



«Las personas creamos los ojos a través de los cuales percibimos el mundo. Son estos ojos los que hacen que nos enfoquemos en el pasado», señalan los expertos. EFE

## SER UNO MISMO TIEMPO DE REINVENTARSE

OMAR R. GONCEBAT

EL PRINCIPAL OBSTÁCULO PARA CAMBIAR DE VIDA ES EL  
MIEDO A ALEJARNOS DE NUESTRA ZONA DE COMODIDAD Y  
SEGURIDAD Y AFRONTAR EN SOLEDAD LO DESCONOCIDO

Algunos manuales de autoayuda recuerdan que, para los chinos, el ideograma de la palabra crisis significa a la vez peligro y oportunidad, sugiriendo que las etapas difíciles nos ayudan a crecer como personas y encierran oportunidades de superación. ¿Realmente pueden aprovecharse los momentos duros para renovarse?

Para el doctor Mario Alonso Puig, autor del libro *Reinventarse. Tu segunda oportunidad* y un reconocido experto en creatividad, innovación y gestión del cambio, «el éxito de nuestra reinvención vital depende de que aprendamos a superar los límites de nuestra mente».

Para este médico cirujano de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard, en Estados Unidos, «reinventarse no quiere decir convertirse en alguien distinto, sino sacar a flote nuestro verdadero ser».

«En este nuevo espacio de posibilidades afloran la creatividad, la sabiduría y la energía que transforman por completo nuestra experiencia, trayendo una mayor serenidad, ilusión y confianza a nuestras vidas», señala Alonso Puig.

Según este experto, «las personas creamos los ojos a través de los cuales observamos y percibimos el mundo. Son estos ojos los que tantas veces hacen que nos enfoquemos en las culpas del pasado y no en las posibilidades del futuro».

«Para reinventarnos hemos de enfocarnos en lo que queremos y no en lo que tememos. Partimos de una personalidad aprendida en edad muy temprana y se trata de ir hacia otra más ajustada con el verdadero ser que somos», recomienda el autor del libro.

### Salir de la comodidad

Según Alonso Puig, «esta primera identidad controla nuestra atención, aquello que en-



Los individuos autoeficaces se perciben a sí mismos como los que tienen el control, ya que se han convencido del poder de su mente. EFE

focamos, a través de patrones automáticos de respuesta. Estos automatismos no son sencillos de detener, porque están inscritos en el cerebro y las células, pero son maleables y, por ello, es posible reinventarse».

Según este experto, con frecuencia nos habituamos a nuestro entorno, a nuestra «zona de confort, a lo conocido. Ello puede impedirnos adentrar-

nos en otros espacios de descubrimiento, evolución y mejora personal».

«Cuando se empieza a salir del área conocida, nuestra consciencia comienza a despertar y, aunque nuestra mente no sabe qué es lo que está ocurriendo, hay que seguir avanzando en medio de la confusión», señala.

Para tomar las decisiones conscientes y apropiadas, acon-

seja parar, respirar hondo varias veces y decidir entonces racionalmente que es lo mejor que podemos hacer, y también pedir ayuda al Universo, ya que a veces nos ayuda el confiar en fuerzas superiores que pongan orden donde no lo encontramos.

Para reinventarse es importante perseverar en los objetivos que se quieren alcanzar. Para la psicóloga clínica Usue Espinós, «es útil enfatizar el concepto de autoeficacia: las expectativas y la confianza en uno mismo, en que uno es capaz de enfrentarse con éxito a diferentes situaciones».

«Los individuos autoeficaces se perciben a sí mismos como teniendo control: se han convencido del poder de su propia

**REINVENTARSE NO ES  
CONVERTIRSE EN ALGUIEN  
DISTINTO, SINO SACAR  
NUESTRO VERDADERO SER**

**ACONSEJAN ESCRIBIR UN  
GUÍON DE LA CONDUCTA  
QUE SE QUIERE SEGUIR Y  
COMPORTARSE ASÍ**

mente y de sus potenciales internos», explica.

Esta psicóloga aconseja escribir un guión de la conducta que se quiere seguir y comportarse como esa persona que se describe. «Hemos de actuar como si fuésemos esa persona del escrito y practicar ese comportamiento varias semanas, ensayando situaciones de la vida diaria bajo el nuevo papel».

¿Nos decimos que no somos capaces, que nunca lo conseguiremos? «Estos pensamientos ocurren de forma casi automática durante situaciones perturbadoras, pero no existen razones evidentes para sostenerlos», concluye Usue Espinós.