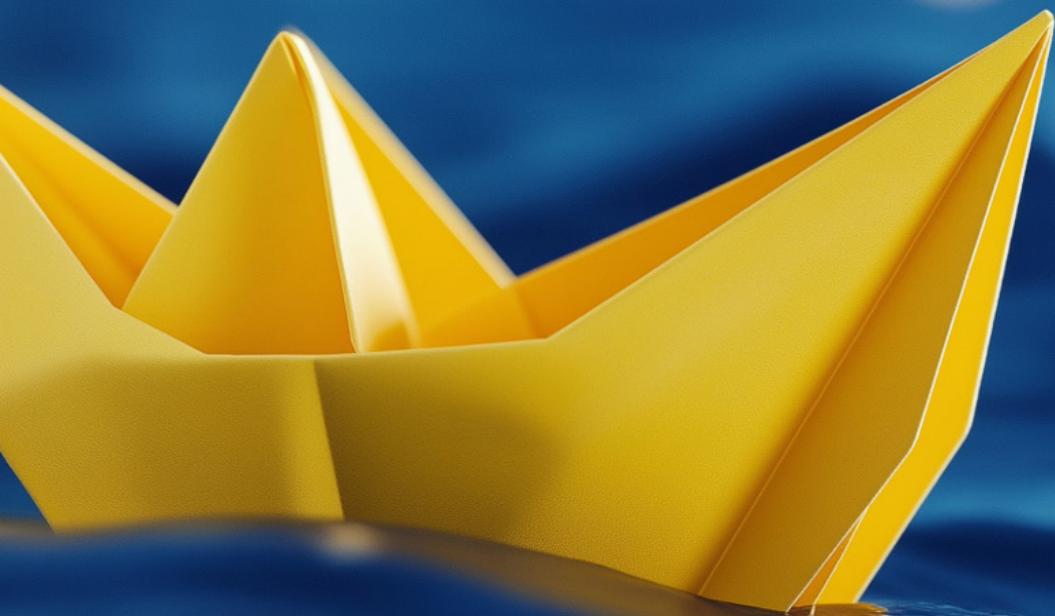


RAMÓN GUZMÁN

Navegar el cambio en tiempos difíciles



Una historia de amor,
transformación y
resiliencia.



Tienes todo lo que necesitas para gestionar el cambio

Cómo nos desestabilizan los cambios, ¿verdad? Con lo que nos esforzamos porque todo funcione bien, como ha sido siempre, y de pronto llega la vida y ¡zas!, lo pone todo patas arriba. Es como intentar frenar la corriente de un río con cartones. Al final, lo que nos queda es frustración porque las cosas no salgan nunca como esperamos, enfado porque la vida lo cambie todo sin preguntarnos, y melancolía por un pasado que no va a volver. ¿Te suena? En éste artículo voy a compartir contigo el porqué evolutivo de la resistencia al cambio. Veremos las herramientas prácticas para que conectes con el potencial escrito en tu ADN y conviertas los momentos de transformación en la oportunidad perfecta para crear, desde la consciencia, una realidad en la que aportes aún más valor a los que te rodean. Soy Ramón Guzmán, consultor, coach ontológico, director ejecutivo y padre. Durante años dediqué toda mi energía física y mental a conseguir una estabilidad personal y profesional.

Me resistí a los cambios con todas mis fuerzas porque estaba seguro de que si perdía lo que tenía no iba a conseguir nada igual. Hasta que me deshice de la creencia cultural que me hacía resistirme y todo cambió. Quédate conmigo para descubrir cómo activar la resiliencia interior para transformar tu vida.

El cambio, necesaria normalidad.

¿Y si el cambio ha sido y es lo normal?

El cambio asusta. La incertidumbre nos pone contra las cuerdas y cuando las cosas se ponen difíciles nos resistimos. Y es que con lo bien que se está cuando todo es como siempre. ¿Qué necesidad hay de andar cambiándolo todo constantemente? Toda la necesidad del mundo, porque el cambio es inherente a la vida y es imprescindible para seguir evolucionando. Para mí, durante muchos años la estabilidad fue el objetivo hacia el que trabajaba a diario. Había entendido que la felicidad estaba directamente relacionada con la seguridad, y que la vida ideal era la que construías estudiando mucho y se consolidaba en un buen puesto para toda la vida. Una pareja con la que

envejecer, una casa cerca de donde creciste y unos hijos que con suerte se dediquen a lo mismo que tú. Suena bien, ¿verdad? No sé a ti, pero a mí la vida me demostró rápido que buscando la estabilidad estaba nadando a contracorriente. Cada vez que parecía que algo había llegado para quedarse, ¡zas!, empezaba a cambiar, a mutar, a convertirse en otra cosa, y a mí no me quedaba otra que hacer lo que pudiera para intentar que se quedara en su sitio y que no se fueran trabajos, personas, cosas. T

Todo parecía conspirar para no dejarme respirar ni un minuto y me tenían agarrotado en una tensión constante por mantener el plan y el orden. Al final, el esfuerzo, el sudor y las lágrimas que dedicaba para no fluir hacían que esa felicidad que prometía la estabilidad no llegara nunca. Pero me daba mucho, mucho miedo soltarme. Porque como estaba convencido de que la felicidad solo se podía alcanzar con una vida estable, ¿qué me podía esperar si fluía con el cambio? Pues resulta que cuando me solté y empecé a integrar el cambio en mi vida, las cosas empezaron a ser más fáciles. Y es totalmente contraintuitivo porque tenemos la creencia cultural de que lo estable es lo fácil y lo inestable, lo difícil.

Tenemos la creencia cultural de que los cambios son incómodos, que pueden ser peligrosos y que lo seguro es lo estable y lo normal. Pero las creencias culturales son por definición parciales y subjetivas. Que culturalmente creamos que algo es verdad no significa que tenga que serlo. Como cuando creíamos que la lluvia eran las lágrimas de los dioses, que el sol giraba alrededor de la tierra o que era aceptable matar a alguien que no pensara como nosotros. Cuando tomamos la perspectiva evolutiva y ampliamos la mirada a nuestra historia como especie y a la realidad global de todas las personas que viven hoy en el planeta, nos damos cuenta de que la estabilidad es estadísticamente irrelevante. La estabilidad es algo prefabricado. Muy cómodo, pero no es nuestro estado innato.

El cambio, necesario y productivo

Aunque embebidos en nuestro día a día resulte fácil creer que la estabilidad es lo normal, estadísticamente es irrelevante. El cambio es por definición el estado basal de la vida. La incertidumbre ha sido la realidad a la que llevamos

evolucionando cientos de miles de años y es gracias a ella que somos hoy lo que somos. Porque el cambio es necesario.

En la dinámica innata de evolucionar, de crecer, de propagarnos, el cambio es lo que permite que sigamos adelante. El cambio propicia la ejecución de nuestro propósito evolutivo e impulsa todas y cada una de nuestras mejoras. Y es que si nada cambiara, no habríamos tenido ningún motivo en absoluto para encontrar nuevas y mejores formas de hacer las cosas. Aún más, si el entorno hubiera sido estable y perfectamente predecible desde el principio de los tiempos, nada hubiese retado a aquellas primeras formas de vida a desarrollar nuevas habilidades que avanzar cada generación por epigenética y ni yo podría estar aquí escribiendo en la computadora delante ni tú frente a la pantalla mirando o leyendo la edición impresa.

El cambio es la única constante en la realidad del universo. El cambio es lo normal y es el motor de todas las transformaciones que nos han traído hasta donde estamos. Por eso es necesario que no triunfe la resistencia a que cambien las cosas. Como el cambio es lo normal, a lo largo de la historia han ido apareciendo nuevas circunstancias que han terminado por cambiar la forma en la que se hacían las cosas. Y cada innovación se ha encontrado siempre con resistencia. Por ejemplo, cada vez que ha empezado a cambiar la forma en la que nos transportábamos ha habido resistencias.

Del pie a la rueda, de la tracción animal a los vehículos de motor. El ferrocarril, los vuelos comerciales, los motores eléctricos. ¿Te imaginas cómo sería tu vida hoy si hubiese vencido la resistencia a empezar a usar vehículos motorizados? Menos mal que al final los cambios siempre triunfan. Es verdad que cuando los cambios nos afectan directamente y se nos meten en casa, nos ponen contra las cuerdas. Cuando esa estabilidad por la que tanto hemos trabajado se tambalea, nos saltan todas las alarmas y hacemos todo lo posible por mantenerla.

Y cuando los cambios llegan al trabajo, nos agarramos aún más fuerte, porque de nuestro trabajo depende en última instancia nuestra supervivencia y la de nuestra familia y cualquier cambio en él despierta la respuesta más innata e instintiva de nuestro cerebro. Y es que, si lo piensas, todo lo que te rodea hoy y te hace la vida más fácil fue en su momento un cambio. Todo lo

que hoy forma parte de tu normalidad hubo un momento en el que enfrentó las resistencias de alguien. ¿Cómo sería tu día a día si probaras a soltar la resistencia? Al haber tomado perspectiva, has descubierto que el cambio es realmente lo natural. Es la estabilidad lo que forzamos. Ahora sabes que el cambio, aunque incómodo, es natural y necesario.

Te invito a hacer un experimento. Observa qué pasa cuando dejas de oponer resistencia, cuando dejas de dedicar tus recursos y tu tiempo a mantener una estabilidad forzosa. Te invito a dejar ser, a dejar fluir y ver qué pasa.

El cambio nos lleva a sitios desconocidos e inesperados, pero eso no significa que tengan que ser peores que donde estamos. Confía en tu capacidad para sacarles el mayor provecho.

Homo Sapiens: Supervivientes innatos

La incertidumbre es estadísticamente nuestro estado natural. El entorno al que hemos evolucionado, el que nos ha dado el impulso para innovar una y otra vez y llegar hasta donde estamos es un entorno de cambio constante.

Y es que el cambio es inherente a la vida. El cambio es natural y es profundamente necesario, porque sin él nada de lo que conocemos ni nosotros mismos se habría desarrollado. Las crisis, esos momentos en los que todo se tambalea, son incómodas. Desaparece la comodidad y se instala la necesidad de cambiar para salir adelante. Pero somos el animal que mejor las ha aprovechado. De hecho, a los Homo sapiens se nos da especialmente bien gestionar el cambio. La evidencia la tienes a tu alrededor: somos la única especie que ha sido capaz de imaginar soluciones para las amenazas de su entorno y de encontrar la manera de materializarlas, creando una realidad más segura y con mucha menos incertidumbre. Fíjate que a nivel físico no somos nada extraordinario. No somos ni los animales más rápidos ni los más fuertes.

No tenemos visión nocturna ni garras ni colmillos. Llevamos cientos de miles de años así, sin ni siquiera pelaje que nos proteja del frío, y aun así seguimos vivos. ¿Cómo lo hemos hecho? Cada cambio en nuestro entorno ha impulsado una respuesta adaptativa y la hemos ido consolidando cada vez

que ha demostrado funcionar durante cientos de miles de años. De acuerdo, pero esto es lo que hacen todos los seres vivos. A mayor o menor ritmo van evolucionando, mejorando y sobreviviendo cada vez de manera más eficiente.

Los cambios son oportunidades de evolución, pero los seres humanos los hemos convertido también en oportunidades de transformación. ¿Cómo lo hemos logrado? Con nuestra capacidad de imaginar lo que aún no existe. Es justo nuestra creatividad esa capacidad exclusivamente humana que se fue desarrollando junto con nuestro neocórtex la que nos ha permitido no solo sobrevivir a nuestro entorno, nos ha dado las herramientas necesarias para transformarlo.

La creatividad no es el privilegio de unos pocos afortunados, todos somos creativos, es nuestro potencial innato y es justo un potencial que se bloquea cuando activamos el modo de supervivencia. Y ahí está la clave para convertir los momentos de crisis en oportunidades. Trascender el modo automático de supervivencia para acceder a todo el potencial creativo que nos está esperando. Porque solo ahí, desde esa capacidad de encontrar soluciones nuevas a los problemas, podemos hacer nuestra magia.

Somos el resultado de millones de años de evolución, somos Homo sapiens último modelo y estamos todos equipados con las herramientas necesarias para sobrevivir y sacar el mejor partido a las crisis.

¿Por qué nos desestabilizan tanto los cambios?

El cambio es la constante de nuestro entorno y lo ha sido durante cientos de miles de años. El cambio es el motor de la evolución y la causa de todo lo extraordinario que los Homo sapiens hemos creado. Pero, entonces, ¿por qué nos desestabiliza tanto? ¿Por qué cuando hemos alcanzado esa ansiada estabilidad y de pronto empiezan los cambios es tan frustrante? En el trabajo pasa todo el rato: si no cambia la tecnología, cambian los compañeros, los responsables, la fecha de entrega o hasta la visión del proyecto. Estás tranquilamente haciendo tu trabajo con todo dominado y funcionando como un reloj y después de todas las horas, meses y hasta años que has invertido en lograrlo, de pronto ¡zas!, empiezan los cambios. ¿Cómo no va a ser desesperante? Claro que pones resistencia, lo tenías todo controlado. Por fin

podías respirar y ahora a empezar otra vez de nuevo.

El cambio será natural y necesario, pero ahora mismo a ti te está destrozando. Y es normal. Cuando todo cambia, en nuestro cerebro se activan dos patrones de pensamiento automatizados que si no somos capaces de trascenderlos nos llevan directamente al bloqueo. Son la resistencia a la pérdida y el miedo al fracaso.

La resistencia a la pérdida es una reacción natural de un cerebro obsesionado con la eficiencia. La eficiencia es una de las cualidades que hace que tu cerebro esté supercapacitado para mantenerte con vida, pero en momentos de cambio necesario, en vez de ayudar, nos pone la zancadilla.

El cerebro prefiere usar una y otra vez todo lo que ha demostrado que funciona. Es energéticamente más razonable y permite automatizar al máximo, dejando todos los recursos posibles disponibles para poder responder a cualquier amenaza. Este es el motivo por el que, por ejemplo, repetimos una y otra vez hábitos que no nos gustan y por el que cuando tenemos que empezar de cero el cerebro se resiste con todas sus fuerzas. Esta reacción innata se desactiva tomando perspectiva.

Nunca empezamos de cero. Empezar de cero es una ilusión de la mente frustrada. Cada vez que reconstruyes, lo haces con las piezas de todo lo vivido antes y así tus piezas son cada vez más sólidas, más fuertes y más sofisticadas. El segundo motivo por el que nos resistimos al cambio es el miedo al fracaso.

¿Y si no soy capaz de volver a hacerlo igual de bien? ¿Y si no vuelvo a conseguir dominarlo? ¿Y si no soy lo suficientemente hábil para volver a lograrlo? El miedo al fracaso, como todos los miedos, es una reacción innata de la amígdala.

El miedo es necesario mientras que cumpla su función de mantenernos seguros y con vida, pero cuando los patrones mentales tóxicos lo convierten en la causa de un bloqueo cronicado, tenemos que dejar de reaccionar y empezar a accionar desde la consciencia. Es natural que te dé miedo perder tus recursos, es natural que te dé miedo el rechazo, pero tienes la extraordinaria suerte de pertenecer a ese porcentaje de las personas cuya vida no corre peligro a diario. Y por eso estás en disposición de enfrentar el

cambio desde una perspectiva más consciente, entendiendo y aceptando los mecanismos naturales que te llevan a intentar bloquearlo y a acceder así a la capacidad innata que tienes para usar el cambio como un detonante para seguir mejorando.

La gestión emocional del cambio.

No hay emociones buenas o malas.

Tenemos la creencia cultural de que las emociones son algo casi místico. Que son incómodos accidentes extracorpóreos que hay que reprimir y silenciar en cuanto aparecen y que no tienen absolutamente ninguna relación con lo biológico. Nada más lejos de la realidad. Las emociones son el lenguaje con el que tu cerebro te avisa de la idoneidad de tu entorno para tu supervivencia. El principal objetivo de tu cerebro es el de mantenerte con vida. Para eso, monitoriza a nivel subconsciente 40 millones de estímulos al segundo buscando patrones que coincidan con lo que trae genéticamente archivado como peligroso o provechoso. Este archivo es imprescindible. Sin él, llegaríamos al mundo teniendo que comprobar por ensayo y error qué comidas alimentan y cuáles no o qué animales son peligrosos y cuáles no. No habríamos llegado hasta aquí. Cuando en su monitorización continua del entorno el cerebro detecta indicadores que coinciden con su archivo, lanza una respuesta biológica para evitar la situación o aprovecharla. Esta respuesta biológica es la emoción.

El propósito de la emoción es detonar el comportamiento. La emoción del miedo nos impulsa a huir de una situación peligrosa. El asco, a evitar un alimento o un entorno potencialmente tóxico. El enfado nos empuja a defendernos y la tristeza a tomarnos el tiempo necesario para procesar una pérdida. La alegría nos avisa de que lo que estamos viviendo es bueno para nosotros y el deseo de que lo que tenemos delante es provechoso para nuestra supervivencia y para la continuidad de la especie.

El amor nos empuja a quedarnos cerca de nuestras crías y de los adultos que necesitamos para sacarlas adelante. Y la amistad fortalece los vínculos con otros Homo sapiens con los que colaborar para mejorar nuestra calidad de vida en un entorno incierto. No hay emociones buenas o malas, son todas

evolutivamente necesarias. Cuando culturalmente nos enseñan a reprimirlas, solo podemos sentir culpabilidad y frustración por no conseguirlo. Porque lo instintivo, lo evolutivamente necesario no se puede reprimir. Y cuando lo intentamos, lo único que logramos es interferir con el funcionamiento natural y necesario de nuestro organismo. La emoción es biológicamente innata y evolutivamente necesaria. Es pura química, porque es químicamente como el cerebro detona el comportamiento.

Por eso todas y cada una de las emociones se escriben en el cuerpo. Lo que sientes impacta en el funcionamiento de tus órganos, porque lo que sientes está creando una realidad química en tu cuerpo y está definiendo las condiciones en las que van a funcionar tus órganos y los recursos con los que van a contar para hacerlo.

Cuando reseteamos nuestra relación con la emoción y desde la consciencia pasamos de reprimirla a expresarla de forma productiva, le devolvemos su propósito y recuperamos una herramienta imprescindible para navegar la vida.

Tu cerebro no distingue entre lo que piensas y lo que pasa.

¿Sabes qué es lo que convierte las emociones en estados drenantes y contraproducentes? El pensamiento. Así como las emociones son innatas y necesarias, los sentimientos son subjetivos y modificables.

Las emociones duran minutos, los sentimientos se pueden alargar en el tiempo durante días, meses y años. Porque las emociones son la respuesta biológica al entorno y los sentimientos son cómo pensamos las emociones.

Vamos a poner un ejemplo práctico. Un despido. Los despidos generan una emoción innata de miedo porque ponen en riesgo la obtención de recursos que necesitamos para nuestra supervivencia. Los despidos generan también una emoción natural de enfado, ira o rabia porque los percibimos como un ataque y nuestro organismo reacciona desencadenando una respuesta agresiva de defensa.

Las emociones automáticas que genera un despido no duran como mucho más de varias decenas de minutos. Lo que sentimos en las horas, días, semanas y meses posteriores lo define nuestro pensamiento.

Si yo proceso mentalmente un despido desde un patrón mental de desmerecimiento y baja autoestima, el despido vendrá a reforzar las creencias que tengo sobre mí y generaré un estado emocional de tristeza, apatía o depresión.

Si lo proceso desde el patrón mental de escasez y miedo a la incertidumbre, cada vez que lo piense desencadenará una reacción en cadena de ansiedad y pánico.

Si lo proceso desde el patrón mental de ser víctima constante de injusticias, lo estaré interpretando como un ataque cada vez que lo recuerde, y las emociones de rabia y enfado naturales se convertirán en un estado basal de ira cronificado.

Pero ¿qué ocurre si proceso el despido desde un patrón de confianza?, ¿si apagara el piloto automático y dejara de reaccionar desde patrones prefabricados de supervivencia? Ahí es donde transformo por completo mi estado y la realidad química de mi cuerpo.

Porque el cerebro no distingue entre lo que piensa y lo que pasa. Todo lo que pasa afuera el cerebro lo procesa con las mismas conexiones neuronales que crean tus pensamientos, así que todo tiene impacto químico en el cuerpo. Todos tenemos un recuerdo que ha ido evolucionando con el tiempo.

Un incidente, un despido, una infidelidad que en su momento nos hizo sentir fatal y que hoy recordamos con alivio y hasta con agradecimiento. No ha cambiado lo que pasó, lo que ha cambiado es el patrón mental desde el que tú lo estás pensando ahora. ¿Has visto? Tienes el extraordinario poder de transformar lo que estás viviendo en este momento.

Resiliencia: el super poder para sobrevivir al cambio.

Hay palabras que de pronto se hacen famosas y empiezan a aparecer en artículos, vídeos, recomendaciones y conversaciones. Una de ellas es la resiliencia. Se habla de resiliencia como una “soft skill” o habilidad de vida imprescindible para alcanzar la excelencia en nuestra vida profesional, pero la resiliencia va mucho más allá y viene de mucho antes. La resiliencia es la capacidad innata de adaptación de un ser vivo a una situación adversa.

Son resilientes las bacterias, las plantas, las hormigas y las personas. La resiliencia no es una habilidad que se aprende y se consigue, sino una capacidad innata que se recuerda y se desbloquea.

Y es que la estabilidad es un estado artificial que conseguimos a base de nadar a contracorriente con todas nuestras fuerzas. La incertidumbre y el cambio han sido y son la realidad en la que se desarrollan todas las formas de vida, incluida la nuestra.

Llevamos millones de años como mamíferos y cientos de miles como seres humanos perfeccionando nuestra capacidad de adaptación al cambio. La resiliencia se escribe en nuestros genes y se expresa en el cuerpo a través de estrategias automatizadas de respuesta.

Hormonas y neuropéptidos que nos empujan a evitar o aprovechar situaciones, a disfrutar de los retos, a sentir placer cuando resolvemos problemas o a redistribuir nuestros recursos para multiplicar nuestra capacidad de respuesta al cambio.

La resiliencia es tuya, es innata. ¿Sabes qué la está bloqueando? Las creencias culturales que nos llevan a oponer resistencia al cambio. Básicamente, la resistencia desactiva la resiliencia.

Cuando nos oponemos al cambio, nos estancamos y nos desconectamos de nuestra capacidad de adaptación. Al agarrarnos física y mentalmente a lo que creemos que tiene que ser, nos estamos impidiendo desarrollar lo que podría llegar a ser.

Por ejemplo, de pronto el entorno cambia por completo y la forma en la que tu empresa había funcionado hasta ese momento ya no sirve. La manera en la que trabajabas, en la que te relacionabas con tus clientes y en la que tus clientes te encontraban y accedían a tus productos o servicios es ahora inviable. Tienes dos opciones: o poner resistencia o activar la resiliencia.

Cuando pones resistencia, dedicas todo tu tiempo y tus acciones a seguir haciendo las cosas como siempre, esperando que tus acciones frenen el cambio del entorno. Desde la resistencia, toda tu capacidad mental, tu potencial de creación y tu talento están dedicados a buscar las maneras de mantener la estabilidad y seguir haciendo las cosas como siempre. Cuando, a

pesar de nuestros esfuerzos, el cambio sigue ocurriendo, desde la resistencia entramos en el resentimiento y la parálisis.

Como no nos estamos permitiendo avanzar con el entorno, tampoco nos permitimos ver las oportunidades que se están abriendo con el cambio. Cuando dejamos de poner resistencia y fluimos con el cambio sin rencor ni añoranza por lo que dejamos atrás, creamos el espacio para aprovechar todo su potencial. Reimaginar, rediseñar y rehacer las cosas forma parte de nuestra naturaleza. Es la resiliencia lo que nos ha traído hasta aquí y tú también la llevas escrita en tus células.

La transformación de las creencias.

Cuando las cosas dejan de ser como siempre.

Durante muchos años creí que la estabilidad era necesaria para la felicidad. Yo creía que esa comodidad que se siente cuando todo pasa como esperas que pase era clave para estar bien y disfrutar de la vida. Creía que los cambios eran amenazas, que no solían traer nada bueno y que tenía que hacer todo lo posible para evitarlos. Los cambios en el trabajo me ponían muy nervioso, me generaba incluso ansiedad el pensamiento de que las cosas pudieran cambiar algún día.

Me daba pánico perder la comodidad que da el poder predecir qué va a pasar cada día, porque creía que lo deseable era la estabilidad y que tenía que hacer todo lo que estuviese en mi mano para evitar el cambio.

Pero, como ya sabemos, el cambio es la constante innata del universo, y la estabilidad, una anomalía estadística. Y aun así nos aferramos a ella, hacemos todo lo posible por forzarla, y cuando no lo conseguimos dejamos la mente anclada ahí, recordando y añorando lo que fue y temiendo cada día que vuelva a ocurrir el cambio.

Oponemos resistencia al cambio porque tenemos la creencia cultural de que es una anomalía indeseable. Nos resistimos a cambiar porque estamos operando desde el miedo, porque vivimos con el modo de supervivencia activado. Cuando el modo de lucha o huida se cronifica, se cronifican también las estrategias mentales automáticas diseñadas para sobrevivir. Cuando tu cerebro cree que estás en un entorno peligroso, activa el piloto automático.

Y tiene sentido, si nuestra vida está corriendo peligro, no es momento de intentar cosas nuevas y accionar voluntariamente desde la consciencia. Por eso el cerebro tira de patrones automáticos de pensamiento, patrones que son automáticos porque se han repetido las suficientes veces en tu vida o incluso en las de tus antepasados. Vivimos en una cultura que cronifica la respuesta innata del miedo y la convierte en nuestro estado basal. ¿Te suena el estrés? Culturalmente, creemos que el estrés es un efecto colateral necesario de esforzarse en el trabajo, pero el estrés no es más que el modo de supervivencia cronificado.

Desde el modo de supervivencia, el cerebro prima la eficiencia y entramos en piloto automático. Con el piloto automático activado, respondemos al entorno desde el miedo y empezamos a oponer resistencia al cambio. Y es precisamente desde la resistencia al cambio desde donde este se vuelve incómodo. Fíjate, el problema no es el cambio, el problema es el miedo.

Las creencias obsoletas desestabilizan y pesan.

Ya sabes que la estabilidad es estadísticamente anecdótica y que, aun así, dedicamos esfuerzos ingentes para agarrarnos a ella. Tomando perspectiva en tu propia vida, has comprobado que los cambios han sido la constante y que eres resiliente, mucho. Porque has sobrevivido a todos ellos, te has adaptado y has terminado por sacarles provecho.

Has descubierto que es precisamente el sistema operativo del miedo el que te lleva a oponer resistencia al cambio y que la resistencia es lo opuesto a la resiliencia. Cuanto más me resisto, menos me adapto. Sabes que uno de los motivos por los que nos da miedo el cambio es por el miedo evolutivo e innato a la pérdida de recursos, y también el miedo al fracaso, a no volver a ser capaz de dominar tan bien lo nuevo como lo que ya tienes controlado.

Ambos miedos se desactivan desde la confianza en tus capacidades innatas, porque cuando reconoces e integras tu potencial te das cuenta de que tienes a tu disposición lo que necesitas para seguir adelante. Desde la confianza, descubres que nunca, nunca se empieza de cero. Cada vez que vuelves a levantarte, cada vez que vuelves a empezar lo haces desde todo lo aprendido e integrado hasta el momento.

Cada cambio te obliga a utilizar más porcentaje de tu potencial innato y te acerca un paso más al desarrollo de la máxima expresión de tu talento. Ahora, hay cambios diarios, rutinarios o pequeños. Por ejemplo, un cambio de oficina, de software, de departamento. Y hay cambios que lo ponen todo patas arriba. ¿Qué pasa cuando todo lo que nos rodea se transforma por completo? ¿Qué pasa cuando todo cambia tanto que dejamos hasta de reconocernos? Vamos a ver cómo nos afecta la disrupción de las cosas como las conocemos.

Hay momentos en nuestra vida en los que la ruptura entre lo que era nuestra realidad y lo que es nuestro presente es total. A veces el mundo se da la vuelta y no nos queda dónde agarrarnos. Cuando cambia todo tanto, el bloqueo va más allá del miedo a la pérdida de recursos y el miedo al fracaso si volvemos a intentarlo.

Cuando la ruptura es total, se tambalean las creencias culturales que daban forma a todo lo que creíamos que era verdad. Las creencias culturales determinan lo que creemos que es bueno o malo, correcto o erróneo, verdadero o falso. Las creencias culturales varían de un grupo social a otro y evolucionan con el tiempo. Estas creencias se basan en el conocimiento o los intereses de la época, se convierten en verdades absolutas y se refuerzan y defienden hasta las últimas consecuencias.

Cada vez que un cambio ha desafiado las creencias culturales del momento, la mayoría ha reaccionado con indignación y resistencia. Hemos quemado a personas por decir que la tierra no era el centro del universo. Hemos encarcelado a personas por decir que la pigmentación de la piel, el género o la orientación sexual no determinan nuestros derechos. Y hemos ridiculizado, bloqueado y temido avances como los vehículos de motor, la cirugía, el cine o la penicilina.

No vamos a dejar de avanzar. Las cosas que hoy creemos que son verdades incontestables puede que nos avergüencen en unos años. Y es que cuanto más conocemos, más aprendemos y más desarrollamos, más obsoleto se queda lo que creemos. Y no pasa nada, soltar nuestra verdad no nos rompe, porque no somos nuestras verdades.

Transformar creencias en tiempos difíciles.

Tenemos creencias sobre muchas cosas. Por ejemplo, sobre qué quieren nuestros clientes y sobre qué necesita el mercado, sobre cómo tenemos que comunicar e interactuar para ser aceptables como organizaciones y como personas.

Tenemos creencias sobre cuáles son los indicadores del éxito y qué tenemos que hacer para alcanzarlos, sobre cómo se tienen que hacer las cosas y sobre cómo no hay que hacerlas. Tenemos creencias sobre qué es fácil y qué es difícil, qué es posible y qué es imposible, qué es necesario y qué no sirve. Tenemos creencias sobre qué se nos da bien y qué se nos da mal, sobre los sueños que nos merecemos y sobre lo que no vamos a conseguir nunca. Y también sobre lo que tenemos y podemos ser y sobre cómo tienen y pueden ser las cosas.

Ninguna de estas creencias es necesariamente verdad, y cuando viene el cambio, termina por demostrarlo. Las cosas que creemos nacen de nuestra experiencia o de nuestros antepasados. En ambos casos, las creencias son el fruto de un pasado más o menos lejano. Cuando el presente evoluciona, y el presente evoluciona siempre, va creando paulatinamente una disonancia con las creencias imperantes. Dependiendo de lo rápido que evolucione nuestro presente, el mantener las mismas creencias durante mucho tiempo será más o menos viable.

Hay entornos que evolucionan lo suficientemente despacio como para que haya personas que puedan llegar a la vejez sin que la vida les haya demostrado que sus creencias se han quedado en el pasado. Pero en momentos de crisis el salto es exponencial, y generaciones enteras nos enfrentamos al reto de repensar y de recrearlo todo. Momentos históricos de conflicto armado, de revolución industrial o social, o de profunda crisis sanitaria o económica han puesto nuestras verdades contra las cuerdas.

¿Cuántas de las cosas que creías se han quedado obsoletas? Yo creía que el éxito era tener la mayor cantidad posible de dinero y poder, y cuando lo conseguí me sentí de todo menos exitoso. Yo creía que si fracasaba mi primer proyecto, mi carrera profesional se acabaría para siempre porque nunca iba a ser capaz de volver a llegar tan lejos. Mi primer proyecto fracasó, y hoy no

es que esté más lejos que antes, estoy a otro nivel. Todos los cambios que he tenido primero y luego he resistido con todas mis fuerzas, todos los cambios que he resentido meses y años han terminado por demostrarme que lo que creía como verdades absolutas era muy, muy limitado. ¿Y si nos soltamos de nuestras creencias?

Flexibilidad: tres recomendaciones para entrenarla.

El cambio es la constante. La estabilidad es la excepción estadística. Por naturaleza, todo fluye, todo va evolucionando. Por eso la resiliencia no es innata a todos los seres vivos. Es la capacidad innata que tenemos de adaptarnos a los cambios, sobrevivirlos y de sacarles el mayor provecho posible. Pero cuando el cambio deja en evidencia lo obsoleto de nuestras creencias, la resiliencia no es suficiente. Porque no podemos adaptarnos al cambio que viene si seguimos creyendo como verdad absoluta que lo correcto, lo bueno y lo posible es lo que hemos tenido hasta el momento.

Para reevolucionar nuestras creencias tenemos que ser flexibles, y la flexibilidad, como todo, se entrena. Cuando tenemos el músculo de la flexibilidad entrenado y el entorno cambia, aunque sea bruscamente, nos cuesta menos soltar las creencias que teníamos sobre cómo deberían seguir siendo las cosas. Y es desde ahí desde donde podemos convertir el cambio en oportunidad. Por ejemplo, tenemos un negocio físico, de los que los clientes entran por la puerta, compran o consumen y se van. De pronto se activa un estado de alarma y nadie puede salir a la calle. Si nos aferramos a la creencia de que la única manera de que nuestro negocio funcione bien es como lo ha hecho siempre, que lo único bueno y posible es lo que ya conocemos y que vamos a ser incapaces de hacer las cosas de otra manera, el cambio va a ser necesariamente causa de destrucción.

Pero si somos lo suficientemente flexibles para soltar nuestras creencias, vamos a crear el espacio para imaginar una nueva forma de hacer las cosas. Solo siendo flexibles vamos a poder creer que otras verdades son posibles y vamos a tener la confianza para intentarlo. En los momentos de crisis, han estado los que se han bloqueado y aferrado física y mentalmente a lo que creían posible y también los que han sido flexibles, se han abierto a creer cosas nuevas y han permitido que su resiliencia y creatividad innatas hagan

su trabajo. ¿Cómo entrenamos la flexibilidad? Aquí van tres ideas.

1) Haz el ejercicio de apuntar todas las cosas que creías y que ahora has sustituido por creencias nuevas. Haciéndolo descubrirás que la que fue tu verdad hoy es irrelevante y se te abrirá la posibilidad de entender que quizá lo que hoy crees que tiene que ser pueda perfectamente ser otra cosa.

2) Identifica una creencia actual que te esté bloqueando. ¿A qué cambio te estás resistiendo? ¿Hay algo que haya dejado de funcionar como antes y que te esté frustrando? ¿Cuáles de las creencias que tienes sobre cómo tendrían que ser las cosas es más disonante con la realidad que estás viviendo ahora? Escríbela, descríbela y compárala con la lista que acabas de hacer con las creencias que tenías y que hoy han caducado.

3) Imagina una nueva posibilidad. ¿Cómo podría ser tu realidad si dejaras de resistirte al cambio? ¿Qué pasaría si te abrieras a la posibilidad de que las cosas pudieran funcionar de otra manera? ¿Y si la nueva manera pudiera llegar a ser incluso mejor que lo que has conocido hasta ahora? Lo que nos hace humanos es la extraordinaria capacidad de imaginar lo que aún no existe y de encontrar la manera de materializarlo. Es así como hemos transformado por completo el mundo que nos rodea. La creatividad nos es innata, así como la resiliencia. Cuando somos lo suficientemente flexibles para soltar nuestras creencias, nos adaptamos al cambio e imaginamos una nueva forma de creer y de crear nuestra realidad, somos imparables.

Conclusiones y siguientes pasos.

Gestionar el cambio en tiempos difíciles es exigente porque pone nuestras creencias contra las cuerdas. Cuando todo a nuestro alrededor se tambalea, lo injusto, lo obsoleto y lo ineficiente quedan en evidencia. Cuando las cosas cambian rápido, todo lo que estaba basado en la realidad anterior pierde su vigencia y lo único que hace es impedirnos aprovechar el cambio. La resistencia es lo contrario a la resiliencia, y la resiliencia es justo lo que necesitas para convertir los cambios que traen las crisis en momentos de extraordinaria oportunidad.

Te voy a contar lo que me pasó a mí. El primer proyecto digital que lancé fue un éxito. Facturábamos millones, recibíamos millones de inversión y

éramos los líderes del mercado en México. Hasta que dejamos de serlo. El mercado evolucionó, a los inversores dejó de interesarles el modelo y yo me quedé agarrado a lo que fue. Estaba frustrado, rabioso y aterrorizado. Opuse tanta resistencia que no evolucioné con el mercado y me empeñé en seguir ofreciendo el mismo producto cuando el mercado quería ya otra cosa. Y tuve que cerrar las operaciones de esa solución y me quedé un año agarrado a lo que quedaba. ¿Sabes por qué no soltaba? Porque estaba convencido de que no iba a volver ser capaz de conseguir que algo funcionara. Creía que lo que había conseguido lo había conseguido por suerte y que no se iba a repetir. Me estaba subestimando. Había olvidado todas las veces que había superado lo que creía imposible. Me estaba viendo a mí mismo pequeñito, inexperto, como si fuera la primera vez en mi vida que me estaba enfrentando a tener que recrear mi realidad de nuevo.

Fíjate qué cosa más absurda. Yo mismo estaba obviando toda la evidencia que demostraba consistentemente que todas las veces que creí que se iba a acabar mi mundo había sido luego capaz de reconstruirlo en algo aún mejor. No te subestimes. ¿Cómo vas a tenerle miedo a algo que llevas haciendo tan bien toda tu vida? ¿Por qué vas a dedicar toda tu energía a resistir de algo para lo que llevamos evolucionando durante cientos de miles de años? Regálate la flexibilidad de soltar el pasado.

Suelta el pasado que dirige tus patrones mentales, el que se escribe en la química que liberan tus sentimientos cronificados, el que te dice que tienes que tenerle miedo al cambio. Tú puedes aprovechar esta oportunidad para seguir evolucionando.

Lo llevas escrito en tu ADN, es innato. Lo único que tienes que hacer es desactivar el modo de supervivencia y conectar con todo el potencial que te está esperando.

Hoy mejor que ayer, mañana mejor que hoy.

Ramón Guzmán.

Sobre el autor:

Ramón Guzmán. (2025)

Economista (UAM), financiero (ITAM Master), consultor de empresas y diplomado en planeación estratégica, gestión del cambio organizacional, psicología conductual y Líder de proyectos certificado por el PMI (Project Management Institute, USA). Black Belt Six Sigma especialista de gestión de proyectos de transformación por la Universidad George Washington, USA. Se ha desempeñado como Director ejecutivo (COO, Sales, Strategic Planning, Transformation) en el sector financiero con experiencia internacional, HSBC Holding Bank (Operaciones, Comercial, Proyectos), Rector de Universidad privada en México (UVM), Director de operaciones en la industria farmacéutica (FESA) y las microfinanzas (Fincomún, Amextra Finanzas, Visionfund México) entre otros. Actualmente se desempeña como conferencista y coach ontológico. Es fundador (2015) y Director General de una firma de consultoría especializada en los sectores financiero y de retail en México y Latinoamérica (GO Consultant Group México).

www.evoluciongo.com