

CIARA MOLINA

# CREA LA VIDA QUE DESEAS

UNA GUÍA PARA  
CONSEGUIR  
TODO AQUELLO  
QUE TE PROPONGAS

zenith

Ciara Molina

# Crea la vida que deseas

Una guía para conseguir  
todo aquello que te propongas

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: abril de 2018

© Ciara Molina García, 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-08-18417-1

Depósito legal: B. 6021 - 2018

Fotocomposición: gama, sl.

Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas S. A.

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

## SUMARIO

¿Empezamos el viaje? .....	11
<b>1. La psicología del Coaching</b> .....	13
¿Qué es el Coaching? .....	14
Atención a esta fórmula: ser + hacer = tener .....	16
¿Oveja o tigre? ¿Víctima o protagonista?	
¿Indefensión aprendida o resiliencia? .....	19
El éxito más allá del éxito .....	26
Crisis: la visión de un genio .....	30
<b>2. Desafía a tu zona de confort</b> .....	35
¿Qué entendemos por «zona de confort»? .....	35
¿Qué necesitamos para avanzar? .....	41
¿Qué nos impide avanzar? .....	54
<b>3. Tú y tu talento</b> .....	101
¿Quién eres en realidad? .....	102
¿Qué te apasiona? ¿Cuál es tu talento? .....	119
Dale sentido a tu vida .....	132
<b>4. Cómo establecer objetivos</b> .....	143
Deshazte de tu pensamiento promotor .....	146
Redefine tus objetivos .....	150

<b>5. Sistema de valores basados en principios</b> . . . . .	161
¿Qué son los valores? ¿Para qué sirven? . . . . .	164
Cómo vivir de acuerdo con nuestros valores . . . . .	170
<b>6. ¿Cuál es tu misión?</b> . . . . .	179
Diferenciar el propósito de la función . . . . .	179
¿Por qué trabajamos? . . . . .	182
La importancia de tener un propósito . . . . .	188
¿Cómo enunciar tu misión? . . . . .	195
<b>7. La visión</b> . . . . .	201
¿Qué define la visión? . . . . .	201
Los sistemas representacionales . . . . .	203
Ancla tu visión . . . . .	209
<b>8. El viaje del héroe.</b> . . . . .	213
Las etapas del viaje . . . . .	214
El guerrero pacífico . . . . .	223
Eres el héroe de tu vida . . . . .	228
<b>9. Diseña tu plan de acción</b> . . . . .	233
El valor del tiempo . . . . .	234
Cómo administrar tu tiempo . . . . .	242
Establece el plan de acción . . . . .	245
<b>Destino final: tu nueva vida.</b> . . . . .	255

## CAPÍTULO 1

### LA PSICOLOGÍA DEL COACHING

Lejos de lo que pueda parecer, la Psicología y el Coaching son unos excelentes aliados en lo que a trabajar el crecimiento personal se refiere. Son muchas las voces críticas del intrusismo del Coaching en aspectos propios de la Psicología; yo misma he sido una de esas voces cuando he visto cómo ciertos profesionales del Coaching se han dedicado a tratar problemas psicológicos usando esta metodología.

Dejemos las cosas claras: cuando lo que buscamos es un conocimiento de nuestras propias habilidades y capacidades, unos recursos que potencien las que ya tengo y me aporten herramientas para conocer otras que quizá desconocía que poseía con el objetivo de enfocarme en conseguir un determinado estado deseado, el Coaching es tu amigo. Ahora bien, si la base de la que partes es un problema emocional o psíquico, será la Psicología la que debas contemplar. Lo que está claro es que el profesional que aúne ambas disciplinas, o el trabajo conjunto de profesionales de una y otra, será la opción más completa para obtener unos resultados más óptimos en este camino llamado vida, tu vida, ya que no solo sacará lo mejor de ti, sino que sabrá identificar cuándo te está bloqueando un problema.

Así que como psicóloga especialista en inteligencia emocional y coach, quiero hacer de *Crea la vida que deseas* un

viaje en el que descubras todo el potencial que hay en ti, superes los obstáculos que se te presenten en el camino, tomes las decisiones que consideres que guardan relación con tus valores y construyas una vida diaria donde la premisa sea el sentimiento de realización plena.

## ¿Qué es el Coaching?

Imagina que tú («cliente») llegas tarde al estreno de una película que hace tiempo que esperas con enorme ilusión. El acceso es libre, por lo que si no llegas pronto, será difícil encontrar sitio. Vas con el tiempo muy justo, lo que provoca en ti una mezcla de nervios e inquietud. Por fin llegas a la puerta del cine y te dispones a comprar tu entrada («meta»). En la taquilla te informan de que debes darte prisa porque los tráileres se están proyectando y las luces empiezan a apagarse, señal de que la película está a punto de comenzar. Te diriges lo más rápido posible hacia la puerta de la sala, donde te espera el acomodador («coach»), que de forma amable y serena consigue calmarte, coge tu entrada, la valida y te acompaña al interior («zona desconocida»). Una vez dentro, ayudado de su linterna, te ilumina el pasillo para que puedas avanzar sin problemas y te muestra los asientos libres que quedan para que escojas el que quieras. Así que, con ganas de disfrutar de la proyección, eliges uno.

Con este ejemplo que acabamos de leer, Francisco Yuste, doctor en Psicología y coach, refleja muy bien en qué consiste esta disciplina. Si te fijas, la función principal del coach es la de acompañar, facilitar e iluminar el camino del cliente para que este, por sus propios medios, llegue al objetivo (meta) que se ha propuesto, eligiendo el camino y asiento que quiera.

El Coaching, como método de aprendizaje, te acompaña en tu proceso de cambio o desarrollo para conseguir objetivos que no logras alcanzar por tus propios medios. El coach no te enseña cómo hacerlo, sino que te muestra lo que te está

frenando, lo que te falta, en el marco de la información que tú le das. Él no te aconseja, sino que te acompaña en tu proceso de crecimiento a través de la conversación reflexiva, pretendiendo así ayudarte a conseguir una rápida evolución personal. Profundiza en el autoconocimiento y la toma de conciencia de la persona, fomentando su cambio, transformación y desarrollo, identificando y despertando sus fortalezas, valores y potencialidad, para que a través de un plan de acción vaya más allá de sus propias limitaciones y llegue a su situación deseada. Todo ello siempre en un marco de confidencialidad y confianza.

Pero ¿de dónde procede la palabra *coach*? Su origen lo encontramos en el término húngaro *Kocsi*, que significa «coche» o «carruaje». Se utilizaba para designar aquel vehículo tirado por animales que servía para transportar personas. La etimología de la palabra *Kocsi* se remonta al siglo xv, cuando en la ciudad de Kocs, situada a unos 70 kilómetros de Budapest, se empezó a popularizar el uso del *Kocsi széker* o «carruaje de Kocs», único vehículo, hasta el momento, que utilizaba el sistema de suspensión. Su éxito fue tal que rápidamente empezó a ganar adeptos por toda Europa, y *Kocsi* fue traducándose a otros idiomas como el alemán (*Kutsche*), el italiano (*cocchio*) o el español (*coche*), entre muchos otros.

Hoy día existen muchas definiciones de la palabra *Coaching*, tantas como profesionales del crecimiento personal, corrientes de estudio, escuelas e instituciones que se dedican a esta metodología. Pero si bien es cierta la diversidad mencionada, todos están de acuerdo en que se trata de un proceso de acompañamiento y entrenamiento para que la persona, o grupo de personas, alcance su objetivo o situación deseada.

Nosotros nos vamos a quedar con la definición que da la Asociación Española de Coaching (ASESCO) de esta metodología, y sobre ella vamos a empezar a trabajar: «El Coaching profesional es un proceso de entrenamiento personalizado y confidencial mediante un gran conjunto de herramientas que ayudan a cubrir el vacío existente entre donde una persona está



ahora y donde se desea estar. Es un proceso de cambio favorecido por la relación profesional establecida entre el cliente y el coach, a través del cual consigue sus objetivos en cualquier ámbito de su vida (familiar, laboral, organizacional, social, salud, personal, etc.)».

Como dijo Benjamin Disraeli, político, escritor y aristócrata británico, también conocido como lord Beaconsfield: «Lo mejor que podemos hacer por otro no es solo compartir con él nuestras riquezas, sino mostrarle las suyas». Y eso es lo que pretendo con *Crea la vida que deseas*, mostrarte la gran riqueza interior que tienes para que tomando consciencia de tu potencial, lo utilices de la manera más óptima posible en tu camino de crecimiento personal.

### **Atención a esta fórmula: ser + hacer = tener**

Ser + hacer = tener. Dicho así, parece que haya descubierto la fórmula mágica de la felicidad. Ni que fuese tan sencillo, ¿verdad? Como primera impresión quizá hayas pensado que hablo de una utopía: ¿Puedo tener todo lo que me propongo? ¿Acaso las circunstancias externas o las decisiones de terceros no pueden cambiar el curso de la vida? ¿Tengo el control de todo lo que me rodea como para afirmar que si quiero, puedo?

Déjame decirte una cosa, parafraseando la respuesta que Fernando Birri, cineasta argentino, le dio a un alumno de la Universidad de Cartagena de Indias (Colombia) en una de las charlas que ofrecía junto a Eduardo Galeano, periodista y escritor uruguayo.

—¿Para qué sirve la utopía? —le preguntó el alumno.

La pregunta dejó reflexionando a todos los asistentes. Birri contestó que esa pregunta se la hacía todos los días: para qué servía la utopía, si es que servía para algo.

—Fíjense ustedes que la utopía está en el horizonte, y si está en el horizonte, yo nunca la voy a alcanzar. Porque si ca-

mino diez pasos, la utopía se va a alejar diez pasos. Y si camino veinte pasos, la utopía se va a colocar veinte pasos más allá. Cuanto más la busque, menos la encontraré, porque se va alejando a medida que yo me acerco. ¿Para qué sirve? Para eso, para caminar.

Más que enseñar, el Coaching ayuda a aprender, a transformar a personas en individuos más independientes, felices y conscientes de sus propias vidas. A diferencia de lo que muchos piensan, el propósito de esta disciplina no es adiestrar a personas o equipos para que se conviertan en superhombres o supermujeres, o en máquinas de conseguir aquello que desean, sino que lo que pretende es que estas personas vivan desde su «ser»: su esencia, sus valores, su máxima plenitud, su conciencia, su creatividad, su bienestar, su potencial, su poder personal y de decisión. Una vez conseguido esto, se les da las herramientas necesarias para facilitar un plan de acción («hacer») que les permita, en consecuencia, lograr los objetivos que se han marcado («tener»). De ahí la fórmula: ser + hacer = tener.

El poeta, novelista, dramaturgo y científico alemán Johann Wolfgang von Goethe lo describe muy bien cuando dice: «Trata a un hombre tal como es y seguirá siendo lo que es; trátalo como puede y debe ser, y se convertirá en lo que puede y debe ser». ¿Quieres descubrir lo que «puedes» y «debes» ser? El compromiso es con tu propio ser.

La principal herramienta del Coaching es la conversación reflexiva y transformadora, mediante la cual se formulan preguntas poderosas y desafiantes, combinadas con un gran número de dinámicas de la Psicología positiva y humanista, la Programación Neurolingüística (PNL), la Filosofía, la Psicología Gestalt y el Management. Así que, como vimos al principio, el Coaching y la Psicología van de la mano en este camino de desarrollo y crecimiento personal.

Si aun así te siguen quedando algunas dudas sobre lo que es o no es Coaching, déjame que te diga lo que no es. Quizá eso te ayude a esclarecerlas.

- *No es terapia.* La diferencia fundamental está en dónde se centra la atención. El Coaching lo hace sobre la meta, mientras que la terapia lo hace sobre el problema o malestar. En terapia se habla de pacientes y patologías; en el Coaching, de clientes y objetivos. Al centrarse en el crecimiento personal y profesional del cliente, en base a la búsqueda de resultados concretos que propicien el cambio que desea, se puede solicitar a un coach incluso en momentos de éxito, para afianzarlo o acrecentarlo. Pese a las diferencias evidentes, lo que sí es cierto es que el proceso de Coaching puede resultar muy terapéutico.
- *No es asesoría ni consultoría.* Un asesor o consultor es un experto en una materia concreta, diagnostica problemas y ofrece soluciones a su cliente en base a su especialización. En el caso del Coaching no sucede así. El coach no es experto en la materia, pero sí en acompañar y facilitar al cliente los recursos que hagan que por sí mismo encuentre soluciones y tome decisiones en función de sus valores y prioridades.
- *No es formación.* La formación se realiza en base a los conocimientos que se tienen sobre una determinada materia. Enseña, de una manera estructurada, el contenido de los mismos con la intención de que los adquiera el alumno. Sin embargo, el Coaching no enseña, sino que ayuda a aprender, siendo un proceso abierto donde el cliente decide los pasos que dar.
- *No es mentoring.* Si no conoces esta disciplina, déjame que te dé una pequeña pincelada. El mentoring es un servicio o proceso a través del cual un experto ofrece a otra persona conocimiento, sabiduría, guía y orientación basada en su propia experiencia. A diferencia del mentoring, el Coaching no pone la atención en la maestría vital del coach, sino que invita a reflexionar al cliente para que este último pase a la acción de la forma que considere más conveniente.

Pues bien, aclarados los diferentes conceptos, ¿te parece que empecemos la primera etapa de este viaje?

## **¿Oveja o tigre? ¿Víctima o protagonista? ¿Indefensión aprendida o resiliencia?**

¿Te levantas pensando que te vas a comer el mundo? O al contrario, ¿crees que todo se te hace cuesta arriba y no ves salida al malestar que te aqueja? ¿Qué determina uno u otro sentir? Te lo voy a decir: la actitud con la que enfrentas las distintas circunstancias que te plantea la vida.

La actitud viene a ser el comportamiento que la persona adopta ante las situaciones, es decir, aquello que conforma su forma de ser, su carácter o personalidad. Por tanto, es de vital importancia detenernos a valorar el punto de partida sobre el que interpretamos los diferentes escenarios (pensamientos), ya que determinará nuestro estado de ánimo (emociones) y acciones (conductas) posteriores.

Fred Kofman, doctor en economía, filósofo y escritor argentino, impartió en 2002 una conferencia magistral en la Universidad Francisco Marroquín (Guatemala) con el título *Vida, libertad y conciencia*, que trataba de los roles con los que nos enfrentamos a la vida. Para ello se apoyaba en la leyenda sufí de «El tigre y las ovejas».

*Cuenta la leyenda que en una selva poblada de animales, una tigresa embarazada salió en busca de alimento. A lo lejos vio un rebaño de ovejas pastando tranquilamente, así que, sin pensárselo dos veces, decidió ir a por una. Al percatarse de su presencia, las ovejas empezaron a correr asustadas, pero la felina, al ser un animal mucho más rápido, consiguió cazar una, lo que permitió al resto volver a la calma. Fue tal el esfuerzo que tuvo que hacer en la carrera que cuando se disponía a comerse a su presa, se puso de parto, con tan mala fortuna que acabó falleciendo, de-*

*jando indefenso al bebé tigre que acababa de traer al mundo. El cachorro, al abrir los ojos, contempló al grupo de ovejas que le rodeaban, por lo que creyó que era su familia, su manada. Así pues, el tigre se convirtió en una oveja más, por lo que su comportamiento era el propio de una oveja: pastaba, balaba, pero no rugía.*

*Fueron pasando los años y el tigre, ya adolescente, estaba totalmente integrado en el rebaño. Hasta que un día, un tigre adulto que paseaba por allí contempló la escena y no dio crédito a lo que observaba. Le pareció una aberración de la naturaleza. Se preguntaba cómo podía ser que un animal tan fiero y salvaje se creyera una criatura débil y miedosa. Su indignación era tal que no podía permitirlo, así que se abalanzó sobre el rebaño, alcanzando a una oveja y agarrando por el cuello al tigre adolescente, al que se llevó a un lugar apartado. Allí obligó al joven felino a rugir. Este emitió un sonido que al tigre adulto le pareció ridículo.*

*—¡Beeeee!*

*Una vergüenza para su especie.*

*—¡Grrrr! —rugió con fuerza el tigre adulto—. Ahora tú —le dijo—, vuelve a intentarlo.*

*—¡Grrrrbeeee! —consiguió rugir en el segundo intento.*

*«Esto no puede quedar así», pensó el tigre adulto. Cogió la oveja muerta y, acercando la boca del joven a ella, le obligó a pegarle un mordisco. El pobre tigre adolescente estaba aterrorizado. ¿Cómo se iba a comer a un miembro de su familia? Eso era canibalismo. Pero como sabía que le iba la vida en ello, acabó cediendo a la imposición y probó un poco de carne. Su sorpresa fue mayúscula al percatarse de que su sabor le resultaba delicioso y que, además, dentro de sí, no había remordimiento alguno, ya que sentía como si lo que acababa de pasar formase parte de su naturaleza. Después de ese primer bocado, se sucedieron varios más, por lo que el joven acabó rugiendo como lo que es un hermoso y salvaje tigre: «¡Grrrr!».*

Ese rugido es lo que los sufíes llaman el despertar de la conciencia, darte cuenta de quién eres en realidad. Para ellos, nos encontramos en la misma situación que el tigre criado entre ovejas, vamos por la vida mostrando una personalidad equivocada, contraria a nuestra naturaleza. Nos creemos que somos una cosa y somos otra totalmente distinta, por lo que nuestra vida se ve afectada al creernos que somos alguien que en realidad no somos. ¿Quieres conectar con tu verdadera naturaleza, con tu verdadero ser?

Kofman puso un ejemplo muy claro de cómo funciona la mente humana. Preguntó al auditorio qué pensaba cuando se presentaban a un examen y obtenían una nota excelente. Hubo una lluvia de respuestas: «Me ha ido genial», «soy un/a crack», «se me da bien estudiar», «me lo merezco»... A continuación planteó un segundo supuesto: «¿Y si suspendo? No respondan, ya lo hago yo por ustedes: el profesor se ha cebado, no he tenido tiempo de estudiar, las preguntas no formaban parte del temario, etcétera». Los asistentes empezaron a reírse al verse identificados en las respuestas, porque sí, así somos, nos colgamos medallas cuando el resultado es el esperado, pero miramos fuera de nosotros cuando no lo es.

En los procesos de Coaching son muchos los clientes que toman conciencia de que realmente no tienen el control de sus vidas. Suelen ser personas que tienen por costumbre atribuir su estado de ánimo, y las dificultades que se les presentan, a las acciones de los demás o a las circunstancias que les rodean. Viven permanentemente en la queja, el conformismo, la resignación y la apatía. A este tipo de perfil le llamamos la filosofía de la «víctima» o pensamiento no responsable (las ovejas de la leyenda, ¡beeee!).

La experiencia es muy parecida al placer de la droga, del alcohol o de cualquier sustancia que te tranquiliza o te reduce la irritación, eso sí, a cambio de borrarte la conciencia. Y es que al ser irresponsable, tengo la oportunidad de vivir enfadándome con el mundo, culpando a los demás, ya que al no tener la responsabilidad de hacer algo para cambiarlo, me

siento en paz. Siento tranquilidad, al mismo tiempo que la propia energía del enfado me mantiene en un estado de subidón que resulta sumamente adictivo: «Yo soy la bondad, yo tengo la razón, yo soy inocente y los demás son los culpables...». Si no soy el problema, no puedo ser parte de la solución.

Kofman afirma que la filosofía de la víctima tiene un componente aún más pernicioso que el consumo de drogas, ya que si tú me ves consumir drogas, el daño me lo hago a mí, no a ti, es decir, los efectos de la misma afectan a mi mente, no a la tuya. En cambio, la droga de la víctima tiene un perjuicio indirecto y es que si yo te cuento mi historia como víctima, y en esa historia eres tú quien me está haciendo daño, la culpa es tuya. Estoy generando una posible culpabilidad que hará que tú actúes con mala conciencia, es decir, pensarás que has actuado mal y acabarás convirtiéndote en mi esclavo, ya que lo que espero de ti es que resuelvas el problema que yo te he atribuido. Lo que en Psicología se llama «indefensión aprendida».

La indefensión aprendida es un tipo de comportamiento que aparece cuando una persona es incapaz de reaccionar frente a situaciones dolorosas. La persona empieza a creer que no tiene control alguno sobre la situación que le está causando daño físico o psicológico, por lo que se inhibe y muestra pasividad para modificar las cosas.

Con el paso de los años, con los sucesivos estudios que se han hecho al respecto, se ha podido demostrar que cuando los seres humanos se han expuesto a acontecimientos desastrosos o castigos reiterados que parecen aleatorios e inevitables, aparece en ellos una sensación de impotencia que les hace creer que no pueden mejorar las circunstancias; se sienten incapaces de cambiar lo que ocurre a su alrededor.

Averiguar el motivo por el que esta indefensión ha arraigado en sus vidas resulta de vital importancia para ayudarlos en su camino de crecimiento personal. Aquí la psicología desempeña un papel importante, ya que no es lo mismo que

uno sea una oveja porque se deje llevar y no quiera asumir las riendas de su vida que serlo porque haya un problema emocional de base que le impida ver que hay otra vida al otro lado del miedo.

Entre las circunstancias vitales que llevan a la persona a manifestar indefensión aprendida encontramos las siguientes:

- *La violencia física o psicológica.* Como consecuencia del desgaste psicológico que provoca la continua exposición al maltrato, la víctima se siente desamparada e incapaz de alcanzar metas vitales. Presenta un estado de ausencia total de motivación. Siente que no tiene el control y, por tanto, todo lo que haga resultará inútil.
- *Vivir en entornos excesivamente controlados.* Un ejemplo lo encontramos en la sobreprotección que algunos padres o madres ejercen sobre sus hijos o hijas, lo que coarta el desarrollo de sus capacidades y habilidades emocionales.
- *Los mensajes que hemos recibido desde la infancia.* Si ya desde temprana edad, lo que escucho son estímulos como «tú no puedes», «no vales», «déjame a mí que tú no sabes», etcétera, el resultado que obtendré en la etapa adulta es una autoestima nula.
- *La ausencia de orden lógico en las acciones de otros.* Un ejemplo claro lo encontramos en los casos de *bullying* (acoso escolar) o *mobbing* (acoso laboral). La víctima no encuentra una razón que explique por qué está siendo increpada o atacada, por lo que la sensación de incertidumbre, falta de control e indefensión es realmente notable.
- *El fracaso continuado.* Este hace que la persona desista, se rinda y crea que, haga lo que haga, nunca conseguirá sus metas.

Si bien no podemos cambiar a los demás o las circunstancias, siempre tenemos el poder de elegir cómo queremos vi-



vir. De ahí la importancia de la actitud que comentaba al principio. Es aquí donde el «protagonista» o tigre «¡grrr!» desempeña el papel más importante.

Se considera protagonista a aquella persona que lidera su vida, que vive desde su auténtico ser y que a pesar de los obstáculos y dificultades, afronta los desafíos con responsabilidad y voluntad de superación, eligiendo, siempre ella, cómo quiere vivir su propia existencia.

Eso sí, tenemos que ser conscientes de que cuando escogemos ser tigres, el protagonismo que conlleva necesariamente nos crea ansiedad. Elegir qué hacer y cuándo hacerlo hace que nos sintamos ansiosos ante la incertidumbre y la falta de control sobre el futuro. Ahora bien, si permaneciésemos siempre en el mismo sitio, estaríamos supeditando nuestra vida en pro de un tirano que manejase nuestros hilos: acepto entregar mi vida y ser una oveja para siempre con tal de no tener que sufrir la ansiedad de elegir. ¿Es eso lo que quieres?

Desde la perspectiva psicológica, cuando hablamos de tigres y protagonistas, lo hacemos en relación con lo que se conoce con el nombre de «resiliencia», que es la capacidad que tiene la persona de afrontar la adversidad y lograr adaptarse bien a traumas, tragedias, amenazas o fuentes de estrés severo, como pueden ser los problemas de salud, familiares, económicos, etcétera. El término *resiliencia* procede de la palabra *resilio*, que significa «rebotar», entendiendo rebotar como la capacidad de coger impulso tras una caída. La resiliencia podría representarse como el infinito, la continuidad, la certeza de que la vida sigue y de que siempre se sale adelante.

A la resiliencia la determinan tres aspectos:

- *La aceptación.* Debemos asumir lo que acontece en nuestra vida como parte de nuestro desarrollo. Todo suma, ya que supone un aprendizaje necesario para la adaptación al medio y, por ende, para nuestra supervivencia.

- *La actitud positiva*. Se trata de ver, dentro del malestar, la oportunidad de renacer.
- *Afrontar los miedos*. El miedo, necesario como mecanismo de defensa que nos alerta de un peligro, se convierte en limitador cuando no existe un riesgo o una amenaza real, por lo que afrontarlo hará que nos libremos de la tensión emocional asociada al mismo, lo cual nos hará ganar en confianza y seguridad.

Ser protagonista significa que ahora debo rendirme cuentas de mis decisiones. Por ello, según Kofman, la pregunta más profunda a la que toda persona tiene que enfrentarse es: ¿Quién vas a elegir «ser» mediante tu «hacer» cuando la vida se presente con determinadas circunstancias? ¿Vas a elegir vivir y enfrentarte a la vida, como hacen los tigres, o te vas a dejar llevar por ella, como harían las ovejas?

Kofman afirma que hay algo más que afecta a esta decisión: los valores. ¿Qué tipo de persona quiero ser en el mundo? Los valores son esas convicciones profundas que determinan la manera de ser y orientan la conducta y las decisiones de la persona que los posee: la honestidad, la cooperación, la humildad, la integridad, la bondad, etcétera.

Si vives de acuerdo a tus valores, no importará el resultado, ya que sentirás que has hecho lo que tenías que hacer y, por tanto, te sentirás bien. Él lo llama «el reposo de tigre», es decir, yo entiendo que la vida es difícil, que hay un montón de factores incontrolables que pueden destruir mis sueños. Nada ni nadie puede garantizarme que alcanzaré lo que quiero, pero sí existe la certeza interior de que pase lo que pase, puedo actuar de tal forma que termine sintiéndome orgulloso/a de mí mismo/a, porque me enorgullezco de mi comportamiento, no del resultado. Existe el éxito, así como el éxito más allá del éxito, es decir, la satisfacción de actuar con integridad y consonancia con mis valores; y eso no depende de nadie más que de mí.

## El éxito más allá del éxito

Es posible que lleves tiempo pensando que no sabes qué hacer con tu vida, hacia dónde quieres ir. Seguramente sea una de las razones principales por la que te animaste a leer este libro. Eso sí, lo que tienes claro es que una vez llegues a destino, el balance ha de resultar exitoso. Pero ¿qué es el éxito?

Son muchas las personas, sobre todo adolescentes preuniversitarios, que me escriben pidiendo que les realice un test de capacitación laboral y profesional que les garantice el éxito en la elección que escojan. Cada vez que ocurre esto me llevo las manos a la cabeza, ya que me entristece ver cómo la sociedad sigue moviéndose por lo que quiere para sí y no por lo que le apasiona. Vemos a gente por la calle que va con trajes y coches caros e inmediatamente lo asociamos al éxito. Pero deja que te diga una cosa: si ese es tu caso, entonces no estás buscando éxito, sino que lo que quieres es dinero. Cuando uno se mueve por necesidades (de pertenencia al grupo, económicas, personales, afectivas, etcétera) y no por lo que realmente desea hacer en su vida, empieza a recorrer el camino del fracaso. Resulta contradictorio entonces que pretendamos llegar a una meta dirigiéndonos a otra totalmente distinta, ¿no crees? Una cosa es conocerse mejor y optimizar las capacidades, habilidades y competencias personales en pro del desarrollo de aquello que deseo alcanzar, y otra muy distinta es hacer una valoración de las mismas con el objetivo de que dicha valoración me indique el camino a seguir. ¡Beeeee!

Nos marcamos metas, objetivos, sueños que muchas veces se quedan en eso. Constantemente nos ponemos excusas («no soy lo suficientemente bueno/a», «estamos en plena crisis económica», «a la gente como yo no se le dan oportunidades», «no tengo recursos», etcétera) que ahogan cualquier posibilidad de alcanzar la vida que deseamos. Pero atiende: eres la única persona responsable de tu vida, así que si no logras lo que te propones, no busques culpables, empieza a mirar dentro de ti.

La psicóloga estadounidense Angela Lee Duckworth, ganadora de la beca Genius de la fundación MacArthur, investigadora y autora de *Grit: El poder de la pasión y la perseverancia*, ha revolucionado el panorama científico al concluir, después de numerosos estudios, que el éxito en la vida tiene poco que ver con la inteligencia y mucho que ver con el autocontrol, la perseverancia, la pasión y las ganas de levantarse tras una caída (resiliencia). Triunfamos cuando nos dedicamos en cuerpo y alma a objetivos que nos hacen felices y nos apasionan. Por tanto, será nuestra determinación la que nos haga alcanzar el éxito.

El trabajo duro vence al talento cuando el talento no se está esforzando. No debemos confundir talento con habilidad. El talento es algo con lo que se nace; la habilidad, en cambio, se desarrolla dedicando horas y horas a la actividad que realmente te apasiona. Por tanto, por mucho talento que poseas, no tendrás éxito si no le dedicas tiempo, determinación y perseverancia a aquello que te entusiasma. Si no tienes intención de poner todo tu esfuerzo en alcanzar los objetivos que te has marcado, quizá debas asumir que te estás mintiendo y replantearte si realmente deseas la vida que tu mente visiona. En el momento en que, con convencimiento, decidas alcanzar ese sueño que te llena, estarás en condiciones de hacerlo realidad.

Es importante tener perseverancia frente a la adversidad, los contratiempos y los fracasos. Lee lo llama «agallas». Si tienes agallas para que los contratiempos no te desanimen y termines así lo que empezaste, con actitud decidida, alcanzarás el éxito. Por tanto, la cualidad que hay que destacar es la resistencia; no simplemente tener un carácter apasionado, sino mantener esa pasión durante mucho tiempo.

Una de las conclusiones a las que llega la investigadora es la denominada «regla de los diez años»; sus estudios demuestran que el éxito, enfocado desde la perspectiva que acabamos de ver, llega tras diez años de arduo trabajo. Un conocido ejemplo del cumplimiento de esta regla lo encontramos en

el discurso que Steve Jobs da en la ceremonia de graduación de la Universidad de Stanford el 12 de junio de 2005:

*Tengo el honor de estar aquí con ustedes en una de las mejores universidades del mundo. La verdad sea dicha, yo nunca me gradué de la universidad. A decir verdad, es lo más cerca que jamás he estado de una graduación universitaria.*

*Hoy les quiero contar tres historias de mi vida. Es solo eso, nada especial. Solo tres historias.*

*La primera historia trata sobre «conectar puntos».*

*Dejé la Universidad de Reed tras los primeros seis meses, pero después seguí vagando por allí otros dieciocho meses, más o menos, antes de dejarlo del todo. Entonces, ¿por qué lo dejé? Comenzó antes de que yo naciera.*

*Mi madre biológica era una joven estudiante soltera y decidió darme en adopción. Ella tenía muy claro que quienes me adoptaran tendrían que tener título universitario, de modo que todo se preparó para que fuese adoptado al nacer por un abogado y su mujer. Solo que cuando yo nací, decidieron en el último momento que lo que en verdad querían era una niña. Así que mis padres, que estaban en lista de espera, recibieron una llamada a medianoche preguntando:*

*—Tenemos un niño que no esperábamos, ¿lo quieren?*

*—Por supuesto —dijeron ellos.*

*Mi madre biológica se enteró de que mi futura madre no tenía título universitario, y que mi futuro padre ni siquiera había terminado el bachillerato, así que se negó a firmar los papeles de la adopción. Solo aceptó, meses más tarde, cuando mis padres prometieron que algún día yo iría a la universidad. Este fue el comienzo de mi vida.*

*Diecisiete años más tarde fui a la universidad, pero de forma descuidada elegí una universidad que era casi tan cara como Stanford, y todos los ahorros de mis padres, de clase trabajadora, los estaba gastando en mi matrícula.*

*Después de seis meses, no le veía propósito alguno. No tenía idea de qué quería hacer con mi vida, y menos aún de cómo la universidad me iba a ayudar a averiguarlo.*

*Me estaba gastando todos los ahorros que mis padres habían conseguido a lo largo de su vida. Así que decidí dejarlo y confiar en que las cosas saldrían bien. En su momento me dio miedo, pero en retrospectiva fue una de las mejores decisiones que nunca haya tomado.*

*En el momento en que lo dejé, ya no fui más a las clases obligatorias que no me interesaban, y comencé a meterme en las que parecían interesantes. No era idílico. No tenía dormitorio, así que dormía en el suelo de las habitaciones de mis amigos, juntaba botellas de Coca-Cola, por cinco centavos el envase, para conseguir dinero para comer, y caminaba más de diez kilómetros los domingos por la noche para comer bien una vez por semana en el templo de los Hare Krishna.*

*Me encantaba. Muchas cosas con las que me fui topando al seguir mi curiosidad e intuición resultaron no tener precio más adelante. Les daré un ejemplo: en aquella época, la Universidad de Reed ofrecía la que quizá fuese la mejor formación en caligrafía del país. En todas las partes del campus, todos los pósteres, todas las etiquetas de todos los cajones, estaban hermosamente caligrafiadas a mano. Como ya no estaba matriculado y no tenía clases obligatorias, decidí meterme en el curso de caligrafía para aprender cómo se hacía. Aprendía cosas sobre tipografías Serif y Sans Serif, sobre los espacios variables entre letras, sobre qué hace realmente grande a una tipografía. Era muy hermoso, histórica y artísticamente, de una forma en que la ciencia no puede capturar, y lo encontré fascinante.*

*Nada de esto tenía ni la más mínima esperanza de aplicación práctica en mi vida, pero diez años más tarde, cuando estábamos diseñando el primer ordenador Macintosh, todo eso volvió a mí, y diseñamos la Mac con eso en su esencia. Fue el primer ordenador con tipografías bellas.*

*Si nunca me hubiera dejado atraer por aquel curso concreto en la universidad, las Mac jamás habrían tenido múltiples tipografías, ni caracteres con espacio proporcional. Y como Windows no hizo más que copiar a Mac, es probable que ningún ordenador personal las tuviera ahora. Si nunca hubiera decidido dejarlo todo, no habría entrado en esa clase de caligrafía y los ordenadores personales no tendrían la maravillosa tipografía que poseen. Por supuesto, era imposible conectar los puntos mirando hacia el futuro cuando estaba en clase, pero fue muy, muy claro al mirar atrás diez años más tarde.*

*De nuevo: no puedes conectar los puntos hacia delante, solo puedes hacerlo hacia atrás. Así que tendrán que confiar en que los puntos conectarán alguna vez en el futuro. Tienes que confiar en alto, tu instinto, tu destino, la vida, el karma, en lo que sea. Porque creer que los puntos se unirán te darán la confianza de confiar en tu corazón. Esta forma de actuar nunca me ha dejado tirado y ha marcado la diferencia en mi vida.*

## **Crisis: la visión de un genio**

Dificultad, peligro, riesgo, trance, brete, aprieto, compromiso, apuro, ruina, crac, depresión, recesión, mutación, vicisitud, cambio, desequilibrio... ¡Uf! Cuántos sinónimos encontramos de la palabra *crisis*. Leídos así de corrido no suena demasiado alentador, ¿no?

Según la Real Academia Española (RAE), este concepto tiene varias acepciones, la mayoría con connotaciones negativas: «intensificación brusca de los síntomas de una enfermedad», «situación mala o difícil», etcétera. Sin embargo, la definición más importante de todas suele pasar desapercibida: «Cambio profundo y de consecuencias importantes en un proceso o una situación, o en la manera en que estos son apreciados». Como podemos ver, en ningún momento se

hace referencia a que ese cambio profundo sea perjudicial para nosotros; dependerá, una vez más, de la interpretación que hagamos de la situación y la actitud con la que nos enfrentemos a ella.

El físico alemán Albert Einstein, considerado uno de los científicos más importantes del siglo xx, nos ayuda a ver las cosas desde otra perspectiva. ¿Por qué interpretar la crisis como algo malo cuando en realidad nos brinda la oportunidad de cambiar aquello que no queremos?

*No pretendamos que las cosas cambien si siempre hacemos lo mismo. La crisis es la mejor bendición que puede sucederle a personas y países, porque la crisis trae progresos. La creatividad nace de la angustia como el día nace de la noche oscura. Es en la crisis que nace la inventiva, los descubrimientos y las grandes estrategias. Quien supera la crisis se supera a sí mismo, sin quedar «superado». Quien atribuye a la crisis sus fracasos y penurias violenta su propio talento y respeta más a los problemas que a las soluciones. La verdadera crisis es la crisis de la incompetencia. El problema de las personas y los países es la pereza de encontrar las salidas y soluciones. Sin crisis no hay desafíos, sin desafíos la vida es una rutina, una lenta agonía. Sin crisis no hay méritos. Es en la crisis donde aflora lo mejor de cada uno, porque sin crisis todo viento es una caricia.*

*Hablar de crisis es promoverla, y callar en la crisis es exaltar el conformismo. En vez de esto trabajemos duro. Acabemos de una vez con la única crisis amenazadora que es la tragedia de no querer luchar por superarla.*

¿Cuántas veces hemos renunciado a emprender o a cambiar de empleo poniendo como excusa la crisis económica? ¿Cuántas veces nos descubrimos pensando que «ahora no es el momento»? Muchas, ¿verdad? Renunciamos a nuestros deseos al amparo del paraguas de las inseguridades, los miedos, las circunstancias externas... Pero como decía Pedro An-



dreu, poeta y novelista español, en su reflexión «Cómo encarar una tormenta»: «A veces llueve tan fuerte en nuestra vida que no nos valen de nada los paraguas. Mejor tirarlos para empezar a bailar».

Realmente, si empezamos a mirar la crisis como una oportunidad de crecimiento, los patrones mentales respecto a cómo afrontar las adversidades empiezan a encajar como las piezas de un puzle.

En la segunda de las historias del discurso de Jobs encontramos un ejemplo patente de cómo la crisis puede resultar un revulsivo necesario para conocernos mejor y conectar con nuestro yo más profundo, ese reconocimiento del alma que nos hace sentir en paz.

*Mi segunda historia es sobre el amor y la pérdida.*

*Tuve suerte, supe pronto en mi vida qué era lo que más deseaba hacer.*

*Woz [Steve Wozniak] y yo creamos Apple en la cochera de mis padres cuando tenía veinte años. Trabajamos mucho, y en diez años Apple creció de ser solo nosotros dos, a ser una compañía valorada en dos mil millones de dólares y cuatro mil empleados. Hacía justo un año que habíamos lanzado nuestra mejor creación, la Macintosh, a mis recién cumplidos treinta años, y me despidieron. ¿Cómo te pueden echar de la compañía que tú mismo has creado?*

*Bueno, mientras Apple crecía, contratamos a alguien que yo creía muy capacitado para llevar la compañía junto a mí, y durante el primer año, más o menos, las cosas fueron bien. Pero luego nuestra perspectiva de futuro comenzó a ser distinta, y finalmente nos apartamos completamente. Cuando eso pasó, nuestra junta directiva se puso de su parte. Así que a los treinta estaba fuera y de forma muy notoria.*

*Lo que había sido el centro de toda mi vida adulta se había ido, y fue devastador. Realmente no supe qué hacer durante algunos meses. Sentí que había dejado de lado a*

*la anterior generación de emprendedores, que había soltado el testigo en el momento en que me lo pasaban. Me reuní con David Packard (de HP) y Bob Noyce (Intel), e intenté disculparme por haberlo fastidiado todo.*

*Fue un fracaso muy notorio, e incluso pensé en huir del valle [Silicon Valley], pero algo comenzó a abrirse paso en mí, aún amaba lo que hacía. Todavía amaba lo que hacía. El resultado de los acontecimientos en Apple no había cambiado eso. Había sido rechazado, pero aún estaba enamorado. Así que decidí comenzar de nuevo. No lo vi así entonces, pero el que me echaran de Apple fue lo mejor que jamás me pudo haber pasado. Había cambiado el peso del éxito por la ligereza de ser de nuevo un principiante, menos seguro de las cosas. Me liberó para entrar en uno de los periodos más creativos de mi vida.*

*Durante los siguientes cinco años creé una empresa llamada NeXT, otra llamada Pixar, y me enamoré de una mujer asombrosa que se convertiría después en mi esposa. Pixar llegó a crear el primer largometraje animado por computadora, Toy Story, y es ahora el estudio de animación más exitoso del mundo.*

*En un notable giro de los acontecimientos, Apple compró NeXT, y yo regresé a Apple. Las tecnologías que desarrollamos en NeXT son el corazón del actual renacimiento de Apple.*

*Laurene y yo tenemos una maravillosa familia.*

*Estoy bastante seguro de que nada de esto habría ocurrido si no me hubieran echado de Apple. Creo que fue una medicina horrible, pero supongo que el paciente la necesitaba.*

*A veces, la vida te da en la cabeza con un ladrillo. No pierdan la fe.*

*Estoy convencido de que la única cosa que me mantuvo en marcha fue mi amor por lo que hacía. Tienen que encontrar qué es lo que aman hacer. Y esto vale tanto para su trabajo como para sus amores. El trabajo va a llenar*

*gran parte de su vida y la única forma de estar realmente satisfecho es hacer lo que consideren que es un trabajo genial. La única forma de tener un trabajo genial es amar lo que hagan. Si aún no lo han encontrado, sigan buscando. No se conformen. Como en todo lo que tiene que ver con el corazón, lo sabrán cuando lo hayan encontrado. Y como en todas las relaciones geniales, las cosas mejoran y mejoran según pasan los años. Así que sigan buscando hasta que lo encuentren. No se conformen.*

Crea la vida que desees, ¡por supuesto!, pero no esperes a ser feliz cuando la hayas creado. Disfruta del camino. Piensas, sientes y actúas ¡aquí y ahora! La vida es presente.

*La felicidad no llega cuando conseguimos lo que deseamos, sino cuando sabemos disfrutar de lo que tenemos, no soñando con el mañana, sino viviendo el hoy. Atesora cada momento de tu vida, y recuerda que el tiempo no espera a nadie. Trabaja como si no necesitases dinero, ama como si nunca te hubiesen herido y baila como si nadie te estuviese mirando.*

LAS ESPERAS, un cortometraje de Ismael Curbelo

¿Qué excusas te pones para no crear la vida que desees? ¿No puedes? ¿No eres capaz? ¿No vales para eso? ¿Has pensado en empezar a cambiar la manera de ver las cosas? Abrir la mente a otras opciones hará que reconozcas en ti capacidades, habilidades, competencias y deseos que se encontraban en letargo, esperando ser liberados. ¿Quieres salir de tu zona de confort? Un mundo nuevo te espera al otro lado del miedo.