

¿Y si la felicidad se me esconde?

Categoría: 149-La Clase

Publicado: Miércoles, 01 Febrero 2023 00:16

Escrito por José de Jesús González Almaguer y Norma O. Matus Hernández



A veces, pareciera que la vida humana no está diseñada para la felicidad. En ocasiones, las personas buscan la armonía, trabajan por ella, se dedican con entusiasmo, ponen sus talentos en función de alcanzar la paz consigo mismo, con otras personas, con el mundo... sin embargo, enfrentan desgracias, mala fortuna, accidentes, pérdida de sus seres queridos, enfermedades, dificultades que se agolpan una tras otra y dan al traste con sus esfuerzos cotidianos. Anteriormente, hemos mencionado que es posible buscar la felicidad y co-crearla en comunidad. Hoy, nos planteamos la situación en que la vida nos pone pruebas que nos parecen insuperables y nos agobian. Situaciones que nos llevan a la desesperanza y nos remiten a la pregunta: ¿Acaso la felicidad no es para mí, por qué se me niega, por qué se me esconde?

Por supuesto, siempre podemos elegir nuestra actitud ante lo que se nos presenta en la vida. Sin embargo, una cosa es decir “si la vida te da limones... ¡Haz limonada!... y otra cosa muy diferente es, realmente, llevarlo a la práctica: en la vida real, no me bastan los limones. Requiero una jarra, vasos, agua y azúcar. ¿Podemos hacer algo cuando en la vida nos hace falta algo dulce? ¿Podemos acudir a alguna salida cuando sentimos que nuestra persecución de esa paz y alegría será eterna o infructuosa?

¿Y si la felicidad se me esconde?

Categoría: 149-La Clase

Publicado: Miércoles, 01 Febrero 2023 00:16

Escrito por José de Jesús González Almaguer y Norma O. Matus Hernández

Nuestros lectores saben que nuestro tema es la Animación SocioCultural de la Lengua (ASCL). Nunca nos atreveríamos a opinar sobre situaciones donde es necesaria la intervención de personal especialista en Psicología, Psiquiatría o alguna otra disciplina. Por ello, nuestras recomendaciones son para buscar opciones donde sea la persona en comunidad quien pueda procurar algunas alternativas para afrontar con éxito esa huidiza felicidad.

Dice una vieja canción de Jaime López:

Nuevas flores en tu jarrón/ nuevos cuadros en tu pared/ nuevos discos en tu rincón,/ nuevos besos para tu sed/ pero la misma vieja canción/ la misma vieja canción/ pero la misma vieja/ la misma vieja canción.

Nueva onda, nueva boutique,/ nueva ropa, nuevo placer,/ nuevo look y nuevo desliz,/ nuevas noches para tu piel,/ pero la misma vieja canción,/ la misma vieja canción,/ pero la misma vieja,/ la misma vieja canción.

Eso puede pasar. Nuevo año, nuevo calendario, nuevos y viejos propósitos, nuevos anhelos, nuevas ilusiones... pero la misma desesperanza, las tristezas acumuladas y repetitivas, la misma insatisfacción añeja. Para enfrentarla, necesitamos mucho más que solo buena actitud o “echarle ganas”.

Tal vez sea paradójico, pero lo que vale la pena intentar es **“abrazar la adversidad”**. Aferrarse como un náufrago a una tabla de salvación, no soltarla, aprender las lecciones de esa desventura y mejorar, cambiar en lo personal para que nos superemos y la podamos vencer. Poner nuestra **atención** en lo que nos impide salir adelante y poner nuestra **intención** en hacernos más hábiles, más dedicados, más valiosos.

También debemos poner en juego nuestra Inteligencia emocional. Ponerles nombre a nuestras emociones, incluso aquellas que no son gratas. Al nombrarlas, al distinguirlas de otros sentimientos sabremos hacia dónde mover nuestras actitudes. No basta decir que algo “nos

molesta”. Reconocer que nos frustra, que nos incomoda, que nos ofende, que nos reta, que exhibe nuestras limitaciones o cualquier otra sensación que vivamos, promueve que podamos actuar para modificar lo que vivimos. Por supuesto, eso significa que, eventualmente, seamos capaces de pedir ayuda a quienes nos rodean y a quienes pueden contribuir para mejorar.

Alguna vez nos hemos preguntado, ¿qué hacer cuando son nuestros demonios los que no asaltan en la noche o a plena luz del día? ¿Qué ocurre cuando dejamos que ellos tomen el control? Nuestra respuesta sería: actuar con resiliencia.

El término resiliencia [\[1\]](#) a últimas fechas (sobre todo después de la pandemia de coronavirus), ha cobrado relevancia y lo escuchamos frecuentemente. Así es que existen muchas definiciones de este concepto, pero nosotros lo resumiríamos como: tener una actitud propositiva para enfrentar las adversidades y cambios de la vida y superarlos al convertirnos en seres humanos más capaces de enfrentar esas avatares. Por supuesto que no es cosa simple y requiere de un proceso, puesto que es un viaje y no un destino.

Una opción para trabajar la ASCL y la resiliencia, sería echar un vistazo a canciones que hablen de ella, las cuales hemos escuchado y cantado, películas que hemos visto o poemas que hemos leído. Una vez encontradas, es necesario que las compartamos para poder comentarlas y reflexionar sobre ellas. Algunos ejemplos que podríamos compartir son:

Canciones

1) Resiliencia. Rafa Espino. <https://youtu.be/csZT5tZDYQc>

¿Y si la felicidad se me esconde?

Categoría: 149-La Clase

Publicado: Miércoles, 01 Febrero 2023 00:16

Escrito por José de Jesús González Almaguer y Norma O. Matus Hernández

“Necesito una medicación de urgencia y la solución se llama resiliencia” “Pregúntate tres cosas en el orden que te digo:

Primero, ¿quién soy”

Segundo, ¿a dónde voy?

Tercero, ¿quién viene conmigo?

2) We Are Warriors. Avril Lavigne. <https://youtu.be/3tBk7ONm950>

“Like vikings
We’ll be fighting through the day and
night
We’ll be marching through the darkness
Till the morning light
Even when it’s harder like the armor
You will see us shine
No we won’t stop and we won’t drop
Until the victory’s ours”

“Como vikingos,
lucharemos de día y de noche.
Marcharemos en la oscuridad,
hasta las luces del alba.
Incluso cuando sea más difícil, como
armadura,
nos verás brillar.
No, no nos detendremos, y no
abandonaremos,
hasta que la victoria sea nuestra”-

3) Resistiré. Dúo dinámico. <https://youtu.be/uBGlv05JUJI>

“Resistiré, erguido frente a todo
Me volveré de hierro para endurecer la piel
Y aunque los vientos de la vida soplen fuerte
Soy como el junco que se dobla
Pero siempre sigue en pie
Resistiré, para seguir viviendo
Soportaré los golpes y jamás me rendiré

Pálido Punto de Luz

Claroscuros en la educación

ISSN 2594-0597 <https://pálido.deluz.com.mx>

¿Y si la felicidad se me esconde?

Categoría: 149-La Clase

Publicado: Miércoles, 01 Febrero 2023 00:16

Escrito por José de Jesús González Almaguer y Norma O. Matus Hernández

Y aunque los sueños se me rompan en pedazos
Resistiré, resistiré”.

Películas

1. La vida es bella. <https://youtu.be/rJdHzYxoTuE>
2. Intocable (Amigos por siempre). <https://youtu.be/K0XIidVSEmo>

Poemas

- Antonio Machado

*“Caminante, son tus huellas
el camino y nada más;
Caminante, no hay camino,
se hace camino al andar.
Al andar se hace el camino,
y al volver la vista atrás
se ve la senda que nunca
se ha de volver a pisar”.*

- No te rindas. Mario Benedetti

*“No te rindas, aún estás a tiempo
de alcanzar y comenzar de nuevo.
Aceptar tus sombras,
enterrar tus miedos,
liberar el lastre,*

Pálido Punto de Luz

Claroscuros en la educación

ISSN 2594-0597 <https://palido.deluz.com.mx>

¿Y si la felicidad se me esconde?

Categoría: 149-La Clase

Publicado: Miércoles, 01 Febrero 2023 00:16

Escrito por José de Jesús González Almaguer y Norma O. Matus Hernández

retomar el vuelo”.

- Lanzar los dados. Bukovsky

“Si vas a intentarlo, ve hasta el final.

No hay otro sentimiento como ese.

Estarás a solas con los dioses

y las noches se encenderán con fuego.

Hazlo, hazlo, hazlo.

Hazlo.

Hasta el final,

hasta el final.

Llevarás la vida directo a la perfecta carcajada.

Es la única buena lucha que hay. Si vas a intentarlo, ve hasta el final”.

Estimado lector, te recordamos que la felicidad se te niega o se esconde, puedes partir de la idea de que está por ahí, constituida por esos pequeños momentos en los que nos sentimos en armonía, por un instante de alegrías y sonrisas, por unos minutos en los que recuperamos la calma y la serenidad, por esos segundos donde la mañana nos recibe con el obsequio de un nuevo día: por ejemplo, el obtener algo que anhelas mucho, el que alguien te diga lo bien que te ves, recibir un reconocimiento de tu jefe, el abrazo de las amistades, el sabor de la comida o bebida, una tarde de sol (o de sombras) que nos traslada a recuerdos, ilusiones, esperanzas prometedoras. Pero lo más importante, es que está esperando a que la encuentres, solo colócate los lentes de la resiliencia y sal por ahí a atraparla. Puedes estar seguro de que también la búsqueda puede brindarte felicidad.

José de Jesús González Almaguer

Pálido Punto de Luz

Claroscuros en la educación

ISSN 2594-0597 <https://pálido.deluz.com.mx>

¿Y si la felicidad se me esconde?

Categoría: 149-La Clase

Publicado: Miércoles, 01 Febrero 2023 00:16

Escrito por José de Jesús González Almaguer y Norma O. Matus Hernández

jjesusalmaguer@gmail.com

Docente de la Facultad de Estudios Superiores Acatlán y del Colegio de Imagen Pública. Ha realizado intervenciones como consultor y brindado capacitación tanto en el sector privado como público y el tercer sector. Su trabajo profesional le ha llevado a recibir distinciones internacionales. Ha participado en once libros especializados en español y uno en inglés. Lic. En Periodismo y Comunicación Colectiva, Maestría en Educación, estudios de Maestría en Comunicación Institucional, Especialista en Valores, estudios

Mtra. Norma Olivia Matus Hernández

nmh_45@hotmail.com

Se ha desempeñado como docente frente a grupo de primaria por veintiún años y cinco años como mediadora voluntaria del programa "Salas de lectura" de la Secretaria de Cultura. Maestra en Educación Básica (UPN). Diplomada en Mediación lectora (UAM). Diploma de Narradora oral. Lic. En Administración (UAM). Profesora de Educación Primaria (ENM).

[\[1\]](#) El término resiliencia ha sido atribuido al neurólogo y psiquiatra francés Boris Cyrulnik, quien superó la pérdida de sus familiares en los campos de concentración nazi.