

Entrevista a

MARIO ALONSO PUIG

Mario Alonso Puig es un prestigioso médico, especialista en cirugía general y digestiva, formado en la Universidad de Harvard en Boston, en el IMD de Lausana y en el Instituto Tavistock de Londres, entre otros lugares de referencia. Ha dedicado gran parte de su vida a investigar cómo hacer aflorar el potencial humano, especialmente en momentos de desafío, incertidumbre y cambio. La Fundación MGS ha invitado al doctor a hablar sobre liderazgo, motivación, equilibrio personal y salud en una serie de conferencias destinadas a impulsar la formación de los colectivos más cercanos a MGS Seguros.

Usted estudió medicina y trabajó durante muchos años como especialista en cirugía general y digestiva. ¿Qué fue lo que le impulsó a cambiar de ámbito y empezar un nuevo camino impartiendo conferencias sobre psicología humana?

Tuve interés por entender la relación existente entre nuestra forma de pensar y cómo funciona nuestro cuerpo desde que entré en la facultad de Medicina. A medida que fui profundizando en la comprensión de la relación mente-cuerpo, entendí que nuestros pensamientos, juicios e interpretaciones con frecuencia generan sentimientos, los cuales se transforman en emociones y tienen un gran impacto en el cuerpo físico. Hay emociones que favorecen la salud y otras la enfermedad.

Es un gran divulgador de conceptos como *mindfulness*, inteligencia emocional, conciencia plena... ¿Puede explicarnos qué significan y cómo pueden ayudarnos en nuestra vida cotidiana?

Mindfulness es un entrenamiento para serenar la mente y centrarnos en el presente. Lo único real es lo que está ocurriendo aquí y ahora. El pasado ya no está y el futuro no sabemos si lo veremos. Cuando no estamos en el presente, salimos del mundo real y quedamos atrapados en un mundo mental. Esta disfuncionalidad de la mente tiene unos efectos muy negativos. Por eso el *mindfulness* aumenta la productividad y mejora la salud, las relaciones interpersonales y el bienestar.

La inteligencia emocional es la capacidad de comprender nuestras emociones y las de otras personas para poder así no solo entendernos, sino también gobernarlos. Cuando no sabemos gestionar adecuadamente nuestras emociones y simplemente tendemos a ignorarlas o rechazarlas, el impacto se nota tanto en el cuerpo como en el ánimo y en la forma en la que nos relacionamos con los demás.

Defiende que el cerebro tiene conexión directa con otras partes de nuestro organismo y que lo que pensamos y lo que sentimos influye en nuestra salud. ¿Es verdad que afrontar la vida con un pensamiento positivo e ilusión puede mejorar nuestra salud y cambiar nuestra visión del mundo?

El no saber gestionar adecuadamente nuestras emociones es uno de los factores más importantes a la hora de desarrollar algún tipo de patología. La mente y el cuerpo son dos realidades que, aunque se pueden distinguir, no se pueden separar. Ser una persona positiva quiere decir buscar lo favorable de cada situación y la oportunidad en cada dificultad. Esta forma de enfocar la atención tiene un impacto claro y altamente favorable en nuestra salud.

Reinventarse es uno de sus libros más vendidos y una actitud que usted reivindica como necesaria. ¿En qué consiste la reinvención?

Reinventarse consiste en descubrir, conectar y desplegar el potencial que hay dentro de cada uno. La oruga se transforma en mariposa porque ha hecho suyo este proceso. Ambos son el mismo ser, pero no tienen la misma forma de ser. Reinventarse no quiere decir que cambies quien eres, sino que permitas que aflore tu mejor versión.

¿Cómo puede verse favorecida la gestión empresarial de esta psicología positiva de la que hablamos?

La aplicación de estos principios humaniza la empresa y favorece el emprendimiento y la innovación. Una persona más positiva se sentirá más capaz, tomará más riesgos y por eso evolucionará, pudiendo generar así una contribución muy valiosa. Además, aumentará su productividad porque en lugar de enfocarse en la queja, se enfocará en obtener resultados.

Usted habla mucho sobre la “humanización de las empresas”. ¿En qué consiste?

La humanización de la empresa consiste en algo tan sencillo como ver a las personas como un fin en sí mismos y no como un simple medio para obtener resultados.

¿Qué podemos hacer cómo trabajadores para desplegar todo nuestro potencial?

Necesitamos tener algo que nos inspire, una motivación y un propósito en lo que hacemos. Sin inspiración no hay alegría ni entusiasmo, simplemente hay un actuar rutinario y automático. Además, necesitamos saber que nuestro esfuerzo y nuestra dedicación van a hacer que esos proyectos que nos inspiran salgan adelante. Si la cultura empresarial es una cultura con valores sólidos donde se favorece la confianza y el encuentro, será mucho más fácil que las personas desplieguen su potencial.

Líder. Un concepto que en ocasiones se asocia a autoritarismo e imposición. Si no me equivoco, usted no está de acuerdo con esta percepción...

Para mí sólo es un auténtico líder quien tiene una profunda vocación de servicio. Hablo de personas coherentes, humanas, cercanas, positivas, entusiastas y que no esconden su fragilidad tras una coraza. Los verdaderos líderes tienen una extraordinaria grandeza humana y por eso han inspirado a tantas personas.

“Todo ser humano, si se lo propone, puede ser escultor de su propio cerebro”. ¿Podemos decir que esta frase de Ramón y Cajal, al que ha reconocido en numerosas ocasiones como una de sus principales inspiraciones, es un buen resumen del mensaje que usted quiere transmitir?

La inspiración de Cajal fue el conocimiento de las maravillas que escondía el sistema nervioso. Tuvo que viajar a Alemania usando sus propios ahorros y sin saber ni inglés ni alemán, para poder mos-

trar a los alemanes sus impresionantes descubrimientos. Trabajó sin descanso y se atrevió a ir más allá de todos los límites que encontró en su vida. Don Santiago ha sido, es y será siempre para mí un ejemplo de inspiración y de reinención.

¿Alguna pregunta que no le hayamos hecho y quiera contestar?

No, simplemente aprovechar para agradecer la entrevista y mandar un saludo a mis amigos de MGS.

Redacción

