

# WOBI on Resilience



## RESUMEN EJECUTIVO

Powered by

**WOBI**

# DR. MARIO ALONSO PUIG

**Médico, cirujano y experto  
en motivación, creatividad y  
comunicación**



Médico asociado en la Universidad de Harvard y especialista en Cirugía General y Digestiva, el Dr. Mario Alonso Puig ha dedicado gran parte de su vida a explorar el impacto que tienen los procesos mentales en el despliegue de nuestros talentos y en los niveles de salud, energía y bienestar que experimentamos; así como a investigar cómo aflora el potencial humano, especialmente en momentos de desafío, incertidumbre y cambio.

Durante tres días el Dr. Mario Alonso Puig ha profundizado acerca de la importancia de desarrollar un espíritu resiliente como forma de hacer frente a las dificultades que nos vamos encontrando a lo largo de nuestra vida. Un seminario repleto de claves y ayudas prácticas para enfrentarnos a esta disrupción sin precedentes a la que nos enfrentamos, salir más reforzados de ella y sacar la mejor versión de nosotros mismo.

# 1

# SESIÓN

## ADAPTARSE A UN NUEVO MUNDO - LA RESILIENCIA COMO GRAN VENTAJA COMPETITIVA

### LA IMPORTANCIA DE LA RESILIENCIA

Nos encontramos en un momento en el que solo escuchamos palabras como incertidumbre, disrupción, crisis... Palabras que nos resultan difíciles de procesar. Es necesario encontrar un lenguaje que nos eleve y nos inspire para hacer frente a este gran reto. Una de las palabras que más nos va a ayudar a navegar a través de los problemas inciertos con paz y perseverancia es la palabra Resiliencia.

Hay momentos de absoluta incertidumbre, momentos inesperados en los que no hay tiempo para la reflexión. En esas situaciones el ser humano tiene que valerse de la resiliencia para no empequeñecerse y enfocarse de tal manera que aflore su mejor versión cuando más lo necesita.

El punto de partida consiste en reconocer la verdad sobre cada uno de nosotros. Es conveniente realizar un ejercicio en el que uno mismo analice lo que está haciendo bien, lo que está haciendo mal y lo que es necesario cambiar, sin entrar en patrones de juicio o de culpa. Solo el que ve aquello que no está funcionando en su vida lo puede cambiar.

**“Al ser humano no le gusta que le digan la verdad. Le gusta que le digan lo que quiere oír, y por eso le cuesta tanto mejorar”**

Charles Darwin afirmó que la especie que sobrevive no es ni la más fuerte ni la más inteligente, sino la que mejor se adapta. Y la resiliencia es la capacidad esencial para adaptarse a los nuevos entornos, al nuevo mundo al que nos enfrentamos. La ciencia y la tecnología nos muestran la extraordinaria importancia que tiene la resiliencia para evitar la deformación provocada por aquellas fuerzas que rompen nuestro status quo.

Es importante comprender la importancia de desarrollar un espíritu resiliente en nosotros porque hay constantemente fuerzas en nuestras vidas que rompen nuestro status quo; nuestro mundo conocido y familiar. Hace falta fortaleza mental, emocional y espiritual para navegar por ciertas circunstancias de la vida y hacer frente a situaciones que parecen imposibles de sobrellevar, de una manera que generen en nosotros un crecimiento y una mejora por difícil e inesperada que nos parezca.

La persona resiliente no es deformada por los impactos que recibe en la vida ya que dispone de una “amortiguación” muy sofisticada que absorbe los golpes. Cuando este golpe ya ha pasado la persona vuelve a su posición inicial, en lugar de quedar inhabilitado para recibir un nuevo impacto. Uno no puede pensar que por tener una buena resiliencia no le va a afectar nunca nada. Hay que conocer que esa “amortiguación” que para los golpes hay que revisarla y mejorarla.

## CONSTRUCCIÓN DE SISTEMAS RESILIENTES

En un mundo como el actual, incierto, volátil, complejo y ambiguo se ha producido una gran disrupción en nuestra manera habitual de vivir. Ante esta disrupción, aquellos sistemas que no son lo suficientemente resilientes tenderán a desaparecer, mientras que aquellos que sí lo sean, se transformarán en sistemas con un mayor grado de sofisticación. Cuando una persona resiliente se enfrenta a un reto cambia radicalmente su nivel de sofisticación y cuenta con más opciones para seguir adelante.

**“La resiliencia, para cultivarla, va a pedir por nuestra parte dedicación, cuidado y esmero”**

Es común afirmar que este mundo es un mundo VUCA; volátil, incierto, complejo y ambiguo. Pero si el mundo solo ofreciera esto nadie querría vivir en él. Hay que añadir algo para que sea ilusionante: la oportunidad. En todo mundo VUCA hay oportunidad. Al hablar de resiliencia no hay que hablar solo de cómo hacer frente de otra manera a entornos VUCA sino además cómo poder trabajar la oportunidad; cómo reconocerla y sacar provecho de ella.

Siguiendo las enseñanzas de Albert Einstein, si se quiere resolver un problema es clave seguir tres pasos:

1. **Identificar el problema.**
2. **Definir el problema; profundizar en él y llegar a su origen.**
3. **Resolver el problema.**

Un problema surge cuando recibimos un impacto por un agente estresor (Cualquier cosa que nos suceda que tenga un impacto afectivo en nosotros). No se pueden recibir constantemente estos impactos sin que se produzca en nosotros una deformación. El ser humano está constituido de forma que pueda hacer frente a estos impactos siempre que entre uno y otro construyamos resiliencia.

**“Hemos de aprender a que el impacto no nos afecte tanto y que si nos afecta, rápidamente volvamos al punto de equilibrio”**

El tipo de sociedad que hemos creado ha expulsado por completo este sistema de recuperación entre impactos y va cargando con los problemas, uno detrás de otro, sin tomarse un tiempo de recuperación. Llega un momento en el que el grado de impactos es tan grande que se produce un daño llamado Carga Alostática, resultado de no haber ido construyendo resiliencia cada vez que recibimos un golpe.

## LA CURVA DE YERKES-DODSON

La curva de Yerkes-Dodson es una ley psicológica enunciada por los psicólogos de la Universidad de Harvard Robert M. Yerkes y John Dillingham Dodson. Esta relaciona dos conceptos: el nivel de rendimiento de una persona (su capacidad de toma de buenas decisiones, de entender lo que está sucediendo, de mantener fija la atención...) y el nivel de presión que uno recibe y experimenta (tanto exterior como interior). La resiliencia está estrechamente conectada con el manejo de la presión. La presión exterior no se puede controlar pero cada uno es dueño de su propia presión interior, cómo la genera y de qué forma la gestiona.

**¿Qué ocurre si una persona no ha trabajado su resiliencia?** Los impactos que recibe del exterior la llevan directamente al lado negativo de la curva. Este lado de la curva de Yerkes-Dodson se divide en dos áreas:

1. **La zona de supervivencia:** La persona se siente atacada por el agente estresor e intenta protegerse. Los mecanismos de defensa que se activan hacen que esa persona se vuelva agresiva, huidiza, se bloquee y se repliegue. Estos comportamientos están estrechamente relacionados con los cambios en el funcionamiento del cerebro, que reducen radicalmente la inteligencia, la creatividad, la atención y el aprendizaje.
2. **La zona de hundimiento:** Cuando una persona pasa mucho tiempo en la zona de supervivencia sin construir resiliencia cae en la zona de hundimiento. Una zona en la que la persona se siente agotada, apática y depresiva.

En el cerebro, la amígdala es el detector del peligro. En el momento en el que reconoce un peligro se activa y pone en marcha una serie de mecanismos para hacerle frente. El problema es que en ocasiones la amígdala puede detectar muy mal los peligros y localiza más de los que realmente hay. Es importante saber cómo desactivarla en esos momentos.

Cuanto más estresada esté una persona y menos sepa manejar su presión más va hacia atrás, desde el punto de vista de la evolución. Empieza a perder capacidades propias del ser humano: inteligencia, creatividad, atención... y empieza a tener reacciones más propias de un animal, llegando a convertirse, si la presión sigue aumentando, en una persona francamente peligrosa.

# 1

# SESIÓN

## LOS BENEFICIOS DE LA RESILIENCIA

Cuando una persona alcanza un estado de eficiencia máxima se observan claras mejoras en la concentración, en el aprendizaje, en la observación, en el análisis, en la toma de decisiones, en la iniciativa y en la creatividad. También se produce un cambio enorme en lo que se conoce como Clima Interno, en cómo se siente esa persona, no solo lo que es capaz de hacer. Lo que esa persona experimenta es paz interior en el momento de dificultad, ilusión, entusiasmo, confianza, disfrute, energía y vitalidad.

El ser humano está compuesto por tres grandes dimensiones: cuerpo, alma y espíritu, que se pueden distinguir pero no se pueden separar. Uno de los más grandes neurólogos en el campo de la neurociencia afectiva, Antonio Damásio, identificó, junto a su mujer Hanna, unas estructuras en el cerebro llamadas mapas de los sentimientos que consiguen que todo lo que una persona piensa puede integrarlo tanto hasta convertirlo en un sentimiento, y afectar al mismo tiempo a nivel físico, llegando a generar enfermedades. Demostrando así que cuerpo, alma y espíritu están conectados.

## LA BÚSQUEDA DEL EQUILIBRIO NECESARIO - MANTENER LA CALMA EN MEDIO DE LA TEMPESTAD

Hoy nos encontramos en un momento de tempestad. Saber mantenernos equilibrados resulta ahora más importante que nunca. Pero el equilibrio perfecto es imposible. Siempre van a ocurrir a lo largo de nuestra vida situaciones que nos van a desestabilizar. Hay que desarrollar un espíritu resiliente para que esos golpes nos afecten lo menos posible, y que si nos afectan seamos capaces de reconducirnos rápidamente.

**“Lo que no nos gusta de nosotros mismos no nos tiene que hacer sentir culpables o avergonzados. Tenemos que ver esos fallos como una oportunidad de mejora”**

### EL IMPACTO DEL CUERPO EN LA CONSTRUCCIÓN DE RESILIENCIA

Cuando una persona no es resiliente ante un problema, de cualquier tipo, el cuerpo se deforma y reacciona padeciendo tensión muscular, rigidez del rostro, ausencia de sonrisa, alteración del patrón respiratorio y cambios en la postura.

Resulta imprescindible, para la construcción de resiliencia, cuidar de estos hábitos en nuestra vida:

1. **La nutrición:** Para favorecer la resiliencia corporal no hay dieta mejor que la dieta Mediterránea. Esta dieta está compuesta, fundamentalmente, por vegetales, por nueces, aceite de oliva y pescados marinos. Estos alimentos mejoran la capacidad mental, hasta el punto de superar la eficacia de muchos antidepresivos.
2. **La respiración:** Cuando nos encontramos en nuestra vida con un agente estresor lo primero que se va a alterar es nuestra respiración. En esos momentos es esencial, durante cinco minutos, recuperar el control de nuestro patrón respiratorio y reducir así nuestros niveles de ansiedad.
3. **La postura:** El cerebro lee la postura del cuerpo e interpreta sus señales. Una postura u otra influye en las señales que el cerebro recibe y es capaz de influir en los procesos mentales. Es importante mantener en la medida de lo posible una postura correcta. Para ello hay que seguir los siguientes pasos: poner recto el cuerpo, sacar pecho, colocar los hombros hacia atrás, mirar al frente y esbozar una leve sonrisa. Un cuerpo caído y encorvado produce un aumento de la hormona del miedo, el cortisol. Mientras que una postura recta produce un aumento de otras hormonas, importantes cuando uno está haciendo frente a un reto y reduce los niveles de la hormona del miedo.
4. **El ejercicio físico:** Vivimos en una sociedad sedentaria. Se ha demostrado que el ejercicio físico aumenta el grosor de la parte anterior del cerebro, la esencial para hacer frente a los desafíos. También aumenta el grosor del hipocampo, la estructura del cerebro más importante para el aprendizaje. Son suficientes 30 minutos durante cinco días a la semana de caminata lo suficientemente rápida para que la respiración se altere.

5. **El descanso:** Por la noche se activan todos los mecanismos que reparan el amortiguador dañado. Si uno duerme menos de siete horas el amortiguador no se repara igual de bien. Si queremos ser resilientes tenemos que dormir el número adecuado de horas. Si dormimos menos, aunque creamos que estamos acostumbrados, el cuerpo sufre. Es conveniente no ver dispositivos que emitan luz azul dos horas antes de acostarse. Esta luz engaña al cerebro y no produce melatonina (hormona del sueño), al creer que es de día.

### EL IMPACTO DE LA MENTE EN LA CONSTRUCCIÓN DE RESILIENCIA

La mente humana está enferma porque pone en marcha conductas que son disfuncionales, que no nos ayudan a funcionar bien. Entre estas conductas se encuentran: la rumiación, el lamento por el pasado, la preocupación por el futuro, generalización, distorsión y el sesgo inconsciente negativo (la tendencia a fijarse más en lo que nos falta que en lo que tenemos).

**“Donde pongas tu foco se hará siempre más real para ti”**

**Importancia del foco:** Para salir de un problema, para salir de la tristeza no hay que poner el foco en el problema en sí mismo, sino en la solución. También es conveniente recalcar la importancia de vivir en el presente. Si uno está lleno de tristeza es porque vive en el pasado y si estás lleno de angustia es porque vives en el futuro. Uno está sereno cuando vive en el presente.

Una mente que divaga es una mente infeliz. Existe un circuito en el cerebro llamado red neuronal por defecto que es característica de la persona distraída. Se sabe que cuando este circuito está activo evita que podamos manejar los datos con mayor eficacia y precisión. Este circuito de la distracción reduce el funcionamiento del sistema de defensa del cuerpo. Hay que ser conscientes de la existencia de este circuito y saltar a la red ejecutiva central, circuito que se activa cuando en lugar de estar pensando en el pasado o futuro, está en el presente. Conocido también como el músculo de la atención.

**Importancia del lenguaje:** El lenguaje abre cajones que contienen imágenes y emociones. Existen expresiones que con tan solo aplicarlas tienen un efecto inmediato en nuestro funcionamiento y modo de enfrentarnos a los problemas: Cambiar “Es que” por “Hay que”. Cambiar “¿Por qué?” por “¿Para qué?”. Cambiar “Pero” por “Y además”. Cambiar “¿Quién tiene la culpa?” por “¿Qué puedo hacer yo?”. Cambiar “No se puede” por “¿Qué sería necesario hacer para que sí que pudiera?”. Todas estas expresiones cambian la forma de ver la situación y abren nuevas oportunidades.



# 2

# SESIÓN

**“Es importante estar preparados para el coste personal y profesional del fracaso y recordar que el fracaso solo es un error del que no se aprende”**

**Curva de la reinención:** Habla de la reinterpretación de los errores. Es común enfocarse en la parte negativa de los fracasos. Para hacer frente a esta actitud es importante estar preparados para el coste personal y profesional del fracaso, acordarse de aquellas veces en las que uno se recuperó de otro fracaso y recordar que este contiene en sí una oportunidad disfrazada. Cuando fracasamos o nos encontramos en un momento claro de disrupción no hay que dejar atrás la cordialidad, recordar cuál ha sido el origen del problema, apoyarnos los unos a los otros en las caídas, confiar en nuestras capacidades y dar un paso detrás de otro, sin querer correr.

## AFLORAR NUESTRA MEJOR VERSIÓN - DESARROLLAR UN ESPÍRITU RESILIENTE

El materialismo defiende que el ser humano se explica perfecta, exclusiva y únicamente a través de la materia. Esto hoy no se puede resistir teniendo en cuenta la investigación. Existe una dimensión trascendental, una oportunidad excepcional para conectar con dimensiones que nos pueden dar información tan esencial en ciertos momentos de nuestra vida, que carecer de eso sería perder una inmensa ventaja competitiva.

Existen tres maneras de estar en un sitio:

1. **Con la mente cínica:** La mente completamente cerrada. Una persona cínica, sin entender la palabra como un insulto, es una persona totalmente cerrada, que no se permite a sí misma explorar nuevos caminos.
2. **Con la mente crédula:** La mente crédula se lo cree todo porque el que habla parece que sabe o dice que sabe. Ser crédulo es peligroso, hable quien hable.
3. **Con la mente escéptica:** Es mucho más recomendable adoptar una postura escéptica. Escuchar con atención sin renunciar al criterio propio.

**¿Qué ocurre cuando la resiliencia cae a nivel anímico?** Se produce una ausencia de gratitud, una falta de empatía y compasión, una desconexión con los demás y con la vida. Para reconectar con uno mismo hay que pasar de criticarse y avergonzarse de uno mismo a conocerse, al comprenderse y al superarse.

### **Reconectar con uno mismo, con los demás y con un universo que es inteligente y confabula a nuestro favor**

Para conectar con uno mismo es esencial superar las pulsiones del ego, pasar del más al mejor, aprender a conocerse mejor, a comprenderse más, a superarse y a trascenderse. El ego es una estructura mental que obliga al mundo a dar vueltas alrededor de uno mismo. No hay que pelearse con el ego ni intentar destruirlo, lo que hay que hacer es trascenderlo a base de conocerse y comprenderse mejor.

Avanzar en la dimensión espiritual de la existencia implica salirse del mapa de la mente, de la razón. De lo que se puede pesar y medir, pero no de lo que se puede sentir o experimentar. Cuando uno se queda dentro del mapa no puede conocer ni comprender que hay recursos excepcionales en su vida que le pueden dar más salud, alegría y prosperidad. Para explorar esta dimensión hay que salirse del mapa compuesto por tres elementos principales que nos aprisionan: el poder, el estatus y la seguridad.

# 3

# SESIÓN

**“Cuando menos se comprende, más ego se tiene y cuanto más se comprende, menos ego se tiene” - Albert Einstein**

El ego es fundamentalmente reactivo y genera seis venenos de la mente que nos afectan a todos, en mayor o menor medida: La ignorancia, los celos, el orgullo, la avaricia, la ira y el miedo. El ego genera creencias disfuncionales: Al dar por cierto una creencia, esta altera la forma en la que uno ve las cosas, alteran la percepción. Nos hace pensar que fuera del mapa no hay nada.

Para salirnos del mapa necesitamos valorar algo radicalmente distinto y trabajar en una nueva serie de valores. Poner el foco en crecer, mejorar, aprender y evolucionar para despertar en realidades más amplias de las que se nos han presentado hasta ahora. El desafío consiste en no poder ver más allá del mapa. Esto tiene un efecto y afecta directamente a la creatividad. Para aumentarla o recuperarla, necesaria para encontrar las nuevas soluciones a los problemas que se nos presentan, es fundamental tener curiosidad, investigar, explorar, preguntar, escuchar, experimentar y cometer errores.

**“Cuando uno sale del mapa y empieza a buscar evolucionar, mejorar y crear relaciones profundas empiezan a ocurrir cosas a su alrededor que le mejoran en el camino”**

Para reconectar con los demás es necesario entender que cada uno lleva sus propios sufrimientos. Para ello es necesaria la cordialidad, la empatía, la generosidad y la capacidad de perdón. Hay que sacar el ego de la ecuación para poder abrazar esa nueva dimensión y contribuir positivamente en la vida de los demás. Cuando conectas con los demás de una manera real, cordial y sincera comienzas a ver las cosas desde otro prisma, de una manera más sabia, experimentas una alegría interior y una mayor creatividad.

Descartes afirmó que el mundo exterior y el interior no están conectados y Newton defendía que la mente y el cuerpo estaban separados. Hoy se sabe, gracias a la investigación, que todo esto es un error y que las personas que le ponen fe, compromiso, determinación e ilusión a las situaciones que se les presentan el cerebro cambia y facilita esta transformación.

No se pueden encontrar nuevas posibilidades si de entrada no creemos que existen. Hay que trabajar en lo finito; en el cuerpo y la mente, sin olvidar la parte infinita del ser humano. En ella encontraremos recursos, capacidades que nos elevarán al logro de una auténtica vida plena.