *13*(25). https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/6092/1/experimento-golosina-mischel-luz-teorias.pdf

Godoy, J. M. (7 de agosto, 2024). Cómo desarrollar una mentalidad ganadora según los atletas olímpicos. *Infobae*. https://www.infobae.com/deportes/2024/08/07/como-desarrollar-una-mentalidad-ganadora-segun-los-atletas-olimpicos/

Guanajuato Noticias, 2025. *Conferencia de Sergio "El Checo" Pérez en el Foro Mazda de la Feria Estatal de León* [Video de YouTube]. https://www.youtube.com/watch?v=tswivYXpXy4&t=9s

Ibeas, R. y Álvarez M. (2022). *Tom Brady. El partido más largo*. Penguin Random House.

Leyva, I. (15 de marzo, 2024). *Cuando llegar a la cima es una sentencia de muerte: 19 CEO murieron en 2023.* Yahoo Finance. https://es-us.finanzas.yahoo.com/noticias/cuando-llegar-a-la-cima-es-una-sentencia-de-muerte-19-ceo-murieron-en-2023-171950032.html

Líderes Mexicanos. (17 de febrero, 2025). *La importancia de las palabras de un padre. Hugo Sánchez*. [Video de You Tube]. https://www.youtube.com/watch?v=ww76wQl2DG8

López, A. T. (2008). *Educación en valores, educación en virtudes*. Editorial Planeta.

Martínez, M. F. (2024). Roma no se hizo en un solo día. La importancia de los micropasos. *Gaceta UPG, Energía que Trasciende, 8* (3), pp. 7-10. https://upgto.edu.mx/wp-content/uploads/archivos/gaceta/GACETA-3-2024.pdf

Marín, R. (2023). *Una líder entre dos mundos. La historia de la primera mexicana tesorera de Estados Unidos.* Editorial Aguilar.

Mestres, M. (febrero 4, 2025). *Arthur Brooks y su teoría de los 'amigos inútiles' que garantizan la felicidad: "Es la cosa más bonita que puedes decirle a un amigo"*. https://www.lavanguardia.com/cribeo/estilo-de-vida/20250204/10350704/arthur-brooks-teoria-amigos-inutiles-garantizan-felicidad-mmn.html

Neria, R. (30 de diciembre, 2024). Joven se gradúa como médico y da un emotivo discurso dedicado a sus padres: "soy el hijo del panadero". *Yahoo noticias*. Recuperado el día 13 de marzo, 2025 de https://es-us.noticias.yahoo.com/joven-se-gradua-como-medico-y-da-un-emotivo-discurso-dedicado-a-sus-padres-soy-el-hijo-del-panadero-180033830.html

OpenAI. (2025). ChatGPT (versión del 11 de mayo, 2025) [Modelo de lenguaje de gran tamaño]. https://chat.openai.com/chat

Oso Trava. (2024). *Cómo hacer un hospital con 40,000 MXN* [Video de You Tube]. https://www.youtube.com/watch?v=XT3CPUxHGHU

Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. (2021). *El Ikigai japonés*. https://www.pucv.cl/uuaa/el-ikigai-japones

Reto Financiero. (2025). *Mi mamá estaba matando a los clientes y mi sueño* [Video de You Tube]. https://www.youtube.com/watch?v=mkPLRZVAGNE&t=39s

Rodríguez, C. (2020). Grupo Cuadritos una cultura organizacional humanista y con una permanente vocación en la innovación, Rodríguez, C & García, M. (coordinadores). *Culturas organizacionales exitosas. Empresas mexicanas con más de 50 años de existencia*, pp. 9-25. Editorial Publicaciones UPG. https://upgto.edu.mx/wp-content/uploads/archivos/ebooks/libro9.pdf

Rodríguez, C. (2023). *Las 100 no conformidades del liderazgo*. Editorial FIDSO. file:///C:/Users/Carlos%20Alberto/Downloads/Las_100_No_Conformidades_del_Liderazgo.pdf

Rodríguez, C. & González, M.C. (2025). *Habilidades Socioemocionales y Manejo de Conflictos*. Documento de trabajo.

Sharma, R. (2022). *El club de las 5 de la mañana*. Editorial Grijalbo.

Serratos, J. (12 de agosto, 2025). *Sin disciplina, tu vida nunca será exitosa / Mariel Hawley / Episodio 434 Sinergéticos* [video de YouTube]. https://www.youtube.com/watch?v=PPSEIHYZYRU

TEDEx Talks. (2018). *"El niño que tocó las estrellas" del astronauta mexicano José Hernández Moreno* [Video de Youtube]. https://www.youtube.com/watch?v=jaxF1m3z3e4

TEDx Talks. (2022). *Soñando más alto que el Everest | Viridiana Álvarez | TEDxAnahuacUniversity* [video de You Tube]. https://www.youtube.com/watch?v=gcvNaFmPV1E

Velasco, J. (agosto 25, 2025). Zarazúa admite que tuvo miedo de iniciar el US Open y tuvo que llamar a su madre. *Excelsior.* https://www.excelsior.com.mx/adrenalina/zarazua-admite-que-tuvo-miedo-de-iniciar-el-us-open-y-tuvo-que-llamar-a-su-madre/1735257

Villarreal, E. (2019). *Piensa en grande. Piensa simple. Cómo piensan los triunfadores*. Editorial Lectorum.

Wright, C. (2022). *Los hábitos secretos de los genios*. Editorial Planeta.

ANEXOS

Anexo A

¿Quién soy?

Da un resumen general de quién eres: tu nombre, edad, ¿qué estudias?, ¿a qué te dedicas?, ¿qué te hace único?, ¿para qué eres bueno?, ¿de dónde eres?, ¿quiénes son tus abuelitos, padres y hermanos?, ¿practicas algún deporte? Habla de tu familia.

Mi situación actual es: Realiza un diagnóstico actual de tu vida: ¿cómo vas en tus calificaciones? ¿qué materias llevas atrasadas, reprobadas? ¿trabajas o no? ¿cuentas con el apoyo económico de tu familia? ¿tienes novio (a)? ¿te sientes satisfecho con tu vida? Si no fuera así, ¿qué te faltaría?

Anexo B

FODA personal

Fortalezas (internas) (A1)	Debilidades (internas) (A2)
1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.
Amenazas (externas) (A3)	**Oportunidades (externas) (A4)**
1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.

Anexo C

Rueda de la Vida

¿Actualmente qué tan equilibrada está tu Rueda de la Vida? Reflexiona sobre qué tan satisfecho/a estás en esa área en este momento, (donde 0 = nada satisfecho y 100 = completamente satisfecho).

En cada sección, marca o dibuja una línea o color que represente tu nivel actual de satisfacción.

Al finalizar, observa la rueda en su conjunto: ¿es equilibrada? ¿qué áreas necesitan más atención?

Rueda de la Vida – Evaluación Personal

Instrucciones: Evalúa tu nivel de satisfacción en cada área del 0 al 100%.
Escribe tu porcentaje en el campo correspondiente y/o dibuja una línea o sombreado en la rueda visual.

Áreas de Evaluación

- Familia: ☐ %
- Dinero: ☐ %
- Espiritualidad: ☐ %
- Trabajo: ☐ %
- Amor: ☐ %
- Salud: ☐ %
- Estudios: ☐ %
- Vida Social: ☐ %
- Desarrollo Personal: ☐ %
- Entorno/Estilo de Vida: ☐ %



Fuente: OpenAI, comunicación personal, 15 de mayo de 2025.

Anexo D

Los valores más importantes que considero y que son irrenunciables para mí son:

Valor	Autoconcepto del valor
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

Anexo E

Mis Logros

Redacta brevemente tus principales logros que has tenido en tu vida y que te sientes plenamente orgulloso.

Logro	¿Cómo lo hiciste?

Hoja de Notas



Más allá de las metas: Cómo los objetivos impulsan una vida con propósito

Augusto Cesar Revuelta Velasco[2]

[2]Médico de profesión, Máster en Relaciones Humanas, Máster en liderazgo positivo, coach de transformación personal y organizacional, convencido con el bienestar integral, apasionado con las fortalezas de carácter y dispuesto a servir. Papá de tres adolescentes con 20 años de matrimonio, esposa profesionista, apasionados por el aprendizaje. Fue Profesor en la Facultad de Medicina Doctor Ignacio Chávez Morelia del 2002 al 2004.

Cuenta con más de 20 años de experiencia en el área de Seguridad Industrial, Medio Ambiente, Relaciones Laborales y Relaciones Humanas. Desde 2014 hasta la actualidad es Gerente de Relaciones Humanas de la empresa DEACERO Planta Acería Laminación. Así mismo es columnista en El Sol del Bajío, analista en el programa de radio Así sucede con Lynett Rubio y Presidente de la Asociación de Ejecutivos de Relaciones Industriales del Bajío, por sus siglas AERIBAC.

Dedicatoria

A mi esposa por ser mi eterna inspiración, por ser mi cómplice, mi coach y mi compañera; a mis hijos, mis eternos maestros, todos los días aprendo de ellos.

Introducción

A lo largo de la vida, todo ser humano se enfrenta al reto de definir su propósito y establecer metas que le permitan avanzar hacia un estado de bienestar integral. Los objetivos ya sean personales, profesionales, familiares, espirituales o económicos nos dan un propósito o nos acercan a un propósito, nos ayudan a medir nuestro progreso, cómo vamos evolucionando en aquello que nos propusimos, nos desafían a crecer, y, sobre todo, porque nos dan la oportunidad de buscar y utilizar herramientas para la culminación de ese objetivo.

Desde una edad temprana, los seres humanos desarrollan la capacidad de imaginar lo que consideramos que nos hará sentirnos más felices. Sumado a ello, se me viene a la mente, una conversación en el patio de la escuela primaria, cuando apenas tenía seis años. Junto a dos amigos, Gerardo y Rodrigo, compartí un momento de revelación. Cada uno expresó lo que quería ser de grande: veterinario, piloto aviador y médico, respectivamente. Con el paso del tiempo, cada uno de nosotros logró convertirse en aquello que soñó. A pesar de que no tengo ningún familiar médico, sin embargo, el hecho de servir, de atender y de ayudar, fue algo que me inspiró para poder estudiar la profesión que hoy en día que tengo, que, si bien no la ejerzo como tal, pero mis estudios me han dado la oportunidad de empatarla con la actividad que hoy desarrollo.

Los objetivos no deben ser estáticos ni reducidos a una sola área de la vida. Existen metas personales que buscan darle un sentido a nuestra existencia, darle ese propósito de vida, tener claro hacia dónde vamos y por qué vamos, las metas personales pueden ser tan simples como visitar a un ser querido, mantener un cuarto ordenado o adquirir un hábito saludable, y otras más complejas como aprender un nuevo idioma, formar una familia o emprender un negocio. Incluso desde la infancia, los niños se fijan metas: tener un juguete nuevo, sacar buenas calificaciones o hacer tareas en casa para ganarse una recompensa.

Establecer metas permite medir el progreso, desafiarse a uno mismo, adquirir nuevas herramientas y, sobre todo, mantener una motivación constante. Puedo mencionar que un principio fundamental es el trayecto, esto es debido a que es tan valioso como la meta misma. En el camino hacia cualquier objetivo se construyen aprendizajes, se enfrentan obstáculos y se desarrolla carácter.

Los objetivos también son una fuente de satisfacción. Alcanzarlos puede generar orgullo, elevar la autoestima y fortalecer la autoconfianza. Incluso cuando no se logran,

ofrecen la posibilidad de reflexión, ajuste y renovación del propósito. La vida misma, es un entramado de metas que se entrelazan, se transforman y evolucionan conforme la persona madura.

Desarrollo

Objetivos a corto, mediano y largo plazo

Un aspecto esencial al plantear objetivos es su temporalidad. Pueden ser de corto, mediano o largo plazo, y cada uno cumple una función importante. Por ejemplo, alguien que desea convertirse en médico debe enfrentar primero metas inmediatas, como aprobar materias fundamentales, mientras avanza hacia otras intermedias, como realizar prácticas clínicas, hasta alcanzar su objetivo profesional. Dichos objetivos son todos aquellos que tengan relación con la carrera, con el trabajo o con la actividad a la cual uno quiere dedicarse. Algunos ejemplos de ellos son, en el trabajo dentro del organigrama, buscar una nueva posición, obtener un certificado, una maestría, un mayor nivel educativo, aumentar las ventas de mis productos si decido emprender, entre otros.

Una vez comprendida la importancia de establecer metas bien definidas, el siguiente paso es clasificar estos objetivos según el horizonte temporal en el que deseamos alcanzarlos: corto, mediano y largo plazo. Esta clasificación nos ayuda a organizar nuestro enfoque, distribuir nuestros recursos y mantener una visión clara del progreso.

Metas a corto plazo. Son aquellas que se proyectan en un periodo breve, generalmente de unas semanas a unos pocos meses. Estas metas deben ser muy específicas y accionables. Sirven como los primeros peldaños en la escalera hacia objetivos más ambiciosos. Por ejemplo, si tu meta a largo plazo es completar una carrera universitaria, una meta a corto plazo podría ser inscribirte al curso propedéutico o aprobar los exámenes de ingreso.

Metas a mediano plazo. Estas suelen abarcar un periodo de seis meses a dos años. En esta categoría se encuentran metas que requieren más tiempo y planificación, pero que aún son palpables. Son fundamentales para mantener el ritmo y alimentar la motivación, ya que reflejan logros intermedios. Volviendo al ejemplo académico, completar los primeros tres semestres de una licenciatura sería una meta a mediano plazo.

Metas a largo plazo. Estas implican una visión más amplia, de varios años. Generalmente, están vinculadas con nuestros propósitos de vida y requieren constancia, disciplina y adaptación. Convertirse en médico, publicar un libro, formar una familia o emprender un negocio exitoso son ejemplos de metas a largo plazo. Su complejidad exige dividirlas en metas intermedias que funcionen como escalones hacia el resultado final.

Para cada tipo de meta es necesario establecer un plan de acción con pasos concretos. No basta con tener claridad del objetivo final; se requiere también trazar el camino. Un error común es dejar las metas a largo plazo "congeladas" mientras se posterga su ejecución. En realidad, toda meta por más lejana que parezca requiere acción inmediata, aunque sea mínima. Cada avance cuenta.

Objetivos estratégicos, tácticos y operativos en metas personales

En el camino hacia el crecimiento y la realización personal, la definición clara de metas es un pilar fundamental. Sin embargo, no todas las metas son iguales, ni se abordan de la misma manera. Comprender la jerarquía entre objetivos estratégicos, tácticos y operativos nos permite estructurar un plan de acción coherente y efectivo, transformando aspiraciones abstractas en logros tangibles. Esta distinción, aunque comúnmente asociada al ámbito empresarial, es poderosamente aplicable a nuestras vidas personales, brindando un marco robusto para la planificación y ejecución.

Cuando aplicamos la jerarquía de objetivos a nuestra vida personal, transformamos una visión a largo plazo en acciones diarias concretas. Esto nos permite mantener el enfoque, la motivación y medir nuestro progreso de manera efectiva hacia la vida que deseamos.

Objetivos Estratégicos: El gran horizonte personal

Nuestros objetivos estratégicos personales se erigen como las cumbres que aspiramos a conquistar, las visiones audaces que definen no solo quiénes seremos, sino la esencia misma de la vida que forjaremos. Representan nuestras aspiraciones más elevadas y a largo plazo. Son la brújula que guía nuestra dirección general en la vida, reflejando nuestra visión, valores y lo que deseamos lograr en horizontes que se extienden: cinco, diez, veinte años o incluso toda una vida. Son, sin duda, nuestras "declaraciones de misión personal": ambiciosas, potentes e innegablemente inspiradoras. Estos objetivos son amplios, a veces abstractos, y definen "qué" queremos ser o "dónde" queremos llegar en nuestra vida.

Sus características principales que los distinguen:

- Longitud temporal: Se proyectan sobre vastos períodos de nuestra trayectoria vital.
- Amplitud holística: Cubren el espectro completo de nuestra existencia lo profesional, lo personal, la salud, las finanzas y las relaciones con una mirada integradora.
- Fuerza inspirada: Resuenan con nuestros valores más íntimos y nuestra visión más elevada.
- Guía direccional: Proporcionan la brújula fundamental para cada decisión y cada acción que emprendemos.

- Evaluación a gran escala: Aunque al principio su esencia sea cualitativa, su impacto y progreso deben ser discernibles con el paso del tiempo.

Imaginemos, por ejemplo, la libertad de ser financieramente independiente para los 45 años, el impacto de convertirnos en un referente internacional en nuestro ámbito, la plenitud de vivir una vida sana y libre de estrés crónico, o la calidez de construir una familia feliz y armoniosa. Estos son los pilares sobre los que edificamos nuestro futuro.

Objetivos Tácticos: El puente entre el sueño y la realidad

En la gran travesía de nuestra existencia, donde la visión estratégica se erige como un faro lejano, los Objetivos Tácticos entran en juego como los pasos intermedios y concretos que nos acercan a ese gran horizonte. Responden a la pregunta: "¿Cómo voy a lograr mi objetivo estratégico principal?". Aquí es donde la abstracción comienza a tomar forma, detallando las principales áreas de enfoque. Piensa en ellos como los proyectos esenciales que debemos ejecutar, las estaciones intermedias en el viaje hacia nuestro destino más ambicioso. Su horizonte se extiende, de uno a tres años, lo suficiente para ver resultados tangibles sin perder de vista la meta final.

Características principales:

- Longitud temporal: Operan en un mediano plazo, para un futuro intermedio. Se habla de uno a tres años de compromiso.
- La Especificidad del Plan: Son detallados, precisos, la hoja de ruta que desglosa cómo los grandes objetivos estratégicos, se traducirán en acciones diarias y semanales.
- La Conexión Indispensable: Cada objetivo táctico es una pieza en el engranaje mayor. Debe alimentar directamente un objetivo estratégico, asegurando que cada esfuerzo sume y no se disperse.
- Realistas y alcanzables: Son retos ambiciosos pero alcanzables. Están diseñados para ser posibles de lograr en el tiempo establecido, dentro del marco de nuestras capacidades y los recursos disponibles, evitando la frustración de lo inalcanzable.
- Métrica Clara: Deben ser medibles, con indicadores de progreso claros y definidos que nos permitan evaluar el avance y celebrar cada éxito.

Considera, por ejemplo, que tu gran objetivo estratégico es "Ser financieramente independiente para los 45 años". Tus objetivos tácticos serían las acciones concretas:

- El rigor de ahorrar el 20% de tus ingresos mensuales durante los próximos tres años.
- La disciplina inquebrantable de pagar todas tus deudas de consumo para finales del próximo año, liberando capital.

O si tu propósito mayor es "Convertirme en un referente internacional en mi campo profesional", tus objetivos tácticos se manifestarían en acciones que proyectan tu influencia y conocimiento más allá de las fronteras:

- La inversión en tu desarrollo al obtener una certificación avanzada en tu área de interés el próximo año, consolidando tus habilidades.
- El valor de presentarse en al menos dos conferencias internacionales en los próximos tres años, compartiendo tu perspectiva y construyendo una red de contactos invaluable.

Recuerda que son el puente que construyes, paso a paso, desde el sueño hasta la realidad tangible.

Objetivos Operativos: Los pasos diarios de la vida

Si los objetivos estratégicos son el faro lejano y los tácticos los hitos en el camino, entonces los objetivos operativos personales son, sin duda, los pasos que damos cada día. La materialización de nuestras intenciones en acciones concretas y manejables. Hablamos de tareas que se despliegan en cuestión de días o semanas, conectando el vasto universo de nuestros sueños con la realidad tangible de nuestra rutina. Son la respuesta a la pregunta esencial: "¿Qué debo hacer hoy, esta semana, para acercarme a lo que quiero ser?"

Sus características los definen como el motor de todo progreso:

- Alcance Inmediato: Su horizonte es el presente más cercano, extendiéndose a días, semanas o mensuales, asegurando una ejecución ágil y constante.
- Precisión: Son extraordinariamente específicos y detallados, dejando poco margen para la interpretación. Describen la acción exacta que debe llevarse a cabo.
- Accionables: No son ideas, sino tareas realizables. Se centran en lo que se puede hacer ahora.
- Directamente medibles: Es posible evaluar su ejecución de manera clara. Es un simple sí o no, una tarea completada o pendiente, lo que permite un seguimiento claro y honesto.
- El Fundamento del éxito: Son la base inquebrantable de todo progreso. Cada pequeña acción cumplida se acumula, construyendo los cimientos sobre los cuales se basan los logros mayores.

Estos objetivos en la práctica se manifiestan tejiendo la red que sostiene las aspiraciones:

Imagina que tu objetivo táctico es "Ahorrar el 20% de mis ingresos mensuales".

Los objetivos operativos serán las disciplinas diarias y semanales que lo hacen posible:

- Cada domingo por la noche, revisa tu presupuesto y registra meticulosamente cada gasto, revelando dónde fluye tu dinero.
- La decisión proactiva de transferir automáticamente el 10% de tu sueldo a tu cuenta de ahorros cada quincena, construye tu futuro financiero sin esfuerzo consciente.
- La costumbre consciente de preparar tu almuerzo en casa cinco días a la semana, una pequeña acción que se traduce en un ahorro significativo.

Los objetivos operativos personales son el pulso vital de la productividad. Son la prueba tangible de tu compromiso, las pequeñas victorias diarias que, sumadas, transforman visiones ambiciosas en una realidad concreta.

La sinergia entre los tres niveles

La verdadera potencia de esta jerarquía radica en la sinergia entre sus niveles. Un objetivo estratégico sin objetivos tácticos y operativos no funciona, es como una aspiración sin camino. Del mismo modo, una serie de acciones operativas sin un objetivo táctico que las guíe, o un objetivo estratégico que les dé sentido, resultará en esfuerzo disperso y poco productivo.

Figura 2.1. Jerarquía de los objetivos.



Fuente: Elaboración propia.

Al alinear nuestras acciones diarias (operativas) con nuestros planes de mediano plazo (tácticos), que a su vez están conectados con nuestra visión de largo plazo (estratégica), creamos un sistema robusto y coherente para el logro personal. Esta metodología no solo aumenta la probabilidad de alcanzar nuestras metas, sino que también nos proporciona claridad, enfoque y una sensación de progreso constante, elementos esenciales para mantener la motivación y la resiliencia ante los desafíos.

La importancia de la coherencia y la flexibilidad en los objetivos estratégicos, tácticos y operativos

Así como en las organizaciones, la clave del éxito personal radica en la coherencia entre tus objetivos. Cada objetivo operativo debe alimentar un objetivo táctico, y cada objetivo táctico debe ser un pilar para un objetivo estratégico. Esta cascada te asegura que tus acciones diarias estén alineadas con tu visión de vida.

Sin embargo, a nivel personal, la flexibilidad es igualmente crucial. La vida es dinámica, y tus circunstancias o prioridades pueden cambiar. Es importante revisar y ajustar tus objetivos periódicamente. Lo que hoy parece un objetivo estratégico inamovible, podría necesitar un replanteamiento en el futuro, y eso es perfectamente válido. La meta es que el sistema te sirva a ti, no tú al sistema.

SMART vs SMARTER

Durante mucho tiempo, al hablar de metas u objetivos, se ha recurrido a la metodología SMART, un acrónimo ampliamente utilizado en el ámbito del desarrollo personal y organizacional. Esta herramienta propone que los objetivos deben ser específicos (*specific*), medibles (*measurable*), alcanzables (*achievable*), relevantes (*relevant*) y con un tiempo definido (*time-bound*). Esta estructura permite establecer objetivos claros, comprensibles y con posibilidades reales de seguimiento y cumplimiento. Solo así podrán orientar adecuadamente los esfuerzos y mantener la claridad de propósito.

Sin embargo, en la actualidad, diversos autores han propuesto enriquecer esta visión. Uno de ellos es Michael Hyatt, quien propone un modelo extendido: SMARTER. Esta nueva perspectiva integra dos cualidades esenciales al enfoque tradicional: que las metas sean emocionantes (*exciting*) y relevantes *(relevant*), reforzando así la conexión entre las metas y la motivación interna del individuo.

Las metas SMARTER, por tanto, no solo se enfocan en lo técnico y medible, sino también en lo emocional y en el propósito profundo. Veamos cada componente de este modelo:

1. **Específicas:** Una meta debe estar claramente definida. No basta con decir "quiero estudiar medicina"; es necesario saber qué pasos implica, como inscribirse al curso propedéutico, obtener la ficha, y completar con responsabilidad el plan de estudios. Una de las preguntas que nos tenemos que plantear es ¿Cuál es tu situación ideal conforme a ese objetivo que te planteas?, entonces, creo que por ahí es algo bien importante, ya que nos puede ayudar a pensar en qué es el resultado que queremos lograr y este resultado lo podemos llevar a cabo de muchas maneras. Para poder trabajar en que sean específicas, tienes que identificar exactamente lo que quieres alcanzar. No divagues, un ejemplo muy claro sería: "Quiero mejorar mi promedio general de 7.2 a 8.5 en este semestre,

asistiendo puntualmente a todas mis clases, entregando tareas a tiempo y revisando cada tema visto en clase por lo menos una vez por semana". ¿Por qué es específica? Define claramente qué quiere lograr (mejorar promedio), cómo lo va a hacer (asistencia, tareas, repaso) y cuándo (este semestre).

2. **Medibles:** Si no puedes medir una meta, es imposible evaluarla y tampoco puedes saber si estás avanzando. Evaluar el progreso permite disfrutar del proceso tanto como del resultado final. Es importante establecer indicadores que reflejen tu avance y te permitan ajustar el camino si es necesario. Recordar de dónde vienes y hacia dónde vas también implica que puedas valorar tu propio avance. Un ejemplo por mencionar es: "Voy a subir mi calificación en la materia de Matemáticas de 6.8 a 8.0 en el próximo parcial, realizando tres ejercicios de práctica diarios y participando en las sesiones de tutoría". ¿Por qué es medible? Tiene un punto de partida (6.8), una meta (8.0) y acciones que se pueden cuantificar (3 ejercicios diarios, sesiones de tutoría).
3. **Alcanzables o factibles:** Las metas deben ser ambiciosas pero viables. Soñar es el punto de partida, pero aterrizar ese sueño en acciones concretas es lo que transforma la intención en logro, en el sentido estricto de que nos aseguremos que lo podemos lograr y que podamos producir resultados, no solamente al llegar a la meta, sino en el transcurso de ella. Por ejemplo, "quiero escribir un libro" puede comenzar con el compromiso de escribir dos artículos por semana. Dar saltos cuánticos no es imposible, pero si estableces metas inalcanzables lo único que provocarás es un antisabotaje, que llegaría a la frustración. Para este punto podemos ejemplificar de esta manera: "Voy a escribir un ensayo de reflexión personal de 5 cuartillas cada mes durante este semestre, con el objetivo de desarrollar mi estilo de escritura antes de comenzar mi tesis". ¿Por qué es alcanzable? Divide una meta ambiciosa (desarrollar su tesis) en pasos realistas y controlables (un ensayo mensual).
4. **Arriesgadas:** Este componente plantea que las metas deben llevarnos más allá de lo cómodo. No se trata de elegir lo fácil, sino de elevar el estándar. Normalmente hablamos sobre establecer metas que sean realistas y a eso se refiere por lo general la letra R pero si comenzamos preguntando ¿Qué es realista?, probablemente pondremos el estándar demasiado bajo, lo cual debemos de subir ese estándar y decir que necesitamos que sean completamente arriesgadas. Una meta que no desafía difícilmente genera crecimiento. El temor al fracaso no debe detenernos, sino impulsarnos, esto quiere decir, que la versión al fracaso de no alcanzar la meta es mucho más fuerte que el deseo de alcanzarla, entonces, desde ese punto de vista, tenemos que pensar de manera positiva qué es lo que realmente tenemos que hacer para que de manera positiva nuestro deseo de alcanzarla sea mayor que el fracaso o que la aversión al fracaso de no lograrla.

Debe significar un desafío, que sea retador, que te genere adrenalina hacerlo, para esto podemos decir: "Voy a postularme como representante estudiantil de mi facultad este semestre, aunque nunca he participado en un cargo así, porque quiero desarrollar habilidades de liderazgo y comunicación". ¿Por qué es arriesgada? Implica salir de la zona de confort, afrontar miedos y asumir nuevos retos que desarrollan al estudiante.

5. **Limitadas en el tiempo:** Toda meta necesita una fecha límite. Si una meta se proyecta a muy largo plazo sin un marco temporal definido, es probable que la acción se diluya. Las fechas cercanas y específicas concentran mejor el esfuerzo y facilitan el enfoque. Colocar fechas límites crea beneficios inmensos en la productividad y nosotros podemos experimentar el mismo tipo de beneficio en nuestra vida personal y privada cuando fijamos metas cercanas en el tiempo, porque al final de la historia también puede haber muchos distractores que te permitan no llegar a la meta. Al tener estos tiempos dentro de las metas, van generando que se crean hábitos, por lo que el hecho de tener objetivos y metas no solamente es lograr algo, sino todo lo que puedes generar a lo largo de ese camino para lograr ese objetivo o esas metas que al final son los hábitos. Para clarificar con un ejemplo: "Me propongo completar un curso online de diseño gráfico de 40 horas en las próximas 4 semanas, dedicando al menos 10 horas cada semana". ¿Por qué está limitada en el tiempo? Tiene una duración concreta (4 semanas) y una organización semanal clara (10 horas por semana).
6. **Emocionantes:** Una meta debe entusiasmarte. Cuando una meta está alineada con tus pasiones y talentos, la motivación se vuelve interna y poderosa, los investigadores dicen que tenemos una mejor posibilidad de alcanzar nuestras metas si estamos motivados internamente para hacerlo, las motivaciones externas podrían funcionar durante un tiempo, pero si no estamos consiguiendo algo intrínseco de la meta, perderemos el interés.

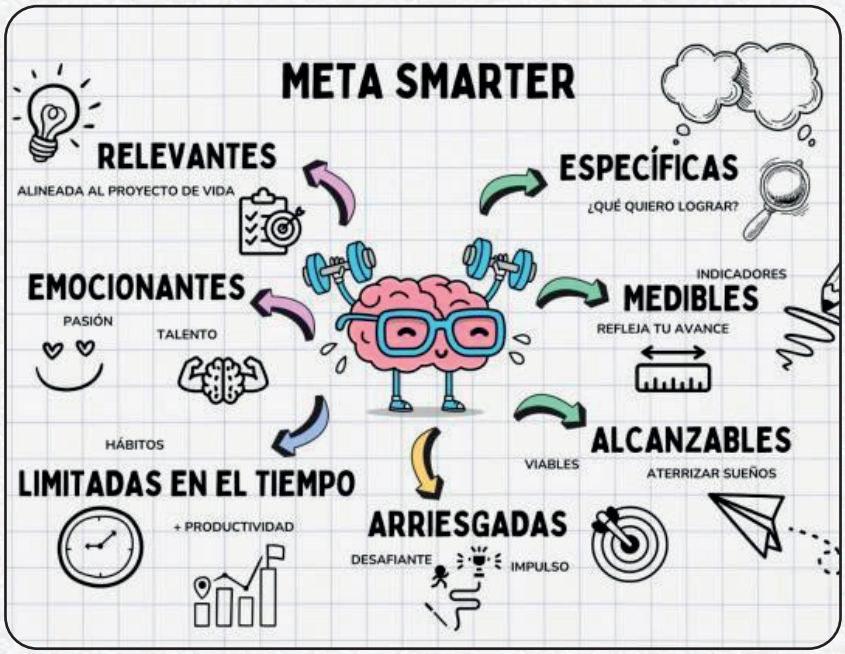
   Si ves que tus metas no son atractivas, personalmente no tendrás la motivación para seguir adelante cuando las cosas se pongan difíciles o tediosas. Es en ese momento donde tienes que ser sincero con uno mismo y hacerte las siguientes preguntas: ¿Realmente me inspira esta meta?, ¿Estoy dispuesto a trabajar duro para hacer que suceda? ¿Conecta con mi corazón y con mi propósito?, incluso puedes preguntarte si ¿Realmente me resulta divertido?, a todo eso se puede decir que es más probable que persistas ante la adversidad si el camino te emociona y conecta con tu propósito. En este punto tenemos un ejemplo emocionante a través de: "Voy a crear un podcast sobre temas de psicología juvenil, con un episodio quincenal durante los próximos tres meses, porque me apasiona compartir ideas que ayuden a otros". ¿Por qué es emocionante?

Conecta con intereses personales (psicología, comunicación, ayudar a otros) y genera entusiasmo al hacerlo.

7. **Relevantes:** Finalmente, toda meta debe tener sentido dentro de tu proyecto de vida. Debe estar alineada con tus valores, principios, circunstancias actuales y verdaderos intereses. Una meta relevante es aquella que dialoga con tu identidad y se enlaza con tus demás objetivos, de modo que cada avance fortalece el conjunto. Por último, se puede ejemplificar de esta manera: "Voy a realizar 100 horas de servicio social en una organización que trabaja con jóvenes en situación vulnerable, porque quiero orientar mi carrera de trabajo social hacia la intervención comunitaria". ¿Por qué es relevante? Está alineada con su carrera, sus valores y su propósito personal.

En conjunto, la metodología SMARTER propone una visión más humana y completa del establecimiento de objetivos. No se trata solo de alcanzar metas, sino de recorrer un camino significativo, desafiante y emocionalmente satisfactorio.

Figura 2.2. Características de las metas bajo el modelo SMARTER.



Fuente: Elaboración propia.

Propósito de vida: La dirección esencial para tus objetivos

Se conoce que los objetivos tienen que ir definidos y siempre considerar el nivel de importancia, con rumbo en el propósito, para lograr la felicidad y el éxito profesional. Habrá muchas personas en el entorno que pretendan afectar esas decisiones al momento de alguna elección profesional, pero siempre tienes que considerar que la decisión que se tome va a ser de cada individuo, porque al final es una decisión para el resto de sus días. Cuando estudié medicina sabía que era estudiar medicina

y luego la especialidad y la subespecialidad. Hoy en día sabemos que al estudiar medicina puede existir la especialidad, así como la administración, el tema rural y al final hay una variedad y un sin número de alternativas. A todo esto, siempre es tener en mente el resultado que se busca y lo que se quiere alcanzar, para lograrlo tiene que ir directamente relacionado al propósito de vida, que va alineado al bienestar integral y que, por ende, siempre buscar la felicidad.

En el camino de la vida, a menudo nos enfocamos en alcanzar metas específicas: un ascenso, una nueva casa, un título. Pero si esos logros no están conectados a algo más grande, pueden sentirse vacíos al final. Aquí es donde entra el propósito de vida. No es solo otra meta en tu lista; es la razón fundamental detrás de todo lo que haces. Es tu "porqué" más profundo, el motor que da sentido a tus acciones y te guía hacia una vida más plena. Es la razón principal por la que existes, la contribución que quieres hacer o el impacto que buscas generar. No es algo que "encuentras" de repente, sino que se descubre y se construye a través de la reflexión y tus experiencias.

Algunas de las características clave del propósito de vida:

- Da significado: Va más allá de tus propios beneficios, buscando un impacto más amplio.
- Motivación auténtica: Nace de ti, no de presiones externas.
- Sirve de guía: Te ayuda a tomar decisiones y a saber qué camino seguir.
- Evoluciona: Puede ajustarse con el tiempo, pero su esencia se mantiene.
- Conectado a tus valores: Refleja lo que consideras más importante en la vida.

Para muchos, el propósito puede manifestarse como un deseo de servir a los demás, de crear belleza, de buscar el conocimiento, de innovar, de construir comunidades, o de cualquier otra forma que resuena profundamente con su ser. La investigación en psicología positiva sugiere que tener un propósito de vida está correlacionado con una mayor felicidad, bienestar, resiliencia e incluso longevidad (Steger, 2012; Ryff & Singer, 2008).

La vida cotidiana, esa en la que existimos de manera constante y a veces automática, exige más de nosotros de lo que muchas veces somos conscientes. En medio del ritmo acelerado, es necesario detenerse y reflexionar: ¿Qué metas quiero alcanzar?, ¿Qué decisiones estoy tomando hoy para el futuro que deseo construir? Definir el rumbo de nuestra vida no es un lujo, sino una necesidad esencial.

Diseñar el futuro implica tomar decisiones con intencionalidad. Cada paso hacia adelante requiere claridad de propósito. Y es que no se trata solo de soñar o desear, sino de transformar esos sueños en objetivos concretos que den forma y sentido a nuestra existencia. La toma de decisiones, ese arte muchas veces subestimado, se convierte en el cimiento sobre el cual construimos nuestro propósito de vida.

A lo largo del tiempo, descubrimos que hay cosas que nos apasionan. Algunas se revelan temprano en la vida, conforme avanzamos en la escuela o tenemos acceso a nuevas experiencias; otras surgen cuando nos enfrentamos a entornos o relaciones diferentes. Es entonces cuando comenzamos a notar puertas que se abren con facilidad: intereses que fluyen, talentos que afloran, caminos que parecen diseñados para nosotros. Por el contrario, también hay puertas cerradas, aquellas que representan lo desconocido, lo difícil o lo que nos genera temor. Sin embargo, estas puertas también merecen nuestra atención: nos invitan a preguntarnos qué necesitamos aprender para abrirlas, qué herramientas debemos desarrollar para cruzarlas.

Los grandes resultados de la vida, los logros significativos, los momentos de realización, surgen cuando somos capaces de transitar tanto por puertas abiertas como por aquellas que, aunque cerradas, nos retan a crecer. Cada puerta representa una decisión. Cada decisión, una oportunidad para definir nuestro futuro.

En ese sentido, las metas y objetivos no deben ser meros enunciados. Deben tener un sentido profundo, una intención clara y un propósito alineado a nuestra razón de ser. Preguntarnos constantemente qué queremos lograr, por qué y para qué, nos conecta con una visión más amplia de nuestra vida. Es ahí donde comienza verdaderamente el diseño de nuestro futuro.

La importancia de la alineación: objetivos con sentido

Imagina construir un edificio sin saber si será una casa o una oficina. Puedes poner mucho esfuerzo, pero sin un propósito claro, la construcción carece de dirección. De igual forma, tus objetivos, ya sean estratégicos (a largo plazo), tácticos (a mediano plazo) u operativos (diarios), son tus planes y acciones, pero el propósito de vida es el destino final y el sentido de todo el esfuerzo.

Por lo tanto, tenemos que identificar cuando nuestros objetivos están desalineados con nuestro propósito, por ejemplo, la falta de motivación, aquellas tareas se sienten pesadas y aburridas, y la procrastinación se vuelve común; la frustración y agotamiento, el pesar de lograr metas y sentirse insatisfecho y vacío; el esfuerzo disperso, gastas energía en cosas que no te llevan a donde realmente quieres ir; y la incertidumbre, incluso al tener éxito, te preguntas "¿y ahora qué?".

Por el contrario, cuando hay una conexión clara entre tu propósito y tus objetivos, existe por lo tanto claridad y enfoque, las decisiones son más fáciles porque sabes lo que realmente importa; la motivación constante, es decir, los retos se convierten en oportunidades para crecer; mayor resiliencia, ya que ante los fracasos, el propósito ofrece una razón para levantarse y perseverar; la satisfacción profunda, esto tiene que ver con el éxito en los objetivos se traduce en una mayor realización personal; y el

impacto significativo, tus acciones tienen un significado mayor y una contribución más importante.

Haciendo que suceda: alineando propósito y objetivos

La alineación entre propósito y objetivos no es un acto pasivo; requiere introspección, diseño y una ejecución consciente. Algunas de las estrategias que se pueden llevar a cabo son:

Descubre o clarifica tu propósito

Antes de empezar, necesitas tener una idea clara de tu propósito:

- Reflexiona: Pregúntate: "¿Qué me importa de verdad?", "¿Qué quiero lograr con mi vida?", incluso, "¿Qué valores me definen?".
- Mira tu pasado: Piensa en los momentos en que te sentiste más vivo o donde aprendiste lecciones importantes. Esos momentos a menudo revelan pistas sobre tu propósito.
- Busca la intersección: Piensa en lo que te apasiona, lo que haces bien, lo que el mundo necesita y lo que puedes hacer para contribuir (García & Miralles, 2017), como en el concepto japonés de Ikigai que se revisó en el capítulo 1.
- Exprésalo: Intenta escribir tu propósito en una frase simple y clara. Por ejemplo: "Mi propósito es ayudar a las personas a encontrar su voz" o "Mi propósito es crear soluciones innovadoras para problemas sociales".

Diseña tus objetivos desde tu propósito

Con tu propósito en mente, asegúrate de que tus objetivos sean parte de ese camino:

- Propósito al Objetivo Estratégico: Tus grandes metas a largo plazo deben ser una expresión directa de tu propósito. Si tu propósito es "promover la salud mental", un objetivo estratégico podría ser "establecer un centro de apoyo psicológico accesible".
- Evalúa tus objetivos actuales: Revisa lo que ya tienes planeado. ¿Se alinean con tu propósito? Si no, ajustarlos o considerar si realmente valen la pena.
- Haz la pregunta clave: Antes de fijar cualquier nuevo objetivo (grande o pequeño), pregúntate: "¿Cómo me ayuda esto a cumplir mi propósito de vida?" Si la respuesta no es clara, reconsidera.
- Prioriza con sentido: Con un propósito claro, es más fácil saber qué tareas y proyectos son realmente importantes y cuáles puedes dejar de lado.
- Mantenlo presente: Recuerda tu propósito con regularidad. Escríbelo, revísalo. Cuando te sientas desmotivado, reconectar con tu "porqué" te dará la energía para seguir.

Adaptación y Flexibilidad

Tu propósito puede ser una constante, pero los detalles de cómo lo logras (tus objetivos) pueden cambiar. La vida es dinámica, y las circunstancias varían. Un propósito sólido te permite ajustar tus planes sin perder tu dirección fundamental. Si un objetivo ya no te sirve para cumplir tu propósito, no dudes en cambiarlo o buscar un camino diferente.

Como lo señala Simon Sinek (2011), comenzar con un "porqué" claro permite que nuestras acciones tengan mayor impacto y coherencia. Cuando el propósito es comprendido profundamente, se convierte en una fuente poderosa de motivación y guía.

El propósito de vida no es un concepto complicado, sino una herramienta poderosa y práctica para tu vida personal. Al conectar tu "porqué" (tu propósito) con tu "qué" (tus objetivos) y tu "cómo" (tus acciones), construyes una vida con mayor sentido, dirección y realización. Cada paso, desde tus sueños más grandes hasta tus tareas diarias, se convierte en un acto significativo que te acerca a la persona que realmente quieres ser. Al final, no se trata solo de lograr cosas, sino de vivir una vida que sea auténtica para ti, una vida llena de significado y una profunda satisfacción.

Diseño de estrategias y acciones concretas

La estrategia es el puente entre el propósito y el logro. Diseñar una estrategia implica definir qué recursos necesitas, qué habilidades debes desarrollar, qué obstáculos podrías enfrentar y cómo medimos el progreso. Es también reconocer que cada acción, por pequeña que parezca, contribuye a la meta.

Un buen plan de acción incluye:

- Una secuencia lógica de pasos a seguir.
- Tiempos estimados para cada fase.
- Recursos materiales y personales necesarios.
- Posibles apoyos o alianzas estratégicas.
- Mecanismos de seguimiento y evaluación.

Cuando las metas se alinean con nuestras emociones, principios y capacidades, y además están respaldadas por un plan concreto y adaptable, el éxito se vuelve una consecuencia natural del esfuerzo continuo.

Peter Drucker (2011) resalta que la efectividad no es un don, sino una disciplina que se cultiva a través de la organización personal y la toma de decisiones conscientes. Su enfoque sobre la acción ejecutiva proporciona un marco práctico para priorizar objetivos y gestionar adecuadamente el tiempo.

El arte de establecer metas no está en tener muchas, sino en tener las correctas. No es cantidad, es coherencia. Y como señala el autor Michael Hyatt (2023), establecer un número limitado de metas preferentemente no más de ocho, permite enfocar la energía, evitar distracciones y mantener la motivación.

Conclusiones

Stephen Covey (2020), en su obra "Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva", destaca la importancia de los hábitos como pilares para el crecimiento personal y profesional. La práctica constante de hábitos positivos no solo mejora la efectividad, sino que alinea las acciones diarias con principios fundamentales, lo cual resulta clave para el logro sostenido de objetivos.

Consejos para el logro de objetivos

Para alcanzar cualquier meta, es siempre visualizar la importancia de rodearse de relaciones positivas. Una red de apoyo sólida formada por amigos, familia o colegas puede ofrecer motivación, perspectiva y estímulo. La autoconfianza también juega un papel clave: creer en uno mismo es el primer paso para atreverse a soñar y actuar.

Enfrentar el miedo es inevitable. El miedo al fracaso, al cambio o a tomar decisiones equivocadas es común. Pero más importante que evitarlo es transformarlo en motor. Hay dos tipos de miedo: el que paraliza y el que moviliza. El segundo de ellos es el que permite crecer, desafiar límites y avanzar. Reconocer el miedo como un aliado es fundamental para afrontar los desafíos con valentía y determinación.

Una anécdota y ejemplo del miedo que moviliza es el querer estudiar una maestría, regresar a estudiar después de muchos años, enfrentando el temor a no lograrlo. Se recomienda dar el primer paso: abrir el libro, pedir ayuda y confiar en el entorno de aprendizaje. Incluso en los jóvenes el hecho de decidir cambiar de carrera después de varios semestres, si ese nuevo camino hace feliz a la persona, el cambio será lo correcto. Lo importante es actuar con autenticidad.

Además, es esencial enseñar a los jóvenes a tomar decisiones informadas sobre su futuro profesional. Muchas veces, la presión familiar puede llevarlos a caminos que no les corresponden o no los hacen felices. La importancia de explorar, experimentar y conocer distintos entornos antes de tomar una decisión de vida. El autoconocimiento y la exposición a distintas experiencias enriquecen la capacidad de elección y fomentan la autenticidad.

Un consejo para todos los jóvenes es "trabajen, viajen, lean, conozcan otras culturas y enfrenten distintas realidades antes de tomar decisiones trascendentales". Ejemplifica esto con la historia de alguien que desea ser panadero: no basta con decirlo, hay que ir a una panadería, conocer el esfuerzo detrás del oficio, los horarios y las condiciones reales del trabajo. Solo así se toma una decisión genuina.

La inteligencia emocional también desempeña un papel crucial en la persecución de objetivos. Saber gestionar las emociones, reconocer estados internos y responder de forma adecuada a las circunstancias permite conservar la estabilidad emocional

necesaria para avanzar. Algunos ejercicios simples como pausas conscientes durante el día, respiraciones profundas o momentos de reflexión personal permiten reconectar con el propósito y aliviar el estrés.

La automotivación es otro de los pilares fundamentales. A diferencia de la motivación externa, que puede ser efímera, la automotivación nace de dentro y se alimenta de la claridad del objetivo, del deseo genuino de alcanzar algo valioso. Crear hábitos que generen bienestar, como el ejercicio, una alimentación saludable o el aprendizaje continuo, ayuda a mantener esa motivación activa. En mi caso, lo vivo durante la maestría en liderazgo positivo, integrando hábitos saludables como parte de la rutina para conservar la energía y el enfoque.

Asimismo, la necesidad de mejorar la productividad personal no debe ser entendida como una exigencia de hacer más; sino como la capacidad de ser mejor, con menos esfuerzo y mayor satisfacción. Encontrar placer en lo que se hace, identificar métodos eficientes y establecer prioridades son claves para avanzar con eficacia. La productividad también implica creatividad: preguntarse cómo hacer más con menos y terminar el día con satisfacción.

Prepararse constantemente es indispensable. La formación continua, la lectura, el estudio y la búsqueda activa de información son herramientas que fortalecen la capacidad de acción. Aprender de quienes ya han recorrido el camino, observar sus estrategias y adaptar lo aprendido a las propias circunstancias también puede marcar la diferencia. Incluso ver videos, leer biografías, consultar fuentes o tener mentores puede acelerar el proceso.

Manejar el estrés de forma adecuada es otra recomendación esencial. El estrés, no es en esencia negativo, sino la falta de recuperación es lo que lo vuelve dañino. Así como los músculos se fortalecen cuando son sometidos a esfuerzo y luego se les permite descansar, también la mente necesita espacios de pausa. Practicar la atención plena, respetar los tiempos de descanso y cuidar la salud mental son estrategias necesarias para sostener el rendimiento a largo plazo.

Por otra parte, la atención plena y la presencia en el momento actual son determinantes. Cuando una persona se fija un objetivo, debe concentrar en él su energía, su esfuerzo y su compromiso. Evitar distracciones, mantener la claridad de rumbo y valorar el presente ayudan a sostener el enfoque y a disfrutar cada paso del proceso.

Todo esto es una narrativa poderosa sobre el valor de los objetivos en la vida. No se trata solo de llegar a una meta, sino de cómo ese camino transforma, enriquece y moldea a la persona que lo transita. Alcanzar un objetivo es una forma de honrar el potencial humano, de vivir con propósito y de construir una existencia más plena y significativa.

Referencias

Covey, S. R. (2020). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Paidós Empresa.

Drucker, P. F. (2011). *The effective executive: The definitive guide to getting the right things done*. HarperBusiness.

García, H., & Miralles, F. (2017). *Ikigai: Los secretos de Japón para una vida larga y feliz*. Ediciones Urano.

Hyatt, M. (2023). *Tu mejor año: Un plan de 5 pasos para alcanzar tus metas más importantes*. Whitaker House.

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 30-year odyssey. *American Psychologist*, *57*(9), 705–717.

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 587–616). Guilford Press.

Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of personal insight and social engagement. In P. A. Linley, S. Harrington, & A. Garcea (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology and work* (pp. 115–123). Oxford University Press.

Sinek, S. (2011). *Start with why: How great leaders inspire everyone to take action.* Portfolio.

ANEXOS

Anexo A

Autodiagnóstico Personal

Instrucciones: Evalúa cada ámbito de tu vida en una escala del 1 al 10, donde 1 es "muy insatisfecho" y 10 es "totalmente satisfecho". Luego, reflexiona y escribe brevemente qué aspectos deseas mejorar en cada ámbito.

Ámbito	¿Cómo estoy hoy? (1-10)	¿Qué me gustaría mejorar?

Anexo B

Definición de Propósito de Vida, objetivos y metas

Este formato está diseñado para ayudarte a redactar con claridad tu propósito de vida, tus objetivos estratégicos, tácticos y operacionales, así como establecer tus metas a corto, mediano y largo plazo, todo alineado bajo el método SMARTER.

1. Propósito de vida

Instrucciones: Redacta una frase significativa que represente lo que da sentido profundo a tu existencia.

Preguntas guía:

- ¿Qué me apasiona?
- ¿Qué se me da bien hacer?
- ¿Qué necesita el mundo de mí?
- ¿Por qué me levantaría cada día con entusiasmo?

Mi propósito de vida en una frase clara:

_____

_____

_____

2. Objetivos por nivel

Instrucciones: Especifica un objetivo estratégico (general y de largo plazo), táctico (mediano plazo y por área) y operacional (acción concreta).

Nivel del Objetivo	Descripción	Área o Enfoque	Plazo estimado
Estratégico			
Táctico			
Operacional			

3. Declaración de Metas a Corto, Mediano y Largo Plazo (en formato SMARTER)

Instrucciones: Declara metas a corto, mediano y largo plazo cumpliendo con cada letra del acrónimo SMARTER:

- **S**: Específico
- **M**: Medible
- **A**: Alcanzable
- **R**: Arriesgado
- **T**: Tiempo definido
- **E**: Emocionante
- **R**: Relevante

Plazo	Específico	Medible	Alcanzable	Arriesgado	Tiempo	Emocionante	Relevante
Corto Plazo							
Mediano Plazo							
Largo Plazo							

Anexo C

Identificación de mi Talento y Pasión

Instrucciones: Completa esta tabla reflexionando sobre las habilidades o talentos que has descubierto en ti, cómo los descubriste, cómo los aplicas actualmente, y qué podrías hacer para desarrollarlos aún más.

Habilidad / Talento	¿Cómo lo descubrí?	¿Cómo lo aplico hoy?	¿Cómo podría potenciarlo?

Anexo D

Mapa de Vida (Línea del Tiempo)

Instrucciones: Piensa a futuro. ¿Qué te gustaría lograr en distintas etapas de tu vida? Define metas clave por edad o década, especificando en qué área de tu vida se ubican y qué acciones puedes tomar para lograrlas.

Edad / Periodo	Meta Principal	Área de Vida	Acción Concreta

Anexo E

Mi Misión y Visión Personal

Instrucciones:

- Misión personal: Define tu razón de ser y cómo deseas contribuir a los demás.
- Visión personal: Imagina tu vida ideal dentro de 5 o 10 años. ¿Dónde estarás? ¿Qué habrás logrado? Redáctalo como si ya fuera realidad.

Mi Misión Personal (¿Para qué estoy aquí?):

_____

_____

_____

Mi Visión Personal a 5 o 10 años:

_____

_____

_____

Anexo F

Evaluación Trimestral del Plan de Vida

Instrucciones: Cada tres meses, revisa tus avances. Evalúa si cumpliste tus metas, qué estrategias funcionaron, cuáles deben mejorar y qué ajustes necesitas hacer.

Objetivo	¿Se cumplió? (Sí/No)	¿Qué funcionó?	¿Qué mejoraría?	Nueva fecha o ajustes

Anexo G

Reflexiones Finales

Instrucciones: Dedica un momento a responder estas preguntas con honestidad. Este ejercicio te ayudará a fortalecer tu autoconocimiento y a seguir ajustando tu plan de vida con propósito y claridad.

Preguntas de autoexploración:

- ¿Qué he aprendido de mí en este proceso?
- ¿Qué obstáculos enfrento más comúnmente?
- ¿Qué me impulsa a seguir adelante?
- ¿A quién puedo acudir cuando necesito apoyo?

Espacio para escribir reflexiones:

Hoja de notas



El valor de la disciplina y los hábitos para alcanzar las metas: 17 patrones que siguen las personas exitosas

Víctor Daniel Hernández Salgado[3]

[3]Profesional comprometido con la formación y el desarrollo de las personas, destacando por su capacidad de liderazgo y vocación educativa. Con experiencia en la vinculación universitaria, ha impulsado proyectos de impacto social, académico y empresarial. Se ha consolidado como conferencista y facilitador de cursos y talleres para jóvenes y adultos. Su trayectoria refleja disciplina, constancia y pasión por compartir conocimiento. Inspirado en la promoción de los valores, transmite una visión de éxito equilibrado en lo personal y laboral.

Agradecimientos

Antes que nada, deseo expresar mi gratitud más profunda a todos los participantes que hicieron posible este capítulo. Cada uno de ustedes, con el tiempo que se tomaron para aportar ideas, reflexiones y experiencias, dejó huellas que se vuelven invaluables. Sus minutos dedicados se transformaron en aprendizajes y en semillas de sabiduría que florecerán en cada lector al reflexionar en las líneas de estas páginas.

Agradezco con el corazón a mis padres, quienes han sido y siguen siendo mi mayor ejemplo de constancia, resiliencia y liderazgo, ellos me enseñaron a trascender, a mantenerme firme ante los retos y a ejercer un liderazgo adaptativo que con humildad y perseverancia me mantienen en la constante búsqueda y cosecha de éxitos.

Dedicatoria

Dedico también estas líneas a mis hijos, Ximena Victoria y Luka Matías, quienes son mis motores y mi inspiración diaria. Mi mayor anhelo es que, algún día, puedan recorrer estas páginas y encuentren en ellas un pequeño instructivo que los acompañe en su camino, que los acerque a sus sueños y, sobre todo, que les recuerde que los éxitos nacerán en sus corazones, en aquello que les mueva y les haga sentir pasión, orgullo y alegría, que en cada camino sepan que habrá que trabajar, sudar e incluso llorar, pero al final, lograr y cumplir cada meta, cada propósito les regalará una sonrisa y una enorme satisfacción, sabiendo entonces que el verdadero éxito estará en la capacidad de ser felices.

Finalmente, a quienes siempre tendrán un lugar en mi corazón, les agradezco por acompañarme en este viaje. Que cada palabra aquí escrita sea una guía, pero también una invitación a reflexionar y que en cada triunfo encontremos un vivir con plenitud, amor y alegría.

Introducción

La semilla del cambio

"Pequeñas acciones hoy, grandes cambios mañana".
Víctor Daniel Hernández Salgado[4]

Hace algunos años, en una charla que impartí llamada "Y tú, ¿qué plan?" En una preparatoria de educación pública en el pueblo de Escobedo, perteneciente al municipio de Comonfort, Guanajuato, conocí a una joven llamada Bere. Era de esas chicas tímidas que parecía que escondía sus sueños, con la capucha de la sudadera puesta, prestando poca atención y con la mirada fija en el celular. Cuando comencé a hablar de sueños, metas y hábitos, observé que no levantaba la mirada, que su atención e interés se tornaban poco a poco, y que mientras contaba la historia de una joven que había pasado con soñar en llegar a ser modelo y en cumplirlo muy a pesar de los obstáculos y circunstancias negativas que se le cruzaba en su camino, de pronto noté que Bere me observaba con más cautela y entonces fue así que ya había robado su atención.

Al final de la charla de aquel día, en la punta del Cerrito de Escobedo en aquel colegio, esa chica se volvió una tantas más del grupo de ese momento, sin más ni menos nos despedimos en general de todos los alumnos, sintiéndome satisfecho por haber logrado cautivar y despertar interés en desarrollar hábitos para acercarse y lograr un plan de vida, incluso, a todos ellos les invite a explorar en prepararse día con día, en continuar a buscar a aquella persona cercana a ellos mismos y que les causara inspiración y que tuviera algo en común con su visión. Durante esa charla, recuerdo invitar y motivar a los jóvenes a continuar estudiando después de su bachillerato, era parte de la agenda de mi presentación, después de todo, hasta los mismos directivos nos comentaban que, por lo general de un grupo por egresar de su "prepa" un 20% pensaba claramente en "hasta aquí", o algunos otros en emigrar al "sueño americano", otro tanto y por desgracia su visión era enfilarse al narcotráfico, en el caso de las jóvenes la gran mayoría opinaba en el "ya cumplí", y continuaban con el "ser ama de casa" aplicando los famosos "años sabáticos".

Al final de la charla, nadie del grupo se acercó a cuestionarme sobre el tema, pero al paso de unos años, donde yo ya me encontraba laborando en la Universidad Politécnica de Guanajuato (UPG) dentro del área de vinculación, era de mañana cuando entra una

[4] En algunas frases textuales que aparecen después de un título o subtítulo, y que no contienen la cita respectiva, se debe a que son pensamientos del autor de este capítulo.

joven quien inmediatamente se dirige hacia mí y delante de todos me lanza sin más ni menos la pregunta ¿te acuerdas de mí? De pronto no supe qué responder, me generó duda, pues no la recordaba y ella me dice nuevamente "es que yo estoy aquí por ti", vaya respuesta. Para ser preciso ya no recordaba las particularidades de esa charla en aquel bachillerato, mucho menos a los asistentes, pero inmediatamente esa joven con profunda alegría asintió y me dijo: "Profe, tu fuiste hace unos años a mi preparatoria y nos hablaste de los proyectos, de los valores y de cambiar nuestros hábitos haciendo acciones diferentes para tornar un camino que mejore nuestras vidas, probando éxitos, pero siempre para ser mejores personas".

Ella continuó: "Yo pensé que el éxito era solo para gente con suerte. Pero si es cuestión de hábitos... creo que sí puedo intentarlo y ya estoy aquí". Ella se había inscrito a estudiar una licenciatura en la UPG, decidió salir de aquella zona de confort donde muchos de sus compañeros pensaban que el bachillerato era el fin del estudio, sin saber claramente qué seguía en las vidas de cada uno, sin un rumbo, sin un plan escrito, simplemente lo que sucediera a cada uno de ellos estaba bien.

Berenice Bustos Deanda (es su nombre) nuevamente comentó, me acordé de lo que dijo "Lo que haces todos los días importa más que lo que haces de vez en cuando". En ese momento, concluimos en algo: Las personas exitosas no tienen poderes especiales, ni nacen con una estrella. Lo que los ha hecho distintos son sus hábitos, su mentalidad y sus decisiones del día a día.

En este capítulo voy a compartir lo que he aprendido al observar, conversar y estudiar a personas que han logrado cosas extraordinarias en su vida. No solo empresarios millonarios, sino también madres que sacaron adelante a su familia, jóvenes que con pocos recursos se graduaron con honores, deportistas que entrenan contra todo pronóstico, emprendedores que comenzaron con nada más que una idea y una determinación inquebrantable, con amigos que afrontaron el reto de la enfermedad, pero también de la discapacidad y que allí también probaron en su caminar el éxito.

Lo que leerás a continuación no es teoría vacía ni frases bonitas de redes sociales. Es un compendio de actitudes, valores y hábitos que se repiten una y otra vez en las personas que trazaron sus metas y que poco a poco con esfuerzo, pasión y decisión las han alcanzado. En personas que son ejemplo y han demostrado afrontarse con buenas decisiones, que algunas veces cayeron, otras se equivocaron, que, ante los tropiezos, persistieron y siempre se levantaron, ¡ah y lo más importante: son cosas que cualquier persona puede aplicar, sin importar dónde esté parado hoy!

Este capítulo tiene un sabor ejemplar, de líderes, empresarios, artistas, deportistas, emprendedores y académicos que han transformado su entorno gracias a la combinación de disciplina, pasión y autoconocimiento. Sin embargo, más allá de

las biografías individuales y quienes aportaron para fungir como la cereza de estas líneas, existe un común denominador: son capaces de plantearse metas alcanzables, constantes en todo momento, además de que en la victoria siempre mantienen la humildad y en la derrota se vuelven resilientes. Estas características no son exclusivas de personas con talentos extraordinarios, sino que pueden desarrollarse practicando de manera consciente y plasmando hábitos diarios.

Abordaremos los consejos y principios que, de acuerdo con diversos autores y estudios, marcan la diferencia entre quienes cumplen sus metas y quienes muchas veces se quedan a "medias". El propósito es ofrecer una guía clara, fundamentada y aplicable a diferentes contextos, que sirva como inspiración y herramienta para quienes buscan mejorar su desempeño y alcanzar un mayor nivel de realización poniendo la esencia de aquellos que nos comparten qué han hecho y qué hacen de diferente para lograr el éxito en sus vidas.

Desarrollo

¿Qué hacen de diferente las personas exitosas?

"No es suerte, es hábito y actitud".

Cuando hablamos de "personas exitosas" solemos pensar en deportistas que levantan trofeos, empresarios que construyen imperios, artistas que llenan estadios, científicos que cambian la historia, hoy en día hasta "*influencers*" o "*youtubers*". Pero, esta vez decidimos acercarnos a una realidad de nuestra gente, aquellos que han luchado por ganar y que trabajan día a día sudando la camiseta desde la posición y el lugar que han logrado a lo largo de su vida, trascendiendo de forma ejemplar donde en su camino han sido ellos mismos quienes han forjado su éxito. Porque el éxito está en muchas partes y fue así que procuramos integrar a personas que agreguen valor a estas líneas no solo por los logros en los que han trascendido sino por su humildad, empatía, liderazgo y simplemente su personalidad que las distingue.

Pero y, ¿alguna vez te has preguntado qué es lo que esas personas realmente hacen diferente? ¿Qué hay detrás de sus logros que no siempre vemos en las fotos de sus redes sociales o en las noticias? Incluso es muy difícil que podamos observar a detalle eso que los diferencia y los distingue, en sus medallas, en sus reconocimientos o en los premios obtenidos.

En nuestro estudio aplicado observamos que, sin importar edad, profesión o contexto, todos los entrevistados coincidieron en un punto esencial: la responsabilidad está presente como principio en cada una de sus acciones. El estudio fue segmentado principalmente a personas con éxito en distintas áreas de su vida, lo que permitió analizar patrones consistentes de comportamiento responsable entre quienes han alcanzado metas significativas. El levantamiento de información se realizó mediante

encuestas y entrevistas dirigidas, donde mayormente se utilizó un formulario de Google *Forms*, recabando datos interesantes y relevantes que dan soporte al capítulo. Para definir los casos exitosos se consideraron siete criterios:

a. Logros académicos o profesionales destacados. Por ejemplo, títulos, reconocimientos, ascensos o publicaciones.
b. Estabilidad y desarrollo personal. Personas que demuestran crecimiento constante y manejo equilibrado de sus metas.
c. Contribución a la comunidad o entorno. Participación activa en proyectos sociales, voluntariado o iniciativas que beneficien al entorno.
d. Capacidad de resiliencia. Haber superado obstáculos o adversidades significativas, manteniendo enfoque en sus objetivos.
e. Reconocimiento de pares o instituciones. Premios, menciones o testimonios que respaldan su éxito.
f. Habilidades de liderazgo y trabajo en equipo. Capacidad de influir positivamente en otros y generar resultados colectivos.
g. Consistencia en hábitos responsables. Compromiso diario con rutinas y decisiones que reflejen responsabilidad personal y profesional.

Estos criterios nos permitieron identificar cómo la responsabilidad no solo impacta la vida personal, sino que también fortalece relaciones con familia, amigos, pareja y comunidad, consolidando la idea de que la claridad y el compromiso en nuestras acciones son fundamentales para acercarnos al éxito.

Recordemos que la intención no era ir tras fórmulas mágicas ni frases de "motivación *express*". Lo que queríamos era escuchar, de primera mano, la voz única de cada uno de nuestros entrevistados, ¿cómo es que ellos han enfrentado obstáculos, manejado fracasos y encontrado su propio camino hacia el éxito? ¿qué han hecho en su andar para lograr sus metas? ¿qué hacen para seguir siendo ejemplo de vida?

De esas entrevistas surgieron conclusiones de mucho valor y comentarios que nos dejaron profunda reflexión. Estos no son consejos simples, son fragmentos de experiencias reales que muestran que el éxito no siempre es lineal y nunca será el mismo para cada persona, pero sí tiene patrones que se repiten y que esos patrones los podemos hacer y llevar a cabo cada uno de nosotros mismos.

Aquí te presentamos los hallazgos más significativos, narrados desde la vivencia auténtica de quienes lo han experimentado:

1. La disciplina es fundamental para el logro de las metas.
2. Las personas exitosas, aprovechan el día, se levantan temprano.
3. Las personas con éxito, dedican e invierten tiempo al aprendizaje diario.

4. Llevan una rutina de ejercicio físico y cuidado de su salud.
5. Leen y son consumidores de contenidos educativos.
6. Consideran la ética y la honestidad valores clave como pilares del éxito a largo plazo.
7. Priorizan la gratitud como un valor fundamental. Son agradecidos.
8. Consideran determinante el respeto con los demás, para construir buenas relaciones.
9. La humildad les ha permitido seguir creciendo y tener éxito. Siempre con los pies sobre la tierra.
10. Ayudar a otros es parte de su filosofía de vida.
11. La responsabilidad es un principio clave en todas sus acciones.
12. Cuando hay alguna dificultad, no se rinden fácilmente. Persisten.
13. Se adaptan a los cambios, pero además proponen alternativas y soluciones a los problemas.
14. Ante los retos y desafíos, siempre mantienen la mente positiva.
15. Durante su desarrollo tienen mentores o modelos a seguir.
16. La inteligencia emocional les favorece a tomar decisiones.
17. Son creativos e innovadores y esto les permite diferenciarse en su campo.

El estudio se aplicó a 165 personas que han demostrado comportamientos de logros y éxitos en algunas fases de sus vidas, nos revela que el éxito es determinante y no es casualidad, sino el resultado de una serie de hábitos, valores y actitudes que se practican cotidianamente.

Cada uno de estos puntos no solo describe qué hacen las personas exitosas, sino que favorece a que también analicemos cómo podemos sumarlos en nuestra propia vida para construir un camino más sólido y armonioso hacia el éxito personal y profesional.

Por ello, explicaremos cada uno de esos patrones, sus beneficios, las estrategias y lo importante de aplicarlos en nuestras vidas.

Acompáñame a este recorrido que nos permitirá no solo entender mejor qué caracteriza a quienes alcanzan sus metas, sino también descubrir cómo cada uno de nosotros puede transformar su realidad mediante el desarrollo consciente de estas cualidades.

1. Sin disciplina no se alcanzan las metas y objetivos

"Sueña claro, avanza seguro".

Uno de los pilares esenciales para lograr el éxito es la capacidad de establecer metas claras, pero además alcanzables. Por lo general todas las personas y en específico los jóvenes solemos plantearnos metas cada comienzo de año, nos fijamos objetivos, "y esta vez sí voy a bajar de peso", "este nuevo año si voy ganar más dinero", "ahora si

en este año que comienza estudiaré una nueva carrera" "Este es el año para aprender otro idioma", sin embargo, cuando analizamos las metas, por lo general son carentes de la realidad y de lo alcanzable, es decir, que no proyectamos su cumplimiento en determinada fecha o periodo de tiempo.

He observado en conocidos y particularmente en amigos y amigas que al no alcanzar las metas o en su caso al no ver avances en el corto plazo que es donde la gran mayoría se queda, les genera frustración, insatisfacción y por desgracia perdemos el compromiso a desarrollar hábitos.

Según Locke y Latham (2019), la teoría de establecimiento de metas sostiene que los objetivos específicos y desafiantes, combinados con la retroalimentación constante, conducen a un mejor rendimiento que las metas vagas o la ausencia de ellas.

Tener metas alcanzables no significa que sean pequeñas metas o que sea un pensamiento pequeño, mejor dicho, tenemos que desmenuzar o desprender un gran objetivo en pasos certeros y manejables que permitan medir el progreso. Por ejemplo, si el objetivo es emprender un negocio, la meta inicial puede ser desarrollar un plan de negocio detallado en tres meses, seguido de la validación del producto en seis meses. Este enfoque facilita la constancia, pero sobre todo la motivación, ya que cada logro parcial refuerza la confianza y mantiene el impulso a dar continuidad.

Un aspecto clave en este proceso es la congruencia entre las metas y la disciplina personal.

Las personas que persiguen objetivos alineados con sus principios tienden a experimentar mayor satisfacción y persistencia en su consecución (Seligman, 2018). De lo contrario, se corre el riesgo de alcanzar metas que, aunque socialmente valoradas, resulten vacías o insatisfactorias en el plano personal.

La disciplina ha sido fundamental en nuestro estudio, los entrevistados refieren lo importante de ser disciplinados, de hacer diariamente lo que nos proponemos sin perder el enfoque, ¿es difícil? Si, y al comenzar costará demasiado, y justo es aquí cuando debemos ser certeros en el compromiso con uno mismo de continuar, continuar y continuar, solo así la disciplina llegará.

En términos prácticos, también es recomendable aplicar alguna metodología por ejemplo la SMARTER (visto en el capítulo 2), pues es una herramienta que traduce aspiraciones abstractas en acciones concretas, donde podemos visualizar los avances que harán nuestra disciplina constante y permanente.

2. Mientras ellos Duermen, tú Construyes

"El talento no lo es todo. Puedes tenerlo desde el nacimiento,
pero si no trabajas desde temprano y con disciplina, nunca lo superarás".

Cristiano Ronaldo

Imaginemos por un momento que son justamente las 5:30 de la mañana. Afuera todavía está oscuro, a punto de salir el primer rayo de luz del sol, la ciudad duerme, comienzan a escucharse algunas aves cantar, sin embargo, aún se mantiene el silencio la ciudad... todo es calma excepto tú. Te levantas, te pones unos tenis, estiras y ejercitas un poco, tomas un vaso de agua y te sientas con tu agenda o tu cuaderno, tu *laptop* o un libro. El mundo todavía sigue en calma, no ha comenzado, pero tú te decidiste y ya empezaste.

Ahora preguntémonos: ¿Cuántos de los que tienen mi edad están aprovechando este momento como yo? y ¿Cuántos de mis amigos se atreven a hacer lo mismo ahora? La respuesta seguramente es: muy pocas. Ahí está la primera gran diferencia que hemos hecho: mientras ellos duermen, tú construyes.

Despertar temprano no es moda y te aseguro no estará de moda, es más una estrategia que nuestros mentores entrevistados sugieren. Mucha gente piensa que levantarse temprano es solo para adultos con trabajo o para personas "obsesionadas con la productividad". Y de pronto sí, en redes sociales como *TikTok* o *Instagram* observamos estos videos tipo "*morning routines*" con una taza de café, un vaso de jugo, no falta la rutina deportiva, el yoga y una que otra frase bonita, pero aquí te voy a decir algo: El que te levantes temprano es una jugada muy estratégica que no solo refleja para ser posteado en tus plataformas.

Cuando decides despertar antes que el resto de tu círculo, tienes algo que no se puede comprar: tiempo de calidad, sin interrupciones y todo para ti, no hay mensajes de *WhatsApp*, no habrá tráfico, las notificaciones serán limitadas, no hay ruido. Tendrás un acceso VIP a tu día, y solo tú y lo que decidas hacer con esas horas.

Justo ese tiempo y espacio para rehacer el día y planificar tus actividades, avanzar en tus metas, dar lectura, hacer ejercicio o simplemente avanzar al día con una gran ventaja competitiva. Esa pequeña ventaja que no genera ruido se convierte con el tiempo en un enorme paso adelante sobre los demás.

Cuando unes estos dos hábitos, la magia ocurre. Despertar y levantarse a tempranas horas te dará el espacio, aprender algo distinto o algo nuevo, te dará la dirección. Es como tener un auto último modelo de gama alta, pero, ¿qué crees?, ese auto no tiene motor. Si tienes uno sin el otro, no llegarás a ningún lado, te lo aseguro, nadie así ha llegado lejos.

Nuestros entrevistados coinciden en que cuando madrugas para aprender, tu mente está fresca y se vuelve más receptiva a los nuevos conceptos e ideas, incluso despiertas

la creatividad con mayor intensidad. Por ejemplo, si a las 6:00 a.m. dedicas 30 minutos a estudiar un tema importante para tu carrera, un nuevo negocio o tu desarrollo personal, al cabo de un año habrás acumulado 182 horas de entrenamiento en algo que elegiste por tu interés. Mientras tanto, muchos otros estarán diciendo: "No tengo tiempo".

Benjamín Franklin, uno de los grandes pensadores del autodominio y la productividad, decía, "perder tiempo es la manera más rápida de perder la vida" Esta frase nos hace caer en reflexión y nos recuerda que debemos aprovechar las primeras horas del día para invertir en nuestro crecimiento personal, como un acto de respeto hacia nuestro propio potencial y a la vez al tiempo que muchas veces lo haces limitado.

Y si nos adentramos en historias que lo confirman, podríamos hablar de Howard Schultz, un hombre que tenía la costumbre de levantarse a las 4:30 a.m. para planificar y estudiar antes de que su día se llenará de reuniones por el gigante cafetero que construyó: Starbucks. Y en el deporte el famoso y legendario Kobe Bryant, decía que entrenar desde las 4:00 a.m., le daba más práctica y experiencia que cualquier otro jugador, siendo ese el diferenciador que lo distinguió del resto en su época. Y aquí justamente también entran nuestros entrevistados donde en gran parte de ellos observamos que generan una rutina deportiva matutina, en otros casos aplican lectura y dan nuevo conocimiento a su mente.

No es coincidencia. Es un patrón...pero no es fácil, y está bien que no lo sea.

Levantarte temprano definitivamente no es fácil, ni lo será, y menos si estás acostumbrado a dormir tarde. No será sencillo crear el hábito de aprender a diario cuando el entretenimiento instantáneo está a un *clic* de distancia.

Pero razonemos: Todo lo fácil no deja huella, lo difícil sí. Si fuera fácil o sencillo, todos lo harían, y no sería una ventaja.

Por eso, si te cuesta levantarte y despertar, recuerda: esa incomodidad es parte del precio que pagas por tener un futuro diferente al promedio.

3. Invierte en tu aprendizaje diario

"Cada día aprendido, un paso más cerca del éxito".

Justo aquí es donde muchos fallamos. Porque, sí, puede que el paso anterior lo diste con mucho valor y entonces te levantaste temprano, pero si solo fue para el ocio y pongamos el claro ejemplo "Me desperté y estaba viendo *memes*" o "*stalkear* en redes" no te va a mejorar la vida. El despertar y levantarse temprano es solo abrir la puerta; lo importante es ¿Qué haces al cruzar la puerta?

Las personas exitosas de quienes tuvimos la fortuna de aprender coinciden y tienen el hábito de prepararse y aprender cada día, desde lo más simple hasta lo más complejo.

No importa si es leer tres páginas de un libro, escuchar un audiolibro en el transporte, hacer un curso gratuito, aprender palabras de un idioma, practicar una nueva habilidad e incluso aprender de un error que cometiste ayer.

El aprendizaje diario es como una alcancía donde pones monedas pequeñas. Hoy aprendes una frase, mañana la analizas y tienes un concepto, pasado defines usarla con una base y entonces tienes ya una técnica. Y un día, cuando te des cuenta, esa pequeña alcancía está llena y entonces decides "aperturar una cuenta" para tener un capital de conocimiento que te abre puertas en cualquier parte y lugar a donde llegues.

Pensemos en esto:

- Si hoy dedicas 20 minutos a aprender, todos los días, diariamente, sin fallar, al final de un año habrás acumulado 121 horas de nuevo conocimiento y te aseguro, que definitivamente habrá mucho valor agregado.
- Si en ese tiempo de un año, decides leer 5 libros, tomar un par de cursos presenciales y decides sustituir videos de contenido sin valor, por conferencias reconocidas, charlas propositivas, videos educativos, tu mentalidad y tus habilidades ya no serán las mismas que las de quienes no lo hicieron.

4. El cuidado del cuerpo y la mente como base del éxito

"Cuerpo sano, mente fuerte, éxito seguro".

El pensar en personas exitosas, también nos conlleva a imaginarnos grandes logros o riqueza, pero lo que realmente marca la diferencia son hábitos diarios que muchos desconocemos y no contemplamos. Dos hábitos grandiosos que nos compartió el grupo de entrevistados exitosos pertenecientes y oriundos de nuestro estado Guanajuato son: mantener una rutina de ejercicio físico para cuidar la salud, y dedicar tiempo a la lectura y el aprendizaje constante.

Cuando era niño, recuerdo que iba en primaria, mi padre, Samuel Hernández Flores, Maestro de vocación, y actualmente jubilado, tenía la costumbre de salir a correr todas las mañanas, yo era uno de sus invitados, y aunque admito que me costaba mucho trabajo despertar a las 4:40 a.m., aproximadamente para salir a correr a las 5:00 a.m., y durante una hora sin parar, seguir su rutina deportiva, rutina que incluía calentamiento físico, trotes, estiramiento y algunos otros ejercicios. Quiero admitir que en ese entonces no era fácil. Con el pasar del tiempo entrando a la juventud el deporte era parte de mi vida, me encantaba mucho la actividad física, quizá por entretenimiento, diversión, pero también me atrevo a decir que, por salud, ya entonces decidía cuidar mi cuerpo, lo que mi padre comenzó, despertó en mí un gusto, sabiendo que el ejercicio físico sería clave en mis hábitos.

4.1. Cuidar el cuerpo para potenciar la mente

"Cuida tu cuerpo, despierta tu mente".

El deporte físico no solo es bueno para mantener un cuerpo sano, sino que también impacta directamente en cómo funciona nuestro cerebro. El psicólogo John Ratey (2002) aborda en su libro "Guía del usuario del cerebro", cómo el ejercicio ayuda a regular mejor la concentración, reduce el estrés y aumenta la capacidad para resolver problemas.

Mantener el cuerpo en movimiento sin duda ayuda a que la mente trabaje mejor. Esto nos da claridad del por qué muchos líderes y personas exitosas tienen una rutina diaria de actividad física: Es la forma más adecuada de preparar el entorno para afrontar retos y tomar las mejores decisiones.

Además, cuidar la salud va más allá del ejercicio. Dormir bien, alimentarse correctamente y mantener hábitos saludables fortalecen nuestra energía y resistencia, dos factores clave para mantenernos activos y enfocados en nuestras metas.

Hoy puedo decir que gracias a mi padre, quien sembró en mí aquellos hábitos, hoy me mantienen activo, enérgico y con vitalidad reflejada en mis actividades y quehaceres diarios, dando enfoque positivo para cumplir mis propósitos y retos.

5. El poder de la lectura y el aprendizaje continuo

"Leer hoy, liderar mañana".

Otra característica común en las personas exitosas es que son fieles consumidores y apasionados de contenidos educativos. La lectura no solo amplía el conocimiento, sino que también desarrolla habilidades críticas y creativas.

El famoso autor Stephen Covey, en su libro *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva* (1989), destaca que el hábito de "afilar la sierra", que incluye el aprendizaje continuo, es vital para crecer y ser efectivos en cualquier área de la vida.

Hoy por hoy, leer no significa solo libros físicos; también incluye *podcasts*, conferencias, videos, artículos, cursos y talleres en línea. Lo que verdaderamente importa y trasciende en nuestros entrevistados exitosos es estar siempre abiertos al aprendizaje y a mantenerse actualizado, ellos saben y nos comparten que quien no se adapta a este mundo que corre aceleradamente en los cambios, se quedará atrás.

Si buscamos la presencia del éxito, cuidar de nuestro cuerpo y nuestra mente es fundamental. Agregar una rutina de ejercicio en nuestro día y dar tiempo a aprender nos prepara para enfrentar desafíos con más energía, claridad y creatividad. Estos hábitos, que parecieran sencillos, pero detonan poder, están al alcance de todos, y son la base sobre la que muchas personas en el mundo han construido su camino al éxito.

6. Ética y honestidad: la base para construir confianza

"La honestidad construye puentes que ningún éxito derriba".

La ética y la honestidad no son solo "buenos modales", sino el fundamento que sostiene el éxito a largo plazo. Hay una coincidencia donde nos hablan de ser honestos en todo momento, y particularmente es predicar con ese ejemplo. El actuar desde la integridad de nuestra persona dando de nosotros la completa sinceridad, transparencia y verdad en todo lo que decimos y hacemos. Ser honesto implica decir la verdad, cumplir con las promesas y siempre tener un comportamiento justo, sin caminar hacia el engaño ni sacando ventajas y provecho de otros. Esta particularidad que se replica en nuestros personajes exitosos, refiere a la autenticidad, mostrando coherencia entre lo que pensamos, decimos y hacemos.

Como dijo Maxwell (1998, p. 44) "El buen carácter de un líder infunde confianza a sus seguidores. Pero cuando un líder quebranta la confianza pierde su capacidad de dirigir".

Cuando damos parte a la honestidad y a un actuar de integridad, generalmente ganamos la confianza de los que están alrededor nuestro, y justo es esa confianza la que nos abre caminos y puertas que ningún talento puede reemplazar.

7. Gratitud: un hábito que transforma vidas

"La gratitud convierte lo simple en extraordinario".

Ser agradecidos cambia nuestra forma de ver el mundo y fortalece nuestra salud emocional. Cuando agradecemos, algo poderoso pasa en nuestra vida y en nuestra forma de ver el mundo. La gratitud despierta un enfoque positivo encaminado a lo que ya tenemos, en vez de preocuparnos por lo que nos hace falta. Cuando agradecemos, mantenemos firme nuestro bienestar emocional y nos hace sentirnos más felices y satisfechos.

Nuestro estudio arroja que cuando mantenemos una postura de agradecimiento, se afianzan las relaciones con los demás, creando lazos más fuertes, generando un ambiente sano de mayor confianza y apoyo recíproco.

Robert Emmons (2007), reconocido investigador en psicología positiva, afirma que la gratitud desbloquea la plenitud de la vida y que practicarla regularmente mejora el bienestar y reduce el estrés.

Las personas que nos demuestran éxito, saben la grandeza que esconde el agradecimiento, por lo que tienen y por lo que reciben, manteniendo a las personas motivadas y con una actitud positiva frente a la vida y sus circunstancias.

8. Respeto: clave para relaciones sólidas y fructíferas

"El respeto es la semilla de toda relación fuerte".

Brené Brown (2018), experta en liderazgo y vulnerabilidad, señala que el respeto crea un espacio seguro para la creatividad y la innovación.

Las personas exitosas entienden que para avanzar necesitan construir relaciones basadas en el respeto mutuo. Observó con claridad un común denominador muy importante en todos ellos: el respeto es uno de los pilares más importantes para construir relaciones sólidas y que realmente funcionen. Y no solo en el trabajo, sino en la vida diaria, con amigos, familia o pareja.

Pero, ¿qué es realmente el respeto? Más allá de lo que entendemos que expresa la palabra, es la actitud de valorar a los demás, escuchar sus ideales, aceptar sus diferencias y siempre tratarlos con dignidad.

Cuando decidimos respetar, damos lugar a que otros se expresen y se sientan valorados. Eso expresa y mantiene viva la confianza, haciendo que las personas busquen y quieran mantenerse cerca y anhelen colaborar contigo.

Cuando no hay respeto, las relaciones se tornan en un ambiente de tensión, se fracturan con facilidad y se evita el crecimiento sano. En cambio, cuando florece el respeto, se abren ventanas que promueven el entendimiento, donde se aprende de los unos con los otros y se logra trabajar en equipo, incluso en momentos de desacuerdos.

Las personas exitosas saben esto. Saben que no pueden lograr todo solos y que el respeto es la base para formar alianzas fuertes, resolver conflictos con madurez y avanzar juntos hacia metas comunes.

9. Humildad: mantener los pies en la tierra para seguir creciendo

"La humildad abre puertas y crece contigo".

A pesar de que se han logrado grandes cosas, las personas exitosas mantienen la humildad para aprender siempre en todo momento. Lewis (1952) afirma que "la verdadera humildad no consiste en pensar menos de uno mismo; consiste en pensar menos en uno mismo" (p. 128).

La humildad permite, en primer lugar, reconocer errores, en segundo lugar, aprender de ellos para poder escuchar y estar abiertos a nuevas ideas, ingredientes que dan el toque para el crecimiento y así mantenerse en la ruta del éxito.

En pocas palabras, tener humildad en el camino, pero no perderlo cuando llega el éxito, porque mantiene a las personas ganadoras con los pies en la tierra, con la mente

abierta y con el corazón dispuesto a seguir aprendiendo con rumbo de crecimiento sin que el orgullo se convierta en un freno para su desarrollo.

10. ¿Por qué ayudar a otros impulsa el éxito?

"Ayudar a otros es sembrar el éxito que cosecharás".

Encaminado con las reflexiones que generan inspiración de personas exitosas del estado de Guanajuato, uno de los puntos que mayormente detonaron fue que "ayudar a otros" no es para ellos un acto ocasional, sino parte de su filosofía de vida como un acto de amor. No lo hacen solo cuando tienen tiempo o cuando hay recursos de sobra; lo llevan a cabo de forma recurrente porque entienden que el verdadero éxito se multiplica cuando impacta positiva y favorablemente a quienes les rodean.

Priorizar la ayuda a otros no significa únicamente dar dinero o bienes materiales. La ayuda va más allá, desde el tiempo dedicado para aportar consejos o simplemente escuchar, brindar oportunidades, entre muchas maneras más. Es potencializar un efecto en cadena donde lo que das se transforma y vuelve como si fuese un *boomerang*, multiplicado, retribuido en el vuelo con mayor confianza, colaboración y buenas relaciones.

Como dijo Eduardo Vargas (2022, p. 115) escritor y conferencista motivacional Celayense: "Apoya a la gente a tu alrededor a descubrir su misión de vida, a también aceptarse, a también descubrir y confiar en Dios...".

Esta frase sintetiza de manera perfecta una historia de crecimiento, donde Eduardo Vargas a través de su historia de vida, pisando la cima en el ámbito musical y tras un accidente automovilístico, logró salir a flote, pero sobre todo con su fe y alegría que le caracteriza para así emprender la ayuda al prójimo creando y fundando el proyecto Fundación ADIS donde engrandece su visión y replica en el cómo las personas exitosas ven la ayuda, no como una pérdida, sino como una inversión en la vida de otros que, a la larga, retorna fortaleciendo la propia.

En la práctica diaria, ayudar abre puertas, generar vínculos auténticos y construir una red de apoyo mutuo. Las personas exitosas entienden que sus logros carecen de valor si no pueden compartirlos o encaminarse a mejorar la vida de otros.

Y tú, te has preguntado ¿a quién puedo ayudar hoy? A veces, un pequeño gesto puede ser el inicio de una gran historia para otra persona... y también para ti.

11. La responsabilidad

"Ser responsable es responder con tus acciones, no solo con palabras;
y cuando das todo, lo mínimo que esperas es recibirlo también en su totalidad".

María Guadalupe Uribe González, estudiante.

Dicen que la responsabilidad es mucho más que cumplir con lo que prometemos; es tener firmeza en nuestros compromisos con los demás, es actuar con honestidad y coherencia, y ser conscientes de que nuestras decisiones pueden fortalecer o afectar a nuestra familia, amigos, pareja, comunidad y al mundo que nos rodea.

En los últimos meses he descubierto que éxito y responsabilidad están profundamente conectados. Para ilustrarlo, quiero contarles sobre María, una estudiante universitaria de gran corazón. Día a día, ella persigue el sueño de ser mejor persona, cumpliendo con constancia cada compromiso que asume. Aunque la vida desde pequeña le ha presentado grandes retos y desafíos, María siempre enfrenta las dificultades con fe y una sonrisa, demostrando que la verdadera responsabilidad se ejerce con integridad, actuando con ética y coherencia incluso cuando nadie la observa.

La integridad en la responsabilidad significa que nuestros valores y principios guían nuestras decisiones y acciones, y que debemos estar dispuestos a asumir las consecuencias de cada acto, aun cuando implique los riesgos más dolorosos y las pérdidas más profundas. María me ha enseñado que la línea entre fallar y continuar siendo responsable puede ser muy delgada. Un descuido, un desvío o una falta de compromiso puede alejarnos de lo que anhelamos y del triunfo que buscamos o de lo que amamos, pues la responsabilidad debe ser en todo momento.

Por eso, asumir nuestra responsabilidad no es solo un deber, es un acto de valentía y libertad, es construir día a día la vida y el éxito que soñamos, siendo fieles a quienes somos y a lo que representamos.

En nuestro estudio se afirma que, sin importar edad, profesión o contexto, todos los entrevistados coincidieron en un punto esencial: la responsabilidad está presente como principio en cada una de sus acciones. Este resultado no es casualidad; refleja que el éxito no depende únicamente del talento o de las oportunidades, sino de la capacidad de responder con claridad y compromiso a lo que hacemos día a día.

Cuando actuamos con responsabilidad, damos orden y sentido a nuestras decisiones, generamos confianza en los demás y nos acercamos con paso firme a nuestras metas. La claridad en las acciones no solo evita dudas y malentendidos, también abre el camino para construir resultados sólidos y sostenibles. En definitiva, ser responsables es más que cumplir: es elegir conscientemente, con la mirada puesta en el futuro que deseamos alcanzar.

12. La persistencia: seguir adelante cuando otros se detienen

"La paciencia, la persistencia y el sudor constituyen una combinación invencible para el éxito".

Napoleón Hill

Cuando en la vida hay dificultades, para muchas personas lo más fácil es desistir, rendirse. Sin embargo, las personas que demuestran éxito en algún ámbito o área de su vida, comprenden que lograr y cumplir grandes metas requiere de tiempo, esfuerzo y resistencia.

Persistir no se trata sólo de "aguantar", sino de que cada caída se aprende, se levante y la experiencia se vuelva un trampolín para continuar hacia arriba.

Thomas Edison, quien inventó la bombilla eléctrica, lo dijo de la forma más simple el poder del persistir: "No he fracasado, he encontrado 10,000 maneras y formas de saber cómo no funcionan" (Israel, 1998).

La persistencia no es una garantía de que todo se cumplirá o todo saldrá como pretendemos, pero sí asegura que no nos rendiremos y jamás abandonaremos antes de tiempo. Esa diferencia entre parar o continuar, muchas veces, es lo que distingue el éxito del fracaso.

13. Adaptarse y proponer soluciones: convertir el cambio en oportunidad

"Adaptarse es transformar desafíos en nuevas oportunidades".

En el mundo actual se vive un cambio constante, a un ritmo que pareciera no tener freno, y las personas exitosas tienen una característica peculiar, no solo se adaptan a esos cambios acelerados, sino que los ven como una oportunidad de provecho donde encuentran y despiertan esa inspiración de toque creativo para innovar y proponer nuevas ideas y soluciones.

Esas personas adaptables tienen un valor atrevido de no aferrarse a una sola manera de hacer las cosas, sino estar en disposición al aprendizaje, a experimentar y mover el rumbo cuando haya necesidad.

Para Maxwell (1998, p. 79), "el cambio es el precio del progreso". Adaptarse es una elección de crecimiento, a pesar de que las circunstancias no sean las ideales.

Las personas entrevistadas que ganaron y han triunfado en distintos ámbitos ven y asumen los problemas como retos que saben despertarán su toque creativo, no como muros imposibles de escalar, lo que muchos ante esto, aseguraría el desistir.

14. Mantener la mente positiva: Visualizando posibilidades donde otros ven límites

"La mente positiva ve puertas donde otros solo ven muros".

Tener una actitud positiva no significa ignorar las dificultades, sino meternos al ruedo y tomar al toro por los cuernos, es decir, enfrentarlas con la seguridad de que siempre existe una salida y que buscarla para encontrarla vale la pena.

La mente positiva nos despierta pensamientos claros, nos mantiene en la calma y nos acerca a tomar mejores decisiones, sobre todo en momentos de presión.

Martin Seligman, psicólogo y creador de la psicología positiva, detalló en sus investigaciones que las personas con más optimismo tienen más probabilidades de acercarse a cumplir sus metas, la razón es porque en ellos hay más perseverancia y ante un fracaso o una caída, se recuperan más rápido.

Para detallar lo que encontramos en nuestros exitosos: Hay un motor de tres piezas: persistir, adaptarse y mantener una actitud positiva, que a manera de engranes eslabonan la precisión en su conjunto, impulsando a las personas hacia sus objetivos.

Este *kit* de habilidades no se desarrolla de la noche a la mañana; requiere práctica, autoconfianza y la voluntad de aprender constantemente.

En resumen, las personas exitosas no suelen rendirse sabiendo que obstáculo es una oportunidad para ser mejor; no tienen miedo a los cambios constantes y acelerados porque los convierten en aliados; y los hace mantener su mente en un estado positivo, entendiendo que el éxito comienza en la manera de pensar.

15. Aprendiendo de los mejores: el poder de tener un mentor

"Elige al mejor, imita al mejor, iguala al mejor y supera al mejor".
Miguel Ángel Cornejo

En nuestra investigación, los sujetos de estudio coinciden en que uno de los factores que marcó su camino fue el contar con un mentor, que podría ser un amigo o amiga, un maestro. un especialista que aconsejaba y orientaba respecto a ciertos temas, en otros casos optan por un modelo a seguir, donde paso a paso acercaban su aprendizaje al éxito.

Un mentor no es simplemente alguien que solo te dará consejos, sino una persona que ya vivió y recorrió un camino tanto similar al que tú quieres seguir, y que está en la mejor disposición de compartir su experiencia a fin de guiarte y que con su apoyo y ayuda, evites errores y caídas innecesarias encontrando un crecimiento más rápido.

Para los jóvenes, encontrar un mentor es como tener un "faro en medio de la niebla" que permite mejorar la iluminación en tu camino, te ayuda a la toma de decisiones y en la búsqueda de encontrar los caminos que te acerquen a tus metas.

Busca tu inspiración, encuentra quien te aliente y rodéate de ellos, pide consejos, no temas, a tener un mentor, estoy seguro que pondrá su corazón para ayudarte a crecer de manera personal, profesional o académicamente. Y en ti está el aprovechar toda su experiencia, su retroalimentación, su red de contactos, aprender de sus hábitos, el apoyo y la motivación para reflexionar y pensar en grande.

La llave está en observar, aprender y después aplicar lo que esos modelos de éxito hacen bien, adaptándolo a tu propio caminar, personalidad y objetivos.

16. La inteligencia emocional: la brújula en la toma de decisiones

"La inteligencia emocional guía tus decisiones hacia el éxito".

La inteligencia emocional (IE) se describe como la habilidad para reconocer, comprender y gestionar nuestras emociones y las de los demás.

Daniel Goleman popularizó dicho concepto al explicar que el éxito no depende únicamente del coeficiente intelectual, sino de nuestra capacidad para manejar nuestras emociones en situaciones clave.

Las personas exitosas del estudio reconocieron que su inteligencia emocional es un factor decisivo que detona para tomar decisiones puntuales y acertadas, especialmente en momentos de estrés y bajo presión. Esto conlleva a mantener la calma en momentos difíciles, empatizando con los demás y no permitiendo que sentimientos como la ira, el miedo o la ansiedad afecten nuestras decisiones.

Goleman (1995, p. 38) en su libro "Inteligencia emocional" captura la idea de "Las personas que han desarrollado adecuadamente las habilidades emocionales suelen sentirse más satisfechas, son más eficaces y más capaces de dominar los hábitos mentales que determinan la productividad". Podemos detallar que las personas con una alta inteligencia emocional no solo razonan con la cabeza, también priorizan lo que siente su corazón, y eso les genera una ventaja en cualquier entorno no solo productivo sino social y emocional.

En la vida real, esta habilidad en las personas exitosas es la traducción de siempre mejores relaciones, saber dar resolución de conflictos y presencia con un liderazgo adaptativo más humano y efectivo.

17. Creatividad e innovación: diferenciarse para destacar

"Crear e innovar es pintar tu propio camino hacia el éxito".

En nuestro mundo acelerado del que ya hemos mencionado, hacer lo mismo por siempre ya no es suficiente. Las personas exitosas aprenden e inspiran con su creatividad e innovación para destacar en su área. La creatividad implica ser una máquina de ideas nuevas, y la innovación es llevar esas nuevas ideas a la aplicación práctica a fin de

impactar de forma real. Teresa Amabile (1996), experta en creatividad en el trabajo, encontró que las personas más creativas combinan tres elementos: experiencia en su área, habilidades de pensamiento creativo y motivación intrínseca.

En otras palabras, no solo es un momento o "tener un golpe de inspiración" de la nada, sino de dar trabajo constante al aprendizaje, la experimentación y la búsqueda de soluciones originales.

Las personas exitosas en Guanajuato destacaron que la creatividad no es un talento exclusivo de unos pocos, sino una actitud que se puede entrenar mediante una constante: Cuestionar lo hecho, buscar caminos con alternativas y atreverse a romper el miedo para proponer ideas nuevas, incluso si al comienzo parecen atrevidas y arriesgadas.

Conclusión

En el camino del viaje por este capítulo hemos descubierto que las personas exitosas no llegan a la cima por casualidad, más bien ellas mismas construyen su camino paso a paso, día a día, con hábitos, principios y actitudes que las distinguen.

La disciplina se vuelve la brújula que guía cada etapa; despertar, levantarse temprano y aprovechar las primeras horas del día les permite ganar ventaja en la carrera. Saben que el aprendizaje no termina en la escuela, justo saben que es allí donde comienza, por eso invierten tiempo y esfuerzo a diario con el afán de nutrir su mente, leen y consumen contenidos que les han hecho crecer.

Cuidan de su cuerpo como si fuese su templo, priorizan la salud física con ejercicio constante y de igual manera cuidan de su bienestar emocional practicando la gratitud y la humildad. Su ética y honestidad son cimientos firmes que mantienen su imagen a largo plazo, ganándose el respeto y confianza de los demás, y lo vuelven el puente que construye relaciones firmes.

Para ellos, ayudar no es un acto simple ni aislado, sino parte fundamental de su filosofía de vida.

Frente a las dificultades, persisten, persisten y persisten. No se detienen ni se paralizan con los cambios, se adaptan, buscan soluciones y tienen siempre la mente positiva. Han caído, tropezado y algunas veces estado en lo más profundo, pero se han levantado. Apoyado de mentores que han sido sus guías y su inspiración, además despertado una inteligencia emocional que les permite en los riesgos tomar decisiones acertadas.

Su creatividad e innovación no son un lujo, pero sí son esas herramientas duras que los diferencian y les permiten abrir camino en un mundo de constante cambio.

En resumen, todas estas respuestas no son piezas individuales, sino que cada una forma parte indispensable de un mismo rompecabezas. Cada valor, cada actitud, cada hábito se interrelaciona y da pie a la construcción de una nueva forma de vida que los impulsa hacia sus metas, sin perder de vista lo que realmente importa.

Recuerda que el éxito no es un destino al que se llega corriendo, sino un camino que se recorre con intención. No necesitas esperar a "tener suerte" o a que todo se alinee; puedes empezar hoy mismo con pasos pequeños pero constantes. Decídete y levántate un poco más temprano, agradece por lo que tienes, aprende algo nuevo, cuida tu cuerpo, respeta a los demás y nunca pierdas la sencillez y la humildad. Porque el verdadero éxito no solo se mide en logros y bienes materiales, sino en quién te conviertes mientras los alcanzas. Y ese viaje será distinto para cada persona. ¡Si comienzas hoy, puede llevarte mucho más lejos de lo que imaginas!

Referencias

Amabile, T. M. (1996). *La creatividad en contexto.* Westview Press.

Brown, B. (2018). *Dare to Lead.* Random House.

Covey, S. R. (1989). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva.* Editorial Paidós.

Emmons, R. A. (2007). *Gracias: Cómo la gratitud nos hace más felices.* Editorial Kairós.

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional.* Editorial Kairos.

Israel, P. (1998). *Edison: A Life of Invention.* John Wiley & Sons.

Kram, K. E. (1985). *La mentoría en el trabajo: Relaciones de desarrollo en la vida organizacional.* Scott Foresman.

Lewis, C. S. (1952/1977). *Mero cristianismo* (J. C. Orozco O., Trad.). Editorial Caribe.

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2019). *El desarrollo de la teoría de establecimiento de metas: una retrospectiva de medio siglo.* American Psychological Association.

Maxwell, J. C. (1998). *Las 21 leyes irrefutables del liderazgo.* Editorial Grupo Nelson.

Ratey, J. J. (2002). *Guía del usuario del cerebro* (J. P. Campos, Trad.). Random House Mondadori.

Seligman, M. E. P. (2006). *La auténtica felicidad.* Ediciones B.

Seligman, M. E. P. (2018). *La vida que florece: Una nueva comprensión de la felicidad y el bienestar.* Editorial Océano.

Vargas E. (2022). *Mi historia puede ser tu historia* (tercera edición). Editorial Bosque de palabras.

ANEXOS

Anexo A

Instrucciones para reflexionar con la “Estrella del Éxito”:

La Estrella del Éxito te ayudará con tus hábitos y comportamientos diarios que construyen el éxito personal y profesional. La estrella tiene 17 aspectos clave que hacen a las personas triunfadoras.

Objetivo:

Identificar tu nivel de desempeño en cada hábito, reflexionar sobre tu día y encontrar oportunidades de mejora.

Materiales:

- La plantilla de la Estrella del Éxito (17 factores).
- Colores o marcadores.
- Espacio tranquilo para reflexionar unos minutos.

Cómo usarla:

1. Lee cada hábito que aparece en el interior de la estrella.
2. Reflexiona sobre tu día: Para cada hábito, pregúntate: “Hoy, ¿cómo me evaluaría en este hábito?”.
3. Califica tu desempeño:
    - El centro de la estrella (1) representa el nivel bajo o poco desarrollo de ese hábito.
    - El extremo de la punta (10) representa el nivel alto, un hábito completamente ejercitado.
4. Marca tu nivel: Dibuja o colorea hasta el número que representa tu evaluación en cada hábito.
5. Une los puntos: Esto formará tu “Estrella del Éxito” personalizada, mostrando visualmente tus fortalezas y áreas de mejora.
6. Reflexiona: Observa dónde tu estrella es más pequeña (áreas para crecer) y dónde es más grande (fortalezas que puedes potenciar).
7. Planea acciones: Elige 1 o 2 hábitos donde quieras mejorar mañana, y piensa en acciones concretas para elevar tu nivel. ¡Comienza ya!

Consejo:

Sé honesto contigo mismo. La estrella no es para compararte con otros, sino para medir tu progreso personal y crecer hacia el éxito integral.

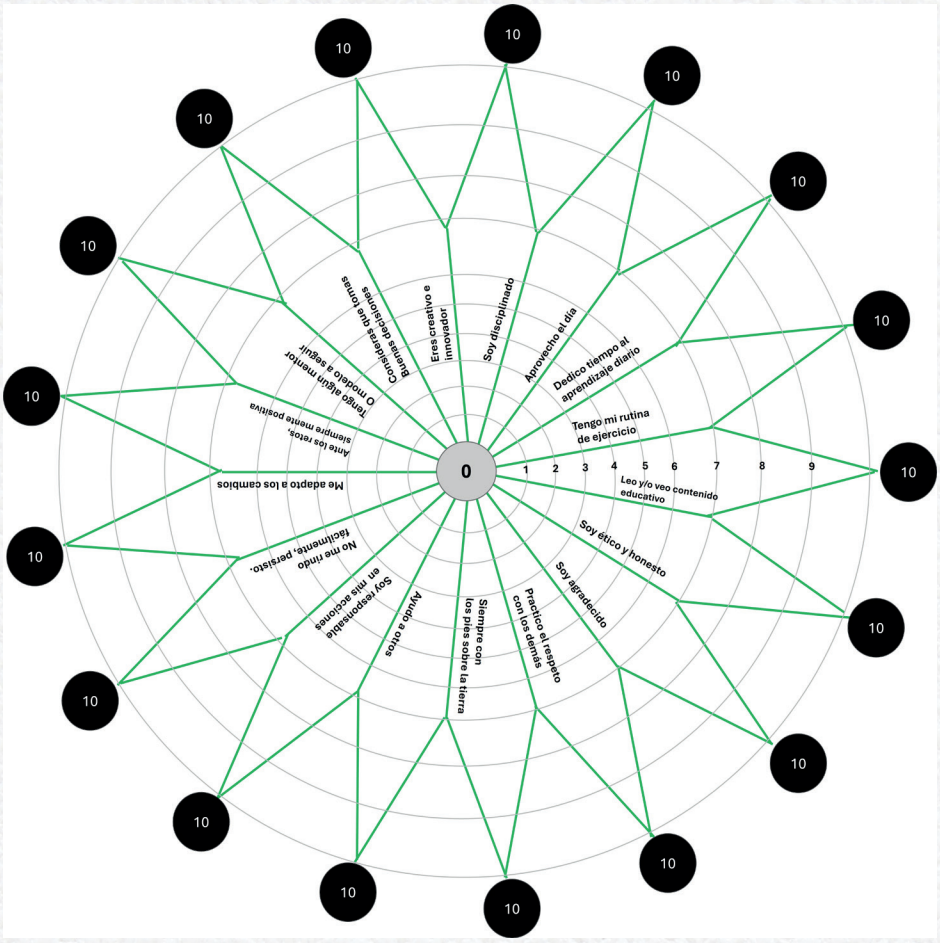


Figura 3.1. La Estrella del Éxito: Autodiagnóstico de 17 criterios de personas exitosas.
Fuente: Hernández, V. D., 2025.

Hoja de notas



Los Secretos de la Felicidad

Víctor Manuel Márquez Villagrán[5]

[5]Mtro. Víctor Manuel Márquez Villagrán, trotamundos, profesional con experiencia docente en universidades clave del Estado de Guanajuato. Maestría en Administración Estratégica y certificaciones de alto nivel, incluyendo Economía Digital por Harvard y como Vinculador por el Gobierno del Estado. Su perfil se enriquece con estancias académicas internacionales en España y Estados Unidos, ha sido reconocido con el Premio al Mérito Laboral y el Premio a la Juventud por parte del estado de Guanajuato.

Dedicatoria

A mi querida hija, Arlet Marian Márquez García, por la alegría y el sentido que das a mi vida.

Introducción

El éxito, en tiempos actuales

Al hablar de éxito, podemos decir que el ser humano relaciona inmediatamente en su mente a una persona con dinero, fama, poder, autos, viajes, un buen trabajo enormemente remunerado, propiedades, una vida llena de lujos o en estos tiempos, una persona con miles de seguidores en redes sociales o alguien que es reconocido y con fama en todas partes.

El éxito, con el paso de los años, ha ido cambiando; la sociedad en la que vivimos actualmente reconoce a un "*influencer*", un "*youtuber*" o a un "*tiktoker*" en cualquier parte del mundo, y sus seguidores y vistas, son el resultado de su éxito que tiene, y las cuentas bancarias de estas personas exitosas, se llenan de dinero, gracias a las grandes empresas que pagan por sus hazañas digitales que logran convencer e influenciar a miles y miles de personas.

Sin embargo, el éxito, querido amigo o amiga que se encuentra leyendo este libro, es una cosa muy diferente, una palabra con un enorme significado, cada persona puede construir su éxito, cada persona forja su éxito y cada persona vive su éxito.

El éxito, no significa tener miles de seguidores, el éxito no significa poseer carros, lujos, el éxito para una persona, puede existir desde poder contemplar un amanecer a través de nuestros ojos hasta una sonrisa de la persona o de las personas que amamos.

Somos exitosos incluso, por estar aquí, en este mundo, por haber sido elegidos por nuestros padres para darnos el regalo más valioso, la vida.

Somos exitosos por poder caminar, ver, oír, escuchar, tenemos mucho éxito y ni siquiera nos damos cuenta de todo lo que podemos realizar por estar completos, esto me hace recordar una breve reflexión sobre las siete maravillas del mundo actual, nuestra mente viaja a estructuras monumentales o grandiosas construcciones humanas o naturales, sin embargo, las verdaderas maravillas no son edificaciones lejanas o fenómenos geológicos, las verdaderas maravillas en esta vida son: poder ver, poder oír, poder tocar, poder probar, poder sentir, poder reír y una de las más importantes, poder amar.

Es aquí en donde podemos centrar el verdadero éxito, olvidamos lo más importante, las cosas que son gratis y que tienen un gran valor, las cosas que no tienen dimensiones y que podemos obtener de forma gratuita, un abrazo, por ejemplo, a la persona que amamos y decirle lo mucho que significa para nosotros en nuestras vidas, vivimos en

un mundo tan acelerado, tan banal y superficial, que olvidamos las cosas importantes y que podemos llegar a confundir con éxito.

Es por ello que, en estas primeras líneas de este capítulo, explicamos la gran diferencia entre éxito y el verdadero éxito, o la idea errónea que tiene el mundo actual sobre el éxito y las personas exitosas, partimos de lo básico y de lo elemental, entender, comprender, analizar y reflexionar sobre el éxito.

En esta breve introducción, es importante también, mencionar que los héroes existen, así es, existen y son de verdad, ¿No me crees?, te diré algo, el bien y el mal se encuentra constantemente merodeando en nuestro día a día, somos capaces de discernir entre el bien y el mal, lo que es correcto y lo que no, y dentro de esta constante batalla entre el bien y el mal, todos los días, todas las personas tomamos decisiones, ser un héroe o un villano, es por ello que los héroes, ayudan a los demás, los héroes llegan a casa con buenas calificaciones, los héroes deciden ir a la escuela, los héroes deciden no caer en los excesos o los vicios, los héroes luchan contra el mal y contra los villanos.

Más adelante explicaremos el ¿por qué nuestros padres son unos superhéroes?, ¿soy yo un superhéroe?,¿cómo ser un superhéroe?,¿cuáles son nuestras debilidades como super héroes?

He leído mucho sobre felicidad, conceptos, frases, pensamientos, libros, películas, etc. En este capítulo hablaremos también sobre el tema, la importancia, nuestra felicidad y ese trayecto que vivimos día a día , la felicidad es una palabra sencilla pero con un gran valor, es algo que existe y que depende de nosotros mismos, recordemos que estamos aquí de paso, vamos de pasada, el tiempo es un recurso no renovable que cada día se nos comienza a terminar, es por ello que la felicidad debe ser aquí y ahora, no hay para mañana, en este capítulo hablaremos de la fórmula mágica para la felicidad, los ingredientes que debe llevar la felicidad y reflexionaremos sobre lo que realmente nos hace felices.

Las personas que se cruzan en nuestro camino están ahí por una razón; nada es coincidencia y todo sucede por algo. Desde la infancia hasta la adultez, quienes nos acompañan lo hacen por un motivo. En algunos casos, tenemos la libertad de decidir quién permanece a nuestro lado; en otros, no. Por ejemplo, los padres forman parte de nuestra vida porque así lo quiso la vida, el destino o Dios, según nuestras creencias. En cambio, hay vínculos que sí elegimos, como una pareja: somos quienes seleccionamos a la persona que compartirá nuestro viaje.

¿A dónde quiero llegar con esto?, somos el resultado de las cinco personas que convivimos en nuestro día a día, ¡Si¡, esa frase que tanto escuchamos “el que anda con lobos a aullar se enseña” es real, dentro del presente capítulo vamos a explicar a detalle la importancia de las personas que se cruzan por el camino y aquel crecimiento

(positivo o negativo) que podemos desarrollar gracias a ellos, es responsabilidad de cada persona cuidar mucho ese detalle.

Las personas que nos rodean nos contagian, nos transmiten, nos llenan, algunas para bien, otras para mal, algunas nos llenan de energía positiva, crecimiento, paz, autorrealización, mejora física y mental y por consecuente salud, salud mental, espiritual, física, pero, existen otras que nos contagian de mal humor, conformismo, pesimismo, cansancio físico y mental, hay que cuidar mucho nuestras relaciones humanas, somos seres multi relacionales por naturaleza, pero como lo mencioné en un principio, somos quienes somos por elección y por convicción, dentro de este capítulo, hablaremos sobre esas personas que influyen para lograr el éxito total en nuestras vidas, así como aquellas personas que aunque ya no están físicamente, pero espiritualmente o en otra dimensión según tu creencia o religión, nos han influenciado y nos han marcado para ser quienes somos y la importancia conlleva cuidar, respetar y hacer valer el legado que nos dejaron aquí y ahora.

A lo largo de mi camino, en este viaje llamado vida, en diversos intercambios académicos y profesionales realizados, oportunidades de oro que tuve la oportunidad de realizar, vivencias increíbles de vida, algunas de ellas siendo un joven de escasos 20 años y algunas otras ya no tan joven, me han preguntado, ¿Cómo se le hace? ¿De dónde se obtiene la "plata" el dinero? ¿Qué debo hacer para poder yo estar ahí?, para poder viajar del otro lado del charco, o como lo llaman otros, viajar al viejo continente, o a otras latitudes, a la tierra de las hamburguesas y el mejor básquetbol del mundo, o tal vez a un país con una gran muralla que es visible desde la luna.

En este capítulo descubrirás valiosos consejos y secretos que han sido clave en el camino hacia el éxito de muchas personas. No se trata de fórmulas mágicas, sino de principios comprobados que, si los aplicas con constancia, pueden transformar tu vida. Te compartiré lo que llamo **"la fórmula de fórmulas"**, una guía práctica y poderosa que te permitirá avanzar con claridad hacia tus sueños y alcanzar esas metas que tal vez hoy parecen lejanas, pero que están más cerca de lo que imaginas.

Prepárate para una aventura de crecimiento personal, reflexión y acción. Este recorrido está diseñado para inspirarte y darte herramientas concretas. No importa en qué etapa de tu vida estés, siempre es buen momento para empezar a construir tu mejor versión. Así que abre tu mente, conecta con tu propósito y acompáñame en este viaje hacia un éxito que puedes vivir todos los días.

¡Comenzamos!

Desarrollo

Éxito diario: el ingrediente clave los 365 días del año

"No busques el éxito, trabaja por él".
—Víctor Márquez

Todos los días, vivimos con una serie de actividades que realizamos de lunes a domingo, de enero a diciembre y así transcurre el recurso más valioso y no renovable llamado tiempo, nuestro paso por la tierra es muy breve, es muy corto, algunas veces sentimos que todo va muy lento, pero a veces sentimos que todo va muy rápido, muchas culturas, gobernantes, filósofos y sabios, han visto pasar el tiempo, aquel que transcurre y en un abrir y cerrar de ojos se termina.

Al filosofar un poco y reflexionar, es importante considerar que lo que hacemos diariamente tiene que ver con nuestro pasado y nuestro futuro, es decir, lo que fuimos hace algunos ayeres nos construye para ser lo que somos hoy, y lo que hacemos hoy, nos definirá el camino para lo que vamos a ser mañana, nuestro presente, es un regalo, el presente es nuestro momento, todas las decisiones de hoy mismo, van a influir para después.

Imagínate, ¿qué pasaría si todos los días ponemos nuestro mejor empeño?, ¿qué sucedería si diariamente **"le echáramos ganas"** ?, creo que una de las posibles respuestas es que la selección mexicana de fútbol sería campeona del mundo.

Existe un potencial enorme dentro de cada uno de nosotros, somos capaces de hacer y crear tantas cosas, una de mis actividades profesionales es ser docente de inglés, a lo largo de los años he tenido el privilegio de acompañar a muchos alumnos en su proceso de aprendizaje, se han acercado y me han preguntado, ¿Profe, ¿Qué puedo hacer para aprender inglés?, ¿Por qué no puedo aprender inglés?, ¿Cómo le hizo usted?

Y mi respuesta es siempre con total honestidad: **ustedes también pueden lograrlo.**

Tenemos los mismos elementos: un par de oídos, una boca, un cerebro, una capacidad increíble para aprender y adaptarnos. **Todos partimos con el mismo equipamiento humano.** Lo que realmente marca la diferencia no son las condiciones externas, sino la mentalidad con la que enfrentamos nuestros desafíos.

Hay personas que desarrollan lo que me gusta llamar **"otro chip"**. Son quienes deciden ir más allá de lo ordinario, los que no se conforman con lo común. No son superdotados, no son más afortunados: simplemente han elegido pensar distinto, actuar distinto y comprometerse de una forma distinta. **Tienen hambre de avanzar, de mejorar, de superarse**. Y esa es una decisión que está al alcance de todos.

Existe un potencial enorme dentro de cada ser humano. Muchas veces no somos plenamente conscientes de ello, y otras simplemente lo olvidamos. Pero lo cierto es que **todos nacimos con las capacidades necesarias para aprender, crecer y lograr cosas extraordinarias**. El verdadero secreto no está fuera de nosotros; **el secreto está en nuestro interior**.

Porque cuando cambias tu enfoque, cuando decides confiar en ti y avanzar con determinación, descubres que no hay imposibles.

El éxito no está reservado para unos cuantos; está disponible para quien se atreve a ir más allá.

Desde muy joven, a la edad de 18 años, comencé con mi primer empleo, tuve la oportunidad de entrar a trabajar en el departamento de electrónica de una tienda departamental. Recuerdo que tenía un objetivo muy claro en ese momento: quería comprarme un celular de última generación. ¡Imagínate!, era uno de los primeros modelos con cámara... ya ha pasado algún tiempo desde entonces, ¿verdad?

Como muchos jóvenes, mi primer impulso con 18 años fue acudir a mis padres y pedirles que me ayudaran a comprarlo. Su respuesta fue breve, pero cargada de sabiduría: "Hijo, ponte a trabajar para que puedas comprarte el celular que más te guste".

En ese instante entendí algo que no se aprende en libros ni en las aulas: **el valor de ganarse las cosas con esfuerzo propio**. Esa respuesta no solo me impulsó a trabajar, sino que me dio la oportunidad de enfrentarme por primera vez al poder de tener una meta, visualizarla y actuar para alcanzarla.

Durante poco más de tres meses trabajé con disciplina, constancia y entusiasmo. Cada día me acercaba un poco más a mi objetivo. Cuando finalmente reuní el dinero y pude comprar ese celular con mis propios medios, no solo sentí alegría, sentí algo más profundo: orgullo personal, autoconfianza, y, sobre todo, descubrí lo que significa lograr algo por ti mismo.

Aquella experiencia fue, sin saberlo, una de mis primeras grandes lecciones sobre el éxito.

Porque el éxito no es un lugar al que se llega de forma repentina ni algo reservado para unos cuantos. No es un premio que alguien más puede darte. El éxito es una decisión diaria, un compromiso contigo mismo, una forma de vivir.

Aprendí que cada pequeño logro construye una base sólida para alcanzar metas más grandes. Que cuando haces las cosas con intención y te mantienes motivado desde adentro, no hay meta imposible. No se trata del celular, ni del trabajo, ni del dinero. Se trata de la mentalidad con la que enfrentas la vida.

El éxito es una constante. No es algo que se busque una vez y ya. Es algo que eliges todos los días, en cada acción, en cada pensamiento y en cada decisión. Es levantarte por la mañana y recordarte que tú tienes el poder de cambiar tu historia. Es hacer lo que muchos no están dispuestos a hacer: persistir, aprender, levantarte y volver a intentarlo, incluso cuando no hay aplausos, incluso cuando nadie te está mirando.

La motivación real nace dentro de ti. Puedes tener a los mejores maestros, las mejores herramientas y todas las oportunidades, pero si tú no crees en ti y no decides actuar, nada cambia. El verdadero motor del éxito es interno. Y una vez que lo descubres, ya nada vuelve a ser igual.

Aquella primera meta me enseñó que el éxito no comienza con grandes conquistas, sino con la voluntad de avanzar, paso a paso. Hoy, con el paso del tiempo, confirmó que esa es la esencia del crecimiento personal y profesional: no dejar de moverse, no dejar de creer, y sobre todo, no dejar de intentarlo.

El éxito no es un evento extraordinario que ocurre una sola vez en la vida. No es una casualidad ni una cuestión de suerte. El verdadero éxito está hecho de acciones sencillas, repetidas con propósito. Está en las decisiones que tomamos cada día, en cómo enfrentamos nuestras rutinas, en la actitud con la que comenzamos la jornada y en la energía con la que la terminamos.

Todos los días nos levantamos con una nueva oportunidad frente a nosotros. Tenemos responsabilidades, actividades, compromisos, y a veces también obstáculos. Pero entre todo eso, tenemos algo más valioso: **la posibilidad de elegir cómo queremos vivir ese día.** Podemos hacerlo de forma automática, solo cumpliendo, o podemos hacerlo con una mentalidad enfocada, positiva y optimista, con la firme decisión de que **cada día cuenta en el camino hacia nuestras metas.**

No se trata de buscar momentos perfectos. Se trata de **hacer que cada momento cuente**. La clave está en entender que **el éxito no se alcanza de golpe, sino paso a paso, día tras día, con disciplina, con intención y con corazón.**

Levantarte cada mañana con propósito, con gratitud y con actitud positiva no solo transforma tu día, sino que **transforma tu vida.** El éxito no se construye con grandes gestos esporádicos, sino con pequeños esfuerzos constantes. Cada día es una nueva oportunidad para avanzar, para mejorar, para aprender y para acercarte un poco más a ese objetivo que tanto deseas.

Por eso, **esfuérzate hoy**, no mañana. **Cree en ti hoy**, no cuando los demás lo hagan. Haz lo mejor que puedas, con lo que tienes, y donde estés. No necesitas tenerlo todo resuelto para empezar, solo necesitas **la decisión diaria de dar lo mejor de ti.**

La vida sabe el camino, confía en cada paso hacia el éxito

"Todo llega a su tiempo, sigue avanzando con fe y propósito".

—Víctor Márquez

Todo pasa por algo, la vida es muy sabía y nunca se equivoca, siempre le da a cada quien lo que merece, injusta si, muchas veces, sin embargo, creo firmemente que la vida le da a cada quien lo que cada persona le aporta, por ejemplo, si una persona hace ejercicio constante y frecuente, la vida le regresará a cambio salud y más años de vida, si una persona le aporta a su vida cosas negativas, la vida le regresará negatividad, es cuestión de reciprocidad, independientemente la religión o creencias que profesamos, algunos creemos en Dios, otros en el Karma, algunos otros en energías, las creencias pueden ser muchas, pero al final, la vida es muy sabía y le da a cada quien lo que le corresponde.

Para explicar mejor cómo funciona lo que te acabo de decir, te platicaré una anécdota sobre mi vida estudiantil en la universidad, yo era un alumno sencillo y con recursos económicos algo limitados, pero reconozco que, gracias al esfuerzo de mis padres, supieron apoyarme para estudiar en una institución superior privada, claro, reconozco el esfuerzo de papá y mamá, como lo mencioné anteriormente, me dieron todo, pero siempre con medida, aprendiendo a valorar las cosas.

Cuando empecé la universidad, había compañeros que llegaban en carros de lujo, usaban tenis y la ropa de moda de aquel tiempo, y siempre estaban en todas las fiestas. Muchos llegaban los viernes o lunes con una resaca impresionante, porque esos eran días de fiesta estudiantil. Además, todas las chicas se fijaban en ellos.

Yo, en cambio, llegaba en camión, usaba las mismas playeras de marca una y otra vez, y no asistía a ninguna fiesta. Mi rutina era simple: escuela, casa, escuela, entrenar fútbol y participar en actividades extracurriculares como el consejo de alumnos o grupos juveniles que apoyaban a la comunidad, como reforestación y programas sociales, etc.

Sin embargo, con el paso del tiempo, la realidad fue dejando lecciones claras. Aquellos compañeros que parecían tenerlo todo durante la universidad, los carros, la ropa cara, las fiestas, la atención, fueron los mismos que, en muchos casos, no lograron terminar la carrera.

Algunos simplemente abandonaron los estudios, otros se graduaron a medias, sin rumbo claro, y varios terminaron enfrentando una vida complicada: deudas por todos lados, relaciones inestables, trabajos que no disfrutaban o una constante sensación de vacío.

No lo digo con juicio, lo digo como aprendizaje

Es curioso cómo la vida tiene su propio ritmo para acomodar las piezas.

A veces parece lenta, pero siempre justa. Al final, cada quien recibe los resultados de sus elecciones, como si la vida misma cobrará la cuenta de lo que hiciste (o dejaste de hacer). Y es ahí donde una frase cobra mucho sentido: *"Disfruta hoy y paga mañana, o paga hoy para disfrutar mañana".*

Muchos de los que en ese momento se burlaban de quienes éramos "serios" o "matados", hoy te buscan para pedir consejos, para ver si hay alguna oportunidad, para intentar recuperar el tiempo. Y aunque uno nunca desea el mal a nadie, es inevitable notar cómo las decisiones sí tienen peso, y cómo las prioridades que elegimos a los 18 o 20 años marcan la diferencia en quiénes somos a los 30 o más.

No se trata de vivir amargado ni de sacrificar por completo la diversión. Se trata de equilibrio, de saber cuándo es momento de enfocarse y cuándo se puede disfrutar. En mi caso, decidí pagar el precio desde temprano: sacrifiqué algunas fiestas, algunas modas y comodidades, pero gané algo más valioso: la tranquilidad de estar construyendo algo real, algo mío. Y créeme, esa paz no tiene precio.

Confía en la vida y sus misterios, la vida te puede sorprender hoy tienes una realidad, hoy estás construyendo tu futuro, no te desanimes, hay que luchar y apostar, la vida es una apuesta, a veces podemos ganar a veces podemos perder, pero al final del día, la justicia y el tiempo llegan hacen lo suyo y se marchan.

Ahora bien, en esos caminos misteriosos que tiene la vida, muchas veces aparecen personas que llegan justo en el momento indicado para influir positivamente en nuestro rumbo. Y no me refiero a los compañeros de fiesta o de relajo que mencioné antes, sino a esas personas que, sin saberlo, terminan marcando una diferencia en nuestras decisiones y en la manera en que enfrentamos el futuro.

La vida, aunque a veces parezca desordenada, tiene una forma especial de acomodar a las personas que necesitamos en cada etapa. Algunas llegan para quedarse mucho tiempo, otras solo por un momento, pero todas pueden dejar una huella si aprendemos a mirar con atención.

Pero para reconocer esas influencias positivas, primero tenemos que aprender a discernir. No todos los que se cruzan en nuestro camino vienen a construir; algunos distraen, otros restan. Piensa por un momento: ¿qué hubiera pasado si yo hubiera seguido los pasos de esos compañeros que solo pensaban en disfrutar el momento? Tal vez mi historia sería muy distinta, y no precisamente para bien.

Por eso, una de las decisiones más importantes en la vida es con quién decidimos caminar. Rodearnos de personas que nos suman, que nos inspiran, que nos impulsan

a crecer. Personas que nos ayudan a ver lo que valemos incluso cuando no lo vemos nosotros mismos.

Entre esas personas están nuestros padres, si tenemos la fortuna de tenerlos cerca. Muchas veces no nos damos cuenta del amor silencioso con el que nos sostienen. Son los que te empujan a seguir cuando quieres rendirte, los que creen en ti antes de que tú lo hagas.

Es aquí donde podemos responder la pregunta: ¿Por qué nuestros padres son unos superhéroes?, porque ellos nos dieron la vida, que es el regalo más maravilloso que podemos recibir, nos dieron el regalo de existir y de disfrutar la vida, pero además, luchan, trabajan, se esfuerzan para darnos lo mejor, porque ellos al igual que un super héroe, no nos dicen si se encuentran cansados, ellos luchan por dar y lograr que sus hijos vayan adelante por el camino del bien, ellos no usan capa, ellos usan un disfraz de papá y de mamá.

Si no son los padres, puede ser un hermano mayor, un abuelo, una tía, o incluso alguien que, sin lazos de sangre, decide apoyarse como si fueras de su familia.

También están esos maestros o maestras que marcan un antes y un después. No los que solo enseñan una materia, sino los que enseñan a vivir. Los que te ven con potencial, aunque tú solo veas dudas. Esos que te lanzan una frase en el momento justo, y sin saberlo, te cambian el *chip* para siempre.

En ocasiones, aparece algún mentor, alguien que ya recorrió un camino similar al tuyo y está dispuesto a guiarte. No lo hacen por obligación, lo hacen porque creen en el poder de compartir lo aprendido. A veces es un entrenador, un jefe, un compañero mayor. Personas que con su experiencia y ejemplo te muestran que sí se puede.

Y no podemos olvidar a los amigos de verdad. No los que están solo para la risa fácil o la fiesta, sino los que te escuchan sin juzgarte, los que celebran tus logros sin envidia y te dan la mano cuando fallas. Los que no te empujan a encajar, sino a ser tú mismo. Esos amigos valen oro, y aunque tal vez no sean muchos, hacen toda la diferencia.

Incluso hay personas que aparecen por muy poco tiempo: alguien que te dice una frase en un momento de crisis, alguien que te ofrece ayuda sin pedir nada a cambio, o una persona desconocida que te inspira con su actitud. A veces, una sola conversación con la persona correcta puede marcar el inicio de un cambio profundo.

Lo importante es tener los ojos y el corazón abiertos para identificar a esas personas. Y también, por qué no decirlo, esforzarnos por ser esa clase de personas para los demás. Porque, así como necesitamos apoyo, también podemos ser un apoyo para otros.

Recuerda esto: nadie llega lejos solo. El éxito no es solo esfuerzo propio, también es aprender a dejarse ayudar, a rodearse bien y a dar gracias por cada persona que suma. En el camino de la vida, no estás solo, y si sabes elegir bien, encontrarás aliados que te harán más fuerte, más sabio y más feliz.

Otra de las figuras más trascendentales en la vida de cualquier ser humano es la pareja. Ese compañero o compañera con quien compartimos más que momentos: compartimos visión, silencios, sueños, incertidumbres, derrotas y pequeños triunfos cotidianos que, en soledad, quizá pasarían desapercibidos. No se trata únicamente de la etiqueta que la sociedad quiera imponer a esa relación, sea noviazgo, matrimonio, unión libre, o cualquier otra forma de conexión emocional, sino del vínculo profundo y auténtico que se forma con alguien que decide caminar a tu lado, no por obligación, sino por elección diaria.

Elegir a esa persona no es una decisión menor. Es, quizás, una de las decisiones más importantes que tomamos en la vida. Porque no hablamos solo de amor o de atracción, sino de alianza, de compañía real. Esa persona no solo te acompaña, sino que muchas veces te sostiene, te anima cuando flaqueas, te observa con ojos limpios cuando ni tú mismo sabes quién eres, te recuerda quién puedes llegar a ser cuando olvidas tu propia fuerza. Una pareja así no te encierra en su mundo, sino que te impulsa a descubrir el tuyo.

Y, al mismo tiempo, cuando el ego quiere despegar demasiado del suelo, cuando las metas se distorsionan o los ideales se vuelven humo, es esa pareja quien tiene la capacidad de aterrizar con una palabra firme pero amorosa, devolviéndote la claridad. Su papel no es solo el de soñar contigo, sino también el de ayudarte a ver con más perspectiva, incluso cuando el corazón quiere correr más rápido que la razón.

La pareja es una elección cotidiana, no una obligación perpetua. Y aunque algunos encuentros son temporales, su huella puede ser eterna. Porque una persona que ha sabido amar con verdad, que ha sabido guiar con respeto y acompañar con generosidad, deja una marca que no desaparece, sino que se transforma en sabiduría para los próximos pasos.

Y es así, como esa persona que camina a nuestro lado, se convierte también en una de esas personas que influyen para alcanzar el éxito, tal vez más fácilmente, tal vez más sencillamente, pero al final del día, el compañero o compañera que está, es una de esas personas que influye también.

Recordemos que nuestras decisiones, sean cuales sean, en su momento fue o es la que nos hizo o nos hace más felices, sin temor a equivocarnos, en este caso, debemos ser firmes en decidir quién nos acompaña en este viaje llamado vida, pues esa persona se convierte en pieza clave del engranaje para lograr el éxito.

La felicidad, al final, no siempre llega con ruido. A veces se construye poco a poco, entre gestos diarios, entre palabras suaves que parecen casuales pero que dejan una huella. Y cuando la vida te da la fortuna de coincidir con alguien así, solo puedes agradecer.

Porque a veces, la mejor forma de agradecer una presencia tan importante en tu vida no es con grandes discursos, sino dejando huellas suaves, invisibles para el mundo, pero imborrables para quien realmente importa.

La sencillez y la actitud: dos claves que transforman vidas

"Una persona sencilla y acomedida, cabe en todos lados".

—Víctor Márquez

A lo largo de los años he tenido la fortuna de cruzarme con personas verdaderamente extraordinarias. Individuos que, por su trayectoria, sus logros o su impacto, despiertan una profunda admiración. Personas que han hecho cosas que muchos solo sueñan con lograr. Y sin embargo, en cada uno de esos encuentros, he comprendido una verdad que no cambia: siempre habrá alguien que pueda ir más lejos. Siempre habrá alguien que logre más, que llegue antes o que supere límites que pensábamos inquebrantables.

Y eso no es motivo de desaliento. Al contrario, es un recordatorio constante de que la grandeza no está reservada para unos pocos, sino que se construye día con día, desde la humildad. Por eso creo profundamente en la virtud de la sencillez. En ese valor que no se grita, que no presume, pero que da forma a quienes realmente dejan huella.

La sencillez no es sinónimo de pobreza de espíritu ni de falsa modestia. Es saber que todo lo que hemos vivido, por extraordinario que parezca, ha sido posible gracias a una cadena de decisiones, oportunidades y personas que han sumado en el camino. Y entre esos elementos, hay uno que se destaca por encima de todos: **la actitud**.

Cuando hablo de esto, lo hago desde la experiencia más sincera. No porque me considere alguien ejemplar, sino porque he vivido momentos que me han confirmado que la actitud es ese ingrediente secreto que transforma circunstancias y abre puertas que parecían selladas.

Recuerdo con especial cariño mi primer gran salto: estudiar en el extranjero, en España. Tenía apenas 21 años cuando dejé todo atrás y crucé el océano para ir a Lleida, una ciudad catalana de tamaño mediano, pero de inmenso significado para mí. No era Madrid, no era Barcelona, pero era mi oportunidad de oro. Una que marcó profundamente mi vida.

Me enfrenté a un idioma que no conocía —el catalán— y a maestros orgullosos de sus raíces, que impartían clases en su lengua sin importar si los alumnos la entendían. Pude haberme quejado, rendido o buscado excusas. Pero decidí aprender, adaptarme,

absorber todo lo posible. Porque al final, lo que me llevó ahí no fue el promedio más alto ni un *currículum* brillante. Fue la actitud.

De hecho, ni siquiera fui seleccionado en la primera ronda para esa beca. Tuve que tocar puertas, buscar alternativas. Recuerdo que, movido por la convicción, pedí hablar directamente con la rectora de mi universidad. Quería explicarle, de frente, cuánto deseaba esa oportunidad. Me la negaron una y otra vez, más de diez veces. Pero algo cambió cuando me presenté frente a ella con honestidad, con humildad y con decisión. Me escuchó, y quizá no por mis notas, pero sí por mi actitud, me dio la oportunidad. Años después, todavía me recuerda cuando coincidimos en algún evento. Esa experiencia me enseñó que una sola conversación puede cambiar tu destino... si llevas contigo la actitud correcta.

Más adelante, la vida me ofreció una nueva encrucijada: dejar un empleo estable, cómodo, seguro... pero que no me hacía feliz. Un trabajo que podría haber conservado por décadas, sin preocupaciones, pero también sin crecimiento ni motivación. Y apareció entonces otra oportunidad de oro: irme a vivir a Chicago, la ciudad de los vientos, un lugar multicultural, lleno de vida, de arte, de contrastes y de inviernos tan crudos como bellos.

No fue una decisión sencilla. Dejar la estabilidad para lanzarse a lo desconocido nunca lo es. Pero algo dentro de mí pesaba más: el deseo de vivir plenamente, de aprender, de explorar, de sentirme vivo. Dejé el presente seguro por un futuro incierto. Y hoy, mirando hacia atrás, no me arrepiento. Porque en esa decisión también estuvo presente la actitud: ese impulso que nos lleva a apostar por nosotros mismos, incluso cuando el mundo espera que juguemos a lo seguro.

En Chicago conocí nuevas formas de ver el mundo, nuevas personas, nuevas oportunidades. Me enfrenté a retos, sí, pero también descubrí fortalezas que no sabía que tenía.

Tiempo después, la vida me sorprendió con una tercera gran experiencia: ser seleccionado para estudiar una maestría en China. Un país tan lejano en distancia como en cultura, pero tan enriquecedor como desafiante. Cada viaje, cada nuevo comienzo ha sido distinto, pero todos han tenido un hilo conductor: la fe en que cada paso vale la pena, si se da con convicción.

Hoy entiendo que el éxito no es un destino, ni una lista de trofeos. El éxito es haber tenido el valor de ir tras lo que te llena. Es mirar atrás y saber que no te quedaste con las ganas. Es vivir con sencillez, sin compararte, sabiendo que tu historia no necesita parecerse a la de nadie más.

Y si algo quiero compartirte desde el corazón, es esto: tú también puedes hacerlo. Tú también puedes transformar tu historia. No necesitas tener todo resuelto, ni ser el mejor desde el principio. Lo que necesitas es actitud. Esa actitud honesta, trabajadora, constante. Esa que no hace ruido, pero que cambia vidas.

La actitud no lo es todo, pero sin ella, lo demás no basta. Y cuando se combina con sencillez, se convierte en una poderosa fuerza que te impulsa a ser mejor sin perder el piso.

Esa ha sido mi brújula. Y si algo he aprendido, es que el mundo no le pertenece a los más brillantes, sino a los más decididos.

El último gran ejemplo que utilizaré para hablar de actitud es el de mi madre, ella fue una mujer y una persona con una de las actitudes más grandes que he conocido, ella tuvo actitud hasta el final de sus días, hasta el final de su lucha, ella, una mujer de casa, trabajadora, responsable, amorosa, exigente y con carácter fuerte, casi inquebrantable, un día, nos dimos cuenta, que estaba enferma de cáncer, esa maldita enfermedad que no debería de existir, ella siendo una mujer sana y con una vida muy saludable, se enfermó de cáncer de hígado.

El proceso no fue nada fácil, la aceptación, la negación, las lágrimas, la lucha, un proceso que involucró familia, que involucró desgaste físico y emocional para todos, sin embargo, su actitud fue esa luz que nos ayudó y nos llevó a intentar hasta el final, gracias a esa actitud ella decidió recorrer ese camino que no muchas personas se atreven a caminar, a luchar hasta el final, entiendo que su actitud fue firme y valiente pues soportó la noticia, aceptar su realidad, sufrir las quimioterapias y radioterapias, se levantó una y otra vez para ver a su familia, para estar lista y continuar con ese viacrucis que atravesó, su actitud de vivir, aun sabiendo que su enfermedad hasta ese momento, no existía cura, ni ahora tampoco, es una enfermedad que tiene un tratamiento, pero no una cura.

Mi madre y su actitud inquebrantable, pienso que esa actitud de vivir y luchar nos lleva a reflexionar sobre nuestra actitud ante la vida, teniendo todo o lo más valioso que es la vida y salud, muchas veces nos desanimamos, ya no puedo, no quiero seguir, está muy difícil, está muy lejos, caray, mi madre aún enferma luchó y no se rindió hasta el final, creo que la actitud, no la encontramos en la tienda de la esquina, ni la venden en las farmacias, ni nuestros padres nos la heredan, la actitud la forjamos con carácter y con nuestra propia convicción de creer y tener sueños, motivaciones, aprendamos que la actitud nos ayudará a seguir el camino y a cumplir nuestras metas y objetivos, que esa actitud nunca se acabe y que nunca se opaque, que al contrario, así como mi madre tuvo la actitud para luchar, nosotros encontremos esa actitud para vivir y para triunfar.

Siempre recordaré a mi mamá como una inspiración de vida, como un sueño, como un amor verdadero y que no conoce fronteras, que se transformó y ahora existe en otras dimensiones, estoy seguro que la volveré a ver, tal vez muy pronto, tal vez falta un poco más, pero estoy seguro que nos volveremos a encontrar y estaremos juntos en la eternidad, mientras tanto, utilizó su actitud como inspiración para vivir y luchar.

Y hoy compartiendo esa actitud de guerrera incansable, comparto contigo un gran ejemplo de actitud real y actitud inquebrantable, te invito a creérsela, te invito a creer en ti, en las personas que amas, en las personas que importan y que tu actitud no depende de nadie más que de ti, tu actitud que te llevará adelante, tu actitud que te ayudará a construir tus sueños, a lograr tus metas y tus proyectos, tu actitud que te lleve muy muy lejos y que esa actitud tiene mucho que ver con la frase: "querer es poder".

La vida y sus caminos nos llevan a conocer personas que el día de mañana no sabemos quiénes serán, en dónde estarán o estaremos, debemos tratar a todas las personas con mucho respeto y sencillez, ser diplomáticos con todos, pues nos ayudarán a encontrar trabajo, nos ayudarán a obtener un trámite burocrático en menor tiempo, la vida da muchas vueltas y las personas que menos pensábamos que nos ayudarían, lo pueden hacer, debemos tratar a las personas bien, por igual, sin discriminación o diferencia, esto nos abrirá puertas, oportunidades y mientras más conocidos tengamos, mayores nuestras oportunidades para poder encontrar a alguien que nos ayude.

Por otro lado, si hablamos de actitud, también debemos hablar de enfoque. La actitud, por sí sola, no basta. Es importante que esté dirigida hacia un propósito claro. Tener energía, motivación y disposición es valioso, pero si esa actitud no tiene dirección, se desperdicia. Podemos pensar en un barco navegando en el vasto océano: si no tiene rumbo ni destino claro, corre el riesgo de perderse, de desviarse, o de llegar a un lugar al que nunca quiso llegar.

Lo mismo sucede con nuestra actitud: si no sabemos hacia dónde queremos dirigirla, podemos terminar malgastando esfuerzos en actividades que no nos llevan a nada. Es fundamental reflexionar y preguntarnos: ¿Qué queremos lograr? ¿A dónde queremos llegar? ¿Cuál es nuestro propósito? Entre más temprano nos hagamos estas preguntas, más tiempo tendremos para trazar nuestro camino con mayor claridad.

Cuando somos jóvenes, solemos tomar decisiones sin miedo, a veces con cierta imprudencia, pero también con valentía. A medida que envejecemos, nuestras decisiones suelen estar acompañadas de más dudas, más riesgos y más precaución. Por eso, es tan importante aprender a enfocar nuestra actitud desde temprana edad, para construir un camino con intención y propósito.

En resumen, la vida nos invita a convivir con los demás con respeto y a actuar con actitud positiva, pero siempre con enfoque. Cultivar buenas relaciones y tener claridad en nuestros objetivos nos ayudará a construir un futuro más sólido, lleno de oportunidades y crecimiento personal.

Conclusión

El principio de muchas aventuras

Cerrando mi participación en esta obra, realizando algunas conclusiones muy puntuales, ultimamos que el éxito es parte de uno mismo, que la vida y sus caminos nos llevan por lugares que nunca imaginamos y que la felicidad es un trayecto, que depende mucho en gran medida de nuestras acciones y decisiones día a día.

Cada persona tiene la libertad de vivir su vida en base a sus decisiones y acciones que impactan en su presente y en su futuro, espero que, con estas pequeñas experiencias de vida compartidas, sirvan como un referente para poder tomar alguna decisión que en su momento provoque dudas o incertidumbre, pero, además, espero que todo sume para que nos vaya bien, para que la rebanada del pastel sea más grande y que para que a todos, por consecuencia nos vaya mejor y nos vaya bonito.

Es importante mencionar que de los fracasos se aprende y que "echando" a perder también se aprende, nadie es perfecto, somos seres humanos, podemos errar, equivocarse y fallar, pero también, muy importante levantarnos y seguir adelante, es parte del éxito, a la primera no salen las cosas, debemos intentar una y otra vez, es parte también de la actitud, intentar otra vez, probar de nuevo y volver, pero es importante también aprender, no volver a caer en los mismos errores, no volver a confiar en quien nos falla, aprender que la vida es eso, empezar de nuevo y levantar el vuelo, no nos desmotivamos, al contrario, vamos con toda la actitud a intentar.

Por último, quisiera expresar mi más profundo agradecimiento a todas las personas que, de una u otra manera, han influido en mi vida. Ya sea que hayan sido mencionadas de forma directa o indirecta en este capítulo, cada una ha dejado una huella significativa en mi camino. Gracias a su presencia, sus palabras, sus acciones y en muchos casos, sus silencios, hoy estamos aquí, compartiendo estas reflexiones que, con suerte, puedan tener sentido para alguien más.

Escribimos con la esperanza de que estas palabras sirvan como una brújula para quien las lea, una guía que ayude a orientar su propio barco en medio del vasto océano de la vida. Porque no debemos olvidar que un barco, por muy fuerte o hermoso que sea, necesita rumbo y dirección para no perderse.

A cada persona que cruzó mi vida, gracias. Su impacto, grande o pequeño, ha contribuido a construir lo que hoy soy. Que estas palabras también sean un homenaje a esos

encuentros, y un recordatorio de que nadie avanza solo: siempre hay manos, voces y miradas que nos empujan hacia adelante, incluso cuando no somos plenamente conscientes de ello. Gracias totales.

ANEXOS

Anexo A

Ejercicio 1. Éxito diario: el ingrediente clave los 365 días del año

Apreciable lector:

Quiero invitarte a detenerte un momento para reflexionar, analizar y soñar en grande. Piensa en las ideas aquí compartidas como una semilla: ahora es tu oportunidad de nutrirla, y transformarla en un plan de acción concreto que te impulse hacia tus metas.

Te animo a que, una vez definido ese plan, comiences a ejecutarlo desde el momento en que tú lo decidas. No importa si es hoy, mañana o dentro de unas semanas; lo importante es dar el primer paso con convicción y compromiso.

Asimismo, te extiendo una cordial invitación para trabajar en los tres ejercicios que acompañan este capítulo. Allí encontrarás actividades diseñadas para ayudarte a profundizar en tus ideas, fortalecer tu autoconfianza y poner en práctica lo aprendido.

Recuerda siempre: el éxito es una construcción personal y única. Te pertenece por completo; nadie puede arrebatarlo ni vivirlo por ti. Cree en tu capacidad, abraza tus talentos, y confía en que cada decisión que tomes puede acercarse a la vida que imaginas.

Hoy es un buen día para comenzar.

Instrucciones

Dedica unos minutos al inicio o final de cada día para identificar y reforzar tu "ingrediente clave" personal: aquello que te impulsa y te mantiene enfocado, te sugiero realizar la actividad durante un mes, para comprobar la eficacia y resultados y así continuar el resto del año. ¡Vamos, tú puedes ¡

Reflexión inicial:

- ¿Qué significa para mí "tener éxito" hoy?
- ¿Qué actitud o hábito me acerca a ese objetivo?

Lista de ingredientes personales:

Escribe al menos 5 elementos que consideres indispensables para sentirte exitoso/a cada día (por ejemplo: disciplina, gratitud, constancia, empatía, enfoque, etc.).

Mi lista de ingredientes clave:

1.- _____

2.- _____

3.- _____

4.- _____

5.- _____

Aplicación práctica diaria:

- Selecciona 1 ingrediente de tu lista y piensa: ¿Cómo lo aplicaré hoy de forma consciente? Al final del día, anota cómo influyó en tu jornada.

Anexo B

Ejercicio 2. La vida sabe el camino, confía en cada paso hacia el éxito

Mapa de confianza:

- Dibuja una línea que simbolice tu camino.
- Marca en ella tres momentos clave de tu vida donde una decisión o situación incierta terminó llevándote a algo positivo.

Preguntas de confianza:

- ¿Qué señales me ha dado la vida para indicarme que voy en el camino correcto?
- ¿Qué situaciones viví que al principio parecían negativas y luego se convirtieron en aprendizajes o éxitos?

Frase personal:

Crea una frase que te recuerde confiar en cada paso, por ejemplo:

"No todo está claro, pero todo está bien encaminado".

Escríbelo y colócalo en un lugar visible, te sugiero que sea un lugar en el que todos los días puedas revisar y leer la frase y así recordar el valor que tiene para ti.

Como recomendación, puedes darte un momento del día para escribir la frase que te servirá como motivación diaria.

Anexo C

Ejercicio 3. La sencillez y la actitud: dos claves que transforman vidas

Instrucciones: Este ejercicio te ayudará a identificar cómo simplificar tu vida y potenciar tu actitud para abrir más puertas.

1. Inventario de lo simple

Escribe 3 áreas de tu vida que podrías simplificar (ejemplo: mi espacio físico, mi agenda diaria, mis relaciones).

- Área 1:_____
- Área 2:_____
- Área 3:_____

2. Chequeo de actitud:

- Hoy, ¿mi actitud me acercó o me alejó de mis metas?
- ¿Qué puedo cambiar mañana para que mi actitud sea mi mejor carta de presentación?

3. Acción de impacto:

Elige una acción sencilla que puedas hacer hoy para mejorar tu actitud o simplificar tu entorno. Escríbela y cúmplela antes de terminar el día. Como sugerencia, puedes realizar cuantas acciones desees, cuantas veces quieras, recuerda, podemos actuar los 365 días del año.

Hoja de Notas



Resiliencia, ajuste al proyecto de vida ante alguna situación inesperada

"Después de la tempestad, llega la calma".

Refrán popular

María Guadalupe Patiño Reyes[6]

[6]Cuenta con estudios de Licenciatura en Psicología Educativa y Maestría en Desarrollo del Potencial Humano. Su mayor experiencia laboral y crecimiento personal tuvo lugar en la Universidad Politécnica de Guanajuato, desempeñando varios cargos, el último como Docente de Tiempo Completo en la Academia de Desarrollo Humano y responsable del Modelo de Formación Integral.

Dedicatoria

Dedico este capítulo en agradecimiento a Dios por su infinito amor, por permitirme estar hoy aquí, con alegría y esperanza; a mi familia por sostenerme en cada momento con entereza; a mis amigos por estar aún en la distancia; a UPG por seguirme considerando parte de su gran familia ¡Correcaminos! Y a todas las personas que están atravesando desafíos, sepan que son oportunidades para crecer en el amor.

Introducción

En el presente capítulo se narra una historia real, detallada y llena de momentos muy personales que quiero compartir con el lector.

La situación vivida que se estará mencionando, es más común de lo que pensamos y muchas veces permitimos que trunque nuestra vida, que desaparezcan nuestros planes, que no visualicemos un proyecto de vida, es más, que sintamos que ya no tenemos vida.

Una historia que integra un aglomerado de emociones, sentimientos y aprendizajes que permiten vivir de una manera distinta las situaciones difíciles que se nos presentan.

El ser humano es como una máquina perfecta que ha sido diseñada para hacer frente a las circunstancias cotidianas; para eso es conveniente que reciba un mantenimiento adecuado de manera constante y nos sorprenderá lo fuerte que es esta máquina: lo resiliente.

Desarrollo

Regreso a mi lugar feliz

Tenía planeado cómo comenzar este capítulo, y ahora me encuentro aquí con un cúmulo de escenas en mi mente peleándose por iniciar y partir de ahí.

Quiero regresar a vivir a mi pueblo, pensé hace aproximadamente tres años, mientras conducía por la carretera de Puruagua (mi pueblo, en el municipio de Jerécuaro, Gto.) a Celaya, un domingo por la tarde, con una pesadez que me cerraba los ojos, esa sensación de no querer irte de un lugar que lo hace más difícil, así iba, sin muchas ganas de volver a Celaya, y no porque no me gustara Celaya, sino que me estaba gustando más estar en mi pueblo.

Ahí estaba yo manejando, tratando de mantenerme despierta comiendo unas chucherías con chile, renegando en mi mente el regreso a la ciudad, después de haber pasado el fin de semana en el campo o mejor dicho, después de haber estado pasando varios fines de semana, llenos de la tranquilidad que me daba el observar los cerros que casi rodean mi pueblo, respirar el rico olor a pino, al irme a caminar por las mañanas, sentir la brisa fresca en la cara, escuchar el hermoso sonido del canto de los pájaros, apreciar la vista del valle que sólo desde puntos altos se puede lograr, la compañía de mi papá, verlo caminar, escuchar sus chistes o historias de vida, algunas repetidas, que me causaban más gracia, pero sobre todo, disfrutar de su presencia y valorar el

esfuerzo que hacía de seguirme el ritmo, de seguirme el paso, la distancia, de ir por caminos a veces más inclinados y ayudarlo dándole un empujoncito para que pudiera subir hasta el lugar a donde yo quería llegar... y por otro lado, también ver correr a mis perros libremente sin correa, meterse a los charcos de agua, jugar, subir, bajar entre las piedras, revolcarse en el pasto y a veces hasta en alguna plasta de estiércol de vacas o caballos que andaban por ahí pastando... en fin, esas caminatas los sábados por la mañana cada fin de semana estando en Puruagua propiciaron momentos de reflexión personal sobre el rumbo que quería darle a mi vida.

Figura 5.1. Paisajes de la localidad de Puruagua.



Fuente: Elaboración propia.

Replanteando mi vida

- Pase por favor, dijo el médico.
- Buenas tardes doctor, -lo saludé-.
- ¿Qué la trae por aquí?
- Pues, tengo mis pies muy hinchados y me duelen un poco.
- ¿Desde cuándo? Y... ¿presenta algún otro malestar?

Recuerdo ese día, esa tarde, mejor dicho, y me sale una ligera sonrisa de pensar que nunca imaginé lo que estaba a punto de escuchar.

Y cómo me lo iba a imaginar si estaba súper feliz, ya estaba viviendo en mi pueblo, como lo había planeado. Sí, había tenido que sacrificar mi trabajo, el cual me encantaba, y pensaba que estaría genial que me quedara más cerca para estar trasladándome a diario, pero no era así, estaba a unos 80 kms., y haciendo cálculos no me convendría por el tema del tiempo y gasto de gasolina, así que mi única opción era renunciar.

¿Y luego? ¿en qué voy a trabajar?

En mis paseos al cerro los fines de semana y durante el viaje en carretera, tenía suficiente tiempo para pensar y plantearme mis metas, objetivos, las ventajas y desventajas, los pros y contras, las posibles consecuencias, en fin, replantear mi proyecto de vida.

Hago un paréntesis, para mí era necesario replantear mi proyecto de vida porque me había divorciado. Estando casada y viviendo en pareja tenía un plan de vida, unas metas y objetivos. Ahora mi situación era distinta, así que para mí era necesario generar un nuevo proyecto, un nuevo plan. Cierro paréntesis.

¡Me sobraban ideas de trabajo! Por el lado de mi formación académica, consideré abrir un consultorio de acompañamiento emocional, organizar talleres para jóvenes, dar clases a distancia... también pensé en la posibilidad de organizar excursiones combinando el contacto con la naturaleza y los talleres; y a largo plazo la construcción de unas cabañas para rentar, así como un espacio para un salón de fiestas campestre. Asociarme con personas interesadas en dicho proyecto y darle para adelante.

Solo estoy mencionando algunas de mis ideas principales, porque en sí tenía más.

Me sentía tan motivada, tan alegre, tan entusiasmada, como en un hermoso sueño del que no quería despertar. Me veía tan independiente, segura y autorrealizada que de repente no me la creía.

Cuando tomé la decisión de mudarme a mi pueblo y emprender nuevos proyectos, estaba completamente segura, no fue una decisión impulsiva, sino muy pensada, y me dí cuenta de que era lo que quería porque me sentí tranquila en todos los aspectos, tanto a nivel emocional, como mental, físico y espiritual.

Fue durante una charla de la terapia en la que estaba, cuando me planteé por primera vez el rumbo que quería darle a mi vida...y a partir de ahí, ese pensamiento se quedó en mi mente dando vueltas una y otra vez de manera constante, me movió, me dio una sacudida, me sacó de mi zona de confort. En ocasiones me despertaba en la madrugada pensando en ello, durante el día varias veces ese tema rondaba mi mente, me sentí intranquila durante algunos días. Creo que cuando vamos a tomar una decisión así nos sentimos en un principio, dudosos, temerosos del paso que vamos a dar, con incertidumbre de cómo va a resultar, si será o no lo adecuado, en fin, un montón de inquietudes que nos roban la paz, pero justamente ese es el punto, desequilibrarnos, movernos, sacudirnos, para crecer, para avanzar, para madurar.

Dios influyó definitivamente en la determinación de mi decisión, Él me fue guiando, iluminando, dando la seguridad y el convencimiento que necesitaba, sin duda alguna.

Despedida y una noticia inesperada

(*Continuación de la entrevista con el médico*)

- Ahora que lo pienso, también tengo otros malestares, como el vientre inflamado, ganas de hacer pipí frecuentemente y agotamiento físico, le contesté al médico.
- Recuéstate por favor, le voy a hacer un ultrasonido, dijo el médico.
- ¿Pero, eso qué tiene que ver con mis malestares? Mencioné.

Afuera del consultorio estaba mi hermano Javy, esperando a que yo saliera de esa revisión de "rutina".

Mi familia y yo acabamos de regresar de unas vacaciones en la playa, nos habíamos ido a Ixtapa una semana, allá habíamos recibido el año nuevo, estábamos muy contentos de haber pasado esos días juntos, llenos de risas, diversión, alegría y todas esas hermosas emociones de felicidad que el ser humano puede experimentar.

Cuando tomé la decisión de mudarme a mi pueblo, me establecí un tiempo de un año aproximadamente para dar cumplimiento a mi objetivo. Durante ese tiempo estaría llevando mis cosas poco a poco a mi nuevo hogar, liquidaría pequeñas deudas, ahorraría, avisaría en mi trabajo con bastante anticipación para llevar a cabo los protocolos de entrega que toda separación de un puesto requiere, en fin, dejar todo "listo" para irme sin dificultad alguna.

Y así lo fui haciendo...conforme avanzaban los días veía cómo ese sueño se iba cumpliendo, sentía una gran alegría cada día que pasaba y se acercaba la fecha en la que estaría definitivamente en Puruagua, despertaría cada día aquí con la tranquilidad de no tener que "regresar" a Celaya. Pero también conforme avanzaban los días comenzaba a sentir una gran nostalgia cada mañana que llegaba a mi trabajo, no quería irme de ahí...tenía sentimientos encontrados.

Me detenía a apreciar la hermosa vista que los jardines verdes ofrecían, los pasillos y edificios en los que tantas veces transité, pero, sobre todo, me detenía a observar a las personas, a los alumnos, maestros, administrativos, personal de limpieza y vigilancia con quienes tuve infinidad de charlas, de saludos, de abrazos, de risas, de aprendizaje, de retos, ver sus miradas y pensar que ya no las vería en un tiempo me ponían muy nostálgica. Esos días en mi trabajo sentía todo con más intensidad. Y los días se me pasaron volando.

En mi corazón y pensamiento iba "despidiéndome" de las personas, pues no a todos les dije que renunciaría, solo a mis jefes, compañeros de área y compañeros docentes. Así fue mi vida estos últimos meses en el trabajo, llena de emociones encontradas.

(*Continuación de la entrevista con el médico*)

- Se observa un bulto de tamaño considerable en su ovario izquierdo, mencionó el médico.
- ¿Cómo? No entiendo, contesté.
- Sí, aquí está, es un tumor...refirió el médico.
- ¡No! ¡Debe ser otra cosa! Repliqué.

Recuerdo ese momento y parece que lo acabo de vivir.

Comencé a llorar, nunca me esperé esa noticia, estaba en *shock*, quería que fuera una pesadilla.

- Mire, hay tumores benignos, este tumor no sabremos qué tipo es hasta que se le extirpe en una cirugía y un patólogo lo analice. Es necesario que se realice varios estudios para saber el tamaño y metabolismo del tumor y vaya considerando que requiere una cirugía lo antes posible y que la asista un cirujano oncólogo. Si lo decide, puede ser aquí o en donde usted decida, pero tiene que ser urgente. ¿Tiene seguro médico?

¿Seguro médico? ¡No puede ser! Pensé, ¡acabo de renunciar a mi trabajo donde gozaba de seguro y no renové mi seguro de gastos médicos mayores!

Aún seguía llorando, de verdad que me sentía en una pesadilla ¡Me voy a morir! Era lo que rondaba en mi mente, pasaron por ella mis planes truncados, mi familia, amigos y preguntas como ¿por qué? ¿qué hice? ¿qué no hice? ¿Cómo le daré la noticia a mi familia? ¿en cuánto me va a salir? Por mencionar algunas porque en realidad en mi cabeza había un torbellino de pensamientos negativos, pensamientos que me torturaban, me llenaban de miedo, culpa, angustia, incertidumbre, desánimo y desesperanza.

(*Continuación de la entrevista con el médico*)

- Tómese su tiempo, me dijo el médico. Y me dio un trozo de papel para limpiarme las lágrimas.

Desaliento total

¡Qué cosas, no! En un momento estaba llena de alegría, de planes, de entusiasmo y todas esas emociones que nos hacen sentir "bonito" que nos hacen "echarle ganas", que sea casi impensable la idea de enfermarse y mucho menos de morir.

Confieso que en los últimos años previos a mi diagnóstico, me sentía tan feliz que no me la creía, parecía que todo a mi alrededor se confabulaba a mi favor, no al 100% obviamente, pero le encontraba siempre algo positivo a los retos de la vida, un para qué, un aprendizaje y por lo tanto un crecimiento humano.

Ahora con esta noticia, todo eso, lo que acabo de mencionar, se había esfumado en ese momento.

Me entregó una orden de estudios de laboratorio y tomografía, entre otros.

- En cuanto tenga el resultado de todos estos estudios me los va mostrando y me autoriza agendar la fecha para la cirugía si así lo decide, o si desea ir a otro médico o a otra clínica hágalo, pero pronto porque esto no puede esperar más; en la cirugía debe estar presente un cirujano oncólogo y un patólogo pues ahí se decidirá lo que se le deberá retirar, probablemente la matriz y eso implica que ya no podrá tener hijos, pero eso es solo una probabilidad. También aquí está una receta con los medicamentos que puede tomar para los malestares que está teniendo debido al tumor- refirió el médico-.

A partir de ese día me comencé a sentir apagada, sí, esa luz que había en mí se estaba extinguiendo.

Salí del consultorio en cuanto dejé de llorar, creí que me había desahogado un poco y ya no tendría lágrimas en el momento de ver a mi hermano que esperaba afuera, y le podría dar la noticia tranquilamente, sí como no.

En cuanto lo vi, inmediatamente lo abracé y comencé a llorar desconsolada, no podía ni hablar; y eso que yo pensaba irme sola al médico, pues según yo sólo sería una revisión de rutina y cuando algunos de mis hermanos y cuñadas me dijeron "te acompaño", yo contesté que no era necesario, que no me iba a tardar, que siguieran en lo suyo. Pero mi hermano Javier no me hizo caso y se apresuró a subirse al carro para ir conmigo. Recuerdo que ya en el carro le volví a decir -no es necesario que vayas conmigo, yo puedo ir sola- pues desde hacía varios años me había acostumbrado a ser muy independiente en varios aspectos, y el que alguien me acompañara me hacía sentir como una niña o una persona vulnerable, y no quería sentirme así.

En fin, en el estado anímico que me encontraba tal vez no habría podido conducir de regreso a casa, o al menos no con la concentración que se requiere. Así que la compañía de mi hermano fue una bendición.

- Tengo un tumor en un ovario, un tumor muy grande, y puede ser cáncer -le dije a mi hermano-.
- Tranquila, tranquila -me contestó-.

Entre sollozos me dirigí a la farmacia que estaba ahí mismo para comprar los medicamentos de la receta, aún recuerdo la cara de la señorita que atendía, al verme imagino que sintió compasión a algo así, porque su cara cambió en cuanto me vio entrar, y en otras ocasiones cuando había ido a llevar a mis papás a consulta y pasado a la farmacia, me había atendido con cara de enojada y tono de voz igual, como molesta.

Mi hermano y yo subimos al carro, él permanecía callado, y en cuanto me tranquilicé un poco más, comencé a platicarle lo que había sucedido en el consultorio.

- No quiero que nadie sepa, no vayas a decir nada por favor -le dije-.
- Pero la familia tiene que saber, no estás sola -me contestó-.
- No quiero que se preocupen y que me vayan a tener lástima -repliqué-.
- Entiendo que no quieras decir nada ahorita, pero tarde o temprano lo tendrás que decir - mencionó-.

Querer tapar el sol con un dedo

Por mi mente pasaban mis papás, no quería darles esa noticia, que les preocupara. La verdad es que durante mi juventud y varios años de mi vida por mi comportamiento y algunas de mis decisiones, les di muchas preocupaciones y ya no quería hacerlo más. A eso agreguemos que soy la única mujer entre cinco hermanos varones, pues soy como la "consentida" tanto de mis papás como de mis hermanos.

Así que iba planeando lo que les iba a decir al llegar a la casa, porque obviamente todos me iban a preguntar, y no quería mentir, simplemente no quería decir toda la verdad, no al menos en ese momento donde todos estaban tranquilos, contentos, disfrutando de los últimos días de descanso en el pueblo antes de regresar todos a sus respectivos hogares en la ciudad.

Llegamos a la casa, mi hermano bajó del carro y yo me esperé adentro un momento. Otro de mis hermanos se acercó y me preguntó qué me había dicho el médico y se subió al vehículo; en seguida se me quebró la voz y le dije la verdad. Me abrazó y me dijo que tenía su apoyo, que no estaba sola y que no me preocupara, que todo iba a estar bien.

- No quiero que mis papás sepan, al menos no todavía - le dije-.

Me recuperé un poco del llanto y bajamos del auto.

- ¿Cómo te fue hija?, ¿qué te dijo el médico? -Preguntó mi mamá-.
- Ah, pues que tengo un quiste en un ovario, pero ya me dio medicamento a ver si se me disminuye.

Me sentí tan falsa mintiendo, pero quería evitarles un mal momento a mis papás. Aunque a fin de cuentas se enterarían.

Me fui a mi recámara y dos de mis cuñadas se fueron atrás de mí, sospecharon algo, pues me conocían, sabían que la mayoría del tiempo estaba alegre, conviviendo con todos y observaron que en ese momento mi actitud era diferente.

- Cuñis, ¿qué pasa?, ¿estás bien?

¡Uh! No me hubieran preguntado porque nuevamente se me salieron las lágrimas. Y pues ya les conté la verdad.

- Mis planes se han venido abajo, todo lo que había soñado se acabó - les dije-.
- ¡Claro que no! ¡No pienses eso! Tus planes continúan, tal vez ya no de la manera que lo habías considerado, pero ahí están, no tienes por qué cambiarlos -me dijo una de mis cuñadas-.

En ese momento no entendí sus palabras, estaba cerrada en mi dolor. Pero lo que sí me dí cuenta es que no podía, no debía permanecer aislada y ocultar mi situación, al menos no a mi familia.

En los días siguientes mi ánimo, mi alegría, mi bienestar disminuyó considerablemente, los medicamentos no me hacían mucho efecto que digamos, pues mis malestares continuaban, los pies hinchados, dolor, inflamación en el vientre, estreñimiento, cansancio, falta de energía, irritabilidad, en fin, estaba experimentando una situación completamente nueva.

Mis hermanos con su familia regresaron a sus respectivos hogares, y nos quedamos mis papás y yo aquí en Puruagua. Estuve yendo sola a realizarme los estudios, me sentía como en un modo zombi, y solo rondaba en mi cabeza la idea de muerte, pensaba en que ya no podría tener hijos, en que no podría ver crecer a mis sobrinos, en el dolor que les causaría a mis padres, hermanos, sobrinos, amigos y seres queridos, mi muerte.

No consulté a otro médico, decidí continuar con el que me diagnosticó, me había dado confianza, además me "cerré" y no visualicé más allá, riesgos, consecuencias, otros posibles escenarios; mi familia también estaba perpleja, y me dijeron que respetarían las decisiones que yo tomara.

No imaginé todo lo que se venía

Llegó el día de la cirugía, una parte de mí estaba tranquila, confiada, sin miedo, incluso hasta bromeando previo al momento de la misma.

Estaban conmigo dos de mis hermanos y cuñadas, recuerdo ese momento y me siento tan amada por mi familia, tan apoyada, tan agradecida con Dios por tenerlos en mi vida.

Pero otra parte de mí estaba pensando en que podría suceder algo que me hiciera ya no despertar de esa cirugía y eso me ocasiona algo de temor.

En mi mente dije -Dios, que se haga tu voluntad-

Entré al quirófano, me colocaron una mascarilla de oxígeno, empecé a sentir mis párpados pesados, cansados y ya no supe de mí. Recuerdo que en algún momento durante la cirugía abrí los ojos y solo vi una luz muy grande, supongo que era el foco;

y escuché las voces de los médicos hablando, pero no recuerdo lo que decían. Volví a quedarme dormida por la anestesia.

Me desperté cuando ya estaba en el cuarto de recuperación.

- Tuvimos que retirar tu matriz, ovarios y ganglios debido a que el resultado de patología dio positivo a cáncer -dijo uno de los médicos-.

Recuerdo haber asentido con la cabeza y pensar que era algo que me esperaba y por lo tanto no me sorprendía, pues de alguna manera ya me había mentalizado a que eso podía pasar como me lo advirtió el médico desde el inicio de este camino.

- Además deberás iniciar quimioterapia en cuanto te recuperes un poco de la cirugía pues el tumor estaba abierto y el líquido se regó en toda la zona abdominal, limpiamos lo más que pudimos, pero no sabemos desde cuando estaba abierto y hasta dónde llegó ese líquido -continuó el médico-.

En ese momento no tenía idea de lo que se venía para mí. No dimensionaba lo delicado del asunto, estaba segura que las seis sesiones de quimioterapia que me habían indicado eliminarían toda célula cancerosa de mi organismo.

¡Wow! Cuando vi el tamaño de la herida en mi vientre cocida con ese hilo plástico, creí que se me iba a abrir. Mi postura era encorvada, sentía que, al incorporarme, se me "estiraría" la piel y se rasgaría.

Al siguiente día de la cirugía, ya por la tarde me dieron de alta. Cuando me estaba levantando de la camilla, noté mi pierna derecha muy hinchada. El médico me revisó, me recetó un medicamento -en una semana deberá estar bien tu pierna, manténme informado de la evolución- me dijo; y me fui a casa.

Aunque la indicación era que estuviera en reposo, sin hacer esfuerzos, incluso ni para toser o reír, no lo pude cumplir tal cual, pues empezaron a llegar familiares y amigos; aquello parecía un convivio, no paraba de reír, platicar y agradecer en mi mente el tener la bendición del cariño y apoyo de todas esas personas. Mismo que hasta la fecha sigue, y es algo que no tiene precio.

Pasaron unos días, mi pierna seguía hinchada, y para no hacer el cuento más largo, resultó que tenía trombosis venosa profunda, en otras palabras, coágulos de sangre llamados trombos, que impiden una circulación adecuada y si alguno de esos coágulos viaja a los pulmones puede causar una embolia. Y sí, había un trombo "flotante" que hacía el riesgo aun mayor, así que alístate Lupita para otra cirugía.

Recuerdo que mientras viajaba con dos de mis hermanos a la Ciudad de México (donde me operaron de la trombosis) nos perdimos como dos horas, ya que estaba cerrado un camino por donde debíamos ir, y el *maps* nos redirigió por una ruta remota, ya teníamos

hambre y no encontrábamos nada de comer hasta que dimos a un pueblito. Esos días con ellos como mis acompañantes y cuidadores pasé varios momentos que atesoro, momentos de llanto, preocupación, risas, desvelos, en fin, instantes inolvidables que me acercaron más a ellos y me causan nostalgia y alegría.

Un camino incierto

A los quince días de esa segunda cirugía, comencé la primera quimioterapia en la ciudad de Morelia y así continué durante 4 meses aproximadamente.

Durante ese tiempo dejé de hacer varias cosas que acostumbraba. Pensaba que al término de las seis sesiones de quimioterapia estaría libre de cáncer para comenzar "ahora sí" a realizar mis actividades.

Culmina el tratamiento y me realizan un estudio llamado PET *scan* (una tomografía que indica dónde hay cáncer en el cuerpo) y ¡oh sorpresa! Hay cáncer en varias zonas de mi abdomen, pequeños "nódulos" (tumores) en hígado, intestino, cerca del corazón y ganglios. ¡No lo podía creer! ¿no se suponía que la quimioterapia erradicaría la enfermedad? ¿Y ahora qué sigue?

Comenzar una segunda línea de tratamiento, eso fue lo que indicaron los médicos, a ver si da resultado, pues al no haber tenido una respuesta favorable con la primera línea, mi organismo está siendo resistente y eso vuelve el panorama desalentador.

Tan desalentador que un médico en cierto hospital público a donde fui a buscar apoyo con el tratamiento, me dijo que mi situación era tan complicada que tenía pocos meses de vida, que sólo el 1% de personas con mi tipo de cáncer lograban responder favorablemente a una segunda línea de tratamiento y pues que esperaba que yo fuera parte de ese 1%.

Salí de ahí hecha un mar de lágrimas. Escuchar eso me derrumbó en ese momento. Experimenté una gran desesperanza, miedo, angustia, incluso me sentí engañada por los otros médicos, pues creí que no me habían hablado con la verdad respecto a la gravedad de mi situación y que los ánimos que me habían dado eran un engaño.

Recuerdo que lloré y lloré (como dice la canción) durante un buen rato ahí sola en el carro; solo rondaba por mi mente las palabras de ese médico: "lo tuyo no es ni un año, lo tuyo son pocos meses de vida". Lo recuerdo y se me enchina la piel.

Escuchar algo así para mí no fue fácil, se nubló mi mundo, se pintó de gris mi realidad, me sentí derrotada, en pocas palabras me habían desahuciado, ya para qué seguir, para qué luchar si ya tenía mi sentencia de muerte.

Obviamente, desde que nacemos ya tenemos una sentencia de muerte, pero muchos vivimos sin querer pensar para nada en ella, ni tocar el tema ni nada que tenga que ver con ese momento al que todo ser vivo llegará.

Tomar al toro por los cuernos

Con el paso de los días comencé a realizar las cosas que había dejado de hacer, o mejor dicho, que había "pausado" hasta que estuviera libre de cáncer según yo, como retomar mi formación de los cursos bíblicos e impartir dichos cursos en mi parroquia, hacer acompañamiento emocional en mi consultorio, caminata, incursionar en la repostería saludable, visitar a alguna persona enferma, agradecer más a Dios por cada día, en fin, VIVIR, sí, aunque parezca irónico, vivir; esa "sentencia de muerte" me dio una sacudida existencial, unas cachetadas "guajoloteras" como se dice vulgarmente por ahí, pues me di cuenta de que aun dentro de mi enfermedad, podía ver, caminar, oír, comer, dormir, hacer del baño, reír, cantar, bailar, manejar, viajar, conocer nuevos lugares, admirar y maravillarme de la naturaleza, convivir y compartir tiempo con mi familia, con mis seres queridos y amigos, en fin, hacer todo lo que pensé que no podría o que se me dificultaría o que ya no sería "igual que antes" y no, no quería que fuera como antes, quería que fuera "mejor que antes", porque de eso se trata la vida, de vivir mejor que ayer.

Me dije a mí misma -solo Dios sabe cuánto tiempo me queda de vida-, y el tiempo que me quede quiero vivirlo bien, quiero vivir bonito, quiero hacer todo lo que quiera y pueda hacer; la enfermedad está ahí, sí, lo sé, pero la mayor parte del tiempo se me olvida que la tengo, porque me siento con energía, con ilusiones, con esperanza, con agradecimiento y con la firme creencia de que todo pasa por algo y para algo, y ese algo es crecimiento humano, aprendizaje, madurez. Y lo aprovecho o me voy "para abajo", tengo esas dos opciones, o más bien, yo me tracé esas dos opciones, y aunque en varios momentos a lo largo de este proceso me sentí en el fondo del abismo, ahora entiendo o así lo quiero ver, que todo ello era necesario, que cada lágrima y momento de desesperanza me permitieron conocer, vivir, experimentar en carne propia la miseria de no ver la salida, de no encontrar un rayo de luz en la oscuridad, de sentirme perdida.

Recibí 11 sesiones de quimioterapia más, me hicieron otro PET *scan* y resultó que el cáncer se había detenido, es decir, continuaba igual, no se había regado más de lo que estaba.

Un médico me dijo que así me quedara ya, que por el momento no había más que hacer, que disfrutara mientras me "sintiera bien" y ya que empezará a tener algún malestar regresara para ver qué podían hacer por mí, pero esa indicación no me dejó conforme, ¿cómo rayos me iba a "quedar así" esperando a sentir algún malestar? Obviamente que al comenzar a tener malestares es porque la enfermedad estaría avanzando o muy

avanzada, de por sí estoy en una etapa crítica de acuerdo a la escala de medición o clasificación del cáncer y todavía me pide que "me quede así".

En otra clínica me dieron 4 sesiones más de quimioterapia junto con otros medicamentos, me hicieron otro PET *scan* y el resultado arrojó que la enfermedad ha disminuido significativamente respecto al estudio anterior, eso me entusiasma, pero, por otro lado, también reflejó un pequeño bulto de 13 milímetros en mi pulmón izquierdo, lo cual es posiblemente una metástasis, aunque también podría no serlo y ser una inflamación como lo mencionó el médico. Así que para salir de dudas tengo la opción de hacerme una biopsia ó continuar con la quimioterapia y hacerme nuevamente el PET *scan* a ver qué sale.

Hace apenas unos días que me dieron el resultado, y el médico de esta clínica me propuso continuar con la misma línea de tratamiento de las últimas 4 quimioterapias, así que me ahora me encuentro analizando qué quiero hacer, si continuar ahora con 6 meses de tratamiento o intentar algún tipo de terapia alternativa menos invasiva, menos dañina para mi organismo, pues aunque la mayor parte del tiempo tengo bienestar aparente, mis plaquetas y defensas están muy bajas, mis huesos me empiezan a doler, mi aparato digestivo está muy dañado y otros cuantos estragos que la quimioterapia va dejando a manera de huella en mi organismo.

Me quedo pensando en lo afortunada, en lo bendecida que soy, Dios tiene un propósito para mí, de eso no tengo la menor duda, pues a pesar de la enfermedad, me está llevando a cumplir mis sueños a su manera, no a la mía, y su manera siempre será mejor, millones de veces mejor que la mía, y confiar en Él me da seguridad, tranquilidad, paz, fortaleza y lo necesario para estar, para continuar, para vivir. Eso no quiere decir que en ocasiones no experimente ciertas dosis de angustia, tristeza o alguna emoción o sentimiento desagradable, pues son parte del ser humano, son parte de mí, pero aún esas dosis son para ayudarme a descubrir, entender, valorar, agradecer y/o revirar en algo que es necesario, así es como lo tomo en mi vida, como un gran aprendizaje, como lecciones de vida, en pocas palabras como un desarrollo personal, y creo que esa es una misión del ser humano, perfeccionarse día a día para tener una mejor relación consigo mismo y por consiguiente con los demás.

Conclusión

No hay peor cáncer que la desesperanza y la incapacidad de disfrutar la vida

Creo que la vida es como un sube y baja de situaciones, de emociones, de experiencias, y todas esas vivencias son necesarias para nuestro desarrollo humano. Y absolutamente todas las personas en el mundo están en este sube y baja y nuestro deber es aprovechar cada vivencia, encontrar el propósito, el aprendizaje, agradecer y continuar. Solo que a veces nos la pasamos quejándonos de nuestras circunstancias y ahí nos quedamos, padeciendo la vida, sufriendo en cada despertar, deseando que cada día sea el último.

Cada uno puede elegir cómo vivir esos altibajos, en lo personal considero que me deprimiría y amargaría si me enfoco en la enfermedad y en lo que ya no me será posible realizar o cumplir, como por ejemplo tener un hijo; en cambio mejor me enfoco en disfrutar a mis sobrinos, pasar tiempo con ellos, jugar, abrazarlos, besarlos, amarlos.

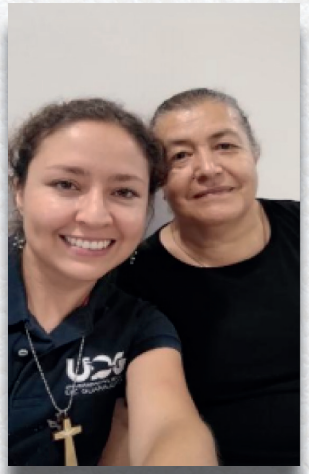
Y justamente acabo de recibir una maravillosa noticia, ¡voy a ser tía abuela! ¿Así o más bendecida? Espero que Dios me permita conocer a ese bebé, poder cargarlo, apapacharlo y disfrutarlo el tiempo que decida.

Cada uno es responsable de cómo queremos vivir nuestras circunstancias, muchas veces resulta muy difícil, lo sé, pero eso no significa que sea imposible siempre y cuando fortalezcamos nuestro interior, nuestra espiritualidad, tengamos a Dios en el centro de nuestra vida. Pues Él es el que nos puede sacar del abismo en el que nos encontremos.

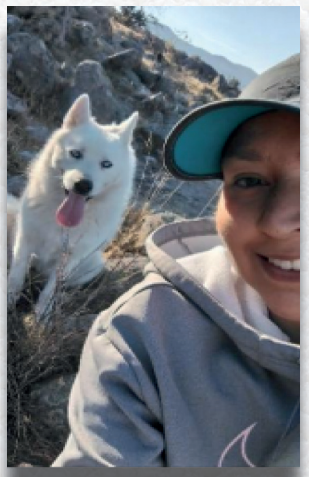
ANEXOS

Fotografías de Lupita Patiño en su pueblo Puruagua, municipio de Jerécuaro, Gto., México.

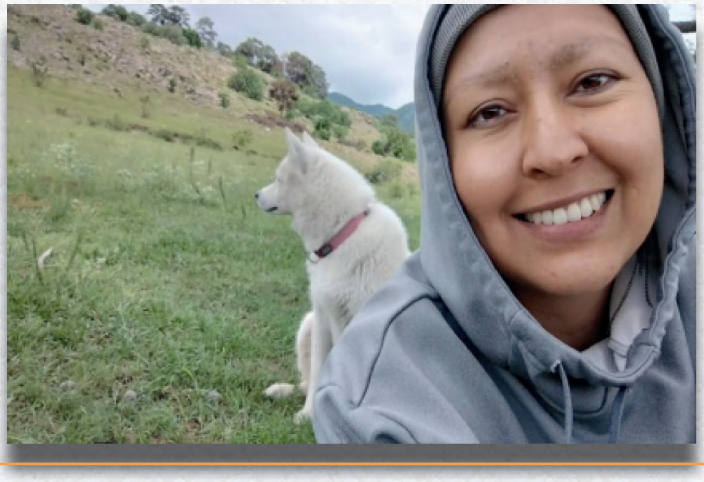












Hoja de Notas

6

Mi Jubilación

"Planeando el retiro con visión, estando motivado y realizado, buscando dejar una vida alentada".

Raúl Castro

Raúl Castro Cervantes[7]

[7]Ingeniero Químico, con Maestría en Administración de Empresas y Diplomado en Alta Dirección. Felizmente casado, con tres hijos y cinco nietos. Experiencia de más de 43 años en Industria Alimenticia, Desarrollo de Vivienda y Bebidas. Desempeñando puestos de Ing. de Procesos, de Proyectos, Gerencia de Producción, Gerencia de Planta, Gerencia de Materiales, Gerencia Corporativa de Compras, Gerencia de Operaciones y la Dirección General en los últimos 23 años de carrera profesional.

Dedicatoria

A mi esposa Martha, a quien amo y compañera durante 50 años.

A mis hijos, Martha Begoña, Liliana de Pilar, José Raúl, sus cónyuges y nietos.

A mis padres, quienes se esforzaron para darnos una buena formación, y a mis hermanos.

A mis abuelos que me consintieron, y por sus enseñanzas tan valiosas para mí.

A mis suegros, cuñados y concuños.

A mis jefes que me guiaron en el camino profesional y ético.

Al Ing. José Jaime Haro, mi coach por muchos años.

A las personas que me apoyaron durante mi vida y estudios.

A mis amigos, compañeros, y a los que han colaborado conmigo.

Introducción

Pareciera que la vida es larga y para muchos tal vez así lo consideren. Algunos inician su vida de trabajo desde niños, otros de jóvenes, y al inicio ve uno alejada la fecha en que un día llegará la edad de retiro o jubilación dependiendo de la vida profesional que uno elija.

También un retiro o jubilación puede ser por cesantía, discapacidad o vejez. Pero haciendo a un lado estos conceptos, surge algo importante; ¿en qué nos ocuparemos una vez que estemos en esa etapa de nuestra vida?

Aunque parezca difícil, desde muy jóvenes, tenemos que vislumbrar, qué estaremos haciendo. Algunos ni lo piensan, otros piensan solo en viajar, pero otros pensarán y planearán una actividad económica que cubra sus expectativas y necesidades.

He visto con tristeza cómo muchas personas, cuando ya han llegado a la parte de su vida de la que nos estamos ocupando, no tienen una actividad que les permita sentirse útiles y motivados, dedicándose a ver televisión, lo que acarrea frustraciones, depresiones y hasta la muerte. Claro que eso dependerá del carácter y preparación de cada persona y de su familia, amigos etc.

Tal vez alguno de ustedes habrá escuchado: "Se jubiló después de muchos años de trabajo, no pudo estar sin él y falleció". Puedo decir que mientras más pronto se piense en qué nos ocuparemos cuando llegue ese momento, cuanto más pronto se planee el retiro, mayor salud mental y corporal se tendrá. "Hay que estar preparados como si mañana fuéramos a fallecer y a la vez como si nuestra vida fuera larga", alguna vez escuché de un amigo.

Adultos mayores y Jubilados

Según la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo Nueva Edición (ENOEN), para el segundo trimestre de 2022, se estimó que en México residían 17,958,707 personas de 60 años y más. Lo anterior representa 14% de la población total del país. El 49% de las personas ocupadas de 60 años y más laboran por cuenta propia, le siguen los trabajadores subordinados y remunerados (38%). En el país 70% de las personas adultas mayores ocupadas trabaja de manera informal (Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI, 2022]). La tendencia es que para el año 2070 el porcentaje de adultos mayores en México alcanzará al 34.2% de la población (Gobierno de México, 2025). Lo que significa que el bono demográfico de la juventud del país está envejeciendo.

En el Instituto de Seguridad Social para Trabajadores del Estado (ISSSTE) la edad para pensionarse en este año 2025, es 56 años para mujeres, y 58 para hombres. Mientras que en el caso del IMSS (Instituto Mexicano del Seguro Social) la edad para pensionarse por cesantía en edad avanzada, es de al menos 60 años y 65 años para la pensión por vejez (Pensiona Plus, 2025).

La realidad es que cerca del 70% de los adultos mayores en México no reciben una pensión, de acuerdo con el INEGI, y solamente el 31% está pensionado o jubilado (Infobae, 2022).

De ahí la importancia de diseñar un proyecto de vida que permita una actividad principalmente económica, para cuando se llegue a esa edad.

Desarrollo

Mi formación académica y profesional

Nací en 1948 en una pequeña ciudad de Jalisco. Mis padres se preocuparon por darnos, una muy buena educación, formación y una carrera profesional.

Inicié colaborando como obrero en una empresa cuando todavía estaba estudiando, y al terminar mis estudios de ingeniería en 1970, ocupé el puesto de ingeniero de procesos. Posteriormente estuve a cargo de varias áreas en la industria de alimentos y de ingredientes alimenticios en las ciudades de Guadalajara Jal., Celaya Gto., y Ciudad de México, después en el giro de desarrollo de vivienda, así como en la industria de bebidas.

Estudié la Licenciatura en Ingeniería Química en la Universidad de Guadalajara (1970), la Maestría en el Instituto Tecnológico de Monterrey (1980) con Especialidad en Análisis y Evaluación de Proyectos de Inversión y en Desarrollo Personal, en el IPADE (Instituto Panamericano de Alta Dirección de Empresas) en 2003, cursé el Programa de Alta Dirección de Empresas AD-2, así como el programa de Continuidad y Actualización (2004) y he tomado múltiples cursos y diplomados en diferentes áreas. Participé desde muy chico en asociaciones civiles religiosas católicas. Actualmente funjo como presidente en la Unión Social Empresarial México Celaya A.C. (USEM Bajío), Vocal en la Plataforma de RTS Bajío A. C (Reconstrucción del Tejido Social), consejero en el Consejo Consultivo de la Secretaría de Desarrollo Social y Humano del Estado de Guanajuato, hoy Secretaría del Buen Comienzo (2022-2025). En el medio profesional me desempeñé desde 1987 en varios puestos honoríficos ya fuera como presidente, secretario, tesorero o consejero, así como en Institutos Profesionales y Cámaras Industriales.

El ahorro

Nací dentro de una familia de clase media baja, había muchas necesidades y la familia no era pequeña, éramos 8 hermanos. Veía con tristeza, cuando tuve uso de razón, que mi padre pasaba muchas penalidades para poder atenderlas. Nunca nos faltó nada, considerando que no veíamos ni teníamos creadas muchas más, y pudimos seguir adelante. Mi padre nunca pudo ahorrar ni planear un retiro. Tal vez consideró que su vida sería suficientemente larga y sana para trabajar durante muchos años. Pensó en que si nos daba buenos estudios pudiéramos cada uno de nosotros valernos por sí mismos y ayudarle en sus gastos familiares una vez que llegara a una edad en la que no pudiera continuar desempeñando su trabajo. Es obvio que cuando ya no pudo hacerlo, no tenía un plan que le pudiera proporcionar un medio económico para poder sufragar los gastos de él y de mi madre, por lo que tuvo que requerir el apoyo de los hijos.

Pero muchos se habrán dado cuenta que no siempre se dan estos apoyos. Esta situación, desde muy joven, me hizo pensar qué pasaría conmigo y con mi familia cuando yo llegara precisamente a una edad como la de mi padre. Lo primero que hice cuando empecé con mi vida profesional, fue comprar un seguro de vida, pero que a la vez fuera de ahorro. Desafortunadamente, ese ahorro se convirtió en prácticamente nada por las devaluaciones que sufrió el país en el año 1976. El tipo de cambio pasó abruptamente de $12.50 a $27 pesos por dólar, que fue la primera gran devaluación, y así sucedieron otras, de tal forma que mi fondo que iniciaba y creía que era bueno; se convirtió en unos cuantos pesos. Fue para mí la peor inversión, ya que me costaba un buen porcentaje de mi sueldo y terminó en nada.

Me pregunté; ¿Qué tenía que hacer para tener un retiro digno? Obviamente no contaba con un sueldo suficiente para apoyar a la familia y poder ahorrar. También pensaba en formar mi propia familia y cuando la formé fue más difícil el iniciar un ahorro.

Fui inscrito en el Instituto Mexicano del Seguro Social en el año 1966 cuando colaboré como obrero. En 1971, ya como ingeniero ingresé a una empresa en Guadalajara en donde tenía buenas prestaciones y un salario razonable. Posteriormente fui promovido a una empresa en Celaya como Gerente de Producción, pero en el seno de la familia paterna aumentaban los gastos por los estudios de mis hermanos menores, además estaba planeando contraer matrimonio, por lo que el ahorro no podría ser gran cosa.

Aun siendo soltero adquirí en plazos un pequeño terreno, porque pensé que, si no me comprometía en hacer pagos mensuales, me estaría gastando el dinero y me quedaría sin ahorro. Afortunadamente, la mujer que aceptó ser mi esposa me ha apoyado durante toda mi vida profesional y de matrimonio. Durante nuestro noviazgo ella trabajaba en un banco local, logrando ahorrar, y al contraer matrimonio dejó su trabajo

para dedicarlo a la familia. Fueron llegando los hijos, que al final solamente fueron tres y el ahorro no se daba.

Con el tiempo y la escalación en mi vida profesional, llegó un momento en que empezamos a hacerlo, considerando a la vez cubrir las necesidades familiares. Posteriormente, el ahorro pudo ser mayor, siempre preocupado por el retiro. Mientras tanto, mis semanas de cotización en el IMSS se acumulaban y también crecía la posibilidad de solicitar un préstamo para poder iniciar una vivienda.

Colaboré con el grupo industrial de gran prestigio en Guadalajara durante muchos años, ocupando puestos en diferentes empresas y ciudades. Finalmente volví a Celaya, y siendo director de una de esas compañías pasé a colaborar con la transnacional que la adquirió y que impulsó nuestro ahorro.

Un compañero de trabajo en Guadalajara me aconsejó que el ahorro debía ser 20% del sueldo solo para la etapa de retiro y que no debería utilizarse para comprar un auto, o una casa etc. Mantuve ese dato en mi mente y traté de seguir dicho consejo cuando lo pude hacer.

Conocí a un padre de familia muy cercano, que al fallecer dejó ahorros, así como propiedades donadas a sus hijos, pero con usufructo para su esposa viuda a fin de que pudiera mantenerse. Él quedó huérfano desde muy chico y trabajaba en el campo con sus hermanos en las tierras que había dejado el padre, con lo cual pudieron mantenerse tanto la mamá como las hermanas solteras y los hermanos que trabajaban la tierra. Por la tarde estudiaba con una maestra particular que su madre contrató. No recibió herencia alguna. Emigró un buen tiempo al país vecino del norte donde hizo un ahorro. Dio el enganché para un pequeño rancho, una casa y un camión corto. Contrajo matrimonio con una buena mujer y tuvo 6 hijas y un varón. Solo una de ellas terminó una ingeniería. Los demás recibieron educación media en un colegio católico y estudiaron carreras cortas. Cada año realizaba con su esposa o hijas un viaje al extranjero. En una fecha determinada decidió retirarse una vez que todos los hijos habían formado su propia familia las cuales siempre apoyó. Vendió el pequeño rancho, el establo y el ganado, asegurándose de que cada día hubiera una entrega de leche para la familia por parte del que había adquirido el establo. Al fallecer, su esposa pudo tener una vida digna sin que le faltara casa, vestido, sustento y atención médica.

Mi jubilación

Cuando se inicia trabajando desde joven y en forma continua, se desarrolla una inercia que al final de la vida profesional es difícil de parar, por lo que sería un error hacerlo "en seco", por esa razón muchos mueren al jubilarse. *Importante es el irse preparando para la jubilación y saber disminuir esa inercia después de muchos años, pero sin llegar a*

cero, solo adecuarla a nuestras facultades mermadas por la edad, para lo cual tenemos que reconocerlo.

Cada uno con base en nuestro SER, accionar para ello. El trabajador reparando desperfectos en el hogar, el empresario apoyando e indicando el camino y al que será su sucesor, el administrador transmitiendo los conocimientos a sus colegas, el vecino participando en la comunidad, el maestro preparando a jóvenes que se han desviado del camino. Cada uno mostrando sus experiencias y valores a los demás con mensajes escritos y hablados, a los abuelos atendiendo a la esposa y a los nietos. Todo esto mientras se camina hacia el proyecto que tanto se ha deseado.

Al retirarme a los 65 años de edad tenía las semanas de cotización necesarias para una pensión que finalmente no ha sido suficiente para cubrir todas las necesidades familiares, a pesar de que ya cada uno de mis hijos se vale por sí mismo, pero en muchas ocasiones hay que apoyarles en sus inicios familiares, por lo que hemos estado echando mano de los pocos ahorros que logramos tener, y esperamos poder seguir así mientras Dios Nuestro Señor nos permita tener vida.

Observaba recientemente un video en el que Lozano (2025) comenta en la sección "#AbriendoLaConversación" de Radio Fórmula, algo que me pareció importante incluir en parte, y que puede orientarnos precisamente a tener una mejor salud:

> En una sociedad experta en amargarse la vida, se ha olvidado enseñar lo esencial: cómo disfrutarla. Esta omisión contribuye a una vida marcada por la insatisfacción, el estrés y la infelicidad, a pesar de contar con elementos que podrían hacernos plenos si tan solo se valorarán de forma consciente.

y continúa:

> De fondo, este vacío educativo se agrava por la presencia de tres mitos que sabotean nuestra felicidad: Confundir preocupación con responsabilidad, convertir preferencias en necesidades y apegarse a ilusiones irreales. Frente a estos engaños cotidianos, la madurez emocional consiste en aceptar la imperfección, la pérdida y lo incierto.

Planeación

Cuando estudié en el IPADE, en un fin de semana tuvimos un curso para que, con base en nuestra edad, y considerando los años de "esperanza de vida", realizar un cálculo de cuánto dinero se requería ahorrar en nuestra vida productiva a fin de poder tener una economía sana una vez retirado, complementándolo con la pensión.

Cuando se hizo esa planeación de los ahorros en 2003, la esperanza de vida era ya de 77 años. Hoy en día la esperanza de vida ha cambiado a 79 años para los hombres. Pero también recuerdo que no consideramos la edad a la que podría llegar nuestra

esposa, a fin de contar con un medio de sustentación suficiente si es que se convirtiera en viuda, lo cual era importante.

Es obvio que nadie en este mundo sabe cuánto tiempo vivirá. Recuerdo que al final de mis estudios de Maestría en 1979 en la materia que se llamaba "Desarrollo Personal", nos solicitaron hacer una Curva de Vida desde nuestros primeros recuerdos hasta cuando pensamos pudiéramos fallecer. En ese tiempo la esperanza de vida era de 72 años. En esa curva trazada, no recuerdo haber considerado eventos que provocaran una caída en la curva como una pérdida de trabajo, accidente, enfermedad o específicamente en el retiro.

Dependerá de mi salud corporal, mental y espiritual, de mis preocupaciones, de mi calidad de vida, la edad que alcance al fallecer, pero sigo diciendo que es algo que no se puede predecir así que *no debo despilfarrar lo que se tiene.*

Nunca realicé una planeación de una ocupación para mi retiro, y los pensamientos al respecto nunca los puse por escrito. Estos sueños consistían en:

1. Trabajar con jóvenes, asesorándolos para su buen comportamiento y su visión del futuro a través de la transmisión de mis experiencias.
2. Trabajar con niños, pero lo veía más difícil.
3. Fundar una Asociación Civil para realizar maquilas que no requirieron de mucho y equipo costoso, operado con personas minusválidas que nadie les da trabajo, contando con un salario digno, además, proporcionándoles dormitorios, baños, capacitación, tratamiento psicológico y formación para la vida. Esto con la colaboración de profesionales ya retirados que tuvieran los conocimientos y vocación para el servicio gratuito. También ofrecerles educación primaria, secundaria y preparatoria contando con el apoyo del Instituto Nacional para la Educación de los Adultos (INEA). Platicando sobre este proyecto a un empresario, inmediatamente me ofreció una bodega muy grande para hacerlo. Cuando indagué los permisos y reglas que tenía que gestionar me desanimé.
4. Leyendo algunas noticias, me enteré de que los japoneses para las personas ya jubiladas buscan instalaciones fuera de su país, en lugares más económicos, con menor costo de vida que en Japón y con las condiciones climáticas ideales para las personas ya mayores. Eso me hizo también idear un proyecto que consistiera en instalaciones para el retiro de personas mayores jubiladas, pero con ingresos altos que dependieran de empresas o que hubieran sido dueños de las mismas. ¿En qué consistía este proyecto?; en tener pequeñas cabañas ya fueran individuales o para parejas, en un lugar donde la humedad no fuera muy alta, que hubiera sol en gran parte del año, que contará con calles bien pavimentadas, árboles, vegetación, carros de golf para que se movieran

las personas, etcétera y también un hotel en donde los familiares de estas personas que estuvieran instaladas ahí, pudieran pasar unos días cerca de su familiar, con su esposa e hijos por la cual habría también diversiones para ellos contando con alberca, canchas, etc. Importante era el tener un centro totalmente automatizado que permitiera monitorear a las personas instalados en este lugar a través de dispositivos electrónicos para que se les pudiera dar una atención médica inmediata en caso de que perdieran el equilibrio, tuvieran algún ataque cardíaco, se le subiera la presión etc., obviamente también habría que contar con un cuerpo médico y enfermeras y algunas camas para emergencias para darles la atención adecuada antes de enviarlos a hospitales especializados. Hasta estimé que pudiera contarse con un helipuerto para que precisamente hubiera transporte directo a este lugar ya fuera de los aeropuertos más cercanos o desde donde visitaran a sus familiares.

El enfoque obviamente era para personas extranjeras; norteamericanas, japonesas, españolas, etc. Para este proyecto se requería de una gran inversión porque habría que localizar un lugar al norte del estado de Guanajuato, que es un lugar ideal para este tipo de iniciativas, comprar varias hectáreas para proceder con el desarrollo, pero lo más importante era y es contar con una mercadotecnia y oficinas de ventas que cubrieran una gran cantidad de ciudades importantes en el mundo para captar a empresas y personas en edad de retiro que pudieran cubrir este tipo de "Hogar de Descanso". Por la alta inversión requerida me olvidé una vez más de este proyecto.

5. Instalar una panadería para producir solo bolillo en grandes cantidades con innovación, e implementar un sistema de ventas y distribución masiva.
6. Algo similar al punto anterior, pero ahora en tortillería.
7. Una cocina económica, pero contando con tecnología en la elaboración y en la formulación, administración y venta; junto con ingredientes y especias para la cocina y *chefs*.
8. Distribución de ingredientes alimenticios.
9. Integrar un bufete de profesionales en donde prestarán sus servicios sin remuneración, en diferentes horas y días de la semana, a personas de escasos recursos, con necesidades en las diferentes áreas, desde salud, legal, contable, fiscal, adicciones, etc.
10. Aún colaborando en la última empresa de mi vida profesional, logré cumplir con un sueño que desde que estaba estudiando tuve en mi mente. Este era el diseñar una planta para destilar y obtener tequila, pero con métodos modernos e innovadores. Este sueño lo logré habiendo diseñado una planta piloto para experimentar la producción de mezcal, con cocimiento y fermentación controlados, sin alambiques, sino con una torre de destilación, pero cuidando

que no se perdiera el sabor nato del mezcal y sí se logró. Posteriormente se diseñó la planta industrial y se adquirió el equipo, 10 veces mayor en capacidad que la planta piloto.

La proyección financiera del negocio mostraba buenos resultados, pero no llegué a buen fin en lo personal con este proyecto, debido a que el socio capitalista decidió abandonarlo.

De momento fue una gran frustración, pero finalmente pensé que había cumplido mi sueño con la ayuda de personas preparadas en las Escuelas de Ciencias Químicas y Bioquímica del Tecnológico Nacional de México en Celaya. Para esto se firmó un convenio de vinculación y así también se pudo obtener un apoyo del Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Guanajuato (CONCYTEG) para la planta piloto y del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT) para la planta industrial.

Este proyecto ganó el segundo lugar ante la Asociación Mexicana de Directivos de la Investigación Aplicada y el Desarrollo Tecnológico (ADIAT), el reconocimiento como Proyecto de Vinculación entre Institución de Educación Superior y Empresa por la Secretaría del Trabajo y por parte de CONACYT se reconoció con una publicación por Dutrenit y Zuñiga (2012) en "Fondos Mixtos en la Generación de Infraestructura Científica y Tecnológica Nacional. Innovación Tecnológica consistente en un Proceso de Fermentación de Azúcares con Microorganismos Seleccionados Únicos y Aplicados en Productos para su Comercialización".

Al retirarme de esta última empresa, continué con consultorías en administración general a empresas, en donde aplicaba mis experiencias a lo largo de una vida de 43 años, de aprendizaje y de conocimientos, que muchos los obtuve de excelentes jefes y políticas empresariales. Durante tres años estuve como consultor, pero no establecí una oficina con socios que ofreciera un abanico de servicios de consultoría como muchos consultores lo han hecho. Mi edad fue avanzando y es difícil que una empresa acepte a una persona de mayor edad para tenerlo como consultor, también se fijan si un consultor salió de una gran o mediana empresa, más que en sus logros, o si es teórico o práctico.

Hablando de esto, me doy cuenta de que algunas empresas buscan incrementar su capacidad productiva y eficacia, contratan consultores sin experiencia y conocimientos adecuados. Me percaté de que en general no aprecian el trabajo de un consultor con visión de la institucionalización de la empresa y establecer una cultura de calidad, seguridad, y una formación centrada en la persona, como plataforma para el desarrollo y crecimiento de la organización. Buscan solucionar un problema en específico, sin considerar varias oportunidades de mejora. Hay muchas empresas, que con una buena consultoría pudieran ser altamente productivas. Esto es más visible en las

empresas familiares en la que la formación que tienen los empresarios ha sido interna en su mayoría, pero también me di cuenta de que no hay una verdadera cultura para proveerse de consultores con experiencia.

11. Me propuse estudiar un doctorado como motivante y porque incrementaría mis conocimientos y utilizar mejor mis experiencias. Requería dedicar tres años durante los fines de semana. Conversando con un doctor de la Universidad de Guanajuato, me preguntó si me gustaba la investigación, a lo que le contesté que yo no tenía la paciencia para estar y realizar investigaciones, continúo diciendo: ¿entonces para qué estudiar el doctorado? Decidí entonces abandonar este proyecto.

Hay gran cantidad de opciones de ocupación para el jubilado, y dependerá su selección de los factores que más adelante abordaré y de otros más.

Ninguno de los proyectos antes mencionados los llevé a cabo ya que recapacité que era el tiempo de dedicar y disfrutar de mi familia, debido a que durante mi vida profesional realizaba múltiples viajes de varios días, pero también de semanas y en alguna ocasión de un mes. Gracias al amor de mi esposa y su formación, aún seguimos unidos en matrimonio a pesar de todo ese tiempo que no pasaba en casa.

No obstante, que se ofrecen diferentes cursos, pláticas, y diplomados sobre el Balance Trabajo-Familia, y debo decir que en mi caso la balanza se inclinaba más hacia el trabajo con el afán de cumplir con los objetivos que me proponía que en ocasiones eran muy ambiciosos, a fin de mejorar en el trabajo y dar a mi familia un mejor nivel de vida.

Ya jubilado, me mantengo con proyectos y objetivos, pero la balanza ahora se inclina hacia la familia, tratando de compensar lo que en el pasado no fue.

Mi compromiso social

Desde antes de mi retiro recibí la invitación para colaborar en una asociación dedicada a la formación social del empresario, en las organizaciones, instituciones, y en la sociedad en general. El acta fundacional de dicha asociación fue desde el 2010. Yo me jubilé formalmente en el año 2013 que fue cuando empecé las consultorías. Para el año 2014 estaba ya más avanzada pero no había quien la impulsara, así que se me pidió que coordinara las reuniones de los miembros que estaban interesados, a fin de que pudiéramos consolidar dicha asociación. En 2015 debido a que la persona que fungía como presidente de dicha asociación aceptó ser candidato por la presidencia municipal, se me pidió que ocupara este puesto, y en marzo de 2015 tomé la protesta junto con otras 13 personas cuyo interés radica también en el mismo objetivo. Desde esa fecha he dedicado la mayor parte de mi tiempo a esta asociación. En 2016 se formó jurídicamente y con muchas dificultades proseguimos con nuestra labor, en

donde hasta la fecha continúo en forma voluntaria como presidente al igual que otras personas. *Esta actividad me ha permitido sentirme útil, ocupado, motivado etc.*

Tuve la oportunidad de formar un clúster que agrupará el mayor número de las asociaciones civiles en Celaya, cosa que se inició en el 2018. Habiendo pasado ya 6 años, en 2024, consideré que otras personas podrían seguir con este proyecto.

En la asociación civil, orientada a la reconstrucción del tejido social en las comunidades, confieso que poco hemos avanzado, pero con la ayuda de otra asociación civil muy grande que se llama "Cías por La Paz" hemos podido continuar. Importante es el dedicarle más tiempo a esta asociación que ya cuenta con Acta Constitutiva y el registro estatal como Asociación Civil.

Una gran ocupación que tengo y que me llena de alegría el espíritu, es apoyar a mis nietos en sus tareas, proyectos y ratos de esparcimiento, siendo una oportunidad para trascender. Repetidamente mi esposa me dice que esa es la principal labor que debo desarrollar, así como el que platiquemos y nos acompañemos continuamente, una vez que ya estoy retirado, y creo que es donde *he encontrado también una gran satisfacción y felicidad porque se encuentra también la oportunidad para transmitir experiencias y la formación que uno ha tenido a través del tiempo que se vivió con nuestros padres y con los abuelos*. Mis grandes pláticas con ellos son precisamente sobre la relación que yo tenía con estos últimos, que siempre fue de mucho respeto cariño y aprendizaje y también *guiarlos sobre su vida y su amor por sus padres, sus compañeros y respeto a otras personas mayores, marginadas y de otras razas y culturas.*

En mi etapa de jubilación sigo atendiendo diplomados, cursos, conferencias, pláticas, capacitaciones, he escrito resúmenes de libros, así como iniciado un libro con mis experiencias y eso también me mantiene ocupado y motivado. Con mucho gusto y sin costo me gustaría cederlos a quien estuviera interesado. No me gustaría que toda esa experiencia se quedara en mi computadora, sino que realmente fuera útil para alguien que realmente se interesara. Por eso, cuando me solicitan dar pláticas, participar en foros, acepto con mucho gusto.

Ocupación del jubilado

Sin duda, el mayor número de seres humanos quiere ser feliz. Muchos buscan la felicidad en el dinero, en riquezas, en tener una alta posición en una organización o en la sociedad y en otros ámbitos. Llegando a la jubilación o retiro de la actividad productiva, tal vez hayamos logrado los objetivos de nuestra vida según las aspiraciones, posiblemente algunos los hayan cumplido total o parcialmente y otros habrán cubierto diferentes a los originalmente definidos.

Ya reducidos en nuestra capacidad física es sano seguir con aspiraciones, considerando la situación, pero con diferente punto de vista, con más madurez, talentos y experiencias

que nos guían para definir el futuro que vislumbramos, sin perder de vista el camino hacia la felicidad, actuando éticamente, si hemos sido exitosos, si tenemos un sentido para vivir, si estamos motivados, y preguntándonos cuál es la vocación para continuar en nuestra etapa de jubilación.

Muestro aquí algunos aspectos que he considerado importantes, entre otros, a lo largo de mi vida de estudiante, familiar y profesional, en mi actuar y para seleccionar el rumbo a seguir mientras continúo con vida. Como lo mencione antes, habrá otros factores a considerar que les permitan hacer una mejor selección de su plan de vida en su jubilación.

Estado Físico

No se necesita ser doctor para saber en qué estado de salud nos encontramos, aunque es importante consultar al profesional de la medicina periódicamente; si nuestro corazón es fuerte al igual que los músculos, sí el sistema nervioso funciona bien, dirigiendo el carácter y emociones que ya debimos haberlos moldeado, si estamos dispuestos a trabajar bajo presión y tensión como lo hacíamos cuando estábamos jóvenes, si podemos seguir viajando, preguntarnos ¿de qué nivel son los recursos económicos?, etc., son algunos aspectos a considerar en el trazo de la dirección a seguir.

Ya jubilado, una empresa me ofreció el puesto de director general. Lo primero que hice fue platicar con mi esposa, después con mi confesor y su consejo fue que mi situación física general no estaba como para poder soportar las presiones y tensiones que pudieran surgir en el trabajo. Yo mismo consideré que dado mi carácter y mi afán por lograr los objetivos, le dedicaría muchas horas a fin de ir cubriendo las oportunidades de mejora que detecté en esa empresa, para llevarla a una plataforma de crecimiento y mejora continua, operando primero con los socios y con cada una de las áreas, en aras de alcanzar una cultura de calidad, seguridad, orientada a resultados y con una auténtica responsabilidad social, tal y como lo había hecho en el pasado. Decidí finalmente no aceptar dicho puesto.

Si no se tiene la salud física que se disponía en la juventud las opciones se reducen. Muy conscientes debemos estar, no engañarnos, aunque nos sintamos bien. Hay personas que no consultan al doctor cuando detectan algún dolor o mal funcionamiento en su cuerpo, argumentando que les va a encontrar otras enfermedades y que tienen que atenderse.

Ética y Felicidad

Hablando de la felicidad, se lee a Rutiaga (2003 p. 7- 8) con base en lo que exponía Sócrates:

> Ética, cuestión fundamental la del supremo bien, o sea un bien que se está a sí mismo y por el cual a la vez se está en todos los demás bienes.
>
> La virtud es un modo de pensar y de sentir que se mantiene en el justo medio entre el exceso y el defecto; este justo medio puede ser conocido como la razón, y quien lo conoce, como el sabio, obra en consecuencia y es feliz, pues la felicidad no es sino la actividad de la vida conforme a la razón.
>
> Para lograr la felicidad se necesita mantener la buena salud del cuerpo y una "inquebrantable tranquilidad del alma no estorbada por pasiones ni apetitos".
>
> La razón es el medio de conseguir la felicidad, y por eso, también el sabio representa el ideal de la conducción moral de la vida.

En su mismo libro, Aristóteles escribe sobre la fortaleza, la templanza, la justicia y también la amistad, que si las practicamos, abonaremos a nuestra felicidad, no olvidando el raciocinio y en general practicando los valores éticos de la sociedad, que parece que se están perdiendo.

Éxito

Robbins (2002, p. 16) menciona la definición de "éxito" de Ralph W. Emerson:

> Reír mucho y a menudo; ganarse el respeto de las personas inteligentes y el aprecio de los niños; merecer el elogio de los críticos sinceros; mostrarse tolerante con las traiciones de los falsos amigos; saber apreciar la belleza y hallar lo mejor en el prójimo; dejar un mundo algo mejor, ya sea por un hijo sano, de un rincón de jardín o de una condición social redimida; saber que al menos una vida ha sido alentada más libremente gracias a la nuestra: eso es haber triunfado. El concepto del éxito es un proceso de crecimiento continuo en diversas dimensiones, centrado en la transformación personal y el empoderamiento.

También Robbins (2002 p. 36 y 37) resalta las características de los individuos altamente exitosos:

> La pasión (impulso, combustible), la fe (distinción con los demás, determina lo que seremos), la estrategia (manera de organizar nuestros recursos), la claridad de los valores (juicios fundamentales de orden moral de lo que realmente nos importa), la energía (intelectual y física), el poder de adhesión (relacionarse con los demás) y la maestría en las comunicaciones.

El estar a gusto con uno mismo, reír, compartir con los amigos, perdonarse y perdonar, gustarse, eliminando los rencores, siendo ordenados y cuidando la limpieza personal, de la vivienda y los lugares públicos, abonarán a tener una vida saludable.

Sentido de la Vida

De acuerdo con Frankl (2001, p. 99, 138) sobre la libertad interior cita:

> El hombre puede conservar un vestigio de la libertad espiritual, de independencia mental, incluso en las terribles circunstancias de tensión psíquica y física.
>
> Al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: La última de las libertades humanas -la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias- para decidir su propio camino. La libertad espiritual, que no se nos puede arrebatar, lo que hace que la vida tenga sentido y propósito. (2001, p. 100)

Continúa sobre el Sentido de la Vida:

> Lo que de verdad necesitamos es un cambio radical en nuestra actitud hacia la vida. Tenemos que aprender por nosotros mismos y, después de enseñar a los desesperados que en realidad *no importa que no esperemos nada de la vida, sino si la vida espera algo de nosotros*. Tenemos que dejar de hacernos preguntas sobre el significado de la vida y, en vez de ello, pensar en nosotros como en seres a quienes la vida les inquiriera continuar incesantemente. (2001 p. 113)
>
> "Conoce el *porqué* de tu existencia y podrás soportar casi cualquier *cómo".* (2001 p. 117)
>
> A diferencia del psicoanálisis, la logoterapia es un método menos retrospectivo e introspectivo, mira más bien al *futuro,* es decir, a los cometidos y sentidos que la persona tiene que realizar en el futuro. (2001 p. 138)

Respecto a la frustración existencial menciona Viktor Frankl:

> La voluntad de sentido del hombre puede también frustrarse y en tal caso la logoterapia habla de la frustración existencial. El término existencial se puede utilizar de 3 maneras: para referirse a la propia *existencia,* es decir, el modo de ser específicamente humano; el *sentido* de la existencia; y el afán de encontrar un sentido concreto a la existencia personal o lo que es lo mismo, la *voluntad de sentido*. (2001 p. 143)

Hace ya varios años vi la película "El Hombre Elefante" (1980). Era un hombre despreciado, maltratado, su autoestima era baja, con un gran defecto físico provocado por los golpes que recibía su madre estando él aún en su seno. Era exhibido en un circo como un fenómeno, cuando un doctor se fijó en él y lo llevó a su hospital, lo asearon, se le dio un trato digno, lo llevó al teatro vestido a la usanza de la época, se le asignó un cuarto desde el cual se veía el templo de Notre Dame, lo que le sirvió de modelo para construir una maqueta con trozos de madera. Su salud era muy delicada, pero de alguna forma encontró un *sentido para su vida*. La escena que siempre recordaré es cuando se ve al espejo y a pesar de su deformación facial y de la espalda, se dijo: "Hoy me he gustado a mí mismo".

Me pregunto: ¿Cuántos de nosotros estamos contentos con nuestras vidas? ¿Hemos identificado el sentido, la razón de vivir?

Viktor Frankl a pesar del cautiverio, apoyaba a sus compañeros de barraca, sufriendo hambruna y maltrato, y pudo continuar al ser liberado, como psicólogo y fundador de la Logoterapia, porque nunca perdió el sentido de su vida.

Motivación

Hay diferentes teorías sobre la motivación. Mencionaré el concepto de la jerarquía de necesidades de Maslow, publicado por Goble (1977, ver Figura 6.1), y lo comentado por Kast y Rosenzweig (1970) (Figura 6.2) sobre este concepto: Maslow estaba preocupado por la falsa impresión de que una necesidad deba estar satisfecha al 100% se vuelva potente.

Figura 6.1. Jerarquía de necesidades según Abraham Maslow (Frank G. Goble).

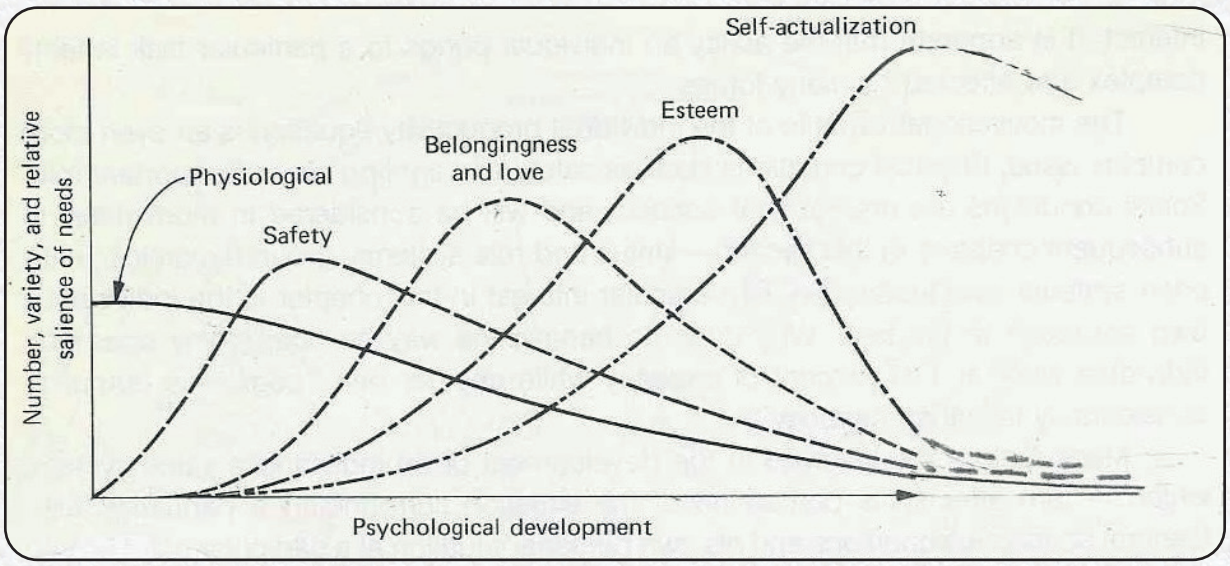


Fuente: *La Tercera Fuerza.* Ed. Trillas. México, 1977 p. 63.

En el mismo libro de Kast y Rosenzweig se incluye el diagrama de Krech, Crutchfield, y Ballachey, (Figura 6.2), y comentan:

> Que, si bien estos niveles en la jerarquía de necesidades se pueden separar para su análisis y comprensión, es probable que todos estén activos en los patrones de comportamiento reales. Las necesidades de nivel inferior nunca se satisfacen por completo (se repiten periódicamente) y, si se priva de su satisfacción durante un período de tiempo, se vuelven extremadamente potentes como motivadores. Por otro lado, una necesidad completamente satisfecha no es un motivador eficaz del comportamiento. Las necesidades de *estima* y *autorrealización* rara vez se satisfacen; el hombre busca indefinidamente una mayor satisfacción de ellas una vez que se vuelven importantes para él. Sin embargo, por lo general no son significativas hasta que las *necesidades fisiológicas*, de *seguridad* y de *amor* están razonablemente bien satisfechas. **La privación que la mayoría de las personas experimentan con respecto a las necesidades de nivel inferior desvía sus energías hacia la lucha por satisfacerlas, y la necesidad de autorrealización permanece latente.**

FIGURA 6.2. Importancia relativa de las necesidades como motivadores sobre el transcurso del desarrollo psicológico.



Fuente: David Krech, Richard S. Crutchfield, and Egerton L. Vallachey. Individual in Society, McGraw-Hill. Book Company, New York, 1962, p. 77.

Nosotros requerimos estar motivados para colaborar, para estar con nuestra familia, para ascender en nuestros puestos o para iniciar un negocio, pero también considero que es importante que *esa automotivación continúe una vez que llegamos a la etapa de retiro para que podamos tener precisamente una vida sana*.

Para definir la ocupación en la vejez, habrá que considerar en qué punto del eje horizontal de la Figura 6.2 nos encontramos, si estamos en el extremo izquierdo, en el centro o en el derecho, respondiéndonos si la mayoría de las necesidades fisiológicas están cubiertas, o las de seguridad, ya que, de no ser así, las actividades a realizar tienen que estar encaminadas a las que nos permitan obtener recursos económicos.

Vocación- Propósito

Cuando se es joven se nos platica mucho de que tenemos que seguir nuestra vocación. Una vez que hemos elegido, entonces buscamos cómo estar automotivados para estar bien, para tener una vida feliz. Para el retiro considero también el tener una vocación y grandes convicciones. Esa vocación viene de todas esas experiencias que hemos vivido, ya sea positivas o negativas pero que las mantenemos en nuestra mente, eliminando esos pensamientos que nos causan dolor y basándonos en impulsar a aquellas buenas experiencias. También la vocación al iniciar el retiro proviene de la educación que nos dieron nuestros padres y de lo qué, hemos aprendido de nuestra esposa, hijos y de otras personas cercanas, lo importante es reconocer que hay muchas necesidades en la sociedad, en donde precisamente cubriendo algunas de las nuestras, podríamos desarrollar una vocación.

Podría sernos útil el diagrama de Zuzunaga, cuyos conceptos fueron integrados en el diagrama IKIGAI publicado en el Capítulo 1 de este libro, que contempla la combinación de 4 factores: La Pasión, Misión, Profesión y Vocación de la persona que da por resultado la concordancia en el "Propósito", sin olvidar lo que Anthony Robbins menciona: la pasión, la fe, la claridad de los valores etc.

Prioridades

Constantemente tengo la sensación de que el tiempo pasa muy rápido en mi vida, también algunas otras personas me han comentado lo mismo. Un compañero me ha dado una fórmula que supuestamente nos da la velocidad percibida a la que va nuestra vida en comparación con la de otras personas. Esta fórmula es muy sencilla: se obtiene con base en la edad y la esperanza de vida. La edad se divide entre la diferencia de la esperanza de vida y la edad. Ejemplo: si una persona tiene 30 años, y la esperanza de vida a esta edad es de 80, la velocidad de vida es de 30/ (80-30) = 0.6, mientras que, para una persona con 70 años de edad, la velocidad sería de 7 (70/ (80-70). Esta última que tiene 70 años, percibe que le transcurre mucho más rápido que la que tiene 30. Si me preguntan qué perciben los que han pasado la esperanza de vida promedio, esta fórmula ya no es válida, pero la velocidad mostrada se sigue incrementando.

Lo importante de lo anterior es que consideremos que lo que decidamos hacer con nuestra vida debe contemplar el actuar según las prioridades personales. Covey (1994 p. 171), lo resume en la Figura 6.3:

FIGURA 6.3. Matriz de la administración del tiempo.



Fuente: Stephen R Covey 1994. *Los 7 Hábitos de la Gente Eficaz.* Ed. Paidos. México, 1994. p. 171.

Aprovechemos eficazmente nuestro tiempo, nuestra vida, cada día se acorta. No lo utilicemos en actividades que no nos beneficien. Enfoquémonos. No queremos hacer una gran variedad de cosas a la vez. El dicho dice "El que mucho abarca poco aprieta".

La edad

Hitzig (2016 párrs. 1 y 2) comenta:

> No hay duda de que el ser humano vive cada vez más. ¿Cómo hacer para que esta longevidad no sea una acumulación de dolencias y enfermedades, sino una etapa vital, plena de experiencias y desarrollo personal?

Especialista en medicina del envejecimiento y prevención gerontológica, sostiene que cada uno puede hacer más por "sus años" de lo que cree que estos harán con uno. Dedicado a estudiar las causas de la longevidad saludable sostiene con humor que: "El cerebro es un 'músculo' fácil de engañar; si sonríes cree que estás contento y te hace sentir mejor".

Explica que el pensamiento es un evento energético que transcurre en una realidad intangible pero que rápidamente se transforma en emoción (del griego *emotion*, movimiento), un movimiento de neuroquímica y hormonas que cuando es negativo hace colapsar a nuestro organismo físico en forma de malestar, enfermedades e incluso de muerte.

Con los años, el Dr. Hitzig ha desarrollado un alfabeto emocional que conviene memorizar.

> Las conductas que inician con "R": *resentimiento, rabia, reproche, rencor, rechazo, resistencia, represión,* son generadoras de cortisol, una potente hormona del estrés, cuya presencia en exceso y prolongada en la sangre, es letal para las células arteriales ya que aumenta el riesgo de adquirir enfermedades cardio-cerebro-vasculares. Las conductas R generan actitudes que inician con D: *depresión, desánimo, desesperación, desolación.*
>
> Las conductas que inician con S: *serenidad, sabiduría, sabor, sexo, sueño, sociabilidad, sedación,* son motorizadoras de serotonina, una hormona generadora de tranquilidad que mejora la calidad de vida, aleja la enfermedad y retarda la velocidad del envejecimiento celular. Las conductas "S" generan actitudes que inician con A: ánimo, aprecio, amor, amistad, acercamiento.

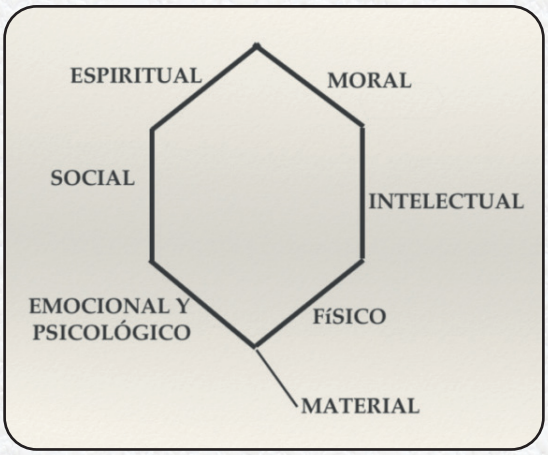
El Dr. Hitzig nos muestra un camino para reforzar nuestra mente, para estar tranquilos, para sentirse mejor físicamente. No nos haría daño seguir sus consejos.

Aspectos en nuestra vida

Un jefe muy apreciado que fue a la vez mi *coach* me recomendó ***cuidar en cuerpo y espíritu seis aspectos que son aplicables a nuestra vida en general pero más ahora:***

lo emocional y psicológico, social, físico, espiritual, moral, intelectual. Si cuidamos los seis anteriores por sí solo se cumple el aspecto *material*. Importante es que los mantengamos siempre iguales como los lados de un hexágono y en la mayor medida posible (ver Figura 6.4).

Figura 6.4. Seis aspectos aplicables a nuestra vida.



Fuente: Elaboración propia.

Con lo escrito antes en este capítulo, podemos hacer que esta figura geométrica permanezca como un hexágono y que cada día sea más grande.

Emprendiendo

Para iniciar una empresa se requiere al menos de: personas, recursos financieros, tecnología, materiales y conocimiento del mercado. El nivel de estos dependerá del tipo de emprendimiento. Muchos han iniciado un negocio sin contar con capital que lo soporte. Otros lo hacen recargándose en los proveedores y solicitando adelantos a los clientes.

En cualquier emprendimiento se arriesgan recursos financieros y tiempo. Este último no tiene retorno (vida).

En una de las sesiones que tuvimos en el IPADE en el programa de Alta Dirección AD-2 ya hace más de 20 años, un expositor tenía en sus manos una pelota y empezó a lanzarla a los que estábamos ahí presentes y nos preguntaba; ¿qué tiene esa pelota? La respuesta fue plástico y aire, y continuó: una empresa debe ser como la pelota, mientras más aire tenga en lugar de dinero, será más rentable.

Me hizo pensar mucho esta frase y de verdad que cuando consideré emprender, el punto principal era no invertir gran cantidad de recursos financieros, primero porque no quería arriesgar los pocos ahorros que había logrado, pero para mí fue más importante el tiempo -ya que como dije antes-, mi esposa estaba deseosa de mi compañía, con mis hijos y con mis nietos, reparando los enseres, mantenimiento de la casa, compras

de víveres, etc., y precisamente estos dos aspectos fueron los que me orientaron a no realizar ningún otro emprendimiento, aunque contara con mi experiencia.

Leía que personas que en su trabajo lograron obtener buenos ahorros, iniciaron un negocio. En el vecino país del norte una persona que conocía de mecánica de aviones fundó una empresa de aerotaxis al jubilarse, y hay muchos ejemplos de personas que, con sus conocimientos y ahorros, y todavía en edad de emprender, con energía y salud lo han iniciado.

Hay libros y experiencias de gente que desde muy joven con muy buenas ideas y un buen proyecto, inició una empresa y se lanzó a buscar apoyos, naciendo así la mayor parte de grandes empresas al día de hoy.

Los ya empresarios habrán de dedicarse a preparar el camino, para que los que les siguen continúen construyendo una empresa ***que perdure***. Institucionalizando, buscando el mejor candidato para administrar, con un capital razonable, y un mercado bien establecido.

Participación Social

En donde radicó existen más de 50 asociaciones civiles con diferentes misiones y objetivos desde voluntariado hasta asociaciones que buscan cumplir con los sueños de los niños con enfermedades terminales. En el campo de la formación social y la reconstrucción del tejido social, hay mucho por hacer, donde personas con experiencia pudieran participar y apoyar.

Se requiere de tiempo, esfuerzo, voluntad de vocación, pero también de algunos pocos recursos propios.

Las fundaciones integradas por empresas nacionales son un soporte para las asociaciones civiles, aunque actualmente ha sido difícil conseguir apoyos por regulaciones gubernamentales, pero fuera de México hay fundaciones que pueden apoyar sus actividades. Esta participación es motivante.

Conozco muchas personas que no esperaron a ser pensionados para dedicarse a la cátedra, así como pensionados que están dedicados a ello, contando con sus conocimientos y experiencias. El enseñar a jóvenes es una bonita labor, y también puede ser reconocida mediante un honorario digno. Algunos escriben artículos y han publicado libros, personas que siendo jóvenes no pudieron estudiar una carrera, ya pensionados logran titularse.

Conclusión

Les he platicado de estas experiencias, pero ¿por qué no pensar que hay oportunidades para sentirse bien una vez jubilado con nuestras limitaciones, con talentos desarrollados a través de los años?

No está de más mencionar que no podemos dedicarle la vida que nos queda a ver televisión, a la diversión, al deporte, ni tampoco solo a viajar, ya que los ahorros y la pensión son limitados y sería un gran error disponer de ellos prematuramente.

Muchas oportunidades hay para desarrollar. Importante es considerar la actitud y aptitud y al menos los aspectos arriba mencionados.

Luchemos para lograr nuestros objetivos, sin perder el "Sentido de la Vida". Viktor Frankl sobrevivió a la prisión de los bestiales campos de concentración, habiendo perdido a sus seres queridos, pero nunca el ***por qué*** vivir.

Integrémonos al equipo excepcional de los pocos que ***hacen.*** Tenemos muchos recursos para crear nuevos caminos en la búsqueda de triunfos y la mejora que es el camino del éxito. Atendamos los desafíos que nos presenta la vida.

David Noel Ramírez Padilla en su libro "Hipoteca Social" (2013) hace un llamado a la sociedad para que paguemos nuestra hipoteca social, que grava a los que hemos sido beneficiados, con enseñanzas, formación, un buen trabajo, una pensión, buenas experiencias, talentos, habilidades, etc., devolviendo una gran parte de esos beneficios a los menos favorecidos, como los pobres, marginados, migrantes, con otras capacidades. Podemos ser el medio para generar una vida digna para algunos de tantos millones de mexicanos en esta situación.

Lo único que nos puede sacar adelante son los valores. Nuestros valores, nos deben sacar a flote... Vivimos cada día apegados a ellos, a nuestra razón de dejar una mejor sociedad. Esto ayudará a nuestros hijos, familia y seres queridos. Trabajar desde nuestra trinchera, ese es el pago de nuestra hipoteca social. ¡Comencemos con el de al lado, nuestro prójimo!

¡Es tiempo de empezar a pagar nuestra ***hipoteca social!***

No olvidemos que, en el camino de jubilado, nuestra vida se puede agotar y que a la compañera de nuestra vida es en la primera que debemos de pensar dejándole asegurada también su vejez.

No quiero dejar de dirigirme a los que gran parte de su tiempo se han dedicado a ser abuelos, incluyendo el artículo "Malcriadores Profesionales" de Orschanski (2013):

> Los abuelos no solo cuidan, son el tronco de la familia extendida, la que aporta algo que los padres no siempre vislumbran: pertenencia e identidad, factores indispensables en

los nuevos brotes. La mayoría de los abuelos siente adoración por sus nietos. Es fácil ver que las fotos de los hijos van siendo reemplazadas por las de estos. Con esta señal, los padres descubren dos verdades: que no están solos en la tarea, y que han entrado en su madurez.

El abuelazgo constituye una forma contundente de comprender el paso del tiempo, de aceptar la edad y la esperable vejez. Lejos de apenarse, sienten al mismo tiempo otra certeza que supera a las anteriores: los nietos significan que es posible la inmortalidad, porque al ampliar la familia, ellos prolongan los rasgos, los gestos: extienden la vida. La batalla contra la finitud no está perdida, se ilusionan.

Los abuelos miran diferente. Como suelen no ver bien, usan los ojos para otras cosas.

Para opinar, por ejemplo, o para recordar.

Como siempre están pensando en algo, se les humedece la mirada; a veces tienen miedo de no poder decir todo lo que quieren.

La mayoría tiene las manos suaves y las mueven con cuidado. Aprendieron que un abrazo enseña más que toda una biblioteca.

Los abuelos tienen el tiempo que se les perdió a los padres; de alguna manera pudieron recuperarlo. Leen libros sin apuro o cuentan historias de cuando ellos eran chicos. Con cada palabra, las raíces se hacen más profundas; la identidad, más probable.

Los abuelos construyen infancias, en silencio y cada día. Son incomparables cómplices de secretos. Malcrían profesionalmente porque no tienen que dar cuenta a nadie de sus actos. Consideran, con autoridad, que la memoria es la capacidad de olvidar algunas cosas. Por eso no recuerdan que las mismas gracias de sus nietos las hicieron sus hijos. Pero entonces, no las veían, de tan preocupados que estaban por educarlos. Algunos todavía saben jugar a cosas que no se enchufan.

Son personas expertas en disolver angustias cuando, por una discusión de los padres, el niño siente que el mundo se derrumba. La comida que ellos sirven es la más rica; incluso la comprada. Los abuelos huelen siempre a abuelos. No es por el perfume que usan, ellos son así. ¿O no recordamos su aroma para siempre?

Los chicos que tienen abuelos están mucho más cerca de la felicidad. Los que los tienen lejos, deberían procurarse uno (siempre hay buena gente disponible).

Finalmente, y para que sepan los descreídos.... los abuelos nunca mueren, solo se hacen invisibles.

Agradezco su interés en este capítulo y el tiempo valioso que le han dedicado para su lectura.

Referencias

Covey, S. (1994). *Los 7 Hábitos de la Gente Eficaz.* Editorial Paidós.

Dutrénit, G. & Zuñiga, P. (2012). *Fondos Mixtos en la Generación de Infraestructura Científica y Tecnológica Nacional.* Fondo Consultivo para la Ciencia y la Tecnología. Conacyt.

Frankl, V. (2001). *El hombre en busca de sentido*. Editorial Herder.

Gobierno de México. (2025). *Proyecciones demográficas de un México que envejece*. https://www.gob.mx/inapam/articulos/proyecciones-demograficas-de-un-mexico-que-envejece.

Goble F. G. (1977). La Tercera Fuerza *Motivación y Personalidad*. Editorial Trillas.

Hitzig, J. F. (2002). *Cincuenta y tantos*. Editorial Grijalbo. https://paradigma-psicologia.es/como-llegar-a-los-cincuenta-y-tantos/ Vista Previa del libro: https://www.google.com.mx/books/edition/Cincuenta_y_tantos/aWvuCwAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&printsec=frontcover

Infobae. (2022). *La grave realidad de los adultos mayores en México: cerca del 70% no reciben pensión, informó el INEGI*. https://www.infobae.com/america/mexico/2022/10/01/la-grave-realidad-de-los-adultos-mayores-en-mexico-cerca-del-70-no-reciben-pension-informo-el-inegi/

Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI]). (2022). E*stadísticas a propósito del día internacional de las personas adultas mayores*. https://inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2022/EAP_ADULMAY2022.pdf

Kast, F. E & Rosenzweig J. E. (1970). *Organization and Management: A System Aproach (s*econd Edition). McGraw-Hill.

Krech, D., Crutchfield, R.S, & Ballachey E. L. (1962). *Individual in Society*. McGraw-Hill.

Lozano, J. A. (4 de julio, 2025). *Cómo no amargarse la vida*. Programa "Lo que no nos enseñaron en la escuela". https://youtu.be/-bwNbUR8_Bc

Orschanski, E. (10 de enero, 2013). *Malcriadores profesionales*. Artículo publicado en la columna. *La Voz del Interior*. https://www.lavoz.com.ar/viral/dia-de-los-abuelos-el-escrito-de-enrique-orschanski-que-emociona-en-las-redes/

Pensiona Plus. (2025). ¿Qué es la pensión? https://www.pensionaplus.mx/proceso-de-pension?utm_campaign=CAM%20-%20GOO%20-%20Always%20On%20-%20Proceso%20de%20pension%20%20exp&utm_source=ppc&utm_medium=adw

Ramírez, D. N. (2013). *Hipoteca Social*. McGraw Hill.

Robbins, A. (2001). *Poder sin límites.* Editorial Grijalbo.

Rutiaga, R. (2003). *Ética Nicomaquea. Traducción de Nicomachean Ethics. Aristóteles*. Grupo Editorial Tomo.

ANEXOS

Las siguientes tablas pueden ser de gran apoyo para revisar o desarrollar tu plan de vida. Reflexiona y contesta con una "X" en la casilla correspondiente. Al terminar de llenar todas las tablas, revisa tus respuestas en cada anexo y corrige si es que lo crees conveniente.

Anexo A

Plan de Vida

Estado actual				
Edad	Menos de 40	41-50	51-60	61-70
Eres	Asalariado	Empresario	Consultor	Otro
Cuentas con:	Ahorros	Nivel de ahorro	Patrimonio	Nivel Patrimonial
Estado Civil	Soltero	Casado	Unión Libre	Separado

Anexo B

Ética y Felicidad				
¿Te sientes?	Infeliz	Insatisfecho	Estresado	Amargado
Prácticas: (Sí, No, Parcialmente)	La Ética	El Trato digno	El Bien Común	La Solidaridad
Prácticas: (Sí, No, Parcialmente)	La Subsidiaridad	La Justicia	La Razón	
Comentarios				
Acciones que realizarás para cubrir cada uno de los puntos anteriores y fecha de ejecución				
1.-				
2.-				
3.-				
4.-				
5.-				
6.-				
7.-				
8.-				
9.-				

Anexo C

Éxito				
Comportamiento: (Sí, No, Parcialmente)	Ríes	Toleras	Educas	Aprecias la Belleza
Actúas con: (Sí, No, Parcialmente)	Pasión	Fe	Energía	Buena Comunicación
De los puntos anteriores, ¿en qué vas a mejorar?				
¿Cómo lo harás?			Fecha	
1.-				
2.-				
3.-				
4.-				
5.-				
6.-				
7.-				
8.-				
¿Has sido exitoso? ¿Por qué?				

Anexo D

Sentido de la vida				
¿Te sientes con?	Libertad Espiritual	Independencia Mental	Buena Actitud	Con vista al futuro
¿Cómo mejorarás en estos aspectos?				
1.-				
2.-				
3.-				
4.-				
¿Cuál es tu profesión?:				
¿Cuál es tu vocación?:				
¿Cuál es el sentido de tu vida?:				

Anexo E

Motivación				
En la Figura 6. 2 Importancia relativa de las necesidades como motivadores, en el eje Horizontal en escala del 1 al 10 ¿en dónde te sitúas?:				
0	2.5	5	7.5	10
Entonces tu mayor(es) necesidad (es) es (son):				
¿Cómo cubrir estas necesidades y en qué fecha?				
1.-				
2.-				
3.-				
4.-				
5.-				

Anexo F

Utilización del tiempo y orden				
En la Figura 6.3, ¿En qué cuadrante te ubicas?				
I	II	III	IV	¿Eres ordenado?
Acciones que realizarás para optimizar tu tiempo y el orden				Fecha
1.-				
2.-				
3.-				
4.-				
5.-				
6.-				
7.-				
8.-				

Anexo G

Conductas que manifiestas						
Resentimiento	Rabia	Reproche	Rencor	Rechazo	Resistente	Represión
Serenidad	Sabiduría	Sabor	Sexo	Sueño	Sociabilidad	Sedación
Acciones para eliminar las conductas negativas y fecha de ejecución:						
1.-						
2.-						
3.-						
4.-						
5.-						
Acciones para mejorar las conductas positivas y fecha de ejecución:						
1.-						
2.-						
3.-						
4.-						
5.-						

Anexo H

Evalúa los aspectos de tu vida que cuidas en una escala del 1 al 10					
Espiritual	Moral	Intelectual	Físico	Acción Social	Emocional
¿Cómo los harás crecer?					Fecha
Lo espiritual:					
Lo moral:					
Lo intelectual:					
Lo físico (salud):					
La acción social:					
Emocional:					
Material:					

Anexo I

¿Qué opinas sobre la hipoteca social?
¿Pagarás tu hipoteca social?
Si tu respuesta anterior fue afirmativa, ¿Cómo lo harás?,¿Con qué objetivos?

Anexo J

¿Cuál (es) será (n) tu (s) ocupación (es) en tu jubilación? ¿Estas listo?

Hoja de Notas



¿Alguna vez te has preguntado cuál es tu propósito y cómo hacer que tu vida valga la pena? Este libro es una invitación a detenerse, reflexionar y tomar el control de tu historia.

Aquí encontrarás experiencias reales, aprendizajes y estrategias que han transformado vidas: desde los secretos de los hábitos que siguen las personas exitosas, hasta la importancia de diseñar un plan de vida y vivir una jubilación con plenitud y sentido.

Cada capítulo es una guía práctica y humana que te mostrará que nunca es tarde para empezar, que la resiliencia se construye paso a paso y que la verdadera riqueza está en descubrir quién eres, qué te apasiona y cómo puedes dejar huella en los demás.

Más que un libro, es un compañero de viaje hacia tu mejor versión.

Un recordatorio de que el éxito no se mide solo en logros materiales, sino en la capacidad de levantarte, reinventarse y vivir con propósito.

Atrévete a cambiar tu vida, porque los sueños no caducan.

Yamili Ramírez Estrada

ISBN: 978-607-99857-6-9