

**R**einventarse no quiere decir convertirse en alguien distinto a quien se es, sino sacar a flote nuestro verdadero *ser*". Palabra de Mario Alonso Puig, médico especialista en Cirugía Cerebral y del Aparato Digestivo, miembro de la Academia de Ciencias de Nueva York y autor de *Reinventarse: tu segunda oportunidad* (Ed. Plataforma), su último libro tras *Madera de líder* y *Vivir es un asunto urgente*. Lúcido, empático y de marcado carácter humanista, ha dedicado gran parte de su vida a explorar el impacto que tienen los procesos mentales en el despliegue de nuestros talentos. Actualmente imparte conferencias

## El arte de reinventarse

*"El cerebro humano está absolutamente dotado para hacer frente a la incertidumbre", palabra de Mario Alonso Puig.*

**MOLDEAR EL CEREBRO**  
Ver la vida con optimismo favorece la regeneración de neuronas a partir de células madre de nuestro cerebro.



## PREPARADOS PARA EL CAMBIO

Nuestro cerebro activa varios mecanismos que nos ayudan a enfrentarnos a situaciones desconocidas.

y cursos sobre liderazgo, comunicación, creatividad y gestión del estrés tanto a nivel nacional como internacional. Para él, la crisis no es más que una oportunidad disfrazada.

**Juguemos con los títulos de tus libros: ¿Hay que tener madera de líder para reinventarse, teniendo en cuenta que vivir es un asunto urgente?**

El concepto de liderazgo admite mucha discusión. Para mí, un líder es una persona que se atreve a traspasar el umbral de lo desconocido y entra en una zona de incertidumbre, donde se produce el verdadero crecimiento, la auténtica evolución personal. Cuando una persona sale de su zona de confort y empieza a explorar en su interior cosas que no conoce —y que si conociera le proporcionarían mucha más ilusión y confianza— está haciendo un ejercicio de liderazgo y heroicidad.

**¿El líder nace o se hace?**

Todos tenemos un elemento genético que, de alguna manera, está dentro de nuestra esencia: tenemos esa capacidad de trascender el umbral de lo conocido y entrar en lo desconocido. Pero también podemos entrenar el carácter, es decir, el conjunto de conductas que nos van a ayudar a sacar lo mejor de nosotros mismos y a inspirar a otros con nuestro ejemplo.

**¿Por qué nos cuesta tanto salir de la zona de confort, aunque nos sintamos estancados en nuestra comodidad?**

Porque la zona de confort o *status quo* cubre dos de las necesidades básicas del ser humano. La primera es la necesidad de control: en la zona de confort uno tiene la sensación de que puede predecir, de que puede controlar lo que sucede. Y no suelen gustarnos las cosas que no son predecibles. La segunda es la sensación de significancia: nos sentimos importantes porque controlamos o dominamos algo. Salir de esa zona de confort es olvidarse de esas necesidades y entrar en la zona de incertidumbre en un mundo donde a lo mejor hay que partir de cero y aprender nuevas competencias. Ante ello, podemos tener la sensación de perder la identidad, y eso nos da mucho miedo.

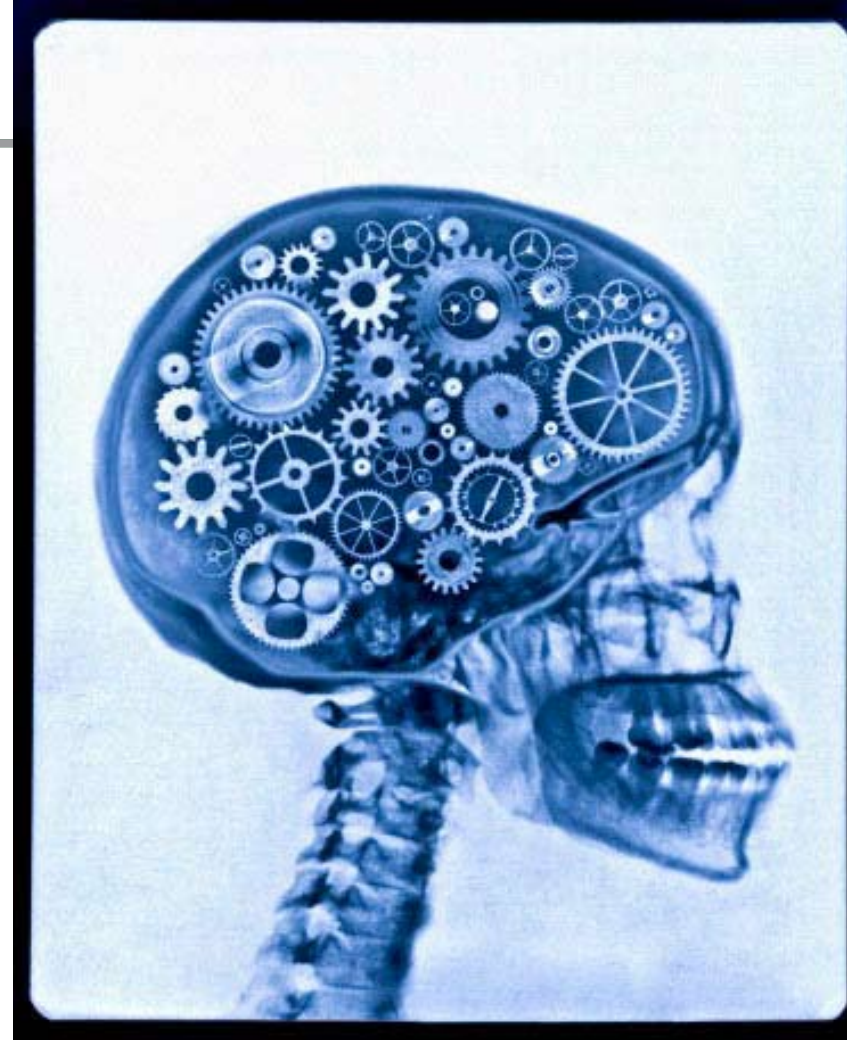
**Afirmas que cuando alguien entra en la incertidumbre, la naturaleza le ha hecho un regalo...**

## ACEPTACIÓN FRENTE A RESIGNACIÓN

Cuando algo nos disgusta, como perder un avión, inmediatamente se ponen en marcha emociones negativas como la ira, la frustración o la angustia. Para salir de ellas, Mario Alonso Puig recomienda aceptar la realidad, pues impulsa a la acción (frente a la resignación, que conlleva una inacción dolorosa). En una ocasión le invitaron a dar una conferencia en Santiago de Chile y tuvo ocasión de ponerla en práctica. Por culpa de la niebla, el avión tuvo que desviarse a Mendoza, en Argentina. Tras la frustración inicial, se centró en encontrar un camino. Al final, la organización le trasladó en coche a su destino y durante el trayecto de ocho horas pudo contemplar extasiado el amanecer en la cordillera de los Andes. Lleno de energía, entró puntual en la sala para impartir su charla: *El potencial humano frente a la incertidumbre*.

## EL ESTADO DE ANIMO DE ESPAÑA

Un estado de ánimo tiene por sí solo la capacidad de alterar nuestro cerebro y nuestro cuerpo. Hay estados de ánimo que aportan muchas ventajas competitivas y hay otros que generan un enorme sufrimiento. No solo afectan individualmente a las personas, sino colectivamente a familias, ciudades y países. "El estado general de España es más bien bajo. Y creo que a esto están contribuyendo cierto tipo de mensajes que generan crispación en vez de concordia", opina nuestro experto. ¿Solución? "Tenemos que enfocarnos mucho más en lo que queremos que en lo que tememos. Si se precisa con especial urgencia un horizonte ilusionante es especialmente en los momentos de incertidumbre. Y lo que veo es que ese tipo de mensajes brilla muchas veces por su ausencia".





PLACERES IRREPETIBLES

## A CUATRO MANOS

POR GERMÁN JIMÉNEZ

Debido a un *stop-over* forzoso, provocado por la dichosa huelga de los controladores, acabé en Barcelona alojado en el hotel Mandarin Oriental –no hay mal que por bien no venga–. Hojeando la carta de tratamientos del spa descubrí Duo, un servicio *for him* firmado por el gurú francés del cuidado personal Bastien Gonzalez. Se trata de una manicura y pedicura conjunta, realizada a cuatro manos durante 75 minutos (165 €). El resultado es natural gracias al pulido de uñas que sustituye a los esmaltes incoloros. ¡Todo un acierto! Reservas en: [www.mandarinoriental.es](http://www.mandarinoriental.es)



Sí, porque aumenta su espíritu explorador, su capacidad de atención, su creatividad... El cerebro humano está absolutamente dotado para hacer frente a la incertidumbre. Citaré tres mecanismos que se activan y que nos dan capacidad de adaptarnos. En primer lugar, aumenta el riego sanguíneo en una parte de la corteza cerebral llamada área prefrontal, básica en los procesos de creatividad y en la toma de decisiones. Como resultado de este aumento de trabajo neuronal, estamos más atentos y aprendemos más deprisa. En segundo lugar, aumenta el número de neuronas de una zona del lóbulo temporal del cerebro llamado hipocampo. Esto favorece el control de los centros del miedo y eleva los niveles de dopamina, potenciando nuestro interés y curiosidad para explorar. Y en tercer lugar, hay un sistema reticular activador ascendente, situado en el tronco del cerebro, que activa la potencia de la corteza cerebral. De modo que estos tres sistemas –área prefrontal, hipocampo y sistema reticular activador ascendente– colaboran para que nuestro cerebro sea mucho más capaz.

**Pero no todo el mundo se maneja bien en un entorno incierto...**

Si el diagnóstico o interpretación que hacemos de la situación es: "Estoy en tierra hostil", los mecanismos anteriores no funcionan. Por el contrario, se ponen en marcha otros que son útiles para hacer frente a una amenaza física (porque

nos permiten correr muy deprisa, quedarnos bloqueados o atacar, si es la única opción que tenemos), pero nos impiden adaptarnos. Luego es la forma en que una persona se habla a sí misma, su diálogo interior, lo que facilita o impide su adaptación.

**¿Es cierto que, tal y como decía Ramón y Cajal, "todo ser humano puede ser, si se lo propone, escultor de su propio cerebro"?**

Que el cerebro del adulto es maleable ya tiene poca discusión. Hoy sabemos que, cambiando la forma de pensar, cambiamos los circuitos cerebrales. Personas ancladas en una mentalidad negativa favorecen la muerte neuronal, mientras que aquéllas que han decidido enfocarse en lo positivo generan nuevas neuronas a partir de células madre cerebrales.

**Si "gran parte de nuestro sufrimiento es optativo". ¿podemos aprender a sufrir menos?**

Tenemos que asumir que el dolor de la pérdida –de un trabajo, de un ser querido, de la salud– es parte de la vida. Pero hay que ser conscientes de que nuestra forma de interpretar una situación es lo que transforma el dolor en sufrimiento. Es decir, si yo al dolor de la pérdida de un trabajo le añado conversaciones internas del tipo "Esto es una vergüenza", "no sirvo para nada", "y ahora qué dirán mis amigos", y me mantengo en ese estado de ánimo, todo lo que yo añado de pena, de crispación, de tristeza, es sufrimiento. Es optativo. Y puede evitarse.