

JOHN C.
MAXWELL

A veces se
GANAN,
a veces se

aprende

Cómo convertir
una pérdida en una ganancia



A veces se
GANA,
a veces se
aprende

Cómo convertir
una pérdida en una ganancia

¿Qué es lo que sientes cuando fracasas?

En el trabajo, la universidad, en el deporte,
en el amor... todos nos equivocamos, pero no siempre sabemos darle un giro positivo.

¿Cómo se hace eso?

Aprendiendo de esa experiencia negativa.

En *A veces se gana, a veces se aprende*
encontrarás las claves para superar
tus errores y transformarlos
en oportunidades.

¡Crecer y triunfar depende de ti!

Este libro te ayudará a lograrlo.

JOHN C.
MAXWELL

A veces se
GANA,
a veces se
aprende

Cómo convertir
una pérdida en una ganancia



A mis nietos Maddie, Hannah, John Porter, Ella y James.

Por muchos años quise escribir un libro especialmente para cuando ustedes entraran en la adolescencia y finalmente lo hice. A medida que caminen hacia la adultez y los errores de la experiencia, los problemas y los fracasos, recuerden que todo el mundo pierde. Levántense más veces de las que se caigan y traten de aprender de cada pérdida. Así es cómo los obstáculos se convierten en oportunidades.

Los quiere

El abuelo

Agradecimientos

Gracias a:

Charlie Wetzel, mi escritor;

Stephani Wetzel, mi gerente de medios sociales y colaborador en esta edición;

y Linda Eggers, mi asistente ejecutiva.

Introducción

¿Alguna vez has sentido que no tienes permitido fallar? ¿Como si tus padres y tus profesores esperaran que todo lo que hicieras tuviera un alto nivel sin importar qué, incluso si no pareciera posible?

¿O alguna vez has perdido en algo en lo que querías ganar? ¿Y te has sentido estúpido cuando estabas equivocado? ¿O deseaste tener una segunda oportunidad?

¿Y qué pasa cuando lo arruinas todo? ¿Sientes que no tienes remedio, que nunca te recuperarás de ese error?

Si tu respuesta es sí a cualquiera de estas preguntas, entonces este libro es para ti. Si vas a perder —y lo harás, porque todo el mundo lo hace— entonces, ¿por qué no darle un giro positivo? ¿Cómo se hace eso? Aprendiendo de esa experiencia negativa. Una pérdida no es totalmente una pérdida si aprendes algo de ella.

Claro, eso no siempre es fácil. En una de las tiras cómicas favoritas de Peanuts, Charlie Brown se aleja de Lucy después de un partido de béisbol, con la cabeza baja, totalmente abatido.

—¡Otro partido perdido! ¡Santo cielo! ¡Pierdo en todo lo que hago!

—Míralo de esta manera, Charlie Brown —replica Lucy—. Aprendemos más cuando perdemos que cuando ganamos.

—¡Eso me hace la persona más lista del mundo! —dice Charlie.

El consejo de Lucy tiene mucho sentido, pero no todos aprenden de sus pérdidas. Una pérdida no se convierte en una lección a menos que trabajes duro para que así sea. Perder te da la oportunidad de aprender algo, pero muchas personas no toman esa oportunidad. Y cuando no lo hacen, es cuando perder se vuelve doloroso.

Es difícil aprender cuando nos sentimos decaídos, porque entonces tenemos que hacer cosas que en ese momento no nos salen naturales. Es difícil sonreír cuando no estamos felices. Es difícil responder con una buena actitud cuando estamos entumecidos por la derrota. ¿Cómo vamos a dar la cara ante los demás cuando nos sentimos humillados? ¿Cómo nos volvemos a poner en pie cuando continuamente estamos siendo derribados?

Si realmente quieres convertirte en un aprendiz, necesitas cambiar la forma en la que ves tus pérdidas y tus errores, y desarrollar algunas cualidades importantes que te ayudarán a responder a ellas. Espero que este libro sea de utilidad para ti y te enseñe cómo aprender de tus pérdidas. La mayoría de nosotros necesita de alguien que nos ayude a averiguar cómo hacer eso.

Estoy convencido de que, desarrollando las cualidades abajo descritas y practicándolas en tu propia vida, puedes aprender a superar tus errores y usar lo que has aprendido para crecer y triunfar:

Humildad: el espíritu del aprendizaje

Realidad: la base del aprendizaje

Responsabilidad: el primer paso del aprendizaje

Mejora: el enfoque del aprendizaje

Esperanza: la motivación del aprendizaje

Educabilidad: el camino del aprendizaje

Adversidad: el catalizador para el aprendizaje

Problemas: oportunidades para aprender

Malas experiencias: la perspectiva para el aprendizaje

Cambio: el precio del aprendizaje

Madurez: el valor del aprendizaje

San Ignacio de Loyola, uno de los más grandes educadores del mundo, dijo una vez que solo aprendemos cuando estamos listos para aprender. Emmet Fox, notable líder espiritual del siglo xx, dijo que las dificultades llegan a ti en el momento correcto para ayudarte a crecer y a avanzar. “El único inconveniente real”, observó, “la única tragedia real, aparece cuando sufrimos sin aprender la lección”.

Si eres como la mayoría de la gente, entonces has sufrido alguna pérdida en tu vida. ¿Estás listo para aprender de ella? Espero que me acompañes en el proceso de averiguar cómo puedes convertir tus pérdidas en oportunidades, y cómo puedes ver los fracasos desde una perspectiva distinta. Las ideas en este libro pueden ayudarte ahora, y seguirán ayudándote en tu camino hacia la edad adulta. Todo el mundo se equivoca. Solo tienes que aprender cómo seguir adelante después de eso.

1

Cuando estás perdiendo, todo duele

Mi amigo Rober Schuller una vez preguntó: “¿Qué harías si supieras que no vas a fracasar en nada?”. Es una gran pregunta, una pregunta inspiradora. Cuando la gente la escucha, generalmente empieza a fantasear. Se siente motivada para alcanzar sus metas y arriesgarse más.

Yo tengo una pregunta que creo que es igual de importante: ¿qué es lo que aprendes cuando fracasas?

Mientras la gente suele estar lista para hablar de sus sueños, no le entusiasma tanto contestar una pregunta sobre sus deficiencias. A la mayoría de las personas no le gusta hablar de sus errores y sus fracasos. No le gusta voltear a ver sus pérdidas. Le avergüenzan. Y probablemente has escuchado a alguien, como tus padres, cuando “meten la pata”, decir algo cursi como: “A veces se gana, a veces se pierde”. El mensaje parece ser: “Ten la esperanza de ganar, pero prepárate para perder y asume los resultados de cualquier manera”. ¿Qué hay de malo en eso? ¡No es la forma en la que los ganadores piensan!

Las personas exitosas abordan el tema de la pérdida de manera distinta. Ellos no intentan esconder el fracaso debajo de la alfombra. Ellos no huyen de sus pérdidas. Su actitud nunca es: “A veces se gana, a veces se pierde”. En vez de eso, piensan: “A veces se gana, a veces se aprende”. Ellos entienden que las mayores lecciones de la vida se obtienen a partir de nuestras pérdidas... si las abordamos de la forma correcta.

Esta en verdad duele

Yo he experimentado muchas victorias en la vida, pero también he tenido una importante cantidad de derrotas. Algunas de ellas ocurrieron por causas ajenas a mí. Sin embargo, muchas otras las provoqué yo mismo y fueron el resultado de malas decisiones o errores tontos. Una clásica ocurrió hace unos cuantos años. En ese entonces, estaba trabajando en mi libro *17 leyes incuestionables del trabajo en equipo*.

Un mes antes de mi fecha límite, tuve que salir a un viaje de dos semanas. *Qué gran oportunidad para terminar de escribir el libro*, pensé. Y lo era. Todavía recuerdo la satisfacción que sentí cuando, al fin, lo concluí. Fue el mismo día en que regresé a casa. Con un gran sentido de realización y orgullo, puse el manuscrito en el portafolio y me dirigí al aeropuerto. Cuando llegué, mi yerno Steve me recogió en el aeropuerto de Atlanta. Iba a llevarnos directamente a nuestra casa en Highlands, en Carolina del Norte, pero después de un vuelo tan largo yo tenía hambre, así que nos paramos a comprar comida mexicana en nuestro camino a la salida de Atlanta, y luego seguimos el viaje.

Mientras Steve manejaba, me dispuse a comer en el asiento del copiloto, pero se me

cayó el tenedor. Lo intenté recoger, pero fue inútil. “Steve, ¿puedes estacionar un momento”, le pregunté finalmente. Y Steve, que está acostumbrado a que yo haga ese tipo de cosas, estacionó al lado de la carretera para que yo pudiera buscar el tenedor.

Me bajé del coche, empecé a buscarlo y no lo encontraba. Finalmente, moví mi portafolio, que estaba enfrente de mi asiento en el piso, y ahí lo hallé. ¡Fantástico! ¡Ahora podía almorzar! Me volví a subir y regresamos a la carretera.

Alrededor de veinte minutos después, cuando acabé de comer, miré a mi alrededor y dije: “¿Dónde está mi portafolio?”. Fue ahí cuando caí en cuenta: mientras buscaba mi tenedor, había sacado mi portafolio, lo había puesto en el piso, al costado del camino, ¡y no lo había vuelto a subir al coche!

La pérdida del portafolio hubiera sido ya suficientemente mala, pero hay que entender que en ese momento, cuando escribí el libro, escribí todo a mano con un bolígrafo, y uní con cinta adhesiva las citas y las ilustraciones al papel. No tenía otra copia, y todas esas páginas representaban meses de trabajo. Y yo había dejado todo ese trabajo a un lado de la carretera.

Para cuando me di cuenta ya habíamos avanzado treinta kilómetros. En cuanto me percaté, dimos la media vuelta. Y mientras estábamos en camino de regreso, llamé por teléfono a Linda, mi asistente. Ella vivía a siete kilómetros del punto en donde lo había dejado, y sabía que podía llegar ahí en poco tiempo, probablemente en menos del que yo tardara.

Unos minutos después, mi teléfono sonó. Contesté con mucha esperanza, pero mi corazón se hundió cuando me dio la noticia de que el portafolio ya no estaba. Cuando Steve y yo llegamos, ahí nos esperaba Linda. Estaba en el lugar correcto, pero no había señales del portafolio. Me sentí mal. ¡El portafolio y el manuscrito habían desaparecido! Durante los siguientes días, me abrumaron toda clase de emociones. Sentí:

- **Estupidez:** me preguntaba cómo alguien podía ser tan listo como para escribir un libro y tan tonto como para dejarlo al lado de la carretera.
- **Ansiedad:** era inútil pensar que volvería a ver mi portafolio alguna vez, así que pasaba horas escribiendo cualquier cosa que recordara del manuscrito. Después de un par de días, llegué a la conclusión de que podía reescribir el libro, pero me tomaría cuando menos seis meses. Y como me sentía tan mal emocionalmente, tenía la seguridad de que no iba a ser tan bueno como el original.
- **Frustración:** parecía que no había manera de cumplir con la fecha de entrega que me había dado mi editor. Había perdido meses de mi tiempo. Si solo hubiera sacado una copia. Pero no la había sacado.
- **Desesperación:** entonces empecé a dudar de mí mismo. *¿Qué pasa si no soy capaz de reescribir el libro?*, me preguntaba.

¿Alguna vez has perdido una tarea importante? Tal vez no la podías encontrar en tu libreta o en tu mochila. O la habías dejado en casa el día de la entrega, o tu mamá la había tirado. Si es así, probablemente sepas más o menos cómo me sentía cuando perdí mi libro entero. ¿Cómo iba a arreglarlo?

Pero mientras yo me sentía desolado, Linda permanecía impávida. Empezó a llamar a las comisarías de la policía local para ver si alguien había entregado el portafolio. Al

cuarto día, Linda le dio en el blanco. Alguien había entregado el portafolio. Mejor aún: no se habían llevado nada, todo seguía ahí, incluido el manuscrito. Todos festejamos la noticia, el libro fue publicado y todo salió bien. Sin embargo, aún al día de hoy, cada vez que tomo *Las 17 leyes incuestionables del trabajo en equipo*, pienso en la mala experiencia y las lecciones que aprendí de ella.

La evaluación de la pérdida

La lección más importante que aprendí fue a crear copias adicionales de mis páginas manuscritas. Ahora, aunque sigo escribiendo todo a mano, le envío las páginas completas a Linda por fax cada noche. De esa forma ella puede hacer un respaldo en caso de que vuelva a perder mi trabajo. Lo que, por supuesto, espero que nunca pase.

Las palabras “ten cuidado” fueron lo que me llevé de esta experiencia.

Los errores son aceptables siempre y cuando el daño no sea demasiado grande. O, como dicen en Texas, “No importa cuánta leche derrames mientras no pierdas la vaca”.

Estoy convencido de que todos estamos a un paso de la estupidez.

Pude haber “perdido mi vaca” debido a este incidente. Ninguno de nosotros se mueve tan bien en la vida como para que esté exento de hacer algo tonto. Y puedes perder, de un momento a otro, lo que te ha tomado una gran cantidad de tiempo crear.

Por qué las pérdidas duelen tanto

En la vida a veces se gana. Cuando era niño, jugaba básquetbol y era muy competitivo. Me gustaba ganar y odiaba perder. Cuando rondaba los veinte, fui a una reunión de excompañeros de clase, donde jugué en un partido contra otros exjugadores del equipo de la preparatoria. Todos nos moríamos por demostrar que todavía podíamos jugar al mismo nivel, y resultó ser un juego muy físico.

Por supuesto, yo quería ganar, así que fui muy agresivo. Después de que tiré al piso a un oponente, este me gritó irritado: “¡Cálmate, es solo un juego!”. Mi respuesta fue: “Entonces déjame ganar”.

No me siento particularmente orgulloso de eso, pero creo que enseña cuánto nos gusta ganar a muchos de nosotros. Cuando ganamos, nada duele. Pero cuando perdemos, todo es difícil. Y únicamente cuando alguien está perdiendo lo vas a escuchar decir “es solo un juego”.

Piensa en algunas de las derrotas de tu vida y en cómo te hicieron sentir. Nada bien, ¿cierto? Y no solo es el dolor del momento el que nos afecta. Nuestras derrotas también detonan otras dificultades.

Aquí unas cuantas:

1. Las pérdidas nos hacen quedar atorados emocionalmente

El autor y orador Les Brown dice: “A los buenos momentos nos los guardamos en el bolsillo. A los malos momentos nos los guardamos en el corazón”. Esa frase ha resultado ser cierta en mi vida. En mi corazón todavía cargo algunos malos momentos. Apuesto a

que tú también. Las experiencias negativas nos afectan mucho más profundamente que las positivas, y si tú eres como yo, puedes quedarte atorado emocionalmente.

Incluso después de que mi asistente encontrara el portafolio, me seguía preguntando cómo podía haber sido tan estúpido. Para intentar recuperarme, me tomé una malteada (alimento reconfortante), fui a nadar e intenté descansar. Pero no importaba qué hiciera, seguía recriminándome continuamente haber sido tan tonto. Me sentía como un esclavo de mis propios estados de ánimo y sentimientos.

Usualmente proceso los errores y los fracasos bastante rápido, pero no me sentía con la libertad de hacerlo en esa ocasión. Me estaba costando trabajo salir de mi prisión autoimpuesta de los “hubieras”. Hoy puedo reírme de eso, pero todavía me siento un tonto por haber olvidado algo tan básico.

Se dice que si un barco transatlántico pudiera pensar y sentir, nunca dejaría el muelle. Tendría miedo de las miles de olas enormes con las que seguramente se enfrentaría durante sus viajes.

La ansiedad y el miedo realmente pueden dañar el corazón humano. Igual que las pérdidas. Pueden debilitarnos, aprisionarnos, paralizarnos, desalentarnos y enfermarnos. Para ser exitosos, para superar nuestras malas experiencias necesitamos encontrar la forma de desatorarnos emocionalmente.

¡LLEVA UN DIARIO!

¿Alguna vez has llevado un diario? He encontrado que muchas personas exitosas llevan uno. Creo que es porque escribir un diario puede ayudarte a pensar en tus reacciones sobre las cosas que te pasan. Al escribir lo que piensas y lo que sientes, eres capaz de ver la situación con claridad y descifrar qué hacer después. Te permite desatorarte emocionalmente y seguir adelante. Te recomiendo que lleves un diario mientras lees este libro.

Para tu primera entrada, puedes escribir sobre tu actitud hacia el fracaso. Muchas personas tienen mucho miedo de fallar. ¿Cuánto miedo tienes tú? Cuando te equivocas, ¿qué sentimientos se despiertan en ti? ¿Enojo? ¿Tristeza? ¿Te sientes derrotado? ¿Qué tan difícil es para ti desatorarte y seguir adelante?

Mientras sigas leyendo, encontrarás más ejercicios como este. También te recomiendo escribir en tu diario cómo te sientes con respecto a lo que estás leyendo. Hacerlo te ayudará a ser consciente de tu progreso y de tu crecimiento conforme avanzas.

2. Las pérdidas nos hacen estar mentalmente derrotados

La vida es una serie de pérdidas. En la infancia pierdes tus juguetes favoritos. Creces y pierdes los días que dedicabas al juego y a la exploración. Pierdes el privilegio de ser irresponsable y despreocupado. Más adelante, te separarás de la protección de tu familia, cuando dejes el nido, y tomarás las responsabilidades de un adulto. A lo largo de tu vida adulta, perderás trabajos y posiciones. Tu autoestima puede recibir una paliza. Puede ser que pierdas dinero. Perderás oportunidades. Algunos de tus amigos o de tu familia morirán o se alejarán. En todo momento, la vida de todos está llena de pérdidas. Algunas son grandes; otras, pequeñas. Y las pérdidas a las que nos enfrentamos afectan la manera en la que pensamos. Algunas personas las manejan bien, otras no.

Perder con demasiada frecuencia se te puede ir a la cabeza. Puede derrotarte, y puedes tener problemas para pensar en soluciones para tus retos. Mientras las pérdidas se acumulan, se vuelven una carga. Probablemente te arrepientas de las pérdidas de ayer. Y tengas miedo de las pérdidas de mañana.

Pero aquí está la cosa: queremos éxito, pero debemos entrenarnos para las pérdidas. Debemos esperar que haya errores, fallas y pérdidas en la vida, ya que cada uno de nosotros se enfrentará con muchas. Pero debemos tomarlas como vienen, no dejar que se acumulen. Como el impresor William A. Ward dijo: “El hombre, como un puente, fue diseñado para soportar la carga del momento, no la carga combinada de todo el año al mismo tiempo”.

3. Las pérdidas crean una brecha entre el “Debí” y el “Hice”

Ganar crea un ciclo positivo en nuestras vidas. Cuando ganamos, ganamos confianza. Entre más confianza tenemos, más libres nos sentimos para hacer lo que necesitamos hacer, incluso cuando es difícil. Moverse del *saber* al *hacer* a menudo lleva al éxito.

Sin embargo, perder también puede crear un ciclo en nuestras vidas, uno negativo. Las pérdidas, especialmente cuando se acumulan, pueden llevar a la inseguridad. Cuando nos sentimos inseguros, dudamos de nosotros mismos y titubeamos al tomar decisiones. Incluso si sabemos lo que debemos hacer, tenemos miedo de hacerlo. Cuando se crea esa brecha y no se supera, el éxito se vuelve casi imposible.

Mientras pienso en mis pérdidas y en cómo me han afectado, veo que muchas veces me han hecho dudar. Encuentro que eso mismo les pasa también a otros. Aquí hay once trampas en las que las personas suelen caer cuando una pérdida afecta su confianza:

La trampa del error: “Tengo miedo de hacer algo mal”. Las pérdidas nos detienen.

La trampa de la fatiga: “Estoy cansado hoy”. Las pérdidas nos desgastan.

La trampa de la comparación: “Alguien puede hacerlo mejor que yo”. Las pérdidas nos hacen sentir inferiores a otros.

La trampa del momento oportuno: “Este no es un buen momento”. Las pérdidas nos hacen dudar.

La trampa de la inspiración: “No me siento con ganas de hacerlo en este momento”. Las pérdidas nos desmotivan.

La trampa de la racionalización: “Tal vez no es tan importante”. Las pérdidas nos hacen perder perspectiva.

La trampa de la perfección: “Hay una mejor forma de hacerlo y necesito encontrarla antes de comenzar”. Las pérdidas nos hacen cuestionarnos a nosotros mismos.

La trampa de la expectativa: “Pensé que sería fácil, pero no lo es”. Las pérdidas pueden enfatizar las dificultades.

La trampa de la justicia: “No debería ser yo el que tiene que hacer esto”. Las pérdidas te hacen preguntarte: “¿Por qué yo?”.

La trampa de la vergüenza: “Si fallo, ¿qué pensarán los demás?”. Las pérdidas nos paralizan.

La trampa de la autoimagen: “Si fracaso en esto, significa que yo soy un fracaso”. Las pérdidas afectan negativamente cómo nos vemos a nosotros mismos.

Todas esas trampas son causadas por las pérdidas, y todas crean la brecha entre *saber* y *hacer*. Si queremos ser exitosos, necesitamos cerrar esa brecha.

¿En cuáles de estas trampas tiendes a caer cuando la pérdida te frena? ¿Qué problemas crean en tu vida?
¿Qué cambiaría si encontraras la manera de no caer en esas trampas?

4. La primera pérdida suele no ser la más grande

Cuando experimentamos una pérdida, tenemos una opción. Si respondemos a ella inmediatamente, la pérdida se vuelve más pequeña para nosotros. Sin embargo, si respondemos de forma inadecuada, o si no respondemos en absoluto, esa pérdida se hace más grande y a menudo conduce a otras pérdidas. Entre más pérdidas llegan a nosotros, parece que se vuelven más y más grandes, aplastándonos como olas en una tormenta violenta. A medida que el número de pérdidas aumenta, nuestra confianza en nosotros mismos disminuye.

¿CÓMO HABLAS CONTIGO MISMO?

Perder puede hacer que nos comparemos con otros, pero eso solo lo empeora, porque rara vez nos comparamos con justicia. Tendemos a comparar lo peor de nosotros con lo mejor de alguien más. Por ejemplo, podemos comparar cómo nos sentimos con cómo se ve el otro en las fotografías en Facebook. Eso puede llevar a un ciclo negativo de diálogo interno, o sea, la conversación que todos tenemos con nosotros en nuestra cabeza. Pero hay algo que necesitas saber:

La persona más importante con la que hablas es contigo mismo, así que ten cuidado con lo que te dices.

La persona más importante que te va a evaluar eres tú mismo, así que ten cuidado con lo que piensas.

La persona más importante a la que ames será a ti mismo, así que ten cuidado con lo que haces.

Con eso en mente, asegúrate de tratarte a ti mismo con gentileza y hablar positivamente de ti. Entonces estarás en el estado de ánimo adecuado para aprender y crecer, sin importar qué tanto te equivoques.

Creo que en tiempos de pérdidas, es fácil apalearnos y concentrarnos demasiado en desear cambiar el pasado. Nuestro diálogo interno puede volverse muy negativo. Entre más negativo se vuelve, más grandes nos parecen nuestras pérdidas. Si nuestro diálogo interno es enojado, destructivo, o nos produce culpa, nos cuesta todavía más trabajo romper el ciclo negativo. Puede ser duro, pero necesitamos aprender cómo seguir adelante de una forma positiva.

5. Las pérdidas nunca nos dejan igual

El número o la severidad de tus pérdidas es tan importante como la forma en la que las experimentas cada una individualmente. Sí, todas las pérdidas duelen. Y tienen un impacto en ti, un impacto que rara vez es positivo. Las pérdidas te cambian. Pero no debes permitir que te controlen. No puedes dejar que el miedo de parecer tonto o de hacer algo mal te paralice. No puedes dejar que el miedo a las consecuencias negativas impida que tomes riesgos.

¿Cómo minimizar los daños de las pérdidas terribles? Primero, dejándolas ir emocionalmente. En 1995, cuando Jerry Stackhouse era un novato de la NBA de Philadelphia 76ers, le preguntaron cómo veía la vida, ahora que estaba jugando básquetbol profesionalmente. Él respondió: “Ganar y olvidarlo. Perder y olvidarlo”. Si queremos sobreponernos a la adversidad y evitar ser derrotados por nuestras pérdidas, entonces necesitamos superarlas.

¡Y necesitamos aprender de ellas!

PREGUNTAS Y RESPUESTAS CON JOHN

Pregunta: ¿Cuál fue una de tus mayores pérdidas mientras crecías?

Respuesta: Era mi primer año en la preparatoria. Estaba en el equipo de básquetbol y esperaban que nos fuera realmente bien. La gente estaba diciendo que podíamos ganar el campeonato. Teníamos mucho talento en el equipo. Pero no ganamos el campeonato. Ni siquiera estuvimos cerca de ganar. Fue devastador y desalentador para mí, pero aprendí algo grande de eso. Nuestro equipo había fallado porque los nuevos y los que ya estaban en el grupo no se llevaban bien. Así que no trabajamos juntos. Lo que aprendí fue que el trabajo en equipo era muy importante para ganar, incluso más importante que el talento. El año siguiente, cuando yo era uno de los grandes, hice mi parte para crear un equipo unificado. Y como resultado, jugamos mucho mejor, aún cuando la cantidad de talento era menor.

2

Humildad: el espíritu del aprendizaje

¿Has notado la facilidad con la que algunas personas se recuperan de sus pérdidas? ¡Aprenden de ellas y se vuelven incluso mejores de lo que eran antes! Mientras tanto, otras parecen fracasar, caerse y nunca volverse a recuperar. Después de que experimentan algo negativo, puedes ver cómo caen en una espiral descendente.

Todo se remonta al espíritu de la persona. Aquellas que se recuperan de sus pérdidas tienen un espíritu de humildad. Gracias a eso, son más propensas a estar abiertas y a hacer los cambios necesarios para aprender de sus errores, fracasos o pérdidas. Son el opuesto de la gente orgullosa que no está dispuesta a dejar que sus pérdidas sean sus maestras y como resultado no pueden aprovechar la oportunidad de aprender que estas le ofrecen.

El orgullo precede a la caída

Todo el mundo se tropieza con problemas. Algunas personas son humildes ante ellos. Entienden que no son perfectas. Otras son más rígidas. Esas personas se niegan, incluso, a reconocer que han fallado o han cometido un error. Cualquiera sea el caso, ambas llevan ese espíritu a dondequiera que vayan. Para las que se permiten volverse rígidas es trágico porque es muy difícil para una persona rígida aprender algo.

Ezra Taft Benson, exsecretario de agricultura de Estados Unidos, observó: “Al orgullo le preocupa quién tiene la razón. A la humildad le preocupa qué está bien”. ¿Dirías que esto es cierto? El orgullo hace que la gente se justifique a sí misma, incluso cuando sabe que está mal. ¡Y ese solo es el principio! Echa un vistazo al impacto negativo que el orgullo puede tener en una persona:

- **Culpa:** en lugar de asumir la responsabilidad, la gente orgullosa culpa a otros. Creen que alguien más está en falta cuando las cosas no les funcionan.
- **Negación:** en lugar de ser objetivos y realistas, no afrontan la realidad. La persona orgullosa optará por ignorar lo que es obvio para todos los demás y va a racionalizar su conducta.
- **Mente cerrada:** en lugar de tener la mente abierta y receptiva, la gente orgullosa está a la defensiva y se opone a las nuevas ideas. Dice: “Esta es la manera en la que siempre lo he hecho”, y tiene poco interés en formas nuevas.
- **Rigidez:** en lugar de ser flexible, la gente orgullosa es rígida. Ellos dicen: “Lo hacemos a mi manera, o me largo de aquí”.
- **Inseguridad:** la gente orgullosa se da palmaditas en la espalda y desvaloriza a los

otros porque es insegura. Toma crédito por los éxitos y culpa a los otros por los fracasos.

- **Aislamiento:** en lugar de estar conectada con los demás, la gente orgullosa no entra en contacto con nadie, ni consigo misma, ni con su familia ni con sus amigos. El orgullo hace que la gente piense que todo se trata de ellos cuando en realidad se trata de otros.

¿Alguna de esas descripciones aplica para ti? Lamento decir que cuando yo era más joven no tenía la humildad necesaria para llenarme con el espíritu del aprendizaje. De hecho, yo era lo opuesto: era orgulloso, competitivo, y siempre quería ganar. Y cuando ganaba, era insoportable. Si le ganaba a alguien, le *decía* que había ganado. Y les decía a todos a los que conocía que había ganado. Llevaba a todos al límite. Peor aún, ni siquiera me daba cuenta. No me percaté de cuán orgulloso era hasta que unos amigos me dieron de regalo una camiseta que decía: “Es difícil ser humilde cuando eres tan grandioso como yo”. Todos se rieron cuando me la enseñaron, pero en el fondo sospeché que me estaban tratando de decir algo. Más tarde me acerqué a una de mis amigas y le pregunté si realmente era así.

“Sí”, dijo, “así eres. Pero te queremos y creemos que puedes cambiar”.

Eso me abrió los ojos. Sus amables palabras conectaron conmigo y me sentí mal. En ese momento, decidí que intentaría cambiar mi actitud y dejaría de creer que siempre era el experto para convertirme en un aprendiz.

Ahora bien, tardé mucho tiempo en incorporar esa decisión del todo; dos o tres años. La gente arrogante no se vuelve humilde rápido. Pero fue el inicio de un cambio en mí, un deseo de adoptar la humildad que hace que sea posible el aprendizaje. Todavía soy seguro de mí mismo, pero trabajo cada día para evitar que esa seguridad se convierta en una barrera que me impida aprender.

Puede ser que tú ya seas una persona humilde que posee el espíritu del aprendizaje. Una persona humilde está abierta a las ideas de los otros y está dispuesta a admitir cuando se equivoca. Si ya lo eres, eso es fantástico. Pero si no, aquí están las buenas noticias: puedes cambiar. Si yo lo hice, tú también puedes. Si no estás seguro de donde estás parado con respecto a la humildad —si tus amigos no te han dado la camiseta—, entonces quizás necesitas evaluarte al respecto.

Échale un vistazo al siguiente cuestionario:

¿ERES ORGULLOSO?

- ¿Tiendes a creer que lo sabes todo?
- ¿Tiendes a pensar que tú eres quien debería estar a cargo?
- ¿A veces crees que las reglas no aplican para ti?
- ¿Crees que tú no deberías fallar?
- ¿Tiendes a creer que puedes hacer las cosas sin ninguna ayuda?
- ¿Crees que eres mejor que otros con menos talento o estatus?
 - ¿Crees que eres tan importante o más importante que otros en el grupo?

Si contestaste que sí a muchas de estas preguntas, posiblemente no tengas el espíritu del aprendizaje. Por favor, no te desanimes. Puedes cambiar.

El bueno se convierte en el mejor gracias a la humildad

Las personas con mucho talento generalmente tienen un desempeño de alto nivel, pero los mejores —los mejores de los mejores— alcanzan esos niveles porque poseen el espíritu de la humildad. Hace poco recordé esto cuando aprendía sobre la historia de uno de mis héroes: John Wooden. El exentrenador de básquetbol de la UCLA es una leyenda. Ganó todos los premios de su profesión. Fue la primera persona en ser nombrada en el Salón de la Fama del Básquetbol como jugador y como entrenador.

Cuando era un jugador joven, Wooden era muy talentoso, tan talentoso, de hecho, que corría el peligro de ser orgulloso e imposible de enseñar. Mientras crecía, siempre había sido el mejor jugador de su equipo, y pasó a liderar su equipo de preparatoria en tres campeonatos estatales. Pero él tuvo la fortuna de aprender una lección a temprana edad que lo ayudó a desarrollar el espíritu de la humildad. Wooden explicó:

Había olvidado mi uniforme y no quería correr dos kilómetros o algo así de vuelta a la granja para recuperarlo antes del partido de esa tarde. Además, yo era el mejor jugador del equipo, estaba seguro de que no había forma de que el entrenador me mandara a la banca. Estaba equivocado.

Cuando se hizo evidente que no me iban a permitir jugar sin mi uniforme, hablé con un compañero de mi equipo para que fuera a traérmelo. Después de todo, yo era la estrella, ¿cierto? ¿Por qué no iba a tener permitido pedirle un favor o dos a los que calentaban la banca? Con esa actitud, no es de extrañar que el partido comenzara sin mí. Cuando intenté hacer entrar en razón al entrenador, rogándole que me dejara jugar porque era claro que el otro equipo nos aventajaba con la nueva alineación, él simplemente me dijo: “Johnny, hay cosas más importantes que ganar”.

¿Cosas más importantes que ganar?

No muchos entrenadores podrían convencer a un niño de trece años de creer eso. Pero mientras me sentaba miserablemente en la banca, viendo a mi equipo caer más y más, empecé a darme cuenta de que tal vez el entrenador Warriner tenía razón. Tal vez necesitaba que me “bajaran los humos” un poco. Conforme fui creciendo y la experiencia se quedó conmigo, realmente llegué a apreciar su significado. Las lecciones de la vida en responsabilidad y humildad que necesitaba aprender dejaron una marca en la lista de pérdidas de mi yo adolescente. Y a la mitad del segundo tiempo, el entrenador me dejó entrar a la cancha.

A los trece años, Wooden tenía todas las cualidades que caracterizan a una persona arrogante. Pensaba que era mejor que otros, que no tenía que jugar con las mismas reglas que todos los demás, que el equipo no podía sobrevivir sin él y que él era el equipo. Por suerte tuvo un entrenador que creía que hay cosas más importantes que ganar, tal como *aprender*. Y afortunadamente para Wooden, aprendió la lección muy temprano en la vida.

Creo que es una de las razones claves por la que es tan bueno. La lección de la humildad influyó en la vida de Wooden y en su entrenamiento y lo hizo un aprendiz por el resto de su vida.

¿Cómo el espíritu adecuado te ayuda a aprender?

John Wooden entendió que a veces se gana, a veces se aprende... pero solo cuando posees el espíritu de la humildad. La humildad es el principio de todas las personas que aprenden de sus victorias y de sus derrotas. Es la clave para tener éxito en el más alto nivel.

¿Qué? Puedes estar pensando. ¡No estoy de acuerdo! Puedo nombrar una docena de personas que alcanzaron grandes cosas con actitudes arrogantes. Yo también. ¿Pero cuánto podrían haber alcanzado si hubieran poseído el espíritu del aprendizaje? Tal vez hubieran sido todavía mejores. La humildad abre la puerta al aprendizaje y a mayores niveles de logros. Esto es lo que nos ayuda a hacer:

1. Tener una perspectiva real de nosotros y el entorno

Cuando estamos demasiado centrados en nosotros mismos, perdemos perspectiva. No podemos ver la realidad excepto en las formas en las que nos afecta. La humildad nos permite recobrar la perspectiva y ver todo el panorama. Nos permite darnos cuenta de que, aunque tal vez estamos en la foto, no somos la foto *entera*.

La humildad te abre los ojos y amplía tu punto de vista. Y como no estás centrado en ti mismo o justificándote todo el tiempo o viéndote bien, tienes un mejor juicio. Mientras que el orgullo te lleva a tener una mente cerrada y siempre busca defenderse a sí mismo, la humildad te permite tener la mente abierta.

¿Tienes una perspectiva precisa de ti mismo? Abre tu diario y escribe una descripción de ti: tu personalidad, tus rasgos positivos de carácter y las áreas en las que necesitas crecer. Luego pídele a alguien que te quiera que te comparta su descripción de ti. ¿En qué coinciden? ¿Qué puedes aprender de la perspectiva externa de la otra persona sobre ti?

2. Descubre cómo crecer frente a las pérdidas

Cuando eres lo suficientemente humilde para tener una imagen realista y clara de ti mismo, tu visión también es clara y realista sobre tus errores, fracasos y otras pérdidas. La habilidad para ver cosas objetivamente te permite aprender y crecer.

¿Cómo aprende una persona humilde de sus errores? Haciendo una pausa y reflexionando. Yo tengo la firme creencia que la experiencia por sí misma no es la mejor maestra. La mejor maestra es la experiencia evaluada. Las personas humildes nunca temen admitir que estaban equivocadas. Cuando lo hacen, están diciendo que hoy son más sabias de lo que eran ayer.

Después de admitir que has cometido un error, eres libre de hacerte algunas preguntas al respecto. Esto te prepara para crecer a partir de esa experiencia.

Pregúntate:

- ¿Qué salió mal?
- ¿Cuándo salió mal?
- ¿Dónde salió mal?
- ¿Por qué salió mal?
- ¿Cómo contribuí yo a que saliera mal?
- ¿Qué puedo aprender de esta experiencia?

- ¿Cómo puedo aplicar lo que he aprendido en un futuro?

Trata de hacer este ejercicio en tu diario evaluando un error reciente que hayas cometido.

3. Deja a la perfección a un lado y sigue intentando

Mi nieto John, hijo de mi hijo Joel y de su esposa Liz, es un niño maravilloso. (¡Lo diría aunque no fuera mi nieto!). Es muy listo, pero también tiende a ser un poco serio y perfeccionista. Para ayudarlo con eso, sus padres le compraron un libro titulado *Mistakes That Worked* de Charlotte Foltz Jones. Lo leyeron juntos y le ayudó a entender que no necesita ser perfecto para ser exitoso.

Una de las historias favoritas de John en el libro es sobre un farmacéutico, John Pemberton de Atlanta, Georgia. En 1886, el farmacéutico quería desarrollar un nuevo remedio para futuros clientes. Ya había inventado varios artículos y esta vez quería crear una nueva medicina para aliviar el agotamiento, calmar los nervios y eliminar los dolores de cabeza.

La historia cuenta que Pemberton estaba feliz con su producto, un jarabe hecho de extracto de hoja de coca (¡el ingrediente principal de la cocaína!) mezclado con agua y servido frío. Pero luego, de acuerdo con la leyenda, ocurrió un feliz accidente. El asistente de Pemberton accidentalmente mezcló el brebaje con agua de soda. Se transformó la bebida y Pemberton decidió no venderla como medicina, sino como un refresco. La llamó Coca-Cola. Hoy, la Coca-Cola es el refresco más popular en el mundo (y ya no contiene extracto de hoja de coca). De acuerdo con la historia, el éxito se logró solo cuando Pemberton admitió que su versión original de la bebida no era tan buena como la creación de su asistente.

En alguna ocasión le preguntaron al novelista Mark Twain que nombrara al más grande inventor. Él contestó: “Los accidentes”. Su respuesta es astuta, pero también revela una gran verdad. Cuando somos humildes, estamos abiertos a ver nuestros errores como posibilidades de crecimiento y de éxito.

4. Sácale el mayor provecho a tus errores

Esto nos lleva a la forma final en la que el humilde espíritu del aprendizaje nos ayuda: permitiéndonos sacarle el mayor provecho a nuestros errores y fracasos.

Cuando estás compitiendo para las Olimpiadas, no hay mucho lugar para el error. En eventos en donde los tiempos de los ganadores y los perdedores varían solo por una fracción de segundo, cualquier error puede costarte oro. Eso es lo que Mikaela Shiffrin, esquiadora de 18 años de edad, sabía cuando fue a las Olimpiadas de Invierno en 2014.

A los dieciocho años, Mikaela ya era una competidora veterana en el slalom. Había entrenado desde muy joven, ya había competido en la Copa Mundial y era la campeona actual del mundo. Pero estas eran sus primeras Olimpiadas, y quería ganar. Así que cuando cometió un gran error en su segunda carrera, sabía que posiblemente había perdido su oportunidad. Lo mismo creía su entrenador, Roland Pfeiffer: “Creí que ya no había remedio”, dijo. “Fue brutal. No puedo describir cómo se sintió. Se había acabado”.

En las carreras de esquí con slalom, los competidores viajan a gran velocidad por una

colina empinada cubierta de “moguls”, o montículos de nieve. El objetivo es sortear los moguls y avanzar entre los polos conocidos como “puertas” tan rápido como puedas sin virar ni perder del curso. Los esquiadores han descubierto que la forma más rápida de hacer eso es mantener siempre los esquís en contacto con la superficie de la nieve, algo que no es fácil cuando estás volando por una pendiente llena de baches. Pero cuando el esquí deja la nieve, pierdes velocidad y tu tiempo aumenta. Además, te vuelves más propenso a perder el equilibrio y virar fuera de curso.

Así que en esa tarde de febrero, bajo los reflectores en Sochi, cuando Mikaela chocó con un mogul y uno de sus esquís salió volando fuera de la nieve, todos pensaron que había perdido la oportunidad de ganar una medalla de oro. Pero para Mikaela, todavía había una remota posibilidad. ¿Por qué? Porque ya había cometido ese mismo error antes. Muchas veces. La más reciente en una competencia unas semanas antes, donde perdió mucho tiempo y llegó en séptimo lugar.

Para la mayoría de las personas, cometer el mismo error significaría obtener el mismo resultado. Pero Mikaela Shiffrin no era “la mayoría de las personas”. Ganar nunca había sido tan importante para ella como su dominio del deporte, así que había pasado años aprendiendo a usar sus errores para mejorar. En vez de dejar que el error la llevara a la derrota, aprovechó las lecciones que había aprendido previamente y *usó* su error para ganar. No entró en pánico. En vez de eso se dio instrucciones a sí misma: “Me dije, ‘sabes lo que tienes que hacer: recobrar el curso’”. Y acelerando en las puertas que restaban, Mikaela llegó al final del curso 0.53 segundos antes que el competidor que obtuvo el segundo lugar, llevándose a su casa una medalla de oro.

Gracias a que aprendió de sus errores, con un espíritu de humildad y con la concentración puesta en ser mejor, Mikaela Shiffrin logró su objetivo de una medalla de oro en las Olimpiadas. ¿Qué objetivos puedes alcanzar tú si sigues su ejemplo?

Piensa en una persona famosa que admires por su humildad. ¿Qué hace para demostrarla? ¿Cuáles de sus rasgos te gustaría tener?

3

Realidad: la base del aprendizaje

Charlene Schiff nació en una familia amorosa de clase acomodada en una pequeña ciudad de Horochow, Polonia y tuvo una infancia feliz. Su papá, que era profesor de Filosofía en una universidad cercana, la quería y era paciente con ella, incluso cuando se equivocaba. Una vez, cuando su madre estaba pintando una habitación, Charlene tomó una brocha y pintó el piano de la familia. Su padre no le gritó. Sí la reprendió, pero tuvo en cuenta que ella se sintió mal por lo que había hecho. Y aprovechó el incidente para enseñarle cuán importante era no destruir la propiedad de otros. La mamá era profesora, pero dejó su carrera para ocuparse de la educación de ella y de su hermana mayor, Tia. Su madre la adoraba, le compraba ropa y juguetes, y la alentaba todos los días. Tenía una vida maravillosa.

Emerge una realidad desagradable

Pero luego, las cosas empezaron a cambiar para Charlene. En 1939, cuando ella tenía diez años, Polonia fue invadida por Alemania y la Unión Soviética, y fue dividida. Horochow, donde vivían, fue anexada a la Unión Soviética. Pese a ello, la vida no cambió mucho para la familia, en ese momento. Pero en 1941 las cosas cambiaron: Hitler decidió ocupar toda Polonia y sus tropas entraron a la ciudad. Inmediatamente, el amoroso padre de Charlene fue arrastrado por los nazis y no volvió a verlo. Pronto ella, su mamá y su hermana fueron reubicadas en un gueto judío, forzadas a compartir un solo cuarto con otras tres familias. Charlene tenía apenas once años. La mamá de Charlene tenía que hacer trabajos forzados. Y a las niñas también se les hacía trabajar en ocasiones. La comida escaseaba y había que luchar para sobrevivir. Pero a la mamá se le ocurrió un plan. Empezó a buscar a gente en la zona que pudiera estar dispuesta a refugiarlas y esconderlas. Encontró a un granjero que aceptó cuidar de una de ellas. Se decidió que iba a ser su hermana, que era cinco años mayor que ella. Otro granjero, más tarde, refugiaría a Charlene y a su madre.

“Un día, en 1942, creo que a comienzos del verano, no recuerdo las fechas, pero recuerdo que nos levantamos y le dije adiós a mi maravillosa hermana mayor”, cuenta Charlene. “Cuando no supimos nada de ella durante dos o tres días, lo que significaba que había llegado en buena forma y que todo marchaba de acuerdo al plan, mi madre llegó del trabajo y me dijo que me pusiera mi mejor ropa y zapatos y que llevara una muda porque nos iríamos del gueto esa noche”.

El gueto en donde vivían estaba bordeado de cercas por tres lados y del cuarto por un

río. Más tarde esa noche, bajo el amparo de la oscuridad, dejaron su cuarto y se dirigieron hacia el río. Se adentraron. Pero antes de que pudieran cruzar, escucharon disparos. En la orilla del río, los soldados esperaban. “¡Podemos verte, judío!”, gritaron. Otros habían tenido la misma idea que Charlene y su madre. También deseaban escapar. Muchos de los que estaban escondidos se pusieron de pie y levantaron las manos para rendirse. Cuando lo hicieron, les dispararon inmediatamente.

Charlene y su madre estaban agazapadas entre los juncos. El agua le llegaba al cuello a la niña. Su madre la mantenía en silencio y la alimentaba con pan empapado. ¡Permanecieron en el río durante cuatro días! Pero la mañana del último día, Charlene se despertó y su madre se había ido. No tenía idea de a dónde, o si aún estaba viva.

Una niña sola

La realidad de su situación era horrible. A los once años estaba sola, viviendo en una tierra hostil en donde sería perseguida y asesinada como un animal. “Sentía ganas de gritar, pero sabía que necesitaba guardar silencio”, recuerda Charlene.

Cuando los soldados finalmente se fueron, se dirigió a la granja en donde les habían prometido esconderlas a ella y a su madre.

En lugar de una cálida bienvenida, le dijeron que podía pasar el día en el granero, pero que tenía que irse en cuanto oscureciera o el granjero la entregaría a los nazis.

En un principio, Charlene no podía enfrentarse a la realidad de su situación. Dijo: “Vivía como un animal, yendo de bosque en bosque, en busca de mi madre. No podía permitirme pensar que nunca la encontraría. Debía encontrar a mi madre. ¿Adónde iba a ir, qué iba a comer, quién iba a cuidarme?”.

La realidad de una situación tan abrumadora hace que algunas personas se desmoronen. En cambio, Charlene comenzó a adaptarse y a aprender lo que tenía que hacer para poder sobrevivir. La niña que había crecido en una ciudad, totalmente dependiente de su madre, aprendió a sobrevivir por su cuenta en el bosque. Ocasionalmente se tropezaba con otros judíos que se estaban escondiendo de las autoridades. Una vez se encontró con un pequeño grupo de hombres, mujeres y un bebé, que habían escapado de sus guetos. Cuando el grupo fue descubierto por niños locales, se escondieron en un pajar cercano. Pero los pobladores del lugar utilizaron horquillas para pinchar la pila de heno, matando a todos menos a ella.

En otra ocasión, cuando Charlene regresaba al lugar en donde dormía después de estar mendigando comida, una chica, de unos dieciocho años, se mostró amable y le ofreció su ayuda. Quedaron en encontrarse a la mañana siguiente. Pero durante la noche, Charlene tuvo un mal presentimiento. Al día siguiente, se escondió en un árbol y esperó. Efectivamente, la chica apareció, esta vez con su hermano. Mientras escuchaba desde su escondite, se enteró de que ambos planeaban secuestrarla y entregarla a las autoridades a cambio de una recompensa.

Sin embargo, pudo experimentar algunos momentos de generosidad durante esos años: una vez fue descubierta dormida en un granero por una chica contratada por el granjero, y esta le llevó comida y ropa. “Me tomó mucho tiempo asimilarlo”, recuerda Charlene.

“[Finalmente] había sido tratada como un ser humano, con generosidad y amabilidad. Se me había olvidado lo que se sentía”. La muchacha alimentó a Charlene por casi dos semanas. Pero un día dos policías llegaron a la granja y le dispararon a su protectora alegando que era judía.

“Pasé dos años en el bosque, sola”, relata Charlene. “Dormía durante el día en una pequeña tumba que había cavado, y por la noche salía a buscar algo —lo que fuera— para comer. Me puse muy enferma”.

En 1944, fue descubierta por tropas soviéticas que literalmente se tropezaron con ella mientras estaba en su refugio. La llevaron a un hospital, donde fue cuidada hasta que lentamente se recuperó. Su meta era llegar a los Estados Unidos, a donde habían ido otros miembros de su familia antes de la guerra. Finalmente, en 1948, viajó hasta allá. Había perdido a su padre, a su madre y a su hermana. Pero había sobrevivido.

Construir sobre una buena base

Si queremos triunfar en la vida y aprender de nuestras pérdidas, necesitamos ser capaces de enfrentar la realidad y usarla para crear una base adecuada para el crecimiento. Esto puede ser muy difícil. Las personas que se enfrentan a experiencias horribles, como Charlene Schiff, pueden ser aplastadas por ellas. Pero incluso pérdidas menos catastróficas que las suyas pueden tentarnos a evadir la realidad. Podemos culpar a otros por nuestras circunstancias. Podemos racionalizar o poner excusas.

Por más que escapar de la realidad pueda darnos un alivio temporal de nuestros problemas, la verdad es que es más fácil ir del fracaso al éxito que de las excusas al éxito. Cuando perdemos de vista la realidad, rápidamente perdemos nuestro camino. No podemos crear un cambio positivo en nuestras vidas si estamos confundidos sobre lo que realmente está pasando. No puedes mejorar si no te estás tomando en serio.

Charlene Schiff usó la realidad de su situación para aprender y crecer, volviéndose ingeniosa y resuelta. Con el tiempo logró llegar a Estados Unidos, donde construyó una vida y formó a una familia. Más tarde, sintió la necesidad de contar su historia para que nunca fuera olvidada.

Tres realidades de la vida

Cada realidad es diferente. Sin embargo, hay unas realidades que son ciertas para todas las vidas.

1. La vida es difícil

Algunas personas parecen creer que la vida debe ser fácil. Hoy esto es un problema, particularmente en los Estados Unidos. Esperamos un camino fácil y sin contratiempos hacia el éxito. Esperamos que nuestras vidas no tengan complicaciones. Esperamos obtener el premio sin pagar por él. ¡Eso no es la realidad! La vida es difícil.

No hay manera rápida y fácil. Nada que valga la pena tener en la vida viene sin esfuerzo. Si no entendemos y aceptamos la verdad de que la vida es difícil, entonces nos

condenamos al fracaso y no vamos a aprender.

2. La vida es difícil para todos

Incluso si estamos dispuestos a aceptar que la vida es difícil para la mayoría de la gente, en el fondo muchos de nosotros esperamos secretamente que, de alguna forma, esa verdad no aplique para nosotros. Lamento decirte que esto no es así. Nadie escapa de los problemas de la vida, de los fracasos ni de las pérdidas. Si queremos avanzar, tenemos que atravesar las dificultades. O como dijera el poeta Ralph Waldo Emerson: “El hombre camina cayendo hacia delante”.

La vida no es fácil ni es justa. A mí me han pasado cosas injustas. Apuesto que a ti también. También he cometido errores, he hecho el ridículo, he lastimado a gente que quiero y he experimentado decepciones aplastantes. Apuesto que tú también. No podemos evitar las dificultades de la vida. No deberíamos ni siquiera intentarlo. ¿Por qué? Porque la gente que triunfa en la vida no trata de escapar del dolor, de la pérdida o de la injusticia. Ellos solo aprenden a afrontar esas cosas, las aceptan, y siguen adelante frente a ellas. Esa es mi meta. También debería ser la tuya.

¿PUEDES CREERLO?

¿Cuánto te cuesta aceptar la dificultad de la vida?

Hazte las siguientes preguntas:

- ¿A menudo te sientes frustrado por la injusticia de la vida?
- ¿Sientes que la mayoría de las personas la tienen más fácil o les va mejor que a ti?
- ¿Crees que habrías llegado más lejos si hubieras tenido más ventajas de las que has tenido?
- ¿A menudo te sientes poco apreciado o que nadie te reconoce?

Si contestaste que sí a estas preguntas, puede ser que tengas una expectativa poco realista de la vida y de cuán fácil debería de ser. Es normal que pienses que las dificultades a las que te enfrentas son inusuales e injustas. Reconocer que la vida es difícil para todos te va a ayudar a aceptar tu propia situación y a encontrar la manera de que te vaya bien a pesar de ello.

3. La vida es más difícil para unos que para otros

Aceptémoslo: la vida es más difícil para unos que para otros. El campo de juego no es parejo. Quizás tú te has encontrado más dificultades y más graves en la vida que yo. Quizás te has encontrado menos. Tu vida en este momento puede sentirse como navegar en un día claro. O puede sentirse como estar en aguas turbulentas. Y comparar nuestras vidas con la de los otros no es muy productivo. La vida no es justa, y no tenemos que esperar que lo sea. Cuanto antes encaremos la realidad, mejor vamos a estar para encarar lo que sea que viene hacia nosotros.

No te hagas la vida más difícil a ti mismo

Probablemente tu vida ya es bastante difícil. La realidad es que vas a tener que lidiar con esas dificultades sin importar cuáles sean. Una de las claves para ganar es no hacerte las cosas más difíciles de lo que ya son.

Aquí hay unos tips para ayudarte a aceptar la realidad y evitar hacerte la vida todavía

más difícil.

1. Sigue creciendo y aprendiendo.

Como sabes, muchas personas nunca hacen el esfuerzo intencional de crecer. Algunos piensan que crecerán automáticamente. Otros no valoran el crecimiento y esperan seguir adelante en la vida sin proponérselo. Y otros comienzan a crecer, luego ven qué tan lejos han llegado y empiezan a acomodarse. Hay quien dice que el enemigo más grande del éxito de mañana es el éxito de hoy. Tenemos que seguir avanzando, de otra forma empezaremos a retroceder.

2. ¡Piensa, piensa, piensa!

La gente que sale adelante piensa de forma distinta que la que no lo logra. Tiene razones para hacer lo que hace, y está pensando continuamente en lo que está haciendo, por qué lo está haciendo y cómo puede mejorar. Cuando la vida sea difícil, no dejes que tus sentimientos al respecto interfieran con tus pensamientos sobre cómo superarla.

3. Encara la realidad

Tal vez las personas que lo pasan peor en la vida son las que se rehúsan a encarar la realidad. El autor y orador Denis Waitley dice: “La mayoría de las personas pasa la vida entera en la isla de la fantasía llamada ‘Algún día yo...’”. En otras palabras, piensan: *Algún día haré esto, algún día haré lo otro. Algún día seré rico.* No viven en el mundo real.

Si quieres escalar la montaña más alta, no puedes esperar hacerlo de la noche a la mañana. No puedes esperar hacerlo a menos que te hayas entrenado para escalar y hayas adquirido condición física. Y si intentas negar la realidad y escalar de todas formas, vas a acabar en problemas.

La vida es difícil. Pero la buena noticia es esta: muchas de las cosas que deseas en la vida se pueden alcanzar... si estás dispuesto a afrontar la realidad; saber tu punto de inicio; calcular el costo de tu meta y ponerte a trabajar. No dejes que la situación actual te desaliente. Todos los que llegaron hasta donde están empezaron donde estaban.

4. Prepárate para adaptarte

¿Has escuchado la expresión “cortar por lo sano”? Significa que dejes de hacer lo que sea que has estado haciendo, ya que no está dando resultado. Para cortar por lo sano, debes aceptar que lo que estabas haciendo no está funcionando, y debes estar dispuesto a adaptarte para mejorarlo. Esto no siempre es fácil. En lugar de cortar por lo sano, generalmente racionalizamos. Tratamos de defender nuestra postura original. Esperamos a ver si algo cambia y nos da la razón. Pero lo mejor que puedes hacer es afrontar el problema y, ya sea arreglarlo desde un nuevo enfoque o dejarlo ir.

Si bien es cierto que la aceptación de un problema no hace que el problema se vaya, reconocer la realidad de la situación te permitirá adaptarte a cualquier dificultad que

pueda surgir. Y esa perspectiva generalmente incrementa las probabilidades de éxito.

5. Tomar el mejor curso de acción

Las personas que responden adecuadamente a la adversidad entienden que lo que importa es su respuesta ante los desafíos. Aceptan la realidad de su situación y reaccionan en consecuencia. Para mí, eso no me resultaba fácil al principio. Mi optimismo natural tiende a hacerme querer ignorar las crisis y espero que se vayan por sí solas. Eso no funciona. Desear no es resolver. Negar un problema solo lo hace peor. Al igual que enojarte y gritar, o desquitarte con tus seres queridos. Tuve que aprender a decirme a mí mismo: “Así es esto. Tengo un problema. Si quiero resolverlo, necesito tomar el mejor curso de acción. ¿Cuál es la mejor solución?”. Cuando tienes un desafío, puedes convertir limones en limonada, o puedes dejar que agrien tu vida entera. Es tu decisión.

¿QUÉ PUEDES HACER HOY?

Abre tu diario y haz una lista de todos los desafíos mayores con los que te enfrentas en tu vida, ya sea en tu situación familiar o la dificultad de una asignatura de la escuela. Al lado de cada desafío escribe un ajuste emocional o mental que necesitas hacer para afrontarlo. Luego escribe una acción que puedes hacer para aproximarte a ganar en esa área.

4

Responsabilidad: el primer paso del aprendizaje

Robert Downey Jr. sabe una o dos cosas sobre errores. Hoy en día es la estrella de *Iron Man*, *The Avengers* y *Sherlock Holmes*, y está montado en una ola de éxito. Es rico, famoso y las películas que ha protagonizado han ganado miles de millones en taquilla. Pero hace poco más de una década estaba en un camino muy diferente.

En la década de los ochenta y los noventa, Downey era una joven promesa, tanto así que fue descrito como “el mejor actor de su generación”. Pero detrás de las cámaras, su vida era un desastre.

Tuvo una infancia muy complicada: para cuando tenía nueve años de edad, Robert Downey Jr. era un drogadicto. E incluso cuando estaba triunfando en pantalla, su vida en el mundo real era un caos.

A partir de 1996, la adicción de Downey empezó a meterlo en problemas con la ley. Para la mayoría de nosotros, ser arrestados una vez sería un llamado de atención. Pero después de múltiples arrestos, múltiples idas a rehabilitación y múltiples apariciones en la corte, más doce meses en prisión, Downey seguía en el mismo camino destructivo. Parecía que iba a desperdiciar su talento.

Finalmente, alrededor de 2002, después de perder otro gran trabajo de actuación y volverse incontratable en el mundo del cine, tomó una decisión. Tomó la responsabilidad de sí mismo. “Estaba en la misma situación una vez más y me dije: ‘¿Sabes qué? No creo que pueda continuar haciendo esto’”. Le confesó a Oprah Winfrey en una entrevista en 2004. “Y busqué ayuda y me encontré con ella, ¿sabes?”

Hoy por hoy, Robert Downey Jr. tiene una vida muy diferente. Toma responsabilidad de sus acciones cada día. Se mantiene ocupado en su trabajo. Y practica wing chun, un arte marcial a la que él le debe su disciplina en todas las áreas de su vida. También se ha rodeado de personas que lo ayudan y lo hacen responsable.

Cuando le preguntas sobre su pasado, no lo niega ni lo minimiza. “Para mí, solo hay una cosa: asumir la responsabilidad de los resultados de tus actos, te gusten o no, pues tú de alguna forma participaste de ellos, y creaste lo que ahora estás experimentando”, dice. “No pretendo que no sucedió”.

Tendemos a pensar en la responsabilidad como algo que alguien en una posición de autoridad nos otorga, así como un padre o un maestro. Y eso es un caso común. Pero la responsabilidad también es algo que debemos estar dispuestos a *asumir*. Y después de más de cuarenta años liderando y enseñando a la gente, he llegado a la conclusión de que la responsabilidad es la habilidad más importante que una persona puede poseer.

No avanzamos en desarrollar al máximo nuestro potencial hasta que damos un paso adelante y decimos: “Soy responsable”. Si no tomas responsabilidad, renuncias al control sobre tu vida.

Cada vez que fallas, tienes que elegir: tomar responsabilidad y hacer cosas que te lleven al éxito futuro, o evadir el dolor temporal de la responsabilidad y crear excusas. Si respondemos adecuadamente al fracaso asumiendo la responsabilidad, podemos verlo y aprender de él. Como resultado, no vamos a ser tan propensos a cometer el mismo error otra vez. En cambio, si evadimos nuestra responsabilidad, si no examinamos nuestros fracasos, no aprenderemos de ellos. Como resultado, a menudo volveremos a experimentarlos una y otra vez.

Algunas cosas que nos pasan están completamente fuera de nuestro control. Pero muchas veces compartimos al menos un poco de la responsabilidad y podemos marcar la diferencia en el resultado si nos damos cuenta de esto. En tu diario, haz una lista de las experiencias negativas que has tenido, que sientas que fueron culpa de otro. Mira cuidadosamente a cada una de ellas y analiza si hay algo que tú pudiste haber hecho para afectar el resultado. Asumir la responsabilidad de tu parte en cualquier situación demuestra madurez y te prepara para una vida de autosuficiencia.

Qué pasa cuando no asumes la responsabilidad

Las personas evitan la responsabilidad todo el tiempo, especialmente cuando fallan o cometen errores. Simplemente no quieren encarar esas cosas. Si hacemos esto el tiempo suficiente, empieza a emerger un patrón en nuestras vidas:

1. Empezamos a sentir lástima por nosotros mismos

La mayoría de nosotros se permite a sí mismo sentirse de esta manera de una forma u otra. Hoy en día, el sentimiento es demasiado común. Pero sentir lástima por ti mismo no te permite seguir adelante y superar el problema. Sentir lástima por ti mismo solo hace que te concentres en lo que no puedes hacer en vez de en lo que puedes hacer. Es una receta para el fracaso continuo.

2. Pensamos que la vida debería funcionar distinto a como funciona

La vida no siempre funciona de la manera en la que quisiéramos. Si funcionara a nuestra manera, todo sería más fácil. Sería justo. Sería más divertido. No habría dolor ni sufrimiento. Solo trabajaríamos si nos sintiéramos con ganas. Y nunca nos moriríamos. Pero no es así como la vida funciona. La vida no es fácil. No es justa. Experimentamos dolor.

Podemos estancarnos preguntándonos por qué, pero buscar una respuesta a esa pregunta rara vez sirve de algo. Tal vez nunca sepamos por qué pasan las cosas injustas. Si nos centramos en el porqué en vez de hacerle frente al evento, no podemos hacer ningún progreso real en nuestras vidas.

3. Empezamos con la “lluvia de culpas”

Otro patrón en el que la gente cae cuando no toman responsabilidad es lo que yo llamo

“la lluvia de culpas”. Este es el proceso creativo usado para buscar un chivo expiatorio adecuado.

Cualquier forma de lluvia de culpas puede ser útil en el momento, pero no ayuda a largo plazo. No puedes crecer ni aprender si te centras en buscar a alguien a quien culpar en vez de ver tus propias fallas.

4. Renunciamos al control

¿Quién es responsable de lo que pasa en tu vida? ¿Crees que tus padres siempre tienen el control? ¿Sientes que tus maestros y entrenadores necesitan decirte qué hacer? ¿O tomas responsabilidad personal?

Los psicólogos dicen que algunas personas poseen una zona *interna* de control. Ahí es donde ellos confían en sí mismos para sus ganancias y pérdidas en sus vidas. Otros poseen una zona externa de control, donde culpan a otros cuando algo sale mal.

¿Cuál crees tú que es el grupo es más exitoso? El grupo que toma responsabilidad personal ¿Quiénes son más felices? El grupo que toma responsabilidad personal. ¿Quiénes aprenden de sus errores y siguen creciendo y mejorando? El grupo que toma responsabilidad personal.

Tomar responsabilidad es parte de crecer (aunque no todos —incluso si son adultos— aprenden esa lección).

Evalúate a ti mismo en una escala del uno al diez, donde uno es totalmente dependiente de otros y diez es totalmente autosuficiente.

¿Dónde estás tú en este momento de tu vida?

¿Qué acciones podrías tomar para tener más responsabilidad en tu vida?

Haz una lista de ellas en tu diario.

Tomar responsabilidad de tu vida es una elección. Eso no significa que trates de tomar control de todo en tu vida. Obviamente, necesitas vivir donde tus padres te digan. Necesitas escuchar a tus entrenadores y hacer tu tarea. Pero aún así puedes tomar responsabilidad de ti mismo y de cada decisión que tomes.

El abolicionista Henry Ward Beecher dijo: “Dios no le pregunta al hombre si va a aceptar la vida. No es su elección. Tienes que tomarla. Tu única elección es cómo”. ¿Cómo abordarás tu vida? ¿Simplemente dejarás que te pase? ¿O harás tuyas las elecciones que tomes con entusiasmo y responsabilidad?

5. Hacemos que el crecimiento y el éxito sean imposibles

El verdadero éxito es un recorrido. Tenemos que abordarlo con la mente puesta a largo plazo. Tenemos que aguantar ahí, mantenernos concentrados y seguir moviéndonos hacia delante. Las excusas son como salidas en el camino del éxito que no nos llevan a ninguna parte. Tomar la salida es fácil, pero nos deja fuera del camino. Es imposible ir de las excusas al éxito. Así que necesitamos reincorporarnos al camino, seguir avanzando. Si queremos hacer algo y hacernos responsables, encontraremos un camino. Si no, encontraremos una excusa. Eso puede quitarnos la presión y hacernos sentir mejor a corto plazo, pero a largo no nos va a volver exitosos.

¿Qué pasa cuando aprendemos a ser responsables?

En *You Gotta Keep Dancin'*, el autor y orador Tim Hansel dice: “El dolor es inevitable, pero la miseria es opcional”. Una cosa similar se puede decir cuando se trata de tomar responsabilidad. Las pérdidas son inevitables, pero las excusas son opcionales. Cuando te mueves de las excusas hacia la responsabilidad, tu vida empieza a cambiar dramáticamente. Te voy a decir cómo:

1. Tomas el primer paso hacia el aprendizaje

Cuando tomas responsabilidad de ti mismo, tomas responsabilidad de tu aprendizaje. Entre más rápido lo hagas, mejores son los resultados potenciales. Si tomas responsabilidad cuando eres joven, tienes una mayor probabilidad de ganar sabiduría cuando te hagas mayor. Empezar a tu edad es un gran punto de partida.

Es importante, sin embargo, que tomes responsabilidad solo por las cosas de tu vida que puedes controlar. Puedes estar tentado a tomar responsabilidad por las decisiones de tus amigos, pero esas están fuera de tu control. La única persona que puede ser responsable de las decisiones de tu amigo es tu amigo. De igual manera, no eres responsable de las calificaciones que tus profesores te dan; eres responsable solo del trabajo que hiciste para merecerlas.

Tratar de tomar la responsabilidad por las cosas que están fuera de tu control solo te hará perder concentración, gastar energía, y sentirte desalentado. Si puedes encontrar un buen equilibrio entre hacerte responsable de las cosas que puedes controlar y dejar ir las cosas que no, acelerarás tu proceso de aprendizaje.

2. Ves las cosas desde el ángulo correcto

Tomar responsabilidad de ti mismo no significa tomarte a ti mismo con demasiada seriedad. Tampoco significa tratar o esperar ser perfecto. Los mejores aprendices son personas que no ven sus pérdidas o fracasos como permanentes. Los ven como temporales.

3. Dejas de cometer los mismos errores

¿Cuál es la mayor diferencia entre la gente que triunfa y la gente que no? No es fallar. Ambos grupos fallan. Sin embargo, los que asumen la responsabilidad de sí mismos aprenden de sus fallas y *no las repiten*.

Si lo piensas, ¿cómo aprendiste a caminar cuando eras un bebé? Intentaste algo que no funcionó y te caíste. Luego intentaste algo más que no funcionó y te caíste. Probablemente intentaste *cientos* de enfoques distintos —tal vez miles— y cada uno te enseñó algo que *no* funcionaba para caminar. Finalmente, probaste algo que *sí* funcionó.

Esa es la forma en la que aprendes a caminar, comer, hablar, andar en bici, lanzar una pelota, y todas las otras tareas básicas de crecer. ¿Por qué pensarías que algún día vas a llegar a un lugar en donde puedas aprender sin caerte y cometer errores? Si quieres aprender más, necesitas intentar más cosas. Pero también necesitas poner atención en lo

que no funciona para hacer los ajustes correspondientes.

4. Te vuelves más fuerte

Eleanor Roosevelt observó: “Ganas fuerza, coraje y confianza por cada experiencia en la que realmente te detienes a mirar al miedo en la cara. Te puedes decir a ti mismo: ‘He sobrevivido a este horror y podré enfrentarme a cualquier cosa que venga’. *Debes hacer lo que te crees incapaz de hacer*”.

Cada vez que tomas responsabilidad, afrontas tu miedo y sigues adelante pese a experimentar pérdidas, fracasos, errores y decepciones, te vuelves más fuerte. Si sigues haciendo las cosas que debes hacer cuando debas hacerlas, llegará el día en el que podrás hacer las cosas que quieres hacer cuando quieras hacerlas.

Esta habilidad solo llega si tomas la responsabilidad de volverte la persona que Dios te creó para ser, nadie más. En este momento, estás rodeado de amigos e iguales, y puede parecer que es más fácil seguir a la masa. Pero recuerda que siempre tienes que preguntarte a ti mismo: ¿Estoy siendo yo mismo? ¿Estoy tomando responsabilidad en este momento? Si la respuesta es no, es tiempo de cambiar. Si la respuesta es sí, entonces te estás volviendo más fuerte cada día.

5. Tus palabras y tu comportamiento coinciden

El último paso para volverte responsable es asegurar que tus acciones coincidan con tus palabras. Eso es lo que la autora y consultora Frances Cole Jones describe en su libro *The Wow Factor*:

En la Infantería de Marina, los “armadores” —las personas que empacan (es decir, que reensamblan después de usar) los paracaídas para otros infantes de Marina—, tienen que efectuar al menos un salto al mes. ¿Y quiénes les empacan los paracaídas a ellos? Ellos mismos. Se selecciona al azar uno de los paracaídas que ellos empacaron para que otros lo usaran, y el armador tiene que saltar con él. Este sistema asegura que nadie se descuide; después de todo, “el paracaídas que está empacando bien podría ser el suyo”.

El ejército romano utilizó una técnica similar para verificar que los puentes y acueductos estuvieran seguros: la persona que diseñaba los arcos tenía que pararse debajo de cada uno mientras se removía el andamiaje.

¿Estás llevando a cabo cada tarea con la concentración y el compromiso que tendrías si tu vida dependiera de ello?

Podría parecer exagerado cuando Jones pregunta si estás asumiendo la responsabilidad por las tareas que llevas a cabo como si tu vida dependiera de ello, pero en realidad no es tan extremo. ¿Por qué? Porque tu vida sí depende de lo que haces. La vida que tenemos es la única vida que se nos otorga aquí, en la Tierra, y no es un ensayo. Cada minuto que desperdiciamos se va para siempre. Podemos elegir ser responsables por lo que hacemos en ella, o inventar excusas.

Escribe en tu diario una lista de las veces en las que tus palabras y tus acciones han coincidido, como cuando le hiciste una promesa a un amigo y la cumpliste. Celebra la responsabilidad que has demostrado en esas situaciones. Ahora haz una lista de las situaciones en las que, quizás, no seguiste lo que dijiste, como

comprometerte a una tarea y luego no hacerla. Ve en qué área fallas más a menudo. ¿Qué ajustes necesitas hacer si tus acciones y tus palabras son inconsistentes con frecuencia?

Espero que, como yo, escojas afrontar la realidad y asumir tu responsabilidad. Si haces eso, entonces estarás listo para atrincherarte y enfocarte en las mejoras, que es el tema del próximo capítulo.

5

Mejora: el enfoque del aprendizaje

Cuando Gabrielle Douglas se paró en el podio olímpico en Londres, Inglaterra, en agosto de 2012, no estaba pensando en que era la primera afroamericana en ganar una medalla de oro en gimnasia. No estaba pensando en su asombrosa y casi perfecta actuación que la hizo acreedora de la medalla de oro. En vez de eso, tenía en mente todas las elecciones que había tomando para poder mejorar en el deporte y en cómo, en ese momento, todo repentinamente había pasado a valer la pena.

Gabby Douglas mostró su talento en gimnasia a una temprana edad; apenas a los cuatro años, aprendió por sí misma a dar rodadas de carro con una sola mano. Su hermana Arielle lo notó y convenció a su mamá de que la inscribiera en clases formales. En su entrenamiento en su ciudad natal en Virginia Beach, Virginia, avanzó rápidamente. Pero a veces le faltaba concentración y sus nervios a menudo interferían en sus competencias. Entonces un día cuando tenía catorce años, Liang Chow (entrenador de Shawn Johnson, ganador olímpico en 2008), fue invitado a dar una clase en el gimnasio de Gabby. En una tarde le enseñó a hacer un salto especialmente difícil en el caballete, y ella quedó enamorada de su estilo de entrenamiento.

Gabrielle estaba lista para llevar sus habilidades al siguiente nivel, y creía que Chow era el entrenador que iba a ayudarla a lograrlo. Así que, solo dos años antes de las Olimpiadas de 2012, le pidió a su madre que la dejara viajar a Iowa para entrenar en el gimnasio de Liang Chow. Apenas tenía catorce años y tendría que hospedarse con una familia desconocida, pero ella y su madre estuvieron de acuerdo en que era la mejor decisión.

Gabby se desarrolló mucho en el nuevo gimnasio. Se concentró y trabajó duro, y Chow la estimuló para que creciera rápidamente. Gabrielle cuenta: “Chow definitivamente sacó lo mejor de mí. Me impulsaba cada día. Me acuerdo un día que estaba en el caballete y seguía fallando, así que me quedé tiempo extra. Chow se me acercó y me dijo: ‘Tengo que presionarte ahora porque, si no lo hago y no lo logras, no te voy a seguir agradando, pues hubieras querido que te presionara más’. Desde ese momento, confié en él. Necesitaba presionarme a mí misma porque él me estaba dando su 100%, así que sabía que yo no podía dar 70%, no podía dar 90%, todo lo que podía dar era mi 100% de regreso”.

Pero en el joven mundo de la gimnasia, Gabby había empezado tarde. Para cuando llegó a las Olimpiadas, había estado pocas veces en competencias nacionales e internacionales. Algunos se cuestionaron sobre si estaba lista para concursar a ese nivel.

Una de ellas era Martha Karolyi, coordinadora del equipo nacional femenino de los Estados Unidos. “Físicamente, sí, estaba preparada. Todos lo sabíamos. Pero muchas personas dudaban de su habilidad para concentrarse, y realmente había mejorado en eso en los últimos cinco meses. Había progresado mucho y era increíble en tan poco tiempo. Nunca había visto una deportista pasar de ser una buena gimnasta promedio a ser la mejor del mundo en solo cinco meses. Esa es la verdad”.

Gabby le da crédito al apoyo de su familia, que la ayudó a superar los nervios y, simplemente, dedicarse a hacer lo que mejor sabía hacer. Su intensa concentración en perfeccionarse durante los dos años anteriores a la competencia también jugó una parte importante. Y ahora, siendo una vez campeona de las Olimpiadas, Gabby Douglas todavía se esfuerza por mejorar, mientras entrena para los Juegos de 2016 en Río de Janeiro, Brasil.

¿Cómo respondes?

La mayoría de nosotros no espera alcanzar la perfección. Pero queremos avanzar cada día. Eso requiere hacer mejoras. Y estas empiezan con una respuesta apropiada hacia los errores: admitirlos. Hay quien dice que las dos palabras más difíciles de pronunciar son: “Estaba equivocado”. Cuando cometemos un error o fallamos en algo, no queremos admitirlo. En lugar de eso, a menudo hacemos una de las siguientes cosas:

- **Estallamos:** reaccionamos con ira, culpa y racionalización.
- **Encubrimos:** queremos esconder nuestros errores para proteger nuestra imagen.
- **Retrocedemos:** nos retiramos y comenzamos a distanciarnos de quienes podrían descubrir nuestro error.
- **Renunciamos:** tiramos la toalla y nos rendimos.

Todos cometemos errores o fallamos. Cuando lo haces tú, ¿cuál de las reacciones descritas sueles tener?

¿Cómo te ayuda o te lastima esa reacción?

Percepciones sobre la mejora

Mejorar ha sido una pasión personal para mí durante muchos años. Es por eso que siempre estoy leyendo libros y aprendiendo de las experiencias de los otros, como la de la gimnasta olímpica Gabby Douglas que acabo de relatarles y otras que encontrarás más adelante. Aquí hay algunas observaciones que he hecho de las historias de otros y de mi propia experiencia:

1. Cuando mejoras, todo lo demás mejora también

El éxito no siempre trae crecimiento, pero el crecimiento personal siempre añadirá a tu éxito. La mayor recompensa para nuestro trabajo no es lo que obtenemos de él sino en lo que nos convertimos gracias a él. La pregunta más importante no es: “¿Qué estoy obteniendo?”, sino: “¿En qué me estoy convirtiendo?”.

La conclusión es clara. Si no sigues adelante, el mundo sigue adelante sin ti. Si deseas mejorar tu vida, tu familia, tu trabajo, tu situación económica, tu influencia o cualquier otra cosa, necesitas primero mejorarte a ti mismo.

2. Para mejorar, debes dejar tu zona de confort

El novelista Fiodor Dostoievski observó: “Lo que más teme la gente es dar un nuevo paso, emitir una nueva palabra”. En lugar de eso, la gente debería temer lo opuesto: no dar el paso. ¿Por qué? Porque si no damos el paso hacia delante y salimos de nuestra zona de confort para entrar a lo desconocido, no mejoraremos ni creceremos. Quedarse en lo conocido no nos hace avanzar. Nunca llegarás a ningún lugar interesante si siempre haces lo más seguro. Debes renunciar a la seguridad para mejorar. Gabby Douglas lo hizo cuando se mudó al gimnasio de Liang Chow, lo que fue crucial para su éxito.

¿Qué se necesita para hacernos salir de nuestra zona de confort? Por lo que puedo ver, se requieren dos cosas:

No le temas a los errores

Salir de tu zona de confort significa que vas a cometer errores. Así como un músico trata de aprender un nuevo instrumento, te encuentras a ti mismo aprendiendo cosas que nunca antes habías hecho. Y nadie es perfecto en nada la primera vez que lo intenta. Por eso es importante recordar que los errores no son fracasos. Son la prueba de que estás haciendo el esfuerzo. Cuando entiendes eso, podemos salir con mayor facilidad de nuestra zona de confort, tratar algo nuevo y mejorar.

No dejes que los sentimientos te controlen

El legendario torpedero de los Orioles de Baltimore, Cal Ripken Jr., jugó en más partidos de béisbol consecutivos que cualquier otro jugador: 2,632 juegos. ¡Eso significa que no se perdió un solo juego en más de 16 temporadas! Cuando le preguntaron si alguna vez fue a jugar con algún achaque o dolor, Ripken replicó: “Sí, todos los días”. Ripken no permitía que sus sentimientos —incluso los sentimientos de dolor físico— lo abrumaran o le impidieran jugar. Se abrió paso entre ellos. Si queremos salir de nuestra zona de confort para poder mejorar, necesitamos seguir su ejemplo.

Si quieres seguir mejorando, necesitas hacerlo incluso cuando no te apetece. Necesitas dominar la tentación de renunciar. No ser controlado por tus sentimientos significa que puedes encarar tus miedos, salir de tu zona de confort e intentar nuevas cosas. Esta es una parte importante de la mejora.

3. No te conformes con la solución fácil

Mucha gente busca soluciones fáciles, porque quiere la recompensa sin el trabajo. Probablemente tú conoces a alguien que quiere entrar a una buena universidad, pero no quiere estudiar. O tal vez cree que merece el papel protagónico en la obra de la escuela aunque nunca haya actuado antes.

¿Alguna vez has escuchado sobre la “enfermedad del destino”? Es la creencia de que todo lo que necesitamos hacer es llegar a una meta, y luego nunca tendremos que luchar de nuevo. El problema es que la vida no funciona así. Si terminas la preparatoria con un gran promedio, aún debes trabajar en la universidad. Una vez que cumples dieciocho años, eres legalmente un adulto, pero eso no significa que dejes de mejorarte a ti mismo. La enfermedad del destino le hace creer a las personas que pueden dejar de avanzar en algún punto, y eso los hace buscar la solución fácil.

La mejora no le llega a las personas que están enfocadas en soluciones rápidas, le llega a quienes mantienen un esfuerzo lento, pero constante en progresar. Si tienes una mentalidad de soluciones rápidas, entonces necesitas cambiarla por una de superación continua. Eso implica hacer dos cosas:

Entender que mejorar es una batalla interminable

Creo que todos podemos identificarnos con el poeta Carl Sandburg cuando dijo: “Hay un águila en mí que quiere elevarse, y hay un hipopótamo en mí que quiere holgazanear en el lodo”. La clave para el éxito es seguir más el impulso de elevarse que el deseo de holgazanear en el lodo. Y es una lucha constante, o al menos así lo ha sido para mí. Creo que cualquier persona exitosa podría decir con honestidad: “Llegué a la cima de la manera difícil: luchando contra mi propia pereza e ignorancia a cada paso del camino”.

Si apenas estás empezando en tu camino a la mejora, no te desanimes si lo encuentras difícil. Tu punto de partida no importa. Lo que importa es en donde terminas. Y llegas ahí persistiendo en tu lucha por la mejoría.

Entender que la mejora es el resultado de pequeños pasos

Hoy en día, las personas buscan un secreto para el éxito. Mira a tu alrededor: la mayoría de la gente quiere una bala mágica, una respuesta rápida, una sola cosa que les dé fortuna o fama. El éxito generalmente no funciona así. En lugar de eso, llega en pequeños y simples pasos en la dirección correcta. Eso es bastante aburrido, ¿no? Tal vez no sea emocionante, pero es verdad. ¡Las pequeñas diferencias a lo largo del tiempo hacen una gran diferencia! La mejoría se alcanza centímetro a centímetro, no con pasos agigantados.

Cuando era joven, veía a una persona exitosa y me decía a mí mismo: “Nunca seré capaz de alcanzar eso”. Y me decepcionaba. ¿Por qué? Porque yo veía la gran brecha entre la persona y yo. La diferencia entre donde estaba yo y donde estaba esa persona parecía imposible de superar.

¿Alguna vez te has sentido así? ¿Ves a los estudiantes que están arriba de ti en una asignatura y piensas que nunca vas a ser como ellos? Si dibujas o pintas, ¿ves a grandes maestros y te desalientas porque ellos son mucho mejores que tú? De lo que necesitas darte cuenta es de que fue a través de pequeños pasos que esas personas llegaron hasta donde están; pequeñas victorias, pequeños sacrificios, decisiones simples de trabajar duro en ese momento. Tal vez solo veamos los resultados, pero los pasos fueron dados, aunque estén escondidos.

4. Comprométete a la mejoría diaria

Muy temprano en mi camino del crecimiento personal, escuché algo de Earl Nightingale, un gran orador y autor que cambió mi vida. Dijo: “Si diario estudias una asignatura durante una hora, cinco veces a la semana, en cinco años vas a ser experto en esa área”. ¿Puedes imaginarlo? ¡Piensa en las áreas en las que todos podríamos volvernos expertos! Cinco años pueden parecer mucho tiempo, pero igual van a pasar, sin importar qué

hagas. ¿No sería grandioso si pudieras ser un experto en algo para entonces?

Hay cosas que simplemente tienes que hacer cada día. ¿Conoces el viejo dicho: “Una manzana al día mantiene lejos al doctor”? Bueno, comer siete manzanas al mismo tiempo no va a darte el mismo beneficio. Si quieres superarte, necesitas hacer del crecimiento un hábito. Un hábito es algo que haces continuamente, no de vez en cuando. Los sentimientos de emoción pueden ayudarte a hacerlo, pero los hábitos positivos que desarrolles y practiques constantemente son los que te harán seguir mejorando.

En mi trabajo por mejorarme a mí mismo cada día, dos palabras me han ayudado a no quitar el dedo del renglón:

Intención

Cada mañana, conforme empiezo mi jornada, tengo la intención de aprender algo ese día. Eso me hace buscar en forma constante cosas que me ayuden a mejorar.

Contemplación

Tiempo a solas para pensar es muy importante para superarse a uno mismo. Cuando pasas tiempo pensando en tus experiencias, puedes ver los fracasos bajo una luz distinta. Puedes evaluar tus pérdidas y aprender de ellas. El tiempo de contemplación contigo mismo también te permite tener un diálogo interno positivo, donde te digas a ti mismo qué está bien de tu situación. Durante tus “conversaciones” contigo mismo, puedes apalearte y hacerte sentir muy pequeño, o puedes aprender y construirte a ti mismo para que puedas ser mejor.

¿PASAS TIEMPO A SOLAS SOLO PENSANDO?

Hoy en día, la mayoría de la gente pasa su tiempo en Internet o con su teléfono. ¡Te aliento a que dejes tu teléfono y pases tiempo pensando! Y si no estás seguro de en qué pensar, hazte tres preguntas que yo me hago al final de cada día:

- ¿Qué aprendí hoy? ¿Qué le hablé tanto a mi corazón como a mi cabeza?
- ¿Cómo crecí hoy? ¿Qué tocó mi corazón y afectó mis acciones?
- ¿Qué haría distinto? ¿Qué pequeños pasos puedo dar para mejorar?

Hazte estas preguntas cada día y registra tus respuestas en tu diario para darle seguimiento a tu crecimiento en el tiempo.

Una de las cosas que no debes hacer en esos momentos es compararte con otros. Cuando realmente quieres mejorar, quieres ser mejor de lo que solías ser, no mejor que otra persona. La intención y la contemplación te van a ayudar con eso.

Haz que la superación sea intencional

La mejoría está al alcance de todos, no importa qué tan viejo o joven seas, educado o ignorante, rico o pobre. Para empezar a superarte cada día, haz estas tres cosas:

1. Decide que eres digno de mejorar

El autor Denis Waitley tenía una maravillosa definición de desarrollo personal. “El desarrollo personal”, decía, “es la creencia de que mereces el esfuerzo, el tiempo y la

energía necesaria para desarrollarte. Te da permiso de invertir en ti mismo para que puedas desarrollar tu potencial”.

Tus sueños merecen que inviertas en ellos. No necesitas los sueños de nadie más, sino los tuyos. Y no necesitas convertirte en nadie más que en la mejor versión de ti. El gran filósofo Thomas Carlyle escribió alguna vez: “Que cada uno se convierta en todo lo que fue creado para ser”. No puedo pensar en una mejor definición de éxito. En la vida, te enfrentas a desafíos cada día. Puedes considerarte un éxito cuando alcanzas lo máximo que está dentro de ti, cuando das lo mejor que tienes. La vida no requiere que siempre seas el número uno. Simplemente te pide que hagas todo lo que puedas para mejorar en el nivel de experiencia en el que te encuentres en ese momento.

En tu diario, enumera diez razones de por qué mereces superarte. Si no se te ocurren diez, pídele a alguien a quien le importes que te ayude a hacer la lista.

2. Elige un área en la que quieras mejorar

La mayoría de la gente no quiere mejorar en nada, o es tan impaciente por crecer que trata de mejorar en todo al mismo tiempo. Los dos son errores. Necesitas enfocarte.

Piensa en tu vida en este momento: tus clases en la escuela, tus amistades, tus actividades extracurriculares. ¿Hay una o dos áreas entre esas categorías que te gustaría mejorar? Enfócate en pasar tiempo de cada día trabajando en esas áreas. Puede ser que no veas la diferencia en un día o en una semana, pero la verás con el tiempo. Te asombrará cuánto puedes hacer en un año. Siempre sobreestimamos lo que podemos hacer en un día o en una semana, pero subestimamos lo que podemos hacer en un año. ¡Solo imagina cuánto puedes crecer en doce meses si haces un poco cada día!

3. Descubre cómo una pérdida puede ayudarte a mejorar.

Mejorar un poco cada día es importante para el éxito. Pero también lo es aprender de tus pérdidas tal como vienen. Algunas lecciones en la vida no pueden esperar. Así que necesitas sacarles el mayor provecho cuando pasen. Si no pones atención en lo que salió mal cuando los detalles están frescos, puedes perder la oportunidad de aprender la lección. Y si no aprendes la lección inmediatamente, ¡puedes experimentar la pérdida otra vez!

¿Alguna vez has dado una presentación enfrente de tu clase y se te ha ido el tren del pensamiento? ¿O has estado en un equipo que recién perdió un juego? En esos momentos que le prosiguen al fracaso, posiblemente quieras cerrar el asunto y pensar en otra cosa. Pero si te tomas el tiempo para descubrir qué salió mal, puedes empezar a aprender y mejorar a partir de tus errores.

Siempre intento recordar que soy un trabajo en progreso. Cuando veo las cosas así, me doy cuenta de que no necesito ser perfecto. No necesito tenerlo todo. No necesito tratar de tener todas las respuestas. Y no necesito aprender todo en un día. Cuando cometo un error, no es porque sea un fracaso o no valga nada. Solo no hice algo bien porque todavía no he mejorado lo suficiente en una parte del proceso. Y eso me motiva a seguir creciendo y a superarme. Si no sé algo, es una oportunidad para intentar mejorar en una

nueva área. Estoy en eso para que dé frutos a largo plazo.

6

Esperanza: la motivación del aprendizaje

Ha pasado más de una década desde que la surfista Bethany Hamilton fue atacada por un tiburón en la costa de la isla de Kauai, en Hawai. Tal vez conozcas su historia. En octubre de 2003, cuando tenía trece años de edad, perdió su brazo izquierdo desde el hombro en boca de un tiburón tigre de cuatro metros. En esa época ella ya era una campeona en el surf amateur, pero el surf era más que un hobby para Bethany; era su meta profesional. Había estado compitiendo desde los ocho años y tenía toda la intención de volverse una profesional. Pero después de ese catastrófico accidente, ¿cómo puede alguien esperar a tener una carrera como surfista?

Bethany fue herida un martes, y en cuanto ella y su familia supieron con alivio que iba a sobrevivir, todos inmediatamente pensaron en cómo iba a afectar eso su habilidad para surfear. Perder un brazo hizo que Bethany y todos a su alrededor asumieran que nunca más iba a poder perseguir su meta. Hablaron de carreras alternativas, como fotografía del surf. Y seriamente discutieron otras opciones por dos días enteros.

“Para el sábado —cuenta Bethany— cambié mi opinión y empecé a pensar otra vez en surfear”. Se rehusó a abandonar su sueño, y estaba ansiosa por intentar surfear otra vez en nuevas circunstancias.

Todo el mundo sabe que se necesitan los dos brazos para surfear. Los surfistas utilizan ambos brazos para salir del agua. Se sumergen bajo las olas picadas en su camino de salida, toman su tabla de los “carriles” o de los dos lados. Luego cuando se montan en una ola y se tienen que levantar, se agarran de los rieles de nuevo y se empujan hacia arriba para quedar de pie. Con un solo brazo, ¿cómo iba Bethany a nadar hacia fuera o sumergirse o ponerse de pie?

Pero la esperanza de Bethany se volvía más fuerte cada vez. Los doctores insistían en que se mantuviera fuera del agua hasta que le removieran sus puntos de sutura. En cuanto se los quitaron —menos de un mes después del accidente— ella y su papá fueron a surfear.

“Me dije a mí misma ‘puedes hacerlo’”, escribe en su libro, *Soul Surfer*: “‘Puedes bracear y ponerte de pie con un brazo’. Pero pronto otra voz en mi cabeza me gritaba ‘Olvídalo. Vas a fracasar’. Desconecté mi duda rezongona y me dirigí al agua”.

Al principio batalló. Le costaba aferrarse a su tabla. Luego, cuando lograba ponerse de pie, la tabla salía disparada por debajo de ella. Pero apenas en su tercera ola, descubrió la manera... Su papá lo describe: “Bethany me miró. Por un momento nuestras miradas se cruzaron. Fue ahí cuando lo vi. Un destello de fuego. Todavía estaba ahí. La ola se

levantó detrás de nosotros, lista para romperse. Bethany se puso de pie. La agarró perfectamente. La vi montar la ola todo el camino hasta una orilla distante”.

A menudo Bethany le tiene que decir a las personas que no necesariamente por tener una sola mano ella nada en círculos. Usando su brazo derecho y sus pies para impulsarse, nada en línea recta igual que antes. Para que le sea más sencillo sumergirse debajo de las olas, su papá le instala manijas en el centro de sus tablas para que ella pueda agarrarlas. Y se ha vuelto una experta en plantar su mano derecha en el centro de la tabla y empujarse para ponerse de pie.

Hoy en día, Bethany dice que siente que la conocen como “la surfista que perdió un brazo”, pero que muchos no saben que sigue surfeando, o qué tan buena es haciéndolo. Ella encontró muy rápido la técnica para surfear con un brazo, y tres meses después del accidente ya estaba compitiendo otra vez. Ganó una competencia importante en 2005, se volvió profesional en 2007 y ha seguido compitiendo desde entonces, a menudo colocándose entre las finalistas, y en 2014 ganó el Surf n Sea Pipeline Pro.

El surf nunca fue reemplazado en su vida con otra carrera, pero el accidente de Bethany sí la llevó a algunas oportunidades adicionales que nunca hubiera imaginado. Escribió el libro *Soul Surfer*, y Hollywood hizo una película con el mismo nombre en donde contó su historia. También se volvió una solicitada oradora de motivación. Y su organización de caridad, Amigos de Bethany, tiene la misión de apoyar a supervivientes de ataques de tiburón y amputados en todo el mundo; y presenta inspiradoras historias de vida a través de películas, proyectos y actividades.

Bethany actualmente trabaja en otra película —esta vez en un documental que la muestra surfeando en los puntos de surf más hermosos del mundo. Y tiene un libro nuevo: *Body and Soul: A Girl's Guide to a Fit, Fun, and Fabulous Life*.

La fe de Bethany Hamilton en sí misma pudo haber vacilado por uno o dos días, pero ahora la esperanza es la que la sostiene cada vez que enfrenta los diferentes desafíos que se le presentan en la vida.

Como ella dice: “Cualquiera que sea tu situación, fija tu mente para hacer lo que sea que quieras hacer, imprímele una buena actitud y yo creo que puedes lograrlo. No vas a llegar a ningún lado solo con quedarte sentado sobre tu trasero lloriqueando”.

La esperanza es algo hermoso

Las pérdidas en la vida nunca son divertidas, pero hay una pérdida que nadie puede permitirse: la de la esperanza. Cuando pierdes la esperanza, posiblemente sea tu última pérdida, porque cuando la esperanza se va, también se van la motivación y la habilidad para aprender. La esperanza nos da aliento para luchar, incluso cuando nos queda poco o nada. Es una de las cosas más preciosas que tenemos en la vida.

La esperanza es inspiradora. Nos da la motivación para vivir y aprender. Yo digo que es por múltiples razones:

1. La esperanza le dice que sí a la vida

¿De dónde saca una persona el coraje para decir que sí a la vida? Yo creo que viene de la

esperanza. La vida no siempre es color de rosa. En la vida, siempre experimentamos problemas. Pasamos por momentos difíciles. Experimentamos conflictos. Pero esos hechos no significan que tengas que perder la esperanza. Puede motivarte la historia de Bethany Hamilton: “Puedes y lo vas a conseguir. Soy una prueba viviente de que si hay voluntad, hay una manera de lograr lo que deseas”.

2. La esperanza te llena de energía

Se ha dicho que una persona puede vivir cuarenta días sin comida, cuatro días sin agua, cuatro minutos sin aire, pero solo cuatro segundos sin esperanza. ¿Por qué? La esperanza nos brinda el poder que nos da energía en la vida. Nos hace seguir en momentos difíciles. Nos hace entusiasmarnos por el futuro. Nos da razones para vivir. Nos da fuerza y coraje.

3. La esperanza se centra en lo que viene

Nuestros ayeres tienen la tendencia de invadir nuestro hoy con sentimientos negativos, robándonos nuestra alegría y nuestra esperanza. Si nos quedamos mucho tiempo ahí, amenazan con robarnos nuestro futuro. Es por eso que me gustan estas palabras de Ralph Waldo Emerson: “Termina cada día y déjalo atrás. Hiciste lo que pudiste. Sin duda se colaron algunos errores y disparates; olvídalos en cuanto puedas. Mañana es un nuevo día; comiéndalo bien y con serenidad”.

La esperanza siempre tiene futuro. Se inclina hacia él con expectativa. Quiere un plan para mañana. Y eso nos abre mayores posibilidades.

4. La esperanza hace la diferencia

Recientemente leí *No Ordinary Time*, una biografía de Franklin y Eleanor Roosevelt durante la Segunda Guerra Mundial, escrita por Doris Kearns Goodwin. Muchas páginas del libro estaban dedicadas a Inglaterra y al liderazgo del primer ministro Winston Churchill durante los oscuros días de esa confrontación mundial.

Ciertamente Churchill era un líder de la esperanza para su pueblo. Mientras los nazis barrían toda Europa y llovían bombas en Inglaterra durante el Blitz, la tarea de derrotar a Hitler y a los nazis parecía imposible. Sin embargo, a pesar de las probabilidades en contra de ellos, los británicos se mantuvieron firmes. ¿Cómo era posible que una nación relativamente pequeña, que llevaba mucho tiempo por sí sola, fuera capaz de hacerle frente a los nazis? Cuando le preguntaron a Winston Churchill cuál era su mejor arma en contra del enemigo, él contestó con una palabra: esperanza.

La esperanza es la mejor arma que podemos usar para combatir nuestras pérdidas cuando parecen estar creciendo. Es poderosa, marca la diferencia.

¿QUÉ HACE LA ESPERANZA POR NOSOTROS?

- La esperanza busca una lección en la derrota en lugar de dejar que te sientas derrotado.
- La esperanza descubre lo que se puede hacer en lugar de lo que no se puede hacer.
- La esperanza ve los problemas, grandes o pequeños, como oportunidades.
- La esperanza prende una vela en vez de maldecir la oscuridad.

- La esperanza abre puertas cuando la desesperación las cierra.
- La esperanza saca su fuerza de lo que puede ser en vez de lo que fue.
- La esperanza no atesora ninguna ilusión ni tampoco se abandona al cinismo.
- Con esperanza, el fracaso es una piedra saltando en la superficie del agua. Sin esperanza, es una lápida.

Cómo cultivar la esperanza

Ya que la esperanza es algo tan hermoso, la pregunta a hacer es: “¿Todos pueden tenerla?”. ¡La respuesta es sí! Sin importar cuál es tu situación actual, tus antecedentes, tu personalidad, tu educación o tus circunstancias, puedes ser una persona de esperanza. Hacer las siguientes tres cosas te ayudará a llegar ahí:

1. Elige la esperanza

La esperanza está en lo más profundo de los hombres y las mujeres que aprenden de sus pérdidas. Cuando los tiempos son difíciles, eligen la esperanza, sabiendo que va a motivarlos a aprender y los va a convertir de víctimas en vencedores.

Algunas personas dicen que abordar la vida con esperanza es una ficción. No es realista, afirman. No estoy de acuerdo. En *La dignidad de la diferencia*, Jonathan Sacks escribe: “Una de las más importantes distinciones que he aprendido... es la diferencia entre *optimismo* y *esperanza*. Optimismo es la creencia de que las cosas mejorarán. La esperanza es la fe que, juntos, podemos hacer que las cosas mejoren. El optimismo es una virtud pasiva, la esperanza es una virtud activa. No se necesita valentía para ser un optimista, pero se necesita una gran cantidad de valentía para tener esperanza”.

Yo creo que todo el mundo es capaz de escoger la esperanza. ¿Se necesita valentía? Sí. Porque la esperanza puede ser decepcionante, aunque estoy convencido de que la valentía para escoger la esperanza siempre es recompensada.

La esperanza es una elección. No es un sentimiento que se apodera de nosotros. Una buena forma de hacer esa elección es examinar todas las razones por las que deberíamos tener esperanza. Tal vez tienes habilidades que puedes usar en una carrera. O tienes personas en tu vida que te quieren. Tómate un tiempo para hacer una lista en tu diario de todas las razones en las que puedas pensar para elegir la esperanza. Luego elige tener esperanza, elige creer que va a dar buenos resultados.

2. Cambia tu modo de pensar

En general, obtenemos lo que esperamos en la vida. No sé por qué eso es cierto, pero lo es. Si tus expectativas de vida son negativas, terminas experimentando un montón de eventos negativos. Y consecuentemente, con cada experiencia negativa, tus expectativas se vuelven más negativas con respecto al futuro. Eso es especialmente doloroso, porque estos resultados causan que una persona no aprenda de sus pérdidas.

La buena noticia es que no necesitas vivir con pensamientos negativos. Puedes cambiar tu modo de pensar negativo, con el que te sientes desesperanzado, no aprendes de tus pérdidas y te sientes tentado a renunciar, a un modo de pensar positivo, con el que crees que las cosas pueden estar mejor, aprendes de tus errores y nunca te rindes.

Como dije, es simple pero no es fácil. Si siempre has pensado negativamente y nunca has visto la vida a través de los ojos de la esperanza, entonces debes tomar la decisión

cada día de intentar renovar tu esperanza, cambiar tu modo de pensar para mejor y creer que pueden y van a pasarte cosas buenas. Hacer estas cosas pueden literalmente cambiarte la vida.

3. Gana algunas pequeñas victorias

Si eres capaz de desarrollar tu esperanza y volverte más positivo en tu pensamiento, tienes un gran comienzo, pero no el suficiente. Al pensamiento positivo debe seguirle la acción positiva.

Si quieres triunfar a lo grande, entonces comienza buscando pequeñas victorias. Nada alienta la esperanza como el éxito.

Si eres capaz de ganar pequeñas victorias, eso te alienta y afecta positivamente en tu actitud. Cuando experimentas una victoria una vez, empiezas a entender cómo funciona. Vas mejorando en el arte de tener éxito y, después de obtener varias victorias, comienzas a sentir que hay victorias mayores dentro de tu alcance. Tal vez una pequeña victoria sea almorzar con alguien fuera de tu grupo usual de amigos, o descubrir un nuevo amigo que tiene mucho en común contigo. O trabajar duro para que un 8 se convierta en un 9 de calificación. O tal vez trabajar tan duro en tus prácticas deportivas que tu entrenador lo note y te dé un cumplido. Incluso una pequeña mejoría o victoria puede darte esperanza. Y la esperanza es una fuerte motivación para continuar cambiando y aprendiendo.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS CON JOHN

Pregunta: No soy muy bueno en la escuela, ¿cómo puedo tener esperanza de que voy a aprender y a crecer, como dices en este libro?

Respuesta: La primera cosa que debes entender es que hay más de una forma de ser listo. (Un gran libro que habla de esto es *7 Kinds of Smart*, de Thomas Armstrong). El éxito académico solo usa una inteligencia. Si te has desanimado en la escuela, necesitas cambiar tu modo de pensar y reconocer que tienes algo más para ofrecer. Sea que seas bueno en lo social, o con tus manos, o en atletismo o en algún arte, concéntrate para crecer en esa área. Demasiadas personas se centran solamente en mejorar sus debilidades, pero tú puedes dar lo mejor de ti en la escuela e invertir mucha energía en desarrollar tus fortalezas.

El poder de la esperanza

Jim Abbott nació sin la mano derecha. Sus padres, Mike y Kathy, hicieron muchísimas consultas y buscaron respuestas a su defecto de nacimiento. Lo mismo hicieron los médicos de Jim. Pero nunca encontraron una razón específica. Era algo que simplemente había pasado, y los jóvenes padres debían encontrar la manera de lidiar con esa situación.

Jim jugó como un niño normal, y no parecía que la ausencia de su mano lo retrasara mucho, pero cuando cumplió cinco años, los expertos le aconsejaron a Mike y a Kathy que le pusieran una prótesis y lo entrenaran para que la usara. En aquellos días, eso significaba un gancho.

Los padres de Jim siguieron el consejo y Jim recibió un gancho y aprendió a usarlo. Trabajó en ello junto con otros niños que tenían discapacidades severas, como una niña que estaba aprendiendo a cepillarse los dientes con su pie porque no tenía brazos. Pero

llegó un momento en el hospital en el que se dieron cuenta de que Jimmy realmente no pertenecía ahí. Sabían que lo mejor que podían hacer era tratarlo como un niño normal. Los padres de Jim lo sacaron del hospital y se lo llevaron a casa.

Durante el viaje a casa, Mike le dijo a Kathy: “No tenemos un problema. Tenemos un punto en la pantalla. Podemos manejar esto. Podemos hacerlo un problema si queremos que sea un problema, pero ya no es un problema”. Jim escribe: “En ese viaje de dos horas [yendo del hospital a casa], recuperamos nuestra fuerza. Mamá y papá sintieron esperanza, incluso optimismo, y por primera vez se enfocaron no en lo que me faltaba sino en lo que tenía”.

Dos de las cosas que Jim tenía era amor por los deportes y una gran capacidad atlética. Cuando Jim tenía seis años, su papá le compró un guante de béisbol. Le encantó. Pasó horas tirando la pelota de caucho de béisbol contra la pared de ladrillo. Buscaba mejorar su tino y la fuerza de su brazo, y encontrar la manera de pasar su guante de su brazo derecho a su mano izquierda para atrapar la pelota cuando rebotaba de regreso. Una vez que creó un sistema, se volvió más rápido y más preciso. A medida que mejoraba, se acercaba más a la pared para tener que hacer el cambio más rápido para atrapar la pelota.

El béisbol no era el único deporte que le gustaba. Le encantaban todos por igual. Salía con los niños de su vecindario para participar en todos sus juegos. Al principio, nadie lo elegía. Había días en los que llegaba a casa desalentado y quería rendirse. Pero su papá no lo permitió. Mike hacía que su hijo regresara a la zona de juegos a seguir intentando. Tenía esperanzas en Jim y quería enseñarle a perseverar y superar los obstáculos. Lo estaba preparando para lo que se avecinaba. Jim dice: “La cosa de una discapacidad es que es para siempre. No se va a ir a ninguna parte, así que necesitas aprender cómo lidiar con ella”. ¿Cómo lo hizo Jim? Jugó cada deporte e hizo todo lo que pudo para mejorar. Y empezó a tener algo de reconocimiento porque era bueno. Tan bueno, de hecho, que soñaba con jugar béisbol profesionalmente, una aspiración que compartió por primera vez con sus amigos y familia cuando tenía doce años. “Parecía esperar demasiado, pero yo tenía mucha esperanza, y mucha ayuda”, explica Jim.

La esperanza recompensa

“Yo no era ningún prodigio. Me sacaron del equipo de básquetbol el primer año en la Preparatoria Flint Central. Logré entrar al equipo de béisbol de los estudiantes de primer año, pero no le di a la pelota en toda la temporada. Pasó un largo tiempo antes de que me separara de los chicos de mi edad en los campos deportivos”, dice Jim. Pero se separó. Como estudiante de segundo año de la preparatoria, jugaba béisbol en el equipo universitario. En el primer año, el entrenador le dijo que era un as. Jim tuvo un promedio de bateo de .367 ese año y ayudó a su equipo a consagrarse campeón de la ciudad. Ese año su entrenador lo reclutó para jugar fútbol como mariscal de campo de reserva. Él primero se resistió, pero su entrenador insistió. Jim comenzó en las eliminatorias directas y casi llevó al equipo al campeonato estatal. En su último año, Jim jugó en primera base, lanzaba (ganó diez juegos con un ERA [promedio de carreras limpias] de 0.76), y bateaba limpiamente (.427 promedio). Su equipo ganó el campeonato de conferencias, y

los Toronto Blues lo reclutaron. Pero Jim tenía su corazón puesto en jugar para la Universidad de Michigan, lo cual hizo durante tres años. Era un All-American y ganó dos campeonatos Big Ten. Y jugó en el equipo olímpico de béisbol. Lanzó en el partido para medalla de oro en los Juegos Olímpicos de verano de 1988 en Seúl, Corea del Sur.

El sueño de Jim se hizo realidad cuando fue reclutado de nuevo, esta vez para los California Angels. Fue el octavo de la lista de 1988. Él esperaba pasar mucho tiempo en ligas menores, hasta abrirse camino hasta la cumbre; pero, para su sorpresa, llegó a los novatos de la liga principal el primer día de su primer año.

La esperanza reembolsa

Jim jugó en la liga principal de béisbol durante diez años. Algunas temporadas era fantástico; otros años batalló más. Un punto a destacar de su carrera profesional fue el golpe que bateó en 1993 en el Estadio Yankee. Hubo muchas cosas acerca de jugar en la liga principal de béisbol que él había juzgado mal o que no se esperaba, pero lo que más le sorprendió fue la admiración que obtenía de los niños con discapacidades parecidas a la suya.

Jim recordaba la emoción que era para él conocer a un jugador de la liga principal, así que el hecho de que los niños quisieran hablar con él o conseguir su autógrafo no era una sorpresa, pero no esperaba que los niños con dificultades físicas, junto con sus padres, lo buscaran como lo hacían. Jim escribió:

No los vi venir, no en las cantidades en que venían. No esperaba las historias que me contaban, o la distancia que habían viajado para contarlas o la desesperación revelada en ellas.

Eran tímidos y hermosos, y eran escandalosos y divertidos, al igual que yo, en cierto modo, imperfectos. Y al igual que yo, tenían padres cerca, padres que los impulsaban a creer que ese accidente o circunstancia de la naturaleza no era una sentencia para toda la vida, y que los ánimos en el interior de aquellos diminutos cuerpos eran mayores que las sumas de sus manos y sus pies.

Jim dice que nunca rechazó a un solo niño, incluso cuando estaba agotado, desanimado u ocupado. ¿Por qué? ¡Quería darles esperanza! Quería que entendieran que eso también era posible para ellos. Jim dice: “Sabía cómo eran estos niños y sabía qué tan lejos un niño o una niña puede correr con cincuenta palabras de seguridad”.

Jim se retiró del béisbol en 1999. En su carrera bateó 1.674 entradas, eliminó a 888 bateadores, y ganó 87 partidos. Había vivido su sueño, uno que pocas personas hubieran creído posible. Él se entregó por completo al béisbol, el béisbol le regresó mucho a cambio. Jim resume: “Quizás el mayor regalo [del béisbol] fue que me ayudó a estar en paz con la carga de ser diferente”. Pero también señala que: “La lección tuvo que ser aprendida perdiendo, por doloroso que fuera”.

¿Cómo fue capaz Jim Abbott de aprender de sus pérdidas? Porque tenía esperanza. Siguió creyendo, y siguió intentándolo. La esperanza le proporcionó la motivación para aprender. Y usó esa motivación para aprender más e ir más lejos de lo que los otros creyeron posible. Ese es el poder de la esperanza.

7

Educabilidad: el camino del aprendizaje

Josh Waitzin empezó a jugar ajedrez a los cinco años. No pasó mucho antes de que fuera considerado un talento natural. Pronto empezó a ganar los campeonatos de ajedrez escolares de todo el mundo. Su estilo agresivo y su habilidad para abrirse paso hacia la victoria desde la derrota llamaron la atención de las personas durante su infancia. Su papá, incluso, escribió un libro llamado *Searching for Bobby Fischer*, sobre las experiencias tempranas de Josh en el ajedrez, el mismo que más tarde fue llevado al cine. Y nada pudo haber preparado a Josh para sobrellevar la atención que iba a recibir cuando la película llegara a las salas. Tenía dieciséis años y casi le arruina la vida.

La película convirtió a Josh en una estrella, pero el estatus de celebridad lo distrajo y le hizo más difícil jugar ajedrez. Ya no se podía concentrar, rodeado de multitudes que le pedían autógrafos. Empezó a preocuparle más lo que los otros pensarán. Y, peor aún, le quitó el gusto por el juego. Después de unos pocos años, Josh abandonó las competencias.

Su historia pudo haber acabado ahí, sin más, como la historia de un niño prodigio que decayó. Pero a principios de sus veinte años Josh empezó a entrenar un arte marcial llamada Tai Chi Chuan, también conocida como Empuje de Manos.

Le encantaba poder empezar como un principiante. Escribe en su libro *El arte aprender*: “Dada la complicada naturaleza de mi vida como ajedrecista, fue maravillosamente liberador aprender en un ambiente en el que yo solo era uno de los principiantes”.

Empezó como un principiante, pero no pasó mucho tiempo como novato; después de dos años, ya estaba ganando campeonatos. Ganó un total sin precedentes de cinco campeonatos nacionales en las categorías de peso mediano, semipesado y pesado. Su victoria más grande ocurrió en 2004 en Taiwan, la cuna del Tai Chi Chuan, donde ganó el título del campeonato mundial de medio peso en empuje de manos de paso fijo y se convirtió el co-campeón mundial de medio peso en empuje de manos de paso móvil.

¿Qué hizo que Josh Waitzlin fuera un campeón otra vez, en una actividad completamente diferente al ajedrez? Era *educable*. “De lo que me di cuenta —escribe— es que en lo que soy mejor no es en Tai Chi ni en ajedrez: en lo que soy mejor es en aprender”.

Humilde y abierto, Josh estaba dispuesto a cometer errores, a verse como un novato ante su maestro, William Chen, y a admitir cuando se equivocaba. Dice que no siempre era el caso con sus compañeros. “Cuando Chen hacía sugerencias, ellos explicaban por

qué lo habían hecho así —escribe— en un intento de justificarse a sí mismos. Estaban encerrados en su necesidad de estar en lo correcto”.

La diferencia con Josh era clara, él quería aprender más que estar en lo correcto.

Josh escribió su libro en un intento de examinar cómo su estilo de aprendizaje le había funcionado, y enseñar a otros cómo aplicarlo en sus vidas. Hoy en día trabaja como un consultor y entrenador de desempeño, enseñando a las personas cómo aprender. Creó la Fundación JW y el Proyecto del Arte de Aprender. Y empezó a hacer Jiu jitsu brasileño. Ascendió una vez más de las filas de estudiantes hasta llegar a cinturón negro.

La educabilidad hace la diferencia

Las personas a menudo me preguntan qué es lo más determinante para alcanzar su potencial. Mi respuesta: un espíritu de aprendizaje.

¿Qué significa ser educable? Defino a la gente educable como aquella que toma la decisión de aprender y crecer a lo largo de la vida. Algunas personas no tienen eso. El trompetista de jazz y director de orquesta Louis Armstrong las describió cuando dijo: “Hay algunas personas que si no saben, no se lo puedes decir”. Algunas personas quieren estar en lo correcto, incluso cuando no lo están. Como resultado, la vida es difícil para ellos. Nunca encuentran el camino del aprendizaje ni tampoco aprovechan las lecciones que la vida les ofrece a aquellos con espíritu educable.

Es más fácil ser educable cuando sabes que no eres bueno en algo. ¿Pero qué hay de las áreas en las que tienes talento? Puedes hacer algo realmente bien, pero eso no significa que no puedas mejorar. Para realmente vivir a la altura de tu potencial, tienes que estar abierto al aprendizaje. Debes tener un espíritu educable.

Si quieres ser exitoso mañana, entonces debes ser educable hoy. Lo que te trajo a donde estás no te va a mantener ahí. Y ciertamente no te va a llevar a donde quieres ir. Necesitas más que una gran mente para aprender. Necesitas tener un gran *corazón* para aprender. Eso es lo que un espíritu educable te da.

Rasgos de una persona educable

Así que, ¿cómo te puedes volver una persona educable? Mediante el desarrollo de los siguientes cinco rasgos, estarás en el camino del éxito:

1. Una persona educable tiene una actitud positiva hacia el aprendizaje

La gente con espíritu educable ve cada día como una oportunidad para otra experiencia de aprendizaje. Su corazón está abierto. Su mente está alerta y en busca de algo nuevo. Su actitud es expectante. Sabe que su éxito tiene menos que ver con tener un talento natural y más con elegir aprender.

Cuando eras más chico, tus papás, tus maestros y tu escuela asumieron una responsabilidad importante en tu aprendizaje. Te dijeron cómo y cuándo estudiar. Pero conforme has ido creciendo, has estado más y más a cargo de tu propio aprendizaje. Ahora tú dices cuándo y cómo estudias, si es que estudias. En esta etapa de tu vida, la

línea divisoria empieza a aparecer entre los que se mantienen educables y los que se resisten a aprender. Las elecciones que haces en esta etapa son significativas. Puedes elegir permanecer educable y alimentar tu deseo interno de seguir creciendo. O puedes empezar a evitar las oportunidades para aprender.

Ser educable depende de dos cosas: la capacidad y la actitud. La capacidad es nuestra habilidad natural para aprender, y puede estar hasta cierto punto fijada. Pero nuestra actitud es completamente nuestra elección. Tienes que *decidir* mantener una actitud de educabilidad.

En Harvard y otras universidades, estudiaron la importancia de la actitud en el éxito de las personas. Se descubrió que la actitud era mucho más importante que la inteligencia, la educación, el talento especial o la suerte. De hecho, se llegó a la conclusión de que hasta 85% del éxito de la vida se debe a tener una actitud positiva y educable, mientras que solo 15% se debe a la capacidad.

He conocido a muy pocas personas educables cuyo enfoque hacia la vida sea negativo. La mayoría de las personas con espíritu educable y actitud positiva no permite que las ideas negativas se adueñen de sus pensamientos. ¿Por qué? Una mente cerrada no abre puertas a la oportunidad. Una actitud negativa rara vez crea un cambio positivo.

Si no has desarrollado una actitud positiva y un espíritu educable, te aliento a que luches por tenerlos. Mientras antes lo hagas, mejor, porque conforme avanzas en edad, tus pensamientos negativos, malos hábitos y rasgos de carácter débiles se vuelven más permanentes. Envejecer no significa mejorar, simplemente significa que tienes menor tiempo para elegir volverte educable. Así que elígelo ahora. No conozco otra manera de seguir aprendiendo en la vida.

2. Las personas educables poseen una mentalidad de principiante

Las personas exitosas continuamente están aprendiendo cosas nuevas. ¿Cuál es la mejor manera de hacer eso? Tener una mentalidad de principiante. Erwin G. Hall observó: “Una mente abierta es el comienzo del autodescubrimiento y el crecimiento. No podemos aprender nada nuevo hasta que podamos admitir que aún no lo sabemos todo”. Si quieres crecer y aprender, debes acercarte a la mayor cantidad de cosas como un principiante y no como un experto.

¿Qué tienen en común todos los principiantes? Saben que no lo saben todo, y eso da forma al modo en el que abordan las tareas. En general, son abiertos y humildes, sin esa actitud de “no es nada nuevo para mí”. Cuando eras más chico, tenías una mentalidad de principiante en cada cosa que se te presentaba: estabas ansioso por aprender cómo caminar, hablar, leer y contar. Las posibilidades eran casi infinitas. Como escribió el maestro zen Shunryu Suzuki: “En la mente del principiante hay muchas posibilidades, pero en la mente del experto hay pocas”.

A la mayoría de nosotros nos gusta ser expertos. De hecho, algunas personas lo disfrutan tanto y se sienten tan incómodos como principiantes que trabajan duro para evitar tener que aprender algo nuevo. Deciden que están satisfechos con lo que ya saben. Pero esa actitud hace la diferencia más tarde en la vida entre, por ejemplo, un cantante

promedio y uno profesional. Es un reto mantenerse abierto en cada circunstancia y situación a lo largo de la vida, pero vale la pena.

Yo intento mantener una mentalidad de principiante en todo, incluso cuando es difícil. Para ayudarme a hacerlo, me gusta tener en mente las siguientes tres filosofías:

1. Todo el mundo tiene algo que enseñarme.
2. Cada día tengo algo que aprender.
3. Cada vez que aprendo algo, me beneficio.

¿TIENES UNA MENTALIDAD DE PRINCIPIANTE?

Contesta sí o no a las siguientes oraciones:

- Siempre disfruto el primer día de clases en la escuela.
- No me molesta cuando no soy el experto.
- Cuando me enfrento a un nuevo reto, anhelo solucionarlo.
- Veo los problemas como una oportunidad para aprender algo nuevo.
- Me encanta probar cosas nuevas, como hobbies, actividades, asignaturas de la escuela, etc.

Si tu respuesta es “sí” a la mayoría de estas, probablemente ya tienes una mentalidad de principiante. Si tu respuesta es “no” a algunas, posiblemente necesites trabajar en esas áreas.

3. Las personas educables están dispuestas a echar largas y serias miradas al espejo

El novelista James Thom subrayó: “Probablemente el hombre más honesto y ‘hecho a sí mismo’ es aquel al que le oímos decir: ‘Llegué hasta la cumbre por el camino difícil, luchando contra mi propia pereza e ignorancia en cada paso del camino’”. ¿Puedes identificarte con esa afirmación? Sin duda, yo sí. Soy conocido por escribir y hablar de liderazgo, ¡pero yo mismo soy la persona más difícil a la que he liderado!

Llegar a ser educable y seguir siéndolo requiere que te evalúes sincera y abiertamente de forma continua. Cada vez que te enfrentas a un reto, pérdida o problema, una de las primeras cosas que necesitas preguntarte es: “¿Soy yo la causa?”. Esta es la clave de la educabilidad. Si la respuesta es sí, entonces necesitas estar listo para hacer cambios.

Cuando las personas se niegan a mirarse al espejo y en cambio miran a otras personas o situaciones a las que culpar, siguen obteniendo los mismos resultados una y otra vez. Reconocer tu propia parte en tus fracasos, buscar soluciones (sin importar cuán doloroso sea) y trabajar duro para poner las cosas en su lugar es educabilidad en acción. Y eso lleva a la habilidad para cambiar, crecer y seguir adelante en la vida.

4. Las personas educables escuchan cuando otras les hablan acerca de su vida

Un día un zorro, un lobo y un oso salieron juntos a cazar. Después de que cada uno de ellos hubo cazado un ciervo, hablaron de cómo dividir los despojos. El oso le preguntó al lobo cómo pensaba él que deberían hacerlo. El lobo dijo que todos deberían tener un ciervo. De repente, el oso se comió al lobo.

Entonces el oso le preguntó al zorro cómo proponía dividir las cosas. El zorro le ofreció al oso su ciervo y después dijo que el oso debería quedarse también con el ciervo del lobo.

—¿Dónde obtuviste tanta sabiduría? —preguntó el oso.

—Del lobo —respondió el zorro.

Desgraciadamente, la mayoría de nosotros somos demasiado parecidos al oso. No nos gusta cuando las personas hablan con sinceridad respecto a nuestra vida, y cuando alguien tiene la valentía de levantar la voz, lo atacamos. Necesitamos reaccionar de modo diferente.

Piensa en las personas de las que te rodeas: tus amigos, compañeros de equipo, mentores y maestros. ¿Tienes a alguien en tu vida que te conozca realmente bien y esté dispuesto a decirte la verdad, incluso cuando tú no quieras escucharla realmente? Para ser educable, necesitas tener a esas personas a tu alrededor. Y cuando compartan retroalimentación y crítica, necesitas aceptarla sin atacarlos. De otra forma, ¡nunca más la van a volver a compartir!

Debo admitir que la escucha fue una habilidad que yo tuve que aprender. Hablar me es mucho más natural. Mi madre solía decirle a todos: “A los seis meses John empezó a hablar y de ahí nunca paró”. Es verdad. Nunca se me acaban las palabras. Me gusta marcar la pauta. Me gusta entretener. Me gusta enseñar y ser mentor. Pero hablar no es aprender. Escuchar sí. El columnista Doug Larson dijo: “La sabiduría es la recompensa que obtienes de una vida de escuchar cuando hubieras preferido hablar”. Intento tener eso presente siempre. Si eres de los habladores, tú también deberías hacerlo.

5. Las personas educables aprenden algo nuevo todos los días

El secreto para el éxito de cualquier persona puede ser encontrado en su agenda diaria. Las personas crecen y se superan, no por pasos agigantados sino por cambios pequeños y graduales. Un solo día es suficiente para hacernos un poco más grandes o un poco más pequeños. Si quieres volverte una persona educable que aprende de sus pérdidas, entonces haz del aprendizaje un hábito diario. Tal vez no cambie tu vida en un día, pero cambiará tus días para toda la vida.

Prácticas diarias para volverte más educable.

Si crees en la idea de intentar aprender algo nuevo cada día, pero no sabes la mejor forma de proceder, entonces te recomiendo hacer las siguientes cosas cada día:

1. Preparación

Si quieres estar listo para encontrarte con cualesquiera que sean los retos a los que te vas a encontrar llegado el día y aprender de ellos, necesitas estar preparado. Eso significa trabajar por adelantado... cada día. Como mi antiguo mentor John Wooden solía decir: “Cuando llega una oportunidad, es demasiado tarde para estar preparado”.

Como estudiante, tal vez sientas que constantemente tienes el desafío de aprender, quieras o no. Pero como estoy seguro de que ya lo descubriste, el aprendizaje no pasa simplemente. Hay cosas que todos podemos hacer para prepararnos para él. Todo desde completar la tarea, estudiar para un examen u organizar tu mochila de libros. Todas esas cosas te hacen estar listo para aprender la próxima vez que estés en la escuela. Puedes

prepararte incluso más si empiezas cada día con algunas preguntas específicas:

- ¿Dónde están mis momentos de potencial aprendizaje el día de hoy?
- ¿A quién me encontraré y qué puedo aprender de él?
- ¿Qué voy a experimentar y qué podría aprender de eso?

Al buscar los posibles momentos de aprendizaje y prepararte para ellos, haces que el aprendizaje sea más probable.

2. Contemplación

Como mencioné en el capítulo 5 (sobre Mejora), pasar tiempo solo es esencial para aprender. La contemplación es tomarte tiempo para observar y reflexionar en las cosas que pasan en tu vida y encontrarles un significado. Permitirnos a nosotros mismos detenernos a pensar nos da perspectiva respecto a los éxitos y los fracasos de nuestro día para que podamos encontrar las lecciones que se encierran en ellos. También te capacita para planear cómo mejorar en un futuro.

Es bueno recordar que hay mucho que aprender de las experiencias negativas. En la ciencia, los errores siempre preceden a los descubrimientos. Es imposible hacer descubrimientos sin cometer primero un montón de errores. Para el científico, un error no es un fracaso, es retroalimentación. Al usar esa retroalimentación, el científico puede preguntarse no solo: “¿Qué pasó?” sino también: “¿Qué significa?”.

Piensa en las últimas 24 horas. ¿Has descubierto nuevas oportunidades de aprendizaje? Escribe en tu diario las respuestas a las siguientes preguntas y piensa en cómo puedes aplicarlas a lo que has aprendido:

- ¿Qué puedo aprender de lo que leí hoy?
- ¿Qué puedo aprender de lo que vi hoy?
- ¿Qué puedo aprender de lo que escuché hoy?
- ¿Qué puedo aprender de lo que experimenté hoy?
- ¿Qué puedo aprender de lo que hice mal hoy?
- ¿Qué puedo aprender de quien vi hoy?
- ¿Qué puedo aprender de lo que discutí hoy?

Recomiendo que dediques diez minutos de cada noche para pensar sobre tu día, contemplar lo que pasó y qué puedes aprender de eso. No solo te va a ayudar a seguir siendo educable, sino que también aprenderás algo nuevo cada día en el proceso.

3. Aplicación

El verdadero valor de la educabilidad viene cuando tomamos algo que aprendimos y lo aplicamos. Podemos aprender mucho de nuestros errores si permanecemos educables. No todos hacen eso. Cuando las personas cometen errores, generalmente hacen una de estas tres cosas en respuesta: Deciden nunca volver a cometer un error, lo que es imposible; dejan que su error los convierta en cobardes, lo que es tonto; o deciden aprender de su error y aplicar la lección el resto de sus vidas, lo que les ayuda a crecer y a ser mejores.

La educabilidad es para todos

Es fácil pensar que la educabilidad es para cierto tipo de personas, tal vez los atletas o los estudiantes. Pero en realidad, todos necesitamos ser educables. Y esto no requiere circunstancias perfectas o una vida fácil. Yo creo que la educabilidad es una actitud, una mentalidad que la gente lleva consigo a donde van y a cualquier cosa que viven.

Te vuelves más abierto a aprender cada vez que te concentras más en la lección que en cómo te ven los demás. Si haces que tu prioridad sea entender antes que ser entendido, habrás tomado el paso más importante hacia el aprendizaje.

8

Adversidad: el catalizador del aprendizaje

En el sistema de cuidado de menores de Memphis, Tennessee, Michael Oher era conocido como un “corredor”. Desde que lo separaron de su madre drogadicta y lo pusieron en un hogar sustituto, Michael no se quedaba en ningún lugar. En lugar de eso, se escapaba a casa de su madre. Él escribe en su libro, *I Beat the odds*: “Yo solo quería regresar con mi madre y pretender que la vida normal que tanto quería me estaba esperando”. Pero desde su primer recuerdo, la vida de Michael nunca había sido normal. Su madre quería a sus doce hijos, pero “parecía que quería más a su pipa de crack”, escribe Michael. Abandonaba a sus hijos con frecuencia —seguido por días enteros— para drogarse. Simplemente cerraba la puerta del departamento y se iba. Encerrados en su propia casa, los niños se las arreglaban por sí solos, usualmente encontrando un vecino que los alimentaba y los dejaba pasar la noche en su casa. Incluso cuando su mamá estaba en casa, la vida nunca era estable. Nunca lograba mantener un departamento y los desalojaban con regularidad, así que se mudaban con frecuencia.

Tal vez estés familiarizado con parte de la historia de Michael si viste la película *Un sueño posible* que salió hace unos años. La película retrata a Michael como un adolescente sin hogar que es adoptado por la familia Tuohy, juega fútbol en una escuela privada y se vuelve una estrella de tackle izquierdo. Con el tiempo termina en la liga de fútbol nacional. La película narra el último año de carrera en la preparatoria de Michael, centrándose sobre todo en los esfuerzos de la familia Tuohy para ayudarlo a superar sus circunstancias anteriores.

Pero, como puedes imaginar, siempre hay más que la historia. Resulta que Michael no triunfó solo por la intervención de la familia Tuohy; había estado trabajando para superar sus circunstancias por muchos años antes de encontrarlos a ellos.

Siempre hubo algo diferente en Michael Oher. Desde los siete años, sabía su camino. “Vi la final de la NBA entre Chicago Bulls y los Suns de Phoenix”, escribe, “y supe — supe— que los deportes iban a ser mi salida”. Era la época de la superestrella Michael Jordan, y Oher observaba con asombro cómo Jordan ayudaba a su equipo a ganar el campeonato. Oher era grande para su edad: atlético y alto. Había jugado básquetbol y fútbol de manera informal y la gente opinaba que debía jugar profesionalmente. “Me di cuenta muy pronto”, dijo, “que tenía una combinación única de complexión y talento”.

En contraste a como fue retratado en la película, Michael sí sabía cómo jugar fútbol antes de conocer a los Tuohy. Había jugado mucho básquetbol y fútbol para entonces, en la escuela y en una liga local. Y Michael no solo jugaba esos deportes; los estudiaba.

Quería entender todo sobre ellos, desde posiciones hasta estrategias generales. Estaba determinado a seguir mejorando.

Rodeado de personas que vivían al día, Michael se centró en el futuro. Mientras fue creciendo y comprendió que no iba a tener una vida normal con su madre, empezó a buscar una salida. Pero Michael no solo se apoyó en su destreza en los deportes para triunfar. Se dio cuenta desde muy chico que los niños que tenían oportunidad de triunfar eran aquellos que se mantenían lejos de ciertas conductas, como meterse en problemas o consumir drogas, y en vez de eso trabajó duro en la escuela. Se mantuvo cerca de esos amigos e hizo todo lo posible para que le fuera bien académicamente. Para cuando conoció a los Tuohy, Michael ya había hecho todo lo que había podido para cambiar sus circunstancias. “Nunca luché con la pregunta de si podía tener éxito”, escribe, “Solo luchaba con el cómo. Iba a encontrar un camino, de una forma o de otra. No sabía exactamente cuál era ese camino, pero sabía que no me iba a rendir hasta que consiguiera una vida mejor para mí mismo”. Más tarde agrega: “Y se me atravesó una familia para ayudarme a tener dirección en todo eso”.

Cuando se mudó con los Tuohy de tiempo completo en su último año de preparatoria, Michael sabía dónde necesitaba crecer: en lo académico. Con un promedio de solo 0.76 [en escala del 0 al 4], necesitaba mejorar sus calificaciones en todas las materias. Dado que Michael había asistido a muchas escuelas conforme crecía, con muy poco estímulo para estudiar, hacer la tarea o incluso asistir a las clases, necesitaba aprender cómo aprender. Los Tuohy le contrataron un tutor, que trabajaba con él cuatro horas al día. Después lo ayudaron a tomar unos cursos en línea que le permitían reemplazar las bajas calificaciones que había recibido los años anteriores.

En la universidad de Ole Miss, Michael demostró que sí podía aprender. Sacó altas calificaciones en sus cursos y logró estar en el cuadro de honor más de una vez. También obtuvo casi treinta puntos más en su prueba de IQ de lo que, según los registros de los sistemas de educación pública, había obtenido cuando estaba creciendo.

Michael Oher ha estado jugando en la NFL desde 2009, y sigue sobresaliendo. Trabaja duro todo el año e intenta empujarse a sí mismo para alcanzar su potencial. Escribe: “Llegar a estar con los profesionales no era la línea de meta para mí. El mundo está lleno de gente que tuvo su gran oportunidad y luego no hicieron nada con ella. Yo he llegado muy lejos para dejar que el solo hecho de ser reclutado sea el final de mi historia”.

El factor Si...

El escritor y profesor Robertson Davies dice: “La gente extraordinaria sobrevive en las más terribles circunstancias y se vuelven más extraordinarias por eso”. Las circunstancias a las que se enfrentó Michael de niño eran ciertamente difíciles. Pero tuvo éxito a pesar de ellas. El dolor que experimentó lo hizo ser quien es, y se volvió un catalizador del cambio. Usó la adversidad para volverse más inteligente... y mejor.

Creo que los momentos en los que las personas cambian son cuando las han lastimado lo suficiente como para tener que hacerlo. La adversidad causa dolor y es una causa de cambio. La mayoría de las veces no elegimos nuestra adversidad, pero todo el tiempo

podemos elegir cómo responder a ella. *Si* respondemos positivamente a las dificultades, el resultado será potencialmente positivo. *Si* respondemos negativamente a nuestras dificultades, el resultado será potencialmente negativo. Por eso denomino nuestra respuesta como “el factor *si*”.

Las ventajas de la adversidad

La adversidad es un catalizador del aprendizaje. Puede realmente crear ventajas para ti *si* la afrontas con la mentalidad correcta. Todo depende de cómo respondes a ella. A eso me refiero:

1. La adversidad nos enfrenta con nosotros mismos si queremos

La adversidad siempre llama nuestra atención. No podemos ignorarla. Hace que nos detengamos y miremos la situación. Y a nosotros mismos si tenemos el coraje. La adversidad es una oportunidad para conocernos a nosotros mismos. Como el gran líder egipcio Anwar el-Sadar dijo: “El sufrimiento profundo construye a un ser humano y lo pone al alcance del autoconocimiento”. Creo que esto es cierto... si lo tomamos de esa manera.

Desafortunadamente, muchas personas eligen esconderse en tiempos de adversidad. Se alejan de sus amigos o familia. Intentan distraerse a sí mismos. Hacen todo lo que pueden para evitar hacerle frente a la realidad de la situación.

Uno de mis libros favoritos es *Cómo piensa el hombre* de James Allen. Mi padre me lo dio a leer cuando estaba en mi adolescencia. Una de las ideas que me dejó una fuerte impresión fue esta: “La circunstancia no hace al hombre; lo revela como lo que es”. Eso es cierto, pero solo *si* permites que lo sea.

La adversidad me ha enfrentado conmigo mismo muchas veces a lo largo de mi vida. Me ha abierto los ojos. Me ha llegado a las profundidades del corazón. Ha probado mi fuerza. Y me ha enseñado mucho. Aquí hay unas cuantas lecciones que he aprendido:

- Cuando me he sentido fuera del sendero y he estado aparentemente perdido, he aprendido que el camino al éxito no siempre es un camino claro y derecho.
- Cuando he estado agotado y frustrado, he aprendido que los tiempos de prueba no son el momento para dejar de intentarlo.
- Cuando he estado desalentado con mi progreso, he aprendido a no permitir que lo que estoy haciendo me venza antes que yo a él.

2. La adversidad es mejor maestra que el éxito si dejamos que nos enseñe

La adversidad llega a nosotros como una herramienta de enseñanza. Probablemente has oído la frase: “Cuando el alumno está preparado, llegará el maestro”. Eso no es necesariamente cierto. Con la adversidad, el maestro llegará esté preparado el alumno o no. Quienes estén listos, aprenderán del maestro. Los que no, no aprenderán.

El filósofo y autor Emmet Fox dijo: “Es ley que las dificultades, que llegan a ti en cualquier momento, no importa cuáles sean, deben ser exactamente lo que necesitas en ese momento para permitirte dar el siguiente paso hacia adelante al vencerlas. La única

verdadera desgracia, la única verdadera tragedia llega cuando sufrimos sin aprender la lección”. La clave para evitar esa tragedia es *querer* aprender de las dificultades de la vida.

El consejo de Oprah Winfrey de “convertir tus heridas en sabiduría” puede ser verdadero *si* queremos aprender de nuestras heridas. Requiere la mentalidad correcta y una intención deliberada de encontrar la lección en la pérdida. Si no lo aceptamos, entonces lo único que tendremos al final serán cicatrices.

En tu diario, haz dos listas: una con las mejores cosas que te han pasado y otra con las peores. En cada punto escribe lo que has aprendido. Si eres como la mayoría de las personas, las lecciones más valiosas vienen de la lista de dificultades. La adversidad es dura, pero puede darnos grandes recompensas si usamos las lecciones que nos ofrece para crecer y aprender.

3. La adversidad abre puertas a nuevas oportunidades si queremos tomarlas

Una de las más grandes lecciones que he aprendido como líder es que la adversidad a menudo es la puerta de la oportunidad. Michael Oher fue forjado por sus primeras experiencias difíciles. Ciertamente tuvieron efectos negativos. Pero su empuje y su determinación también crecieron en ese ambiente. Y luego, como buscaba oportunidades todo el tiempo, fue capaz de superar sus circunstancias y sobresalir, no solo en el deporte sino también en otras áreas.

Cuando te enfrentas a la adversidad, es fácil dejar que te desanime. Después de todo, a menudo es dolorosa y difícil. Pero la adversidad puede revelar oportunidades si estamos dispuestos a buscarlas. El inventor Alexander Graham Bell, quien inventó el teléfono, dijo: “Cuando una puerta se cierra, otra se abre: pero a menudo miramos tanto tiempo y con tanta lamentación las puertas cerradas que no vemos cuál se ha abierto para nosotros”. No te permitas enfocarte tanto en la adversidad que te haga perder una oportunidad.

4. La adversidad trae buenas cosas si las esperamos

En la vida todos deberíamos esperar dolor. Es parte de la vida. Es parte de la pérdida. La cuestión es: ¿vas a dejar que te impida hacer lo que quieres y necesitas hacer?

En la película *La caída del halcón negro*, un vehículo lleno con soldados americanos heridos se encuentra tambaleante en una parada a la mitad de la calle donde balas somalíes están volando en cada dirección. El oficial a cargo le dice a un soldado que entre y empiece a manejar.

—No puedo —dice el soldado—. Me dispararon.

—A todos nos dispararon —responde el oficial—. ¡Súbete y maneja!

En la vida cotidiana, si vas a soportar el dolor que se necesita para competir, ¿por qué no competir para ganar? Nadie dice: “Ve por la medalla de plata”. Atletas, entrenadores y fans siempre dicen: “¡Ve por la de oro!”. ¿Por qué? Porque el oro representa lo mejor.

La gente exitosa espera experimentar dolor cuando se enfrentan a la adversidad. Así lo planean. Y al planearlo así, se programan a sí mismos para sacar beneficio de eso.

Fred Smith dijo alguna vez: “Yo escuchaba a Bob Richards, el medallista olímpico de oro, entrevistar a ganadores olímpicos más jóvenes. Les preguntaba: ‘¿Qué hiciste

cuando empezó a doler?"". Fred señala que ninguno de los jugadores olímpicos se sorprendía con la pregunta. Esperaban el dolor, y tenían una estrategia para lidiar con él. Como Bob Richards lo resumió: "Nunca ganas el oro sin lastimarte".

5. La adversidad escribe nuestra historia y si nuestra respuesta es correcta, nuestra historia será buena

Algunas personas tratan a la adversidad como a un trampolín, otros como una lápida. La diferencia en la forma en la que la abordan depende de cómo la ven. El psicólogo del rendimiento, Jim Loehr, dice: "Los campeones nos han enseñado cómo tomar una experiencia y, esencialmente, escribir la historia de su efecto. Si ves un fracaso como una oportunidad para aprender y mejorar, así ocurrirá. En cierta forma, el poder de la historia es más importante que la experiencia en sí misma".

La adversidad sin triunfo no es inspiradora; es deprimente. La adversidad sin crecimiento no es alentadora; es desalentadora. La gran historia potencial en la adversidad es una de esperanza y éxito. La adversidad es de todos, pero la historia que escribas con tu vida solo es tuya. Todos obtienen una oportunidad para ser el héroe en una potencialmente gran historia. Algunos dan el paso hacia ese rol y otros no. La elección es tuya.

¿Qué tipo de película retrataría la adversidad en tu vida? Como Michael Oher, todos tenemos la oportunidad de reescribir nuestra historia, de usar la adversidad para alcanzar algo asombroso. Piensa en tu historia hasta ahora, con toda la adversidad a la que te has enfrentado. ¿Qué tipo de final triunfante te gustaría ver? Escribe un nuevo final.

9

Problemas: las oportunidades del aprendizaje

¿Has escuchado de la película *Frozen*? Esta película del 2014 fue tan popular que probablemente conoces la trama, incluso si no la has visto. Quizás, incluso te sepas de memoria su canción “Let It Go”, aunque no sea una de tus preferidas. En la banda sonora de Disney, esta canción sobre superar la adversidad es interpretada por la cantante Demi Lovato.

La vida de Demi ha tenido su cuota de problemas. Ella ha sido abierta con sus fans sobre su batalla con el *bullying*, la autoimagen, la adicción, los desórdenes alimenticios y la autolaceración. Pero ella no llegó a grabar esa canción pese a sus problemas, sino a causa de ellos. “Dio la casualidad que Demi ya era parte de la familia Disney, y que tenía un pasado con el que ella es muy abierta, que es similar a la travesía de Elsa de dejar la oscuridad atrás y el miedo a un lado y seguir adelante con su poder”, dice la compositora Kristen Anderson-López.

Demi Lovato respondió a sus problemas pidiendo ayuda y buscando tratamiento profesional en 2010. Desde entonces, continuó viviendo su vida en los escenarios, compartiendo con honestidad su camino hacia la salud. Fue estrella invitada en la serie de televisión *Glee* y tenía un lugar regular en *The X-Factor*. Además, su álbum de 2013 tuvo varios éxitos.

Desde la perspectiva de Demi, “Let It Go” fue perfecta para ella, dijo: “Es tan fácil identificarse. Elsa busca su identidad; está aprendiendo a ser quien es y finalmente acepta su fuerza y sus poderes mágicos. En vez de esconderlos, como ha hecho toda su vida, los reconoce y deja que fluyan”.

Cada vez que siento que mis problemas me están sobrepasando, y que estoy en peligro de desanimarme, trato de recordar que no estoy solo en mi experiencia. Quizás has escuchado esta cita popular de un autor anónimo: “Todos tenemos problemas, solo que algunos son mejores que otros escondiéndolos”. Si pasas mucho tiempo en redes sociales, estas pueden llevarte a creer que tú eres el único que tiene problemas... que los otros tienen todo resuelto. Pero lo que vemos en Facebook a menudo no es la fotografía completa.

La realidad es que los problemas existen para todos. Todos tenemos batallas que pelear y cuestiones que resolver. No podemos controlar si vamos a tener problemas, pero podemos controlar cómo responderemos a ellos.

No hagas esto...

La clave para superar los problemas y aprender de ellos es abordarlos desde el ángulo correcto. A través de los años, he aprendido que los problemas mejoran o empeoran según lo que haces o lo que no cuando los afrontas. Primero, déjame decirte los "No".

1. No subestimes el problema

Muchos de los problemas se quedan sin resolver o son manejados sin efectividad porque no nos los tomamos con la suficiente seriedad. Hace unos años leí un libro maravilloso de Robert H. Schuller titulado *Los tiempos difíciles no perduran, pero las personas fuertes sí*. El siguiente párrafo me ayudó, siendo un líder joven, a encontrar una perspectiva más realista de mis problemas y de mí mismo:

Nunca subestimes un problema o tu poder para afrontarlo. Date cuenta de que el problema que afrontas ha sido afrontado por millones de seres humanos. Si tomas con seriedad el problema y tus propias capacidades aún no desarrolladas, descubrirás que tienes un potencial inédito para tratar ese problema. Tu reacción al problema, tanto como el problema en sí mismo, va a determinar el resultado. He visto a personas afrontar los problemas más catastróficos con una actitud mental positiva, convirtiendo sus problemas en experiencias creativas. Convierten sus heridas en estrellas.

La primera vez que leí este párrafo, me sentí inspirado. Me hizo creer que el tamaño de una persona es más importante que el tamaño del problema.

Nuestra perspectiva en los problemas es muy importante. Se cuenta que Shug Jordan, un exentrenador de fútbol y básquetbol en la Universidad de Auburn, le explicaba a uno de sus nuevos entrenadores cómo reclutar a jugadores para el equipo:

—¿Queremos al jugador que es derribado, pero no se vuelve a levantar?

—No —dijo el nuevo entrenador—, no lo queremos.

—¿Queremos al jugador que es derribado, se vuelve a levantar, vuelve a ser derribado y una y otra vez vuelve a levantarse?

—Sí —dijo el nuevo entrenador—, ¡a él lo queremos!

—No, no lo queremos —dijo Jordan—. ¡Queremos a aquel que sigue derribando a todos!

Entre más grande la persona, más pequeño es el problema.

2. No sobreestimes el problema

Algunas personas experimentan un problema tres o más veces. Lo experimentan la primera vez cuando se preocupan por el problema. Lo experimentan la segunda vez cuando de hecho ocurre. ¡Y luego lo padecen otra vez porque lo siguen reviviendo! Yo he hecho eso. ¿Y tú? Cuando me enfrento a un problema, mi primer instinto regularmente es exagerar el impacto. ¡Si haces eso, puedes ser derrotado antes de que el problema siquiera ocurra!

Cy Young fue uno de los mejores lanzadores en las grandes ligas de béisbol. Después de que su carrera terminó, comentó sobre las tendencias de los managers a dejar a sus lanzadores principales fuera del juego al menor indicio de problema.

Observó: "En nuestros días cuando un lanzador se metía en problemas en un juego, en

vez de sacarlo, nuestro mánager lo dejaba dentro y lo incentivaba a que saliera del problema lanzando”. A veces el problema no es tan grande como anticipamos, y al abordarlo, se hace más pequeño.

3. No esperes a que el problema se solucione solo

Eso nos lleva a la siguiente lección que he aprendido sobre los problemas. No puedes esperar a que se solucionen solos. La paciencia es una virtud para resolver los problemas si al mismo tiempo estás haciendo todo lo que puedes para arreglar la situación. No es una virtud si estás esperando, deseoso de que el problema se solucione por sí mismo o solo se vaya.

Los problemas exigen que les pongamos atención. ¿Por qué? Porque si no nos ocupamos casi siempre solo empeoran.

¿Qué problema de aquellos a los que te enfrentas actualmente has esperado que se solucione por sí mismo? Necesitas reconocer que eso es improbable y planear un curso de acción para solucionarlo. Ve a tu diario y escribe los pasos específicos que puedes tomar para solucionar el problema. Haz el paso uno hoy o mañana cuando mucho.

4. No empeores el problema

No únicamente los problemas no se solucionan solos, sino que además podemos empeorarlos con la forma en la que respondemos a ellos. Por años le he dicho a las personas que los problemas son como incendios, y cada persona carga con dos cubetas. Una cubeta tiene agua y otra gasolina. Cuando te atraviesas con un problema, puedes usar la cubeta de agua para intentar apagar el fuego, o puedes verter la gasolina en él para hacer que explote. Mismo problema, dos resultados diferentes.

Tomar una situación potencialmente explosiva y empeorarla es una forma de agravar el problema. También podemos empeorar los problemas cuando respondemos a ellos pobremente. Algunas de las formas de hacerlo incluyen:

- Perder la perspectiva
- Renunciar a valores y prioridades importantes
- Perder nuestro sentido del humor
- Sentir lástima por nosotros mismos
- Culpar a otros por nuestra situación

En lugar de eso, necesitamos tratar de mantenernos optimistas y emprender la acción para resolver el problema. El autor Norman Vincent Peale afirmó: “El pensamiento positivo es cómo piensas sobre un problema. El entusiasmo es cómo te sientes sobre un problema. Los dos juntos determinan lo que haces sobre un problema”.

Haz esto...

Si quieres superar los problemas y volverlos oportunidades para el aprendizaje, te recomiendo que hagas lo siguiente:

1. Anticipa el problema

Dicen que el golpe que te deja fuera de combate no es necesariamente el más fuerte, sino el que no ves venir. Una vez leí sobre un prisionero en Sydney, Australia, que logró escapar de la cárcel. Se escondió debajo de un camión de reparto que se había detenido brevemente en el almacén de la prisión. Se agarró desesperadamente mientras el camión salía de la prisión. Unos momentos después, cuando el camión finalmente se detuvo, el prisionero se dejó caer al piso y rodó hacia su libertad.

Desafortunadamente, descubrió que ahora estaba en el patio de otra prisión a cinco millas de la primera. Seguro que eso no lo vio venir.

Claro, anticiparte a los problemas no significa preocuparse todo el tiempo de todo lo que puede salir mal. Necesitas encontrar el equilibrio entre pensar en el futuro y convertirte en un manojito de nervios. Sé consciente de qué puede pasar, sin concentrar toda tu atención en eso.

2. Comunica el problema

Todos tenemos problemas y enfrentarnos a ellos usualmente involucra a otras personas. Sea porque a la otra persona le afecta el problema, porque puede ayudar a resolver el problema, o porque *es* el problema, es importante que te comuniques sobre lo que está saliendo mal. La falta de comunicación y la comunicación mediocre no solo nos impide resolver el problema, también puede crear nuevos problemas.

Si estás teniendo un problema con una persona en específico, trata de hablar con ella sobre el asunto. Cuando conozcas su punto de vista, tal vez te des cuenta de que no hay un problema real, es solo un malentendido. O tal vez encuentren juntos una solución que ninguno de los dos había pensado antes. Hablar con familia, amigos, maestros o compañeros de equipo te ayudará a solucionar los problemas grandes y pequeños.

¿Tienes un problema que no le has contado a nadie? Ya sabes que los problemas no se solucionan por sí mismos. El primer paso es hablar al respecto. Encuentra a alguien a quien le importes y cuéntale qué está pasando. No olvides, sin embargo, que tu meta es compartir el problema para crecer y cambiar, no solo quejarte. Pídele retroalimentación a esta persona y permite que su perspectiva desde afuera te ayude a ver el problema de manera diferente.

3. Evalúa el problema

Dicen que nunca debes abrir una lata de gusanos a menos que planees pescar. Con demasiada frecuencia me he adelantado a abrir una lata sin antes pensar toda la situación. Me habría ido mejor si la hubiera evaluado primero.

¿Cómo haces eso? Primero, necesitas preguntarte a ti mismo: ¿Qué tan importante es el tema que nos ocupa? Si alguien afirma erróneamente que la luna está a cientos de kilómetros de la Tierra, no pasa nada. Déjalo ir. A menos que estés en clase de ciencia, no importa. No es un problema con el que necesites lidiar. Si alguien está por ingerir comida envenenada, atiende el asunto inmediatamente. Debes determinar el tamaño y el peso de cada problema individualmente. A veces es difícil hacerlo, especialmente para una persona que quiere adentrarse en cada pequeña cosa. Para evitar hacer eso, llevo años teniendo una tarjeta en mi escritorio que dice: “¿REALMENTE IMPORTA?”. Me ayuda a mantener la perspectiva cuando se está discutiendo un problema.

La segunda pregunta que necesitas hacerte es: ¿Quién está involucrado? A menudo los problemas son problemas por la gente que está involucrada en él. Muchos son como Charlie Brown en el clásico especial de televisión de Peanuts, *Una Navidad con Charlie Brown* [*A Charlie Brown Christmas*]. Cuando parece que simplemente no puede entrar en el espíritu de la Navidad, Linus le dice: “Eres la única persona que conozco que toma una fecha maravillosa como la Navidad y la convierte en un problema”. Saber quién está involucrado te permite orientar la solución hacia esa persona en específico o hacia su personalidad.

Mientras evalúas tus problemas, trata de mantener una perspectiva realista, y siempre mantén el objetivo final en mente.

4. Aprecia el problema

¡Apreciar el problema es lo contrario de lo que la mayoría de nosotros hacemos! La mayoría de la gente ve el problema como algo negativo y trata de evitarlo. Sin embargo, si tenemos la actitud correcta y apreciamos un problema por cómo nos ayuda a crecer, no solo vamos a trabajar más duro para resolverlo, sino que también vamos a aprender y a crecer con él. Los problemas siempre traen oportunidades y las oportunidades a menudo traen nuevos problemas. Las dos cosas van de la mano. Si aprendemos a apreciar esa verdad, tendremos una verdadera ventaja en la vida.

La forma en la que un águila usa el desafío de vientos turbulentos es una ilustración fantástica de los beneficios que un problema puede tener.

- *Los vientos turbulentos hacen que el águila vuele más alto.* Hay una tremenda potencia de elevación en las corrientes ascendentes térmicas de los vientos turbulentos. Estas corrientes hacen que el águila alcance mayores alturas mientras se impulsa con ellas.
- *Los vientos turbulentos le dan al águila un panorama más amplio.* Entre más alto vuela el águila, más amplia es su perspectiva de la tierra debajo de ella. Desde esa posición sus ojos agudos de águila son capaces de ver mucho más.
- *Los vientos turbulentos liberan al águila de sus acosadores.* A elevaciones más bajas el águila es a menudo molestada por cuervos sospechosos, halcones descontentos y otros pájaros más pequeños, pero en cuanto el águila se eleva, deja atrás todas esas distracciones.
- *Los vientos turbulentos le permiten al águila esforzarse menos.* Las alas del águila están diseñadas para deslizarse en los vientos. La estructura de sus plumas evita que se atasquen, reduce la turbulencia y produce un paseo relativamente suave con un mínimo esfuerzo, incluso en fuertes vientos.
- *Los vientos turbulentos permiten que el águila se mantenga arriba más tiempo.* El águila usa el aire para elevarse y deslizarse por largos períodos de tiempo. En los vientos, el águila primero se desliza en círculos amplios y poco profundos hacia abajo y luego hacia arriba gracias a la corriente ascendente térmica.
- *Los vientos turbulentos ayudan al águila a volar más rápido.* Normalmente, el águila vuela a una velocidad de ochenta kilómetros por hora. Sin embargo, cuando se desliza en las corrientes de viento, las aceleraciones hasta cien kilómetros por hora

son frecuentes.

Un problema no es realmente un problema a menos que le permitas que sea uno. Un problema en realidad es una oportunidad para aprender algo nuevo. Si puedes verlo de esa forma, te darás cuenta de que con lo que realmente te enfrentas es con una oportunidad. Al menos, es una oportunidad para aprender. Pero también puede volverse un camino al éxito si buscas resolverlo con la actitud correcta.

10

Malas experiencias: la perspectiva del aprendizaje

Lo último que Malala Yousafzai, de quince años, recuerda es estar en un autobús en su camino hacia la escuela. Lo siguiente que recuerda es despertar en un hospital en Birmingham, Inglaterra. Había pasado una semana de la cual no tuvo conciencia.

Eso fue en octubre de 2012. Después se enteró de cómo ocurrió. Un joven había detenido al autobús de la escuela en su pequeño pueblo en Pakistán, se había subido en la parte de atrás donde las estudiantes estaban y les había preguntado: “¿Quién es Malala?”. Nadie habló, pero las chicas miraron a Malala, revelando accidentalmente su identidad. El muchacho sacó un arma y le disparó en la cabeza a quemarropa. Pero la bala milagrosamente no tocó su cerebro y Malala sobrevivió al atentado de asesinato.

En el hospital, sin que le dijeran, supo lo que le había pasado. “¿Me dispararon?”, preguntó a la doctora Fiona Reynolds. Después de que la doctora le describió lo que había pasado, Malala dijo para sí misma: “Así que lo hicieron”. Malala no estaba sorprendida, porque había sido amenazada por los talibanes durante años; desde que empezó a escribir en su blog y a alzar la voz sobre su violenta oposición a la educación de las mujeres en su ciudad natal en Pakistán.

Ya era muy conocida por su blog y por su aparición en documentales, pero algo pasó mientras Malala estaba en el hospital. Repentinamente el mundo entero estaba completamente centrado en ella y en su causa. La prensa acudió a Birmingham para informar cada pequeño cambio en su estado mientras se recuperaba.

La mala experiencia había tenido un resultado positivo. Malala se convirtió en el símbolo de la importancia de la educación de los niños en todo el mundo. Como dijo después el enviado especial en educación global de la ONU, Gordon Brown: “Gracias a Malala, es de conocimiento público que algo está mal y algo necesita hacerse”.

Muchas personas en su posición podrían haberse escondido o rendido. No Malala. En julio de 2013, después de recuperarse por completo, Malala Yousafzai habló ante una asamblea especial de jóvenes en la sede de las Naciones Unidas en Nueva York. “Pensaron que las balas iban a silenciarme, pero fallaron”, dijo. “Y entonces, de ese silencio, llegaron miles de voces”. Llamó a un compromiso global por la educación para todos los niños diciendo: “Un niño, un maestro, un libro y un bolígrafo pueden cambiar el mundo”.

Las acciones horribles de los talibanes se habían convertido en una oportunidad para Malala y sus partidarios, y ella había usado la oportunidad para influenciar muchas vidas. A finales de 2013 salió su libro *Yo soy Malala*. Fue nominada al Premio Nobel de

la Paz y creó el Fondo Malala, dedicado a brindar oportunidades educativas para las niñas a las que les han negado la educación formal por razones sociales, económicas, legales o políticas. Lo hacen mediante el trabajo en comunidades locales, buscando soluciones creativas que les permitan a las niñas estar a la altura de su potencial.

Malala continúa viviendo con su familia y va a la escuela en Inglaterra, pero espera poder regresar en algún momento a Pakistán. Continúa hablando por aquellos a los que se les ha negado la educación y el mundo continúa escuchando. Como Mishal Husain escribió para la BBC: “Cuando le pregunté qué pensaba sobre lo que los militantes lograron ese día, ella sonrió. ‘Creo que posiblemente se lamentan por haberle disparado a Malala’, dijo. ‘Ahora se le escucha en todos los rincones del mundo’”.

Pon tus pérdidas en perspectiva

Obviamente, nadie se libra de las malas experiencias. A veces hacemos cosas estúpidas y tenemos que vivir con las inesperadas consecuencias. Otras veces somos víctimas de circunstancias adversas, tal como le ocurrió a Malala. Pero la verdad es que las experiencias negativas que tenemos pueden hacernos algo de bien, si estamos dispuestos a permitirselo. Eso puede ser cierto incluso para la peor de ellas.

La próxima vez que te suceda algo negativo, permite que te ayude a hacer lo siguiente:

1. Acepta tu humanidad

No importa cuánto nos esforcemos, ni qué tan talentosos seamos, no importa qué tan altos sean nuestros estándares, a veces vamos a fallar. Y vamos a ser lastimados por otras personas. ¿Por qué? Porque somos humanos. Nadie es perfecto y cuando tenemos malas experiencias, debemos permitir que sean un recordatorio de que necesitamos aceptar nuestras imperfecciones.

Cuando tengas una mala experiencia, espero que te des un poco de margen de error, ya sea que se trate de algo que sale de tu control o porque cometiste una equivocación. Solo eres humano, y no deberías esperar ser perfecto.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS CON JOHN

Pregunta: ¿No es este un libro sobre crecimiento? ¿Y entonces, aceptar tu humanidad no significa que necesitas aceptarte tal cual eres y no tratar de cambiar?

Respuesta: Es importante encontrar un equilibrio. Aceptar tu humanidad significa entender que no puedes ser perfecto, así que no deberías lamentarte por tus fracasos. Cuando aceptas y admites tus errores, te vuelves libre de enfocarte en crecer y mejorar.

2. Aprende a reírte de ti mismo y de la vida

He descubierto que si estoy dispuesto a ver con humor mis malas experiencias, nunca se me van a acabar las cosas de las que reírme. ¿La risa soluciona todo? Tal vez no. Pero ayuda. El comediante Bill Cosby dijo: “Puedes darle la vuelta a las situaciones dolorosas con risa. Si puedes encontrar el humor en todo, incluso en la pobreza, puedes sobrevivirla”.

A veces es difícil ver el humor durante una experiencia penosa. A menudo me digo a

mí mismo: “Esto no es gracioso hoy, pero mañana puede serlo”. ¿Qué tan ligera sería tu carga si encontraras la manera de reírte cuando te enfrentas a malas experiencias?

3. Mantén la perspectiva correcta

El autor y orador Denis Waitley dijo: “Los errores son dolorosos cuando pasan, pero años después una colección de errores es lo que se llama experiencia”. Ver las dificultades como experiencia es una cuestión de perspectiva.

Es como la diferencia entre ir al océano siendo un niño pequeño o siendo un joven adulto. Cuando eres pequeño, las olas parecen gigantescas y temes que te vayan a sobrepasar. Cuando eres más grande, las olas del mismo tamaño pueden verse como una fuente de diversión o relajación.

Cuando tienes una mala experiencia, ¿cuál de estas frases representa tu forma de pensar?

- a. Nunca quise hacer esto para empezar, así que, ¿a quién le importa?
- b. Soy un fracaso y mi vida está terminada.
- c. Quiero rendirme y nunca volverlo a intentar.
- d. Estoy obteniendo experiencia de mis errores; me pregunto si puedo recibir ayuda.
- e. Ahora sé que hay tres formas que no funcionan, así que voy a volverlo a intentar.

Tu respuesta dice más acerca de tu perspectiva de lo que dice acerca de tu mala experiencia. Es por eso que las respuestas a la misma mala experiencia pueden ser tan variadas. Haz un compromiso y trata de responder con respuestas como la d. o la e. en un futuro.

Cuando te enfrentas con dificultades, mantener la perspectiva no siempre es fácil, pero vale luchar por ello. Mientras trabajas por mantener el punto correcto de vista, trata de tener estas tres cosas en mente:

No bases tu valía en una mala experiencia

Tú no eres tu desempeño ni tus calificaciones. Y no tienes que ser definido por tus peores momentos. Así que no bases tu autoimagen en un mal juego, un examen reprobado o un discurso fallido en frente de tu clase. En lugar de eso, trata de entender y aceptar tu valor como ser humano. Si fallas, no te digas a ti mismo: “Soy un fracaso”. En lugar de eso, mantén las cosas en perspectiva y di: “Quizás estropeé esta audición, pero sigo bien. ¡Todavía puedo ser un ganador!”.

No sientas lástima por ti mismo

Una de las peores formas de perder perspectiva es empezar a sentir lástima por ti mismo. Está bien, si tuviste una mala experiencia, puedes sentir lástima por ti mismo durante veinticuatro horas, pero después de eso, levántate y ponte en movimiento otra vez, porque si empiezas a holgazanear, puedes quedarte estancado.

El psiquiatra Frederic Flack, en su libro *Resilience*, señala que los supervivientes de las malas experiencias no dejan que las negativas en su vida los definan, y no se revuelcan en la autoconmiseración. No creen que su experiencia negativa sea la peor cosa del mundo. En lugar de eso, piensan: *Lo que me pasó fue malo, pero hay otras personas a las que les va peor. No voy a darme por vencido.*

Si te encuentras viviendo las consecuencias de una mala experiencia, trata de enfocarte

en lo bueno que puedes sacar de esa dificultad. Gracias a la experiencia que obtuviste, tal vez puedas incluso ser capaz de ayudar a otros que han pasado por dificultades similares.

Considera tus fallas como un proceso para aprender y mejorar

Cuando fallamos o tenemos una mala experiencia, necesitamos aprender a volvernos más como científicos o inventores. Cuando su trabajo falla, lo llaman un experimento que no funcionó. O dicen que probaron una hipótesis. O lo llaman recopilación de datos. Mantienen la perspectiva, evitan tomárselo en forma personal, aprenden de ello y lo usan para su éxito futuro. ¡Qué gran manera de ver las cosas!

4. No te rindas

El nadador Eric Shanteau llamó a las pruebas olímpicas de natación de los Estados Unidos en 2004 “la más devastadora experiencia de mi vida”. Esa era toda una declaración considerando que Shanteau había sido diagnosticado con cáncer en 2008. ¿Qué hacía a las pruebas olímpicas una experiencia tan difícil? Acabó en tercer lugar, y solo los dos primeros de las pruebas se unen al equipo olímpico. De hecho, pasó dos veces durante las pruebas. Perdió el segundo lugar en el combinado individual de 400 metros por 0.99 segundos y en el combinado individual de 200 metros por 0.34 segundos. Shanteau recuerda:

La primera reacción fue enojo. Recuerdo caminar hasta la cubierta muy frustrado. Ves cómo se te resbala de los dedos una meta que habías perseguido toda la vida en los últimos cinco metros y es brutal. Fue muy, muy difícil. No quería tener nada que ver con el deporte y así me mantuve durante las siguientes siete semanas. Si acabas en tercer lugar en las pruebas, es lo mismo que si hubieras llegado en último lugar.

Le hubiera gustado rendirse, pero no lo hizo. Volvió a la piscina y entrenó por otros cuatro años. Su recompensa en 2008 fue entrar al equipo de 200 metros en pecho. Aunque no consiguió una medalla, alcanzó su mejor marca. Siguió entrenando y regresó a las Olimpiadas otra vez en 2012 en Londres. Ganó una medalla de oro por nado de pecho para el equipo en la competencia de relevos combinados de 4 x 100 metros. ¿Qué sabe Shanteau sobre las malas experiencias que la mayoría de la gente no sabe? Él sabe que:

- Cuando se trata de contratiempos, hay dos tipos de personas: las que salpican, tocan fondo, se desmoronan y permanecen en el fondo, y los que llegan al fondo, se recomponen y rebotan hacia arriba.
- El fracaso es el costo de buscar nuevos retos.
- El éxito radica en haber hecho el esfuerzo; el fracaso radica en nunca haberlo intentado.
- La mayoría de los fracasos los experimentan personas que tienen el hábito de dar excusas.
- El noventa por ciento de los que fallan no están en realidad derrotados; simplemente abandonan.

Si quieres tener éxito en la vida, no puedes rendirte.

5. No dejes que tus malas experiencias se vuelvan tus peores experiencias

Una cosa que es peor que una mala experiencia es dejar que esa experiencia se vuelva todavía peor, teniendo en las manos el poder de evitarlo. ¿Cómo adquieres el poder de reconocer cuando una situación va a ir de mal en peor? Aprendiendo de las experiencias previas y usando tus habilidades de pensamiento crítico.

Si te encuentras en medio de una mala experiencia, una de las primeras cosas que debes intentar hacer es determinar si esta es el resultado de la ignorancia o de la estupidez. La ignorancia significa que no tenías el conocimiento necesario para hacer lo correcto. Una persona difícilmente puede ser culpada por eso. La estupidez es el resultado de saber qué hacer pero no usar ese conocimiento en tus acciones.

MALAS EXPERIENCIAS BASADAS EN LA IGNORANCIA	MALAS EXPERIENCIAS BASADAS EN LA ESTUPIDEZ
“No sabía qué más hacer, así que lo hice”	“Sabía que no debía hacerlo, pero igual lo hice”
“No sabía que lo tenía que hacer, así que no lo hice”	“Sabía que lo debía hacer, pero igual no lo hice”.

Las malas experiencias basadas en la ignorancia requieren aprendizaje. Si tienes un espíritu educable, como traté en el capítulo 7, no solo puedes evitar que la mala experiencia empeore, sino que también puedes mejorarla. Por el otro lado, las basadas en la estupidez usualmente vienen de falta de disciplina o elecciones pobres. Cambiar eso requiere un cambio de conducta. Si no haces esos cambios, posiblemente las malas experiencias sigan llegando y empeorando.

6. Deja que la mala experiencia te lleve hacia una buena experiencia

Todo el mundo puede identificarse con las malas experiencias de la vida. Pero no todo el mundo puede convertirlas en buenas. Eso es posible solo cuando hacemos de nuestras pérdidas motivos de aprendizaje. Por eso debes recordar que las malas experiencias son malas solo si no aprendemos de ellas. Y las buenas experiencias son casi siempre resultado de malas experiencias anteriores.

Su mala experiencia fue su trampolín

Cuando te enfrentes a malas experiencias, es importante que recuerdes que difícilmente puedes ver lo bueno cuando estás estancado con lo malo. Usualmente la perspectiva se gana viendo el otro lado de las cosas. Eso ciertamente fue el caso de Giuseppe, que así fue nombrado por su padre, un inmigrante de Italia que se había establecido en California. Como vivían en los Estados Unidos, su familia lo llamaba Joe. Pero su padre tenía su propio apodo para él: Bueno-para-nada. ¿Por qué el viejo Giuseppe lo llamaba así? Porque Joe odiaba pescar y eso era visto como una cosa terrible por el padre, porque él era un pescador. Amaba el negocio de la pesca, así como todos sus hijos, excepto por

el Bueno-para-nada Joe. Al niño no le gustaba estar en el bote, y el olor a pescado le daba náuseas. Era una mala experiencia para el joven Joe, de principio a fin.

El niño se ofreció a trabajar en el taller para reparar redes, pero su papá simplemente estaba disgustado con él y decía que era un bueno para nada. El niño, que no le temía al trabajo duro, entregaba periódicos y lustraba zapatos, dándole dinero a la familia, pero como no era pescar, el viejo Giuseppe no veía mérito en eso.

El joven Joe odiaba pescar, pero le encantaba el béisbol. Su hermano mayor solía jugar en terrenos baldíos y Joe solía seguirlo ahí. Y era bueno, una especie de leyenda entre sus compañeros. Cuando Joe cumplió dieciséis años decidió dejar la escuela y convertirse en jugador de béisbol.

Para cuando decidió terminar con el béisbol, ya era una leyenda. Fue bautizado como Giuseppe, pero la nación llegó a conocerlo como Joe DiMaggio, llamado el mejor jugador de su generación.

Y su padre, el viejo Giuseppe, ¿qué pensó de eso? Aunque quería que todos sus hijos entraran al negocio familiar, finalmente estuvo orgulloso de su hijo y respetó sus logros. ¿Cómo podía no hacerlo? Joe había experimentado el rechazo de su padre, pero no dejó que eso lo detuviera para perseguir el éxito. Lo encontró en el béisbol, convirtiendo una mala experiencia en una gran experiencia a través de la perspectiva del aprendizaje.

11

Cambio: el precio del aprendizaje

Es muy difícil imaginar un mundo sin celulares inteligentes hoy en día. Con más de 70% de los estadounidenses usándolos en 2014, podemos decir que actualmente son una parte normal de la vida cotidiana. Pero apenas en 2006, el celular inteligente que hoy damos por sentado no existía. La idea de un dispositivo que pudiera al mismo tiempo realizar llamadas, mandar mensajes de texto, navegar por Internet, mandar un correo electrónico, reproducir música, mostrar videos y proporcionar juegos era una locura.

Pero para un hombre, no había idea que fuera una locura. Steve Jobs de Apple prosperó con lo “nuevo” y abrazó el cambio. “Creo que si haces algo y resulta que es realmente bueno”, dijo, “después debes de hacer otra cosa maravillosa y no esperar mucho tiempo. Simplemente piensa qué es lo que sigue”.

Jobs había regresado a Apple en 1996, después de once años de ausencia en la compañía que fundó en 1976. Mientras estaba fuera, revolucionó las películas animadas con la compra y el desarrollo de Pixar Animation Studios. Cuando volvió a Apple, rápidamente hizo cambios y simplificó la compañía, que en realidad estaba muriendo, y supervisó el gran cambio en 2001, con la introducción del iPod, un simple pero elegante reproductor de mp3.

Muy pronto, la gente empezó a requerir un teléfono en el iPod, para que así pudieran cargar un solo dispositivo. Pero Steve Jobs no estaba interesado al principio. Apple nunca había estado en el negocio de la telefonía. Y la tecnología requerida no existía en un tamaño suficientemente pequeño.

Algunas personas habrían desechado la idea y pasado a lo siguiente. Pero Steve Jobs estaba abierto al cambio.

“Tenía la habilidad de cambiar de opinión, mucho más que cualquiera que he conocido”, dice Tim Cook, actual CEO de Apple, sobre Jobs. “Tal vez la característica menos valorada de Steve era que tenía el coraje para cambiar de opinión”.

Pronto Steve Jobs comenzó a tener una visión de lo que un teléfono Apple podría y debería ser capaz de hacer. Era más de lo que cualquiera hubiera imaginado. Quería que tuviera pantalla táctil que pudiera ser usada sin lápiz óptico. Tendría un teclado en pantalla en lugar de uno físico, como el de la BlackBerry. Quería que los usuarios fueran capaces de cambiar de una tarea a otra, como hacer una llamada, luego buscar un mapa y mandar un mensaje de texto con direcciones a un amigo. Jobs llevó a sus diseñadores e ingenieros a crear un iPhone que pudiera hacer todo eso y más. Tomó más de dos años, pero al final el iPhone fue creado y fue todo un éxito. Lo que puede parecer normal y

ordinario para ti fue tan revolucionario como el coche o la electricidad. El iPhone se convirtió en el prototipo de todos los celulares inteligentes que vinieron después de él.

Poco tiempo después de que el iPhone fuera lanzado, los celulares inteligentes se multiplicaron. Casi cada año Apple presentaba una nueva versión de su iPhone. Google presentó los teléfonos Android en 2007, y su sistema operativo se ha vuelto más popular que el iOS de Apple. Ahora los celulares inteligentes están hechos por media docena de fabricantes, y medio mundo tiene uno.

El celular inteligente como lo conocemos fue creado porque Steve Jobs prosperó con el cambio. En una entrevista de 1994, describió su filosofía de esta manera:

Cuando creces te suelen contar que el mundo es como es y que lo que tienes que hacer con tu vida es simplemente vivir dentro de ese mundo. Intenta no golpearte demasiado contra esos muros. Intenta tener una buena familia, pasarla bien y ahorrar algo de dinero. Esa es una vida muy limitada. La vida puede ser mucho más amplia cuando descubres un hecho: todo lo que tú llamas vida a tu alrededor está compuesto por personas no mucho más inteligentes que tú y tú puedes cambiarlo, puedes influir en ello, puedes crear tus propias cosas para que otras personas puedan usarlas. Una vez que aprendas eso, nunca volverás a ser el mismo.

En el momento que entiendes que puedes empujar la vida, sabes que si presionas en un lado, algo saldrá por el otro lado, que puedes cambiar el mundo, puedes moldearlo. Eso es quizás lo más importante. Es dejar atrás esta noción errónea de que la vida está ahí y tú tienes que vivir en ella, en vez de abrazarla, cambiarla, mejorarla, y hacer tu marca sobre ella.

Creo que es muy importante, y como sea que lo aprendas, una vez que lo hayas aprendido, querrás cambiar la vida y hacerla mejor, porque hay muchas cosas en ella que están mal, de muchas formas. Una vez que aprendas eso, nunca volverás a ser el mismo.

Para cuando Steve Jobs murió de cáncer de páncreas en 2011 con 55 años de edad, su creación del celular inteligente ya había cambiado la forma en la que vivimos. Fred Vogelstein lo dijo de esta manera: “Pondera los impactos individuales del libro, el periódico, el teléfono, el radio, la grabadora, la cámara, la cámara de video, el compás, la televisión, las videocaseteras y el DVD, la computadora personal, el celular, los videojuegos y el iPod. El celular inteligente es todas esas cosas, y cabe en tu bolsillo”.

Por qué la gente se resiste al cambio

Steve Jobs decía que las personas no reconocían que pudieran crear cambio. Yo lo llevaría todavía un paso más lejos. A menudo *rechazan* el cambio. ¿Por qué la mayoría de la gente no asume el cambio? Porque...

El cambio puede sentirse como pérdida personal

El novelista Andre Gide observó: “Uno no descubre nuevas tierras si no asume que perderá de vista la orilla durante mucho tiempo”. Probablemente estés esperando algunos grandes cambios en los siguientes años, sea que termines yendo a la universidad o mudándote de casa de tus padres. Cuando hagas esos cambios, perderás de vista una orilla antes de llegar a la siguiente. Esa pérdida puede ser muy terrorífica, y a veces puede sentirse como una pérdida personal. Pero la verdad del asunto es que aunque el cambio se siente personal, no lo es. El mundo sigue cambiando y afecta a todos, les

guste o no.

El poeta y filósofo Ralph Waldo Emerson dijo: “Perdemos algo por cada cosa que ganamos”. Nos gusta ganar, pero no nos gusta perder. Queremos tener uno sin el otro. Pero la vida no funciona así. Como el filósofo de la Roma antigua, Séneca, dijo: “Cada nuevo comienzo viene del final de otros comienzos”. Continuamente estamos haciendo intercambios en la vida. Desafortunadamente, si te resistes al cambio, estás intercambiado tu potencial de crecimiento por tu comodidad. Sin cambio no hay crecimiento.

El cambio es incómodo

El cambio siempre se siente diferente. Porque es poco familiar, a menudo no se siente bien. Déjame darte un ejemplo. Tómate un momento y entrelaza los dedos de tus manos. Probablemente se siente muy cómodo. ¿Por qué? Porque naturalmente acomodas tus manos de cierta manera, con un pulgar sobre otro. Ahora entrelaza los dedos en la dirección opuesta, cambiando la posición de tus pulgares y moviendo tus dedos para que el meñique contrario quede al descubierto. ¿Cómo se siente? Probablemente es incómodo. Nunca te tomas las manos de esa forma.

¿Está mal tomarte las manos de la otra forma? No. ¿Es una forma inferior de tomarte las manos? No. Solo es diferente. Y lo diferente se siente incómodo. Pero puedes acostumbrarte. ¿No me crees? Cada día durante dos semanas, tómate las manos de la forma contraria de la que estás acostumbrado. Para el final de ese tiempo, se sentirá casi igual de cómodo que tu modo natural.

Como joven adulto, estás en una época de tremendos cambios. ¡Tal vez es porque eso que tanto de la vida se siente tan incómodo! A tu edad tienes una oportunidad única de aprender cómo reaccionar apropiadamente a lo incómodo del cambio, y hacerlo una parte de tu vida. ¿Puedes pensar en una nueva experiencia que se sintiera incómoda en su momento, pero que ahora parece bastante normal? Los ejemplos pueden incluir el primer día en secundaria, o la primera vez que conociste a tu actual mejor amigo. Recuerda que la incomodidad se va con el tiempo, y serás capaz de manejar los cambios que necesites experimentar en el futuro.

El cambio va en contra de la tradición

Cuando recibí mi primera posición de liderazgo en una organización, no puedo decirte cuántas veces escuché la frase: “Nunca lo hemos hecho así”. Parecía como si cada vez que quería hacer una mejora, introducir un cambio, escuchaba a alguien decirme por qué debíamos evitar modificar las cosas. No puedo decirte cuán frustrante era, especialmente cuando la persona que lo decía no me podía decir *por qué* se había hecho siempre de la manera en la que se había hecho.

Algunas personas creen que nada debe hacerse hasta que todos estén convencidos de que se debe hacer. El problema con eso es que toma mucho tiempo convencerlos y para cuando finalmente aceptan cambiar, es momento de pasar a otra cosa.

Cómo las personas responden al cambio

Como a casi nadie le gusta el cambio, la mayoría de la gente no reacciona muy bien

cuando deben enfrentarse a esto. Y su respuesta crea más problemas para ellos. A esto me refiero:

La mayoría de la gente cambia solo lo suficiente para alejarse de los problemas, no lo suficiente para arreglarlos

La mayoría de la gente prefiere cambiar las cosas alrededor de ella para mejorar su vida. Pero a veces la raíz de un problema se encuentra dentro de ti, y tienes que tomarte el tiempo para hacer un cambio interno para hacer tu vida mejor. Trabajar duro para arreglar el problema sin perseguirlo de raíz, hará que tus problemas sigan regresando. Si quieres estar mejor, necesitas estar dispuesto a cambiar.

La mayoría de la gente hace la misma cosa de la misma forma, pero esperan diferentes resultados

Si intentamos algo y vemos que no funciona, ¿por qué seguir intentando exactamente la misma cosa, esperando obtener resultados diferentes? No tiene sentido. ¿Qué esperamos cambiar? ¿Nuestra suerte? ¿Las leyes de la física? ¿Cómo puede mejorar nuestra vida si no cambiamos nosotros?

Nuestras vidas son como un viaje que planeamos a una ciudad distante. Fijamos un destino, marcamos nuestra ruta en un mapa y empezamos a manejar. Pero debemos saber que va a haber desvíos y obstáculos delante. ¿Los ignoramos y pretendemos que no existen? ¿Qué tan exitosos seríamos si pensáramos: *Los obstáculos y las condiciones se necesitan ajustar a mí, porque yo no pienso cambiar?* No lo seríamos mucho. Necesitamos estar dispuestos a hacer ajustes.

La mayoría de la gente ve el cambio como una necesidad dolorosa en vez de como una oportunidad útil

Afrontemos el hecho: los cambios son caóticos. Pero la vida es cambio. Nacer fue doloroso. Aprender a comer fue doloroso. Aprender a caminar fue difícil y doloroso. De hecho, la mayoría de las cosas que necesitas aprender para poder vivir fueron duras para ti. Pero no sabías otra forma de hacerlo e hiciste lo que necesitabas hacer para aprender y crecer. Ahora que ya eres mayor, puedes elegir. ¿Quieres evitar el dolor posible o soportarlo y buscar la oportunidad? Cada vez que asumes el cambio, hay una oportunidad para que puedas ir en una dirección positiva, hacer mejoras dentro de ti y abandonar viejos hábitos negativos y formas de pensar. El cambio te permite aprender cómo pensar, llegar a nuevas estrategias y construir tus relaciones. Sin cambio no hay innovación, creatividad o superación. Si estás abierto al cambio, tendrás una mayor oportunidad de manejarlo cuando llegue.

La mayoría de la gente no pagará el precio inmediato del cambio y terminará pagando el precio último por no cambiar

Cada vez que me enfrentaba ante una decisión que requería disciplina, mi papá me decía: “John, paga ahora para que puedas jugar después”. Esa lección era un tema constante en mi vida cuando estaba creciendo. ¿Por qué? ¡Porque siempre he querido jugar! Está en mi naturaleza. Pero mi papá me seguía diciendo: “Puedes jugar ahora y pagar después o

puedes pagar ahora y jugar después, pero no te equivoques: igual vas a pagar. Y entre más esperes, más será lo que pagues, porque el pago retrasado genera interés”.

El cambio siempre exige algo de nosotros. Debemos pagar un precio por él. De hecho, el cambio constante y el mejoramiento requieren de pago continuo. Pero el proceso empieza con el *primer* pago. Ahí es cuando realmente empieza el proceso de crecimiento. Si ese primer pago permanece sin ser efectuado, no hay crecimiento o aprendizaje. ¿Y qué te va a costar eso al final? Perder potencial y ganar arrepentimiento.

La mayoría de la gente cambia solo cuando es motivada por una de estas tres cosas

Al final, dado que las personas son tan resistentes a cambiar, el cambio solo ocurre bajo ciertas condiciones. Según mi experiencia, la gente cambia cuando:

- Ha sido lastimada lo suficiente como para necesitar hacerlo
- Ha aprendido lo suficiente como para querer hacerlo
- Ha recibido lo suficiente como para ser capaz de hacerlo

A menos de que pase una de esas cosas, la gente no cambia. Algunas personas necesitan que las tres pasen antes de estar dispuestas a cambiar. Pero tú necesitas estar dispuesto a cambiar antes de llegar a ese punto.

Hacer los cambios que cuentan

Si quieres maximizar tu habilidad de pagar un precio por aprender y programarte para el cambio, la superación y el crecimiento, necesitas hacer las siguientes cinco cosas:

1. Cambia tú

Hace mucho tiempo descubrí que, cuando las personas no se están llevando bien, lo que más quiere cada una de las partes es que la otra persona cambie. Creo que es parte de ser humano: ver las fallas en otros e ignorar las propias. Pero no es así como mejoras una relación.

Mi amigo Tony Evans escribe:
*Si quieres un mundo mejor,
compuesto de mejores naciones,
poblado por mejores estados,
lleno de mejores condados,
creado de mejores ciudades,
integrado por mejores barrios,
iluminado por mejores iglesias,
habitado por mejores familias,
entonces debes empezar por convertirte
en una mejor persona.*

Si quieres ver un cambio positivo en tus amistades, deja de buscar mejores amigos y conviértete en una mejor persona. Si quieres ver un cambio positivo en tu trabajo escolar, deja de quejarte sobre tu profesor y vuélvete un mejor estudiante. En la vida, si quieres más, debes volverte más.

2. Cambia tu actitud

Intentar cambiar a otros es un ejercicio inútil. Nadie puede cambiar a otra persona. No siempre supe esto. Por muchos años mi vida estuvo llena de decepciones ante la falta de voluntad de otras personas para crecer. Pero cualquier cosa que intentes para cambiar eso que está fuera de tu control, en última instancia, te va a decepcionar. Lo que es peor: cuando intentas cambiar esas cosas que están fuera de tu control, puedes empezar a perder control sobre las cosas dentro de tu control, porque tu concentración está en otra parte. Es una trampa que hay que evitar.

¿Cuál es la solución? Cambiar de actitud. Eso está completamente bajo tu control, y ese solo cambio puede ser el mayor factor para cambiar tu vida para bien. Al elegir pensar positivo, puedes minimizar los efectos negativos de aquellos a tu alrededor que tienen mala actitud. Puedes dejar de tomártelo como personal cuando alguien en tu vida no cambie. Puedes ver oportunidades donde alguna vez viste obstáculos. Y como el autor y orador Wayne Dyer dijo: “Cuando cambias la forma en la que ves las cosas, las cosas que ves empiezan realmente a cambiar”.

3. Cambia a los amigos que no te dejan crecer

Hay un viejo dicho: “Un espejo refleja la cara de un hombre, pero cómo se es verdaderamente se ve reflejado en el tipo de amigos que elige”. Si quieres ser una persona en crecimiento, necesitas pasar tiempo con personas que también estén creciendo. Si quieres ser alguien que acepta el cambio positivo, necesitas convivir con aprendices positivos.

Tus amigos pueden ayudarte a que te expandas o pueden ahogar tus sueños. Algunos te inspirarán para ser mejor. Otros querrán que te les unas en el sofá de la vida donde hacen lo menos posible. Porque no todo el mundo quiere verte triunfar, necesitas tomar una decisión: ¿vas a permitir que la gente que no está en crecimiento te hunda? ¿O vas a seguir adelante sin ellos? Esta puede ser una elección dolorosa y difícil, pero puede cambiar tu vida para bien.

¿Cuál es el impacto de pasar tiempo con la gente incorrecta? Hazte las siguientes preguntas.

- ¿Qué tipo de consejo recibes cuando lo buscas en gente improductiva?
- ¿Qué pasa cuando discutes tus problemas con alguien a quien no le interesa que se solucionen?
- ¿Qué pasa cuando sigues a alguien que no va a ninguna parte?
- ¿Dónde terminas cuando le preguntas una dirección a alguien que está perdido?

El meollo del asunto es que la gente incorrecta va a tener un impacto incorrecto en ti. Es importante rodearte con gente positiva y con ideas afines a las tuyas cuando quieres crecer y alcanzar el máximo en la vida.

4. Determina vivir diferente a como vive la gente promedio

Una de las preguntas importantes de la vida es: “¿Quién soy?”. Pero aún más importante es preguntarte: “¿En qué me estoy convirtiendo?”. Para poder responder esa pregunta, debemos mantener un ojo en donde estamos y el otro en donde queremos estar. La mayoría de la gente no hace eso. Tienen un ojo donde han estado y el otro en donde están ahora. Eso les dice quiénes han sido. (Y algunas personas ni siquiera se examinan *tanto* a sí mismas). En cualquier caso, para saber en quién te estás convirtiendo necesitas

no solo saber dónde estás ahora sino también hacia dónde vas y cómo necesitas cambiar para llegar ahí.

Probablemente has escuchado la frase: “Si quieres algo que nunca has tenido, debes hacer algo que nunca hayas hecho”. También es cierto que si quieres convertirte en alguien que nunca has sido, debes hacer cosas que nunca has hecho. Eso significa cambiar lo que haces todos los días. El secreto para el éxito puede ser encontrado en tu agenda diaria. Debes poner trabajo extra a diario para seguir creciendo y cambiando.

Tómate un tiempo para escribir en tu diario qué tipo de esfuerzos “promedios” sueles hacer. Las probabilidades son, si estás leyendo este libro, que ya quieras estar por arriba del promedio. Escribe qué significa eso para ti, también. Pon atención a las diferencias entre esas dos descripciones. ¿Qué tipo de cambios necesitarás hacer para ir de donde estás a donde quieres estar?

5. Desaprende lo que sabes para aprender lo que no sabes

El lanzador profesional de béisbol Satchel Paige dijo: “No es lo que no sabes lo que te hace mal, es lo que sabes que simplemente no es así”. Esto es muy cierto. Muchas cosas que aprendemos están mal, y debemos desaprenderlas si queremos mejorar. Desaprenderlas puede ser difícil, pero ese es solo otro de los precios que debemos pagar si queremos crecer.

Desaprender las formas viejas o incorrectas de hacer las cosas puede ser difícil. Tendemos a inclinarnos hacia lo que ya conocemos, incluso si no es lo mejor para nosotros. El secreto es permitirte estar equivocado y estar dispuesto a cambiar para mejorar.

El psiquiatra David Burns lo dice de esta manera: “Nunca renuncies a tu derecho a equivocarte, porque entonces perderás la habilidad de aprender nuevas cosas y seguir adelante con tu vida”.

12

Madurez: el valor del aprendizaje

¿Qué obtienes si sigues adelante con todas las ideas que he estado discutiendo en este libro? ¿Hay una olla de oro al final del arcoíris? ¿Qué pasa si tú:

- Cultivas la humildad: el espíritu del aprendizaje
- Afrontas la realidad: la base del aprendizaje
- Aceptas responsabilidad: el primer paso del aprendizaje
- Buscas mejorar: el enfoque del aprendizaje
- Cultivas la esperanza: la motivación del aprendizaje
- Desarrollas la educabilidad: el catalizador del aprendizaje
- Haces uso de los problemas: las oportunidades del aprendizaje
- Sobrevives las malas experiencias: la perspectiva del aprendizaje
- Aceptas el cambio: el precio del aprendizaje

¿Qué pasa si haces todas esas cosas? ¡Eres recompensado con madurez, el valor del aprendizaje!

Cuando digo *madurez*, no me refiero a la edad. No necesitas ser viejo para ser maduro. Una persona madura puede aprender de las pérdidas, entender el valor de la sabiduría y mantenerse emocional y mentalmente estable frente a situaciones difíciles. He conocido a jóvenes maduros de 16 años y a señores inmaduros de 55 años.

El autor William Saroyan observó: “Las buenas personas son buenas porque han llegado a la sabiduría a través el fracaso. Obtenemos muy poca sabiduría del éxito”. Lo que Saroyan describe es este tipo de madurez. Para algunos, esa cualidad llega a una edad temprana. Para otros, nunca llega.

La madurez se desarrolla más a menudo en nuestras pérdidas que en nuestras victorias. Pero lo que realmente importa es *cómo* afrontas esas pérdidas. La gente sufre pérdidas, comete errores y soporta malas experiencias todo el tiempo sin desarrollar madurez. Debes tener la actitud correcta.

En el capítulo 11, mencioné el consejo de mi papá de siempre “pagar ahora y jugar después”. Se lo escuché decir un montón de veces mientras crecía. Pero no fue sino hasta que experimenté una pérdida que realmente aprendí la lección.

Como la mayoría de los padres, mi mamá y mi papá nos daban tareas toda la semana para ayudar en la casa. Usualmente nos daban toda la semana para completar las tareas. Podíamos hacerlas cualquier día durante la semana, así que podíamos completarlas poco a poco, o dejarlas hasta el final de la semana. Pero sin importar qué, tenían que estar hechas para el sábado a mediodía. Siendo el tipo de niño que era, al que solo le gustaba jugar, solía postergar mis tareas hasta el final. A menudo, me ponía a trabajar al último minuto antes de que fuera la fecha límite de mis padres.

Una semana, mi tarea fue limpiar el sótano. Supuestamente debía reorganizar la mesa de trabajo, arreglar las cajas y barrer en todas partes. Para un niño, eso parecía una tarea enorme, así que por supuesto que lo pospuse. El sábado en la mañana, todavía no había empezado y mi papá me recordó que tenía hasta el mediodía.

—Está bien —le dije—. Voy a hacerlo.

Desafortunadamente, limpiar el sótano era una tarea enorme que no podía acabar solo en unas pocas horas, así que cuando llegaron las doce, todavía seguía trabajando. Ahí fue cuando mi papá bajó a ver cómo iba.

—Johnny, veo que todavía no terminas tu trabajo —dijo.

—Ya sé, pero ya casi acabo —respondí esperando que eso no me metiera en problemas.

—Bueno, sigue trabajando hasta que acabes, pero el resto de nosotros vamos a salir en lo que queda del día. Vamos a ir a nadar.

¡Nadar! Además del básquetbol, era mi actividad favorita. Era un día cálido de verano. Podía imaginarme lo rico que se sentiría el agua fría.

—¿Puedo ir con ustedes? Puedo acabar de regreso —dije.

—No, hijo —contestó—. Es un ejemplo de “paga ahora y juega después”. Tú no pagaste al principio así que tienes que pagar ahora. No irás a nadar con nosotros hoy.

Perderte la tarde de ir a nadar puede no parecerte la gran cosa, pero para mí lo fue. Esa pérdida me cambió. Desde ahí, determiné aplicar el “paga ahora, juega después” cada día y hacer las cosas difíciles primero para poder disfrutar la diversión después. Maduré un poco ese día, aprendiendo de una pérdida.

La fuente de la madurez

Si tu deseo es madurar, entonces empieza dando los siguientes pasos:

1. Encuentra el beneficio en la pérdida

Aprender de nuestros errores es maravilloso, pero no significa nada si no sabes cómo convertir la lección en un *beneficio*. Eso llega cuando tomamos lo que hemos aprendido y lo aplicamos a nuestras acciones futuras. Cuando decidí pagar antes de jugar, y luego de hecho lo hice, me volví más maduro.

Cuando era chico, equivocadamente pensaba que conforme creciera y ganara experiencia, iba a cometer menos errores y sufrir menos pérdidas. Eso no ha sido así. Lo que descubrí es que todavía cometo errores y enfrento pérdidas, pero aprendo más rápido de ellas y soy capaz de seguir adelante con mucha mayor rapidez en un nivel emocional.

Si quieres obtener los beneficios aprendidos de tus pérdidas y errores, no dejes que tomen en cautiverio tu actitud.

2. Alimenta las emociones correctas

Hace muchos años me encontré con un verso que creo que describe con precisión la condición humana, dice:

Dos naturalezas laten dentro de mi pecho,
una es inmunda, la otra bendecida.
Amo a la una, y odio a la otra;
la que yo alimento dominará.

Creo que tanto las emociones positivas como las negativas están contenidas dentro de nosotros. Hay personas que enseñan que hay que intentar eliminar todos los sentimientos negativos de nuestra vida, pero yo nunca he sido capaz de hacer eso. Lo he intentado, pero simplemente no puedo. En cualquier caso, lo que *sí* puedo hacer es alimentar los pensamientos positivos hasta que se vuelvan más fuertes que los negativos.

Yo trato de alimentar las emociones correctas dentro de mí al *actuar* de acuerdo a la emoción que quiero que gane. “Haz algo cada día que no quieras hacer”, aconsejaba el autor Mark Twain: “Esa es la regla de oro para adquirir el hábito de hacer tu deber sin dolor”. Actuar la emoción correcta te levantará hacia el éxito. Actuar la emoción incorrecta te hundirá hacia el fracaso.

¿Qué emociones tiendes a alimentar? ¿Inviertes tu tiempo y tu energía buscando ver el lado bueno, o te permites concentrarte en lo negativo, tal vez quejándote con tus amigos y familia? La clave es actuar en lo positivo antes de que te sientas con ganas de hacerlo. ¿Cómo puedes tomar acción de forma positiva hoy, de acuerdo a tus actuales circunstancias?

Una vez comí con Dom Capers, el exitoso entrenador de la NFL. Una de las cosas que dijo en la conversación fue: “La madurez es hacer lo que tendrías que estar haciendo, cuando tendrías que estarlo haciendo, sin importar cómo te sientas”. Eso es verdad. La clave para el éxito es la acción. Con demasiada frecuencia queremos sentir para actuar, cuando en cambio necesitamos actuar para llegar al sentimiento. Si hacemos lo correcto, con el tiempo sentiremos las emociones correctas.

3. Desarrolla buenos hábitos

Og Mandino, el autor de *El vendedor más grande del mundo*, dijo: “En realidad, la única diferencia entre los que han fallado y los que han tenido éxito reside en la diferencia de sus hábitos”. A través de las acciones correctas, alientas las emociones correctas. Al hacer esto una y otra vez, puedes de hecho formar el hábito de tomar la acción correcta. Y eso a menudo conduce a más resultados positivos. Los buenos hábitos requieren disciplina y tiempo para desarrollarse. Cuando Benjamin Franklin era joven, decidió desarrollar los hábitos que creyó que lo harían mejorar. Franklin enumeró 13 cualidades que deseaba tener, las clasificó en orden de importancia y luego le dio a cada una su propia página en un pequeño cuaderno. Cada semana se concentraría en una cualidad, haciendo notas en su pequeño libro. Con el tiempo, desarrolló las cualidades que admiraba, y eso lo cambió y lo cambió de quien era a quien deseaba ser.

Las personas con carreras de mucha presión aprenden esta lección muy pronto, o no alcanzan los más altos niveles del éxito. Por ejemplo, en el patinaje sobre hielo profesional, lo llaman “quedarse en el programa”. Cuando un patinador está haciendo una rutina y él o ella comete un error o se cae, debe levantarse inmediatamente y de un salto regresar al programa, sea que esté compitiendo en las Olimpiadas en frente de

jueces con mirada de halcón y millones de televidentes o practicando por su cuenta a tempranas horas de la mañana. Requiere concentración y la habilidad para vivir el momento. ¿Por qué es importante eso? Porque para tener éxito a ese nivel, no puedes permitir que un obstáculo te saque del juego. Necesitas desarrollar el hábito de ejecutar y seguir adelante.

Si nuestra meta es obtener el valor del aprendizaje, necesitamos tener el hábito de trabajar a un alto nivel, llueva o truene, en el éxito y en el fracaso, con contratiempos o avances.

4. Sacrifica hoy para tener éxito mañana

He tocado este punto antes, pero vale la pena repetirlo. Hay una conexión definitiva entre el éxito y la voluntad de una persona de hacer sacrificios. Cuando realmente aprendí la lección de “paga ahora, juega después”, seguí adelante con la convicción de que posponer la diversión para hacer el trabajo duro por lo general vale la pena. La clave es recordar que aquella cosa buena por la que estás luchando será mejor que la cosa que estás sacrificando.

La disposición a sacrificar no es fácil. La gente naturalmente tiende a hacer cosas que la hace sentir bien. A todo el mundo le gusta la comodidad, el placer y el entretenimiento y tiende a querer seguir experimentándolos. Si seguimos haciendo eso una y otra vez, podemos volvernos adictos o simplemente aburrirnos. Luego vamos en busca de mayores placeres. Para algunas personas, eso viene después de una búsqueda de toda la vida. Pero hay un problema con eso. Una persona que no puede sacrificar nunca se va a pertenecer a sí mismo; pertenece a aquello a lo que no está dispuesto a renunciar. Si quieres desarrollar madurez y ganar el valor del aprendizaje, necesitas aprender a renunciar a algunas cosas hoy para mayores ganancias mañana.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS CON JOHN

Pregunta: ¿Cómo me quito de la mente la diversión para concentrarme en las grandes metas a largo plazo?

Respuesta: Como ya he mencionado, ¡me encanta divertirme! Madurar en esta área fue duro para mí. Pero con los años, descubrí algo que realmente ayuda: crear algún tipo de recordatorio visual para ti mismo. A veces es una foto. Otras veces, una lista de los beneficios. O una frase de resolución que puedes leer en voz alta. Sea lo que sea, yo la pongo donde la pueda ver cada día. Eso me ayuda a mantenerme en el camino cuando estoy tentado a desviarme de mi curso.

5. Gana respeto por ti mismo y de parte de otros

La autoestima es un tema tan grande hoy en día que creo que algunos adultos la llevan demasiado lejos. Claro que es importante para los niños sentirse bien respecto a sí mismos. ¿Pero alguna vez has estado cerca de alguien que se siente demasiado bien respecto a sí mismo? ¿Alguien arrogante y perezoso, pero que espera que las personas lo alaben de todos modos? Esta es la desventaja de enfatizar demasiado en la autoestima. Nosotros los adultos alabamos a los niños tanto en cada detalle que algunos esperan ser alabados todo el tiempo. Pero eso no es el mundo real.

La gente puede decirte que eres maravilloso todo el día, lo seas o no, y puede hacerte

sentir bien, pero cuando te conviertas en un adulto, no todos te van a tratar así.

La palabra estima significa “apreciar el valor de, tener algo en alto aprecio, tener genuino respeto”. Así que la autoestima realmente significa “auto-respeto”. Eso viene de nuestro carácter. Nos sentimos bien con nosotros mismos cuando tomamos decisiones correctas sin importar las circunstancias. De hecho, si nuestra conducta es positiva frente a circunstancias negativas, forja nuestro carácter y nuestro auto-respeto. Esto viene de adentro de cada uno de nosotros. Y entre más preparados estemos para afrontar nuestros problemas, mayor será nuestra madurez y nuestra probabilidad de aprender y crecer.

El autor y orador Brian Tracy dice: “La autoestima es la reputación que tienes frente a ti mismo”. Si quieres que sea sólida y duradera, debe ganarse y confirmarse día a día. Se produce desde adentro hacia fuera. Y cuando es sólida, sabes que las fuerzas externas que vienen en contra tuya no te van a sacudir. Permaneces fiel a lo que eres hasta la médula, aprendes de tus errores y sigues moviéndote hacia adelante.

Como he dicho antes, la madurez no es algo que venga automáticamente con la edad. Puedes tener 13 años y ser muy maduro en algunas áreas o puedes tener 43 y seguir siendo inmaduro. Por tomarte el tiempo de leer este libro, ya has demostrado una madurez que algunos adultos nunca tienen. En lugar de eso, viven de la forma en la que siempre han vivido, y se pierden el conocimiento que tú has obtenido. Espero que tomes lo que has aprendido de estas páginas y lo apliques en tu vida hoy y cada día. Tienes una gran oportunidad de empezar a crecer y aprender de tus pérdidas como joven adulto. ¡Solo piensa en el curso que tu vida puede tomar con esta base! Convertir pérdidas en lecciones hará más para ayudarte a madurar que lo que el éxito por sí solo pudiera hacer. Haz de eso un hábito y tendrás grandes avances en tu camino hacia el éxito.

13

Ganar no lo es todo, pero aprender lo es

Recuerdo haber leído una tira cómica de *For Better or Worse* en la que un niño está jugando ajedrez con su abuelo.

—¡Oh, no! ¡No otra vez! —se lamenta el niño—. Abuelo, ¡tú siempre ganas!

—¿Qué quieres que haga? —contesta el abuelo—, ¿qué pierda a propósito? No estaría haciéndote un favor. No aprenderías nada si lo hiciera.

—¡No quiero aprender nada! —se queja el niño—. ¡Solo quiero ganar!

La tira capta cómo la mayoría de nosotros se siente. ¡Solo queremos ganar! Pero la verdad es que ganar no lo es todo, aprender lo es.

Lista final

El autor Douglas Adams dijo: “Vives y aprendes. En cualquier caso, vives”. Es posible ganar y no aprender. Y para la persona que pone el ganar por encima de aprender, la vida va a ser difícil.

Mi propósito de escribir este libro es ayudarte a descubrir cómo aprender de las pérdidas, los fracasos, los errores, los desafíos y las malas experiencias. Quiero que te conviertas en un ganador habitual siendo un aprendiz habitual. Para ayudarte con eso, aquí hay algunas preguntas que debes hacerte. Tus respuestas ayudarán a guiarte conforme avances.

1. ¿Estás listo para creer que entre más ganas, menos aprendes?

Hace muchos años, mientras cenaba en Odessa, Texas, tuve una conversación con Jim Collis, el autor de *Empresas que perduran*. Jim es un buen pensador y disfruto discutir de liderazgo con él. En ese entonces, la economía iba muy bien. Hablábamos acerca de lo fácil que era que la gente que estaba ganando se pusiera cómoda. Se ven tentados a relajarse y echarse en su asiento cuando las cosas van bien. Jim preguntó: “¿Cómo seguimos creciendo y mejorando y siendo más, cuando ya es bastante bueno lo que tenemos?”.

La complacencia es un sentimiento de satisfacción con nuestros éxitos. Y es un peligro al que se enfrenta cualquier persona. El fundador de Microsoft, Bill Gates, observó: “El éxito es un pésimo maestro. Seduce a la gente inteligente a pensar que no pueden perder”. También los hace pensar que no necesitan aprender.

El mayor peligro para el éxito de mañana es el éxito de hoy. Ese problema puede manifestarse de muchas maneras. Estas son las actitudes que más he observado:

- “*No es nada nuevo para mí*”: algunas personas apenas ponen su primera piedra, la hacen su lápida. Se aburren, pierden la curiosidad y se desenganchan. Ganan el

campeonato y empiezan a pensar que no fue la gran cosa. No dejes que te pase a ti. Mantente ambicioso y enfocado.

- *El banquete de los premios:* cuando tienes éxito, la gente quiere escuchar tu historia. Sin embargo, corres el gran peligro de dejar de hacer algo para solo hablar de lo que ya has hecho. Cuando tu equipo gana un campeonato, pon el trofeo en un estante y regresa a practicar.
- *El éxito te garantiza el éxito:* solo porque puedas hacer una cosa bien no significa que puedes hacer todo bien. Cuando ganas, mantén la perspectiva y no esperes el éxito inmediato en el futuro.
- *El mito del empuje:* la inclinación natural de las personas después de ganar es tomar un descanso. Mala idea. Cuando estás ganando, usa tu empuje. Si sigues intentando cosas, serás capaz de hacer cosas que de otra forma podrían ser imposibles.
- *Estrella de un solo éxito:* ¿alguna vez has conocido a alguien que haya sido exitoso una vez y siga viviendo de eso? Es una buena idea *construir* a partir de nuestros éxitos anteriores; es una mala idea *vivir* de ellos.
- *La mentalidad del merecimiento:* la gente que tiene algo que no ganó por sí misma empieza a pensar que merecen más. Es por eso que muchos negocios heredados acaban quebrando. Para seguir ganando, necesitas mantenerte hambriento y seguir aprendiendo.
- *Jugar para no perder:* después de que algunas personas ganan, se vuelven cautelosas y defensivas. Se preocupan por mantenerse en la cima. Por no querer hacer algo estúpido, terminan haciendo algo estúpido: se centran en no perder en vez de centrarse en ganar.
- *La altiplanicie de llegada:* algunas personas se concentran tanto en una meta específica que cuando llegan a ella se rinden, porque creen que ya es suficiente. Esa mentalidad tiene el poder de deshacer los logros.

Cualquiera de estas actitudes equivocadas hacia el ganar pueden volver perdedor a un ganador muy rápido. Probablemente has escuchado esta frase de un entrenador: “¡La regla número uno del éxito es: no te castigues!”. Estas son algunas de las maneras más comunes en las que la gente pierde su ruta una vez que han alcanzado cierto grado de éxito.

Si quieres seguir aprendiendo y creciendo, necesitas permanecer hambriento. Dependiendo de tu personalidad, ganar puede quitarte parte de tu hambre de ganar de nuevo. Así que en lugar de eso, mantén tu hambre de aprender. Entonces, no importa si ganas o pierdes, seguirás mejorando.

2. ¿Estás listo para cambiar tu forma de pensar?

¿Alguna vez te has preguntado por qué tanta gente que gana la lotería pierde todo su dinero? Pasa todo el tiempo. Un día tienen en las manos un cheque que vale millones y pocos años después lo han perdido todo. ¿Por qué es eso? La razón por la que pierden su dinero es que no cambian su forma de pensar. Pueden recibir dinero nuevo, pero siguen en su misma vieja forma de pensar sobre cómo gastar y ahorrar. No es lo que tenemos lo que determina nuestro éxito. Es cómo pensamos. Si ellos hubieran renunciado a su forma

de pensar, entonces podrían tener todavía su dinero.

He notado tres patrones específicos de pensamiento positivo. Adóptalos y serás capaz de seguir cambiando tu forma de pensar en una forma que te permita seguir aprendiendo:

No permitas que lo que sabes te haga creer que lo sabes todo

El escritor y filósofo J. Krishnamurti afirmó: “Saber es ser ignorante. No saber es el principio de la sabiduría”. ¿Qué significa eso? La única forma de ser sabio es admitir primero que no sabes. Esa es la única forma en la que continuarás aprendiendo. Cuando estamos ganando es fácil empezar a pensar que lo sabemos todo. ¡No dejes que te pase! Simplemente no puedes aprender lo que crees que ya sabes.

Tú sigues explorando como joven adulto. Yo sigo explorando como adulto mayor. Sé que no estoy cerca de saberlo todo y no creo que alguna vez lo esté. Creo que eso es lo que me hace seguir creciendo. Si puedes conservar tu mentalidad de principiante, si puedes permanecer siendo educable, tú también, puedes seguir creciendo incluso a una edad madura.

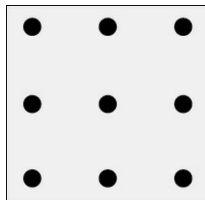
Mantén una actitud mental positiva

Creo que una parte clave de aprender de las pérdidas viene de permanecer optimistas. ¿Cómo hacer eso? Alimentando continuamente los pensamientos positivos de tu mente. Lee libros positivos, escucha música positiva y sal con gente positiva. Cuando haces eso, alimentas tu pensamiento con un montón de material positivo y mantienes tu mente concentrada en las cosas que te van a alentar.

Así, cuando las ideas negativas y los pensamientos desalentadores se te quieran trepar para volverte negativo, tendrás una barrera para protegerte de ellos. Piensa en positivo por suficiente tiempo y no solo tus pensamientos positivos serán más fuertes que los negativos, sino que también van a ser más cómodos para ti.

Adopta la creatividad en cualquier situación

Hay un acertijo clásico que muestra el poder del pensamiento creativo que a veces comparto con la gente cuando doy clases. Aquí está: utilizando cuatro líneas rectas, conecta los nueve puntos que hay debajo sin cruzar dos veces el mismo punto ni levantar la pluma del papel.



¿Lo resolviste? A la mayoría de la gente le cuesta mucho trabajo la primera vez que lo intenta. ¡El secreto es que necesitas ir *afuera de la caja*! (Si todavía no estás seguro de cómo resolverlo, puedes encontrar la solución al final del capítulo).

Salir de la caja es la clave para gran parte del pensamiento creativo que puede ayudarte a seguir creciendo y aprendiendo. El problema es que la mayoría de nosotros

creemos que *debemos* quedarnos dentro de la caja, permanecer dentro de las líneas y así sucesivamente. ¿Quién dice eso? No debería de haber restricciones en la forma en la que pensamos y en cómo abordamos un problema para resolverlo. Opciones maravillosas y viables son las recompensas de ser más creativo.

3. ¿Estás listo para cambiar de comportamiento?

El humorista Will Rogers dice: “Hay tres tipos de hombres: los que aprenden leyendo, unos pocos que aprenden observando y el resto de nosotros que necesita orinar en una cerca eléctrica para descubrirlo por nosotros mismos”. *Auch*. Eso debe doler. Pero seamos sinceros: algunas personas solo aprenden de la manera difícil.

La mayor brecha en la vida es aquella entre *saber* y *hacer*. No puedo contar el número de personas que he conocido que *saben* lo que deberían de hacer y sin embargo no emprenden ninguna acción en consonancia. A veces es por miedo. A veces por pereza. Otras veces por problemas emocionales. El problema es que saber qué hacer y *no* hacerlo no es mejor que no saberlo. Termina en el mismo resultado. Estancamiento. No has aprendido algo realmente hasta que lo vives. O como el poeta Ralph Waldo Emerson dijo: “La vida es una sucesión de lecciones que necesitan ser vividas para ser entendidas”.

4. ¿Estás listo para fallar continuamente y aprender?

La maestra de Chicago, Marva Collins, dice: “Si no puedes cometer un error, no puedes lograr nada”. Es muy cierto. Si quieres ser exitoso, debes estar dispuesto a fracasar y debes tener la intención de aprender de esos fracasos. Si estamos dispuestos a repetir este proceso de fallar-y-aprender, nos volveremos más fuertes y mejores de lo que éramos.

No dejes de tomar riesgos

A medida que avances en la vida y trabajes para lograr el éxito, recuerda que el progreso requiere riesgo, lleva al fracaso y proporciona muchas oportunidades de aprendizaje. Cada vez que intentes algo nuevo, debes tomar el riesgo. Es solo parte del camino de aprender.

Cuando tomas riesgos, aprendes cosas más rápido que otras personas que no toman riesgos. Experimentas. Aprendes más de lo que funciona y lo que no. Superas los obstáculos con mayor rapidez que la gente que juega a lo seguro y eres capaz de construir sobre esas experiencias.

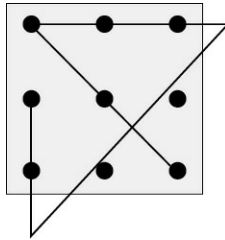
El teórico político Benjamin Barber dijo: “Divido el mundo en los que aprenden y los que no aprenden. Hay personas que aprenden, que están abiertas a lo que pasa alrededor suyo, que escuchan, que oyen las lecciones. Cuando hacen algo estúpido, no lo vuelven a hacer. Y cuando hacen algo que funciona un poco, lo hacen todavía mejor y más duro la siguiente vez. La pregunta a hacer no es si eres un éxito o un fracaso, sino si eres de los que aprenden o de los que no”.

Sigue escalando

No sé cuál sea tu Monte Everest personal ni para qué fuiste puesto en la Tierra. Todos tenemos uno. Pero sé esto: ganes o pierdas, necesitas tratar de llegar a la cumbre. Si no lo haces, siempre te arrepentirás. Cuando seas mayor, estarás más decepcionado de las cosas que no intentaste hacer que de las cosas que intentaste y no pudiste lograr. Y esta es la mejor noticia: en cada paso del camino hay algo que aprender. Incluso después de que te gradúes de la escuela. Estás inscrito en una escuela informal de tiempo completo llamada vida. En ella no hay errores, solo lecciones. El crecimiento es un proceso de ensayo y error, experimentación y mejoría. Los experimentos fallidos son parte del proceso tanto como aquellos que funcionaron.

Al principio de este libro, te pedí que escribieras en tu diario sobre tu actitud hacia el fracaso. Regresa y lee lo que escribiste al respecto. Ahora, pregúntate si alguno de esos sentimientos ha cambiado. ¿Todavía le temes al fracaso tanto como le temías antes? La próxima vez que te equivoques, ¿tu reacción emocional será diferente en algo? Escribe tu actitud actual hacia el fracaso y reflexiona sobre cómo lo que has leído ha cambiado tu forma de pensar y sentir.

Las lecciones que tengas la oportunidad de aprender se te presentarán de varias formas. Si no aprendes la lección te quedarás estancado y serás incapaz de seguir adelante. Si aprendes la lección, seguirás adelante y podrás pasar a lo siguiente. Y si lo haces bien, el proceso nunca acaba. No hay una parte de la vida que no contenga lecciones. Si estás vivo, significa que todavía tienes oportunidades delante para aprender. Solo tienes que estar dispuesto a hacerles frente. Tienes las herramientas y los recursos que se necesitan. La elección es tuya. Otros te darán consejos. Algunos, tal vez, incluso te ayuden, pero tienes que hacer el examen. A veces ganarás. A veces perderás. Pero siempre tendrás la oportunidad de preguntarte a ti mismo: “¿Qué aprendí?”. Si siempre tienes una respuesta a esa pregunta, llegarás lejos y disfrutarás del camino.



Sobre el autor

John C. Maxwell es un autor best seller #1 del New York Times, entrenador y orador que ha vendido más de 24 millones de libros en cincuenta idiomas. Con frecuencia ha sido llamado la autoridad #1 de los Estados Unidos en cuanto a liderazgo, y la revista Inc. lo identificó como el experto en liderazgo más popular del mundo en 2014. También fue votado como el principal profesional de liderazgo por seis años consecutivos en LeadershipGurus.net. Es fundador de John Maxwell Company, John Maxwell Team y equip, una organización sin fines de lucro que ha capacitado a más de 5 millones de líderes en 180 países. Anualmente Maxwell da conferencias a compañías de la lista Fortune 500, a presidentes de naciones y a muchos de los principales líderes empresariales del mundo.

Puedes seguirlo en su Twitter [@JohnCMaxwell](#).

Para más información sobre él visita www.JohnMaxwell.com.



Título original: *Sometimes you win, sometimes you learn for teens*

Traducción: Mariana Pedroza

Edición: Nancy Boufflet

Diseño: Cristina Carmona

Armado: Esperanza Piedra Tenorio

Armado de ebook: Tomás Caramella

Copyright © 2015 by John C. Maxwell

Esta edición fue publicada bajo acuerdo con Little Brown and Company New York, New York, USA. Todos los derechos reservados.

© 2015 V&R Editoras

www.vreditoras.com

Todos los derechos reservados. Prohibidos, dentro de los límites establecidos por la ley, la reproducción total o parcial de esta obra, el almacenamiento o transmisión por medios electrónicos o mecánicos, las fotocopias o cualquier otra forma de cesión de la misma, sin previa autorización escrita de las editoras.

Argentina: San Martín 969 10₀ (C1004AAS) Buenos Aires

Tel./Fax: (54-11) 5352-9444 y rotativas

e-mail: editorial@vreditoras.com

México: Dakota 274, Colonia Nápoles

CP 03810 - Del. Benito Juárez, México D. F.

Tel./Fax: (5255) 5220-6620/6621

e-mail: editoras@vergarariba.com.mx

ISBN: 978-987-747-166-3

Julio de 2016

Maxwell, John C.

A veces se gana, a veces se aprende / John C.

Maxwell. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos

Aires : V&R, 2016.

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga y online

Traducción de: Mariana Pedroza.

ISBN 978-987-747-166-3

I. Superación Personal. I. Pedroza, Mariana, trad.

II. Título.

CDD 158.1

¡Tu opinión es importante!

Escríbenos un e-mail a miopinion@vreditoras.com
con el título de este libro en el “Asunto”.

Conócenos mejor en:

www.vreditoras.com

 facebook.com/vreditoras

Índice

[Dedicatoria](#)

[Agradecimientos](#)

[Introducción](#)

[1 Cuando estás perdiendo, todo duele](#)

[2 Humildad: el espíritu del aprendizaje](#)

[3 Realidad: la base del aprendizaje](#)

[4 Responsabilidad: el primer paso del aprendizaje](#)

[5 Mejora: el enfoque del aprendizaje](#)

[6 Esperanza: la motivación del aprendizaje](#)

[7 Educabilidad: el camino del aprendizaje](#)

[8 Adversidad: el catalizador del aprendizaje](#)

[9 Problemas: las oportunidades del aprendizaje](#)

[10 Malas experiencias: la perspectiva del aprendizaje](#)

[11 Cambio: el precio del aprendizaje](#)

[12 Madurez: el valor del aprendizaje](#)

[13 Ganar no lo es todo, pero aprender lo es](#)

[Sobre el autor](#)

Índice

Dedicatoria	5
Agradecimientos	6
Introducción	7
1 Cuando estás perdiendo, todo duele	9
2 Humildad: el espíritu del aprendizaje	16
3 Realidad: la base del aprendizaje	22
4 Responsabilidad: el primer paso del aprendizaje	28
5 Mejora: el enfoque del aprendizaje	34
6 Esperanza: la motivación del aprendizaje	41
7 Educabilidad: el camino del aprendizaje	48
8 Adversidad: el catalizador del aprendizaje	55
9 Problemas: las oportunidades del aprendizaje	60
10 Malas experiencias: la perspectiva del aprendizaje	66
11 Cambio: el precio del aprendizaje	72
12 Madurez: el valor del aprendizaje	79
13 Ganar no lo es todo, pero aprender lo es	84
Sobre el autor	90