

# Ingeniería para la felicidad

En su libro, Federico Payró explica cómo alcanzar objetivos en los negocios y en la vida mientras se disfruta el proceso.

• **Alejandro Garay**  
agaray@mundohispanico.com

Federico Payró se reconoce como “el ingeniero que vende felicidad” y viene avalado por su libro de próximo lanzamiento (“Gestión positiva de proyectos”) en el que propone establecer lineamientos para lograr el bienestar en el ámbito empresarial. “Todo el mundo te dice que seas feliz, pero nadie te dice cómo”, el libro “te va a decir cómo”, promete el mexicano desde su Puebla natal.

Incluso va más allá, asegura que los procesos del libro se pueden aplicar en la vida personal porque “va llevándote por las etapas para conectarte con tu propósito”. Aunque aclara que no se trata de postear “caritas felices” o repetir afirmaciones positivas sino de una aplicación “más operativa”. La cual emerge de una estrategia a partir de preguntas prácticas. Por ejemplo: “¿Cómo convierto mi vida en un proyecto en el que mi tiempo es eficiente, me siento valorado, reconozco a los demás, tengo un sentido de progreso, control y voy fijándome las metas para lograr mis objetivos mientras genero un impacto positivo en las personas a mi alrededor?”

Payró añade que en Gestión Positiva de Proyecto lo que hace es juntar las últimas investigaciones en la ciencia de la felicidad, la psicología positiva y la psicología organizacional positiva para ayudar a los líderes de proyectos en las empresas. De ese modo, puedan lograr compromiso en las personas, generar bienestar para los involucrados, ayudarles a ver el impacto que tiene el proyecto en la organización conectada con su propósito y a ser más eficiente y efectivo. También aporta pautas para saber reconocer al equipo, sus fortalezas, coordinarse mejor y trabajar “bien y de buenas”, agrega.



CORTESÍA F. PAYRÓ

## → FEDERICO PAYRÓ

- Nació en Puebla, a hora y media de Ciudad de México.
- Estudió Ingeniería Industrial y de Sistemas en el Tecnológico de Monterrey (ITESM).
- 15 años de consultoría empresarial “hasta que decidí ser feliz”, dice riéndose.
- Obtuvo la maestría en Liderazgo Positivo del Instituto de Ciencias de la Felicidad del TecMilenio, la primera universidad con un modelo positivo en el mundo.
- Certificado como coach de negocios y de equipos de alto desempeño.
- Se dedica a dar consultorías y conferencias de Bienestar Organizacional.
- Su campo de capacitación incluye reestructura organizacional, cambios de tecnología y modificaciones de procesos.

El 2020 ha traído desafíos titánicos. Numerosas compañías y negocios cerraron sus puertas y otros luchan por salir a flote. En ese contexto, el positivismo del libro de Payró aparece como una herramienta oportuna.

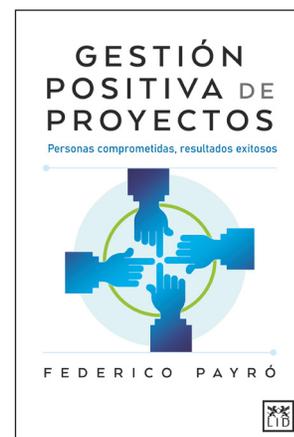
El mexicano explica que en

el año del Covid-19 el proyecto de aplicación de su libro puede ser ‘salir de la crisis’ o ‘salir de la pandemia’ o ‘iniciar un nuevo emprendimiento’. “Cuando me enfrento a estas situaciones difíciles en las que nunca había estado, me doy cuenta de que mi experiencia

anterior solo me va a llevar hasta cierto punto. Cuando la situación es diferente, tengo que innovar, tengo que hacer algo distinto”.

“Entonces las estrategias de la psicología positiva ayudan a salir de momentos difíciles -añade-, pero además a que estés mejor plantado, porque una cosa es sobrevivir y otra cosa es salir adelante mejor que como estabas, con un mayor sentido de determinación, mejores relaciones personales, sentido y propósito más claro en la vida”.

A sus 40 años, Payró se muestra contento de poder compartir los frutos de una experiencia intensa en el campo empresarial donde ha logrado entrelazar sus dos pasiones. “Me gusta decir que combino lo mejor de dos mundos, la eficiencia, la productividad y el pensamiento estructurado de la ingeniería con el bienestar, el valorar el recurso humano y el generar un impacto positivo en la sociedad”, resalta.



Su camino no ha sido siempre feliz. “Fui gerente de proyecto durante años y el estrés y cansancio lo causaba yo. Llegaba a las empresas para cambiar sistemas. Un buen día tenía que apagar todo lo anterior para implementar lo nuevo, con el caos y desesperación que eso traía”, recuerda. El ver el contraste de reacción al cambio en personas de similar perfil lo llevó al estudio de la psicología positiva. “Como ingeniero industrial supuse que debía existir un proceso de felicidad”.

Poco después le llegó un desafío como consultor al que describe como “el peor proyecto” por el que ya habían pasado y fracasado varias personas. Finalmente, en una conversación con el gerente de la



compañía, Payró propuso el uso de la psicología positiva.

“El me miró muy serio unos segundos -relata- y después me dijo ‘no sé qué es eso, pero estoy muy desesperado, pero si tu crees que pueda ayudar, dale’. Hasta ahí yo había estudiado pero no aplicado psicología positiva. Y empezamos a aplicar todo lo que pudimos con el equipo implementador. El cambio fue impactante”. El proyecto se hizo en tiempo record y bajo presupuesto.

A partir de ahí Payró comenzó a replicar, afinar y perfeccionar su modelo que lo ha llenado de gratificaciones y ha incrementado exponencialmente su consultoría por todo México. “En cierto momento decidí que había que compartirlo y me puse a escribir el libro”, que verá la luz en la tercera semana de octubre (versión digital) y a mediados de noviembre (versión física). ■

## → 3 CLAVES PARA UNA REALIDAD POSITIVA

- **1) No olvidar nuestros objetivos.** Es importante mantenerte en contacto con tu sentido de vida, con lo que quieres lograr. No veas solo el desastre en frente de tí sino también ten presente a dónde quieres llegar.
- **2) Optimismo flexible.** Una definición que me gusta es “la persona que sabe que sus decisiones cuentan y sus acciones tienen consecuencias”. No ser el tipo de optimista “todo va estar bien, todo va a estar bien”, sino “¿Qué puedo hacer yo para mejorar la situación?”. Ejemplo. Si salgo a la calle lo hago con optimismo de que regresaré sano y salvo, pero me llevaré mi mascarilla, mi gel antibacterial y trataré de evitar rutas congestionadas.
- **3) Valorar lo que tengo en lugar de llorar por lo que no tengo.** El pasado no va a regresar. El tiempo camina para adelante. Cuando te concentras en estar añorando en lo que fue, lo que quería hacer, estás atrapado en el pasado. Un meme que me gusta mucho es el que muestra una persona manejando y en el espejo retrovisor lee ‘no veas tanto el retrovisor que no vas para allá’. Agradece lo que tienes y trata de construir de aquí para adelante.



**i** Info

**Título:** Gestión Positiva de Proyectos  
**Personas comprometidas, resultados exitosos.**  
**Autor:** Federico Payró  
**Lanzamiento:** digital, 3ra. semana de octubre; física, noviembre.  
**Editorial:** LID México