

## Through the Self

Nos enseñaron a medir la vida en logros, a correr sin preguntar hacia dónde. A confundir movimiento con propósito, productividad con valor. Nos dijeron que el descanso es un lujo, que detenerse es perder el tiempo. Pero ¿y si el tiempo solo se pierde cuando no lo habitamos?

No somos lo que producimos, somos lo que sentimos, lo que pensamos, lo que vivimos. El éxito no es llegar más lejos, es estar más presentes. Porque al final, de nada sirve hacerlo todo, si nunca aprendimos a ser.

La sociedad nos ha convencido de que nuestra valía depende de lo que producimos, no de lo que sentimos, de lo que pensamos o de cómo experimentamos la vida. Nos han enseñado a valorar el tiempo en términos de eficiencia y resultados, dejando de lado la importancia de simplemente estar presentes. El problema es que esta mentalidad nos aleja del propósito esencial de la vida: vivirla. Elegimos carreras que no nos llenan, aceptamos empleos que nos desgastan y nos convencemos de que la felicidad vendrá después, cuando logremos cierta estabilidad o cuando alcancemos esa meta financiera.

Pero ¿y si nunca llega? ¿Y si, en el afán de construir un futuro ideal, nos olvidamos de disfrutar el presente? Nos han hecho creer que estar quietos es improductivo, que el descanso es un lujo y que la introspección es una pérdida de tiempo. En realidad, el mayor acto de rebeldía en una sociedad obsesionada con la productividad es detenerse, respirar y preguntarse: ¿Qué pasa si el éxito es sentirse en paz con uno mismo? ¿Si radica en disfrutar lo que hacemos sin la presión de que sea rentable? Recuperar nuestra esencia implica soltar la idea de que nuestro valor está en lo que producimos y empezar a entender que simplemente ser ya es suficiente.

Quizás el verdadero éxito no sea producir más, sino estar más presentes, sentir más, vivir más. Porque al final, ¿de qué sirve lograrlo todo si nunca aprendimos a disfrutar nada?

Semestre: Sexto

Docente: Ingrid González Salcedo

Estudiante: Laura Ocampo Osorio y Ashleey Valentina Quiroga Ramírez