

TED TOC fue creado por Ezequiel Soriano *et al* en Granada el 21 de abril de 2022 entre las 12:30 y las 17:22.

Este libro se creó, maquetó y editó en el taller ^{50/12} *Media Maratón de Hiperpublicación*, en el marco de *f(olklore) f(icción)*, programa de becas **alRaso 2022**, de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Granada.

TED TOC son las 10 mejores charlas TED por fin juntas, una encima de otra, todas a la vez, para que te entre ya en la puta cabeza todo ese conocimiento y que seas muy feliz trabajando.

^{50/12} *Media Maratón de Hiperpublicación* es un encuentro de 12 horas en el que se pretenden crear, maquetar, editar y publicar 50 libros utilizando técnicas de escritura no-creativa y material apropiado de internet.

artefactos nativos es un laboratorio editorial especializado en internet en el que se explora la poética de la web y se imprimen pantallas en forma de fanzines, libros experimentales, ediciones piratas y obras de escritura no-creativa.

Primera edición: Granada, 2022.
ed. artefactos nativos

TED TOC

EZEQUIEL SORIANO

Y

**UN MONTÓN DE PERSONAS DE
DIVERSAS PROFESIONES, EDADES
Y PROCEDENCIAS, DAN A CONOCER
SUS EXPERIENCIAS PARA MOTIVAR
LOS DEMÁS EN DIVERSOS ÁMBITOS**

PREFACIO

En promedio duran 20 minutos, tiempo en que personas de diversas profesiones, edades y procedencias, dan a conocer sus experiencias para motivar a los demás en diversos ámbitos.

Con un lenguaje cercano -y disponible gratuitamente en diversas plataformas online- las charlas TED o TED Talks han tenido más de mil charlistas que han compartido sus vivencias en rubros como las ciencias, arte y diseño, política, educación, cultura, negocios, asuntos globales, tecnología, entretenimiento e incluso crecimiento personal.

Traducidas a más de 80 idiomas, las charlas TED pueden ser una buena opción para ver en casa y así aprovechar de instruirse sobre liderazgo, escuchar lecciones para una buena vida, comprender por qué la apariencia física no lo es todo, o descubrir cómo un niño de 12 años aprendió por sí solo a desarrollar apps.

En este libro podrás disfrutar de las 10 mejores charlas TED por fin juntas. No te limites a escuchar o leer cada charla una por una, perdiendo un valioso tiempo que podrías emplear en ampliar tu conocimiento sobre la vida, emprender con tus negocios o generar opiniones rancias sobre asuntos globales. ¡Las 10 mejores charlas ted todas a la vez para que te entren en la puta cabeza!

ÍNDICE

Cómo los grandes líderes inspiran a la acción13

Simon Sinek, autor de Empieza en 'por qué' y Los líderes comen al último, explora cómo líderes pueden inspirar la cooperación, confianza y la generación de cambios. Sinek tiene un simple, pero poderoso modelo para inspirar el liderazgo -empezando por un círculo dorado y la pregunta ¿Por qué?-. Sus ejemplos incluyen Apple, Martin Luther King Jr. y los hermanos Wright.

El poder de la vulnerabilidad13

Brené Brown, especializada en estudios de vulnerabilidad, coraje, autenticidad y vergüenza, entrega sus conocimientos en torno a la conexión humana. Nuestra habilidad para empatizar, pertenecer y amar, son expuestas en una charla divertida que resume la investigación que Brown realiza hace años.

La apariencia no lo es todo, créeme, soy modelo13

Cameron Russell es modelo. Destacó como parte de Victoria's Secret y Chanel, y también comparte lo que ha aprendido más allá de las pasarelas y portadas de revistas. Admitiendo que ganó la lotería al ser alta y bella, da una fiera charla que critica a la industria que la tuvo como sex symbol desde los 16 años.

¿Qué hace una buena vida? Lecciones del13 mayor estudio sobre felicidad

Robert Waldinger es el director del Estudio sobre desarrollo adulto de la Universidad de Harvard. Como si diera una clase, explica a la audiencia qué es lo que nos mantiene felices a lo largo de la vida. Quienes piensen que es la fama y el dinero, no están solos, pero de acuerdo a Waldinger, están equivocados. Con acceso a una gran data que analiza felicidad y satisfacción, en su charla da tres lecciones sobre cómo construir una vida plena.

El feliz secreto para trabajar mejor13

Shawn Achor es CEO de Good Think Inc. e investiga la psicología positiva. En su exposición, Achor desmiente la creencia de que para ser feliz hay que trabajar duro. En su divertida ponencia, el psicólogo argumenta que en realidad hay que pensar al revés: el ser felices motiva ser más productivos.

La orquesta en mi boca13

Tom Thum es un exponente del beat boxing, quien ha podido dominar varios sonidos solo con su boca. Su dinámica charla mezcla beats, con comedia y toda una orquesta salida de la caja de resonancia que él mismo creó.

10 formas de tener una mejor conversación13

Celeste Headlee tiene años de experiencia entrevistando como periodista y locutora, por lo que le pareció lógico dar consejos para una conversación estimulante y fluida. Para Headlee, los ingredientes son cuatro: honestidad, brevedad, claridad y una saludable cantidad de disposición a escuchar. Con 10 reglas, Celeste enseña a tener una buena conversación: “Habla con gente, escúchala. Y lo más importante, prepárate para sorprenderte”, dice en su Ted Talk.

Un Saudí, un Indio y un Iraní entran en un13 bar...

Uno de los fundadores del grupo de comedia Axis of Evil Comedy Tour, el humorista iraní-americano Maz Jobrani, explica por medio de chistes, simpatía y contingencia, asuntos serios relativos a Medio Oriente, por ejemplo, cuántos besos dar al saludar o qué cosas no decir al abordar un avión estadounidense.

Depresión, el secreto que compartimos13

Andrew Solomon es un reconocido autor en temas relativos a la política, cultura y psicología, quien explica que “lo opuesto a la depresión no es la felicidad, sino la vitalidad, y es la vitalidad lo que sentía escapar cuando pasé por ese momento”, dice Solomon en su charla. En una conferencia que es tan elocuente como devastadora emocionalmente, el escritor revela los rincones más oscuros de su mente tras combatir la depresión por años. En su experiencia, mientras más expresaba su sentir, más gente quería hacer lo mismo.

Un desarrollador de aplicaciones de 12 años13

Thomas Suarez tiene 12 años y aprendió por su cuenta a desarrollar aplicaciones para iPhone. Motivado por la idea de crear un app parodia de Justin Bieber, tiene su propia pyme “CarrotCorp” y ahora se dedica a asesorar a otros niños para que creen sus propias aplicaciones.

UN SAÚDI, UN INDIU Y UN IRANÍ ENTRAN A UN BAR... MAYOR ESTUDIO DE FELICIDAD

El estudio de la felicidad se ha convertido en un campo de investigación muy popular en los últimos años. Los científicos han buscado entender qué hace que una persona sea feliz y cómo podemos mejorar nuestra propia felicidad. Uno de los estudios más recientes se centró en tres países: Arabia Saudita, India e Irán. Los investigadores descubrieron que, a pesar de las diferencias culturales y económicas, los factores que contribuyen a la felicidad son muy similares en todos los países. Por ejemplo, la salud, la familia y la comunidad son importantes para la felicidad en todos los países estudiados. Además, el estudio encontró que la felicidad no depende necesariamente de la riqueza o del estatus social. En cambio, la felicidad está más relacionada con la satisfacción con la vida y el bienestar emocional. Estos hallazgos sugieren que, aunque las culturas y las sociedades sean diferentes, los principios básicos de la felicidad son universales. Esto puede ser útil para diseñar programas de bienestar que funcionen en diferentes contextos culturales. El estudio también destacó la importancia de tener una buena relación con los demás y de sentirse parte de una comunidad. En resumen, el estudio muestra que la felicidad es un concepto complejo que va más allá de lo material. Se trata de encontrar satisfacción y bienestar en la vida cotidiana, independientemente de dónde vivamos o de qué cultura tengamos.

[REDACTED]

Eligible for the... (The text is extremely blurry and illegible, appearing as a dense block of characters and symbols.)

gran escala. Entonces me encontré con un profesor universitario que estaba haciendo un proyecto de investigación en los barrios bajos de Washington D.C., en el que tomaba mujeres que venían por otros problemas de salud, les diagnosticaba depresión y les brindaba 6 meses del protocolo experimental. Una de ellas, Lolly, dijo esto el día que llegó. Dijo, y era una mujer, dicho sea de paso, con 7 hijos. Dijo: «Antes trabajaba. pero tuve que dejar porque no podía salir de mi casa. No sé qué decirle a mis hijos. A la mañana, no veo la hora de que se vayan para meterme en la cama y taparme hasta la cabeza. Y las 3, que es la hora que vuelen, llega demasiado rápido». Contaba: «Estuve tomando mucho Tylenol, tomo cualquier cosa con tal de dormir más. Mi marido siempre me dice que soy estúpida, que soy fea. Quisiera terminar con este dolor». Entró en el protocolo experimental y cuando la entrevisté 6 meses después, había conseguido trabajo, cuidando niños para la marina estadounidense, había dejado a su marido violento, y me dijo: «Mis chicos son muchísimo más felices ahora. En nuestra nueva casa, hay una habitación para los chicos y otra para las chicas, pero de noche, andan todos subidos a mi cama y hacemos la tarea todos juntos y eso. Uno quiere ser pastor, otro quiere ser bombero y una de las chicas dice que va a ser abogada. No lloran más como antes y ya no se pelean más. Lo único que necesito ahora es a mis hijos. Y siguen cambiando las cosas: cómo me visto, cómo me siento, cómo actúo. No me da más miedo salir y no creo que esas sensaciones feas vayan a volver. Y si no fuera por el Dr. Miranda y eso, todavía estaría en mi casa tapada hasta la cabeza, o quizá ni siquiera estaría viva. Le pedí al Señor que me mande un ángel y escuchó mis plegarias». Estas experiencias me conmovieron muchísimo y decidí escribir sobre ellas no solo en el libro en el que estaba trabajando, sino también en un artículo y fue así como me encargaron que escriba un artículo sobre la depresión en los indigentes para “The New York Times Magazine”. Entre-

qué mi historia y mi editora me llamó y me dijo: «Realmente no podemos publicar esto». «¿Por qué no?», le pregunté. Me contestó: «Es demasiado disparatada. ¿Estas personas están como en el último peldaño de la escala social, y de golpe, reciben tratamiento por unos meses y quedan prácticamente listas para manejar Morgan Stanley? Es demasiado inverosímil. Es la primera vez que oigo hablar de algo así». Le dije: «El hecho de que nunca hayas oído hablar de esto es indicio de que es una “noticia”». (Risas) (Aplausos) «Y ustedes son una revista de noticias». Tras algunas negociaciones, estuvieron de acuerdo. Pero creo que mucho de lo que dijeron estaba conectado de un modo extraño al rechazo que se tiene todavía a la idea del tratamiento, como si, en cierto modo, ir y tratar a un montón de gente de escasos recursos, fuera hacer algo abusivo, porque los estaríamos cambiando. Existe este falso imperativo moral que parece estar en todos lados de que el tratamiento de la depresión, medicación y demás, es artificial, que no es natural. Y creo que es un concepto muy equivocado. Es natural que se nos caigan los dientes, pero nadie hace campañas contra el dentífrico. No entre mis conocidos, por lo menos. Dicen: «Está bien, pero ¿no es la depresión algo por lo que es normal pasar? ¿No es parte de tu personalidad?». Y a eso contesto que los estados de ánimo son adaptativos. Tener la capacidad de sentir tristeza, de sentir miedo de sentir alegría, placer, y todos los otros estados de ánimos que experimentamos es de un valor incalculable. Y la depresión mayor tiene lugar cuando ese sistema se rompe. Es inadaptativa. Muchos acuden me dicen: «Si puedo soportarla un año más, creo que voy a salir adelante». Siempre les contesto: «Quizá puedas salir adelante, pero nunca más tendrás 37 años. La vida es corta. Me estás hablando de entregar un año entero de tu vida. Piénsalo muy bien». Es una rara carencia del inglés, y quizá también de muchos otros idiomas, que usemos la misma palabra, «depresión», para describir cómo se siente un chi-

co cuando llueve en su cumpleaños, y para describir cómo se siente alguien un minuto antes de suicidarse. La gente me dice: «¿Está relacionada con la tristeza normal?». Y yo les digo que en cierto modo sí. Hay cierto grado de relación, pero al igual que guarda relación una reja de hierro con algunas manchitas de óxido que tienes que lijar y repintar, con lo que pasaría si abandonás la casa 100 años y se oxida por completo hasta que se transforma en una pila de polvo anaranjado. Y es a esa manchita de polvo anaranjado, al problema del polvo anaranjado, a lo que queremos apuntar. Y después te dicen: «¿Tomás estas pastillas y entonces eres feliz?». No lo soy. Pero no me pone triste tener que almorzar ni me pone triste el contestador ni me pone triste darme una ducha. Siento más, me parece, en verdad, porque puedo sentir tristeza sin que me incapacite. Me pongo triste por algunas desilusiones en lo profesional, por el deterioro de las relaciones, por el calentamiento global. Esas son las cosas que me ponen triste ahora. Y me dije: Bueno, ¿cuál es la conclusión? ¿Cómo hizo toda esa gente que vive mejor ahora, incluso con depresiones más graves, para recuperarse? ¿Qué mecanismos actúan en la capacidad de recuperación? Y lo que fui entendiendo con el tiempo fue que las personas que negaban su experiencia, los que dicen: «Estuve deprimido hace mucho tiempo; no quiero pensar en eso; no voy a detenerme en eso; voy a seguir adelante con mi vida», irónicamente, esos son los que quedan más atrapados por lo que padecen. No pensar en la depresión la hace más fuerte. Cuando te escondes de ella, crece. Y los que se recuperan mejor son los que son capaces de reconocer el hecho de que tienen la enfermedad. Los que toleran tener depresión desarrollan la capacidad de sobreponerse. Frank Russakoff me dijo: «Si tuviera que empezar de nuevo, calculo que no lo haría de este modo, pero aunque suene raro, estoy conforme con mi experiencia. Me alegro de haber ido a ese hospital 40 veces, ahí aprendí tanto del amor, y mi relación con mis pa-

dres y con los médicos fue muy valiosa para mí, y lo seguirá siendo. Y dijo Maggie Robbins: «Solía ser voluntaria en una clínica para seropositivos y hablaba, y hablaba, y hablaba, y la gente con la que trabajaba no era muy receptiva y pensé: No son muy amables y no colaboran. Y entonces me di cuenta de que solo me charlarían esos pocos minutos. Se daban cuenta de que yo no tenía sida ni me estaba muriendo, pero podía soportar el hecho de que ellos sí. Nuestras necesidades son nuestros mayores valores. Resultó que había aprendido a dar todas las cosas que necesitaba». Valorar la depresión propia no evita una recaída, pero hace que la posibilidad de recaer e incluso la misma recaída sean más fáciles de soportar. La cuestión no es tanto encontrarle un gran sentido y decidir que tu depresión tuvo mucho sentido. Se trata de captar ese sentido y de pensar, cuando viene otra vez: «Va a ser horroroso, pero voy a aprender algo de esto». Con mi propia depresión he aprendido lo fuerte que puede ser un sentimiento, más fuerte que los hechos reales, y descubrí que esa experiencia me permitió tener sentimientos positivos más intensos y claros. Lo contrario de la depresión no es la felicidad, sino la vitalidad, y en estos días soy vital, incluso en los días en que estoy triste. Sentí aquel funeral en el cerebro, y me senté al lado de los colosos en el fin del mundo y descubrí algo adentro mío que debería llamar alma, que no había podido definir hasta ese día, hace 20 años, cuando el infierno me cayó de sorpresa. Creo que mientras odiaba estar deprimido, o que pudiera deprimirme de nuevo, encontré la manera de querer a mi depresión. La quiero porque me obligó a buscar la dicha y a aferrarme a ella. La quiero porque todos los días decido, a veces con valentía y otras veces contra lógicas inesperadas, agarrarme fuerte a los motivos para vivir. Y esa, me parece, es una alegría enorme y privilegiada. Gracias. (Aplausos)

dankie
faleminderit
shukran
Շնորհակալություն
hvala
благодаря
gràcies
Mh'gōi
hvala
děkuji
tak
dank u
colo colo
kiitos
merci
danke
ευχαριστώ
mahalo

.הדות / todah
dhanyavād
köszönöm
takk

terima kasih.

grazie

arigatō

grufhre

choukrane

ačiū

Благодарам

terima kasih

grazzi

Xièxiè

Баярлалаа

takis hot

dziękuję

obrigado