

intro **PSICOLOGÍA**

HACERLO *Diferente* MARCA LA DIFERENCIA

Más allá de la rutina hay incertidumbre, riesgo y la posibilidad de equivocarse. Pero hacer las cosas de forma distinta es el primer paso para superar nuestros límites y abrir la puerta a resultados reveladores.

Por *Gabriel García de Oro*

Ilustración de *José Luis Ágreda*



necesita ir siendo ampliada. Y de esta manera también se verán acrecentadas nuestras aptitudes y habilidades, a la vez que nos vacunaremos contra la falta de retos y motivaciones. ¿Cómo conseguirlo? Hacerlo diferente. Decía Einstein que no se pueden conseguir resultados distintos haciendo las cosas del mismo modo de siempre.

MIRAR MÁS ALLÁ
“El juego de ponerse límites a sí mismo es uno de los placeres secretos de la vida”
(G. K. Chesterton)

Cuando decidimos abordar algo que nos supone un reto o un desafío, estamos a punto de establecernos un nuevo límite. Así, nuestros sentidos se ponen en guardia y nuestra atención activa el modo de alerta. Estamos a punto de adentrarnos en:

LA ZONA DE RIESGO. Imaginemos que no dominamos el inglés y, aun así, nos encargan preparar un documento en esta lengua. Entramos de lleno en la zona de riesgo. Inseguridad, sí, pero también concentración y alerta. Lo que significa que invertiremos más tiempo y repasaremos varias veces cada una de las frases. Todos cometemos errores, pero solo algunos son capaces de hacer lo que hacíamos de pequeños: caer, levantarnos, ponernos en pie y vuelta a empezar. ➤

A lo largo del tiempo y de las rutinas, todos nos hemos creado una zona de comodidad en la que nos sentimos seguros y protegidos. Es el espacio de los hábitos, de las costumbres y de las repeticiones; de la certeza. Pero dentro de estos límites también se encuentran cosas menos cotidianas, como nuestras aptitudes y habilidades, es decir, todo aquello que sabemos que hacemos bien

y donde la posibilidad de error es reducida. Es más, puesto que las costumbres, los hábitos y las rutinas tienen doble dirección, es posible que con el tiempo y la inercia nos convirtamos en los encargados de preparar aquello en lo que somos más hábiles. Y eso es bueno.

Sin embargo, existe un riesgo: que la franja de comodidad se convierta en todo nuestro universo, olvidando que, para que siga siendo precisamente así,

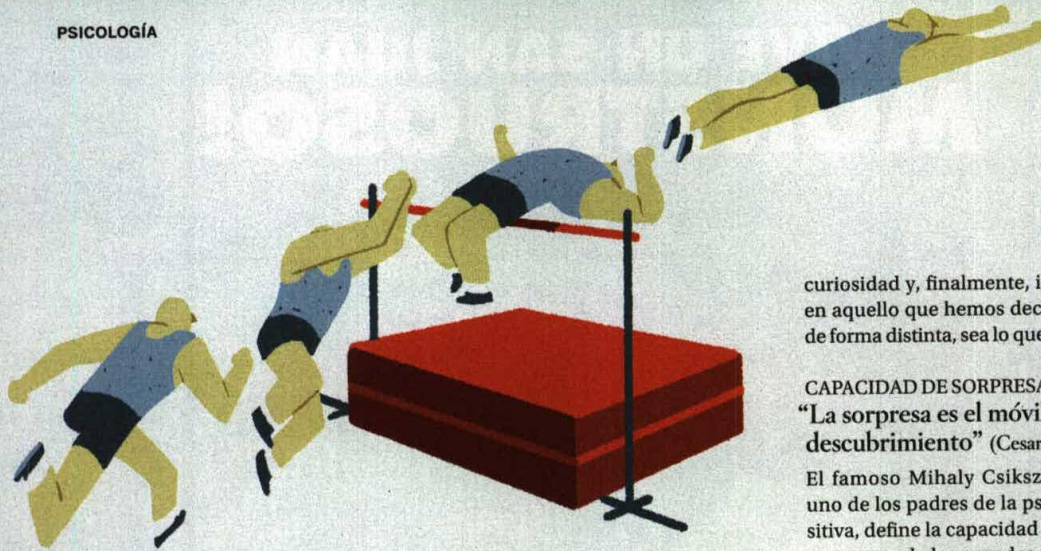
FOSBURY SALTÓ DE ESPALDAS

Hasta los Juegos Olímpicos de México de 1968, todos los deportistas que se dedicaban al salto de altura intentaban superar el listón con la llamada técnica del rodillo, que consistía en ir de cara. Sin embargo, Dick Fosbury decidió ejecutar su salto de forma diferente. No había nada en el reglamento que obligara a los deportistas a hacerlo de ese modo, así que, en lugar de encaramar el listón, saltó de espaldas. ¿El resultado? Fosbury ganó la medalla de oro, y hoy esta

nueva técnica sigue utilizándose y lleva su nombre. Este ejemplo, que Lluís Bassat suele usar en sus conferencias para explicar las características de una buena idea creativa, también nos sirve para reflexionar acerca de plantearse las convenciones, las reglas autoimpuestas y la transgresión de lo establecido. Fosbury, de no haberlo hecho diferente, no hubiera pasado a la historia jamás. Luego otros saltaron más, pero él aún hoy es recordado.



PSICOLOGÍA



OTRA FORMA DE VER EL MUNDO

1. BLOG + VÍDEO

- '1000 Awesome things' fue elegido en la 14ª edición de los prestigiosos Webby Awards como el mejor blog del mundo. Teniendo en cuenta que cada día se inician en la Red 50.000 blogs, es ya de por sí asombroso. ¿Y de qué va este blog? Pues de eso, de cosas asombrosas. Asuntos cotidianos que despertarán nuestra imaginación y nuestra capacidad de ver el mundo con una mirada diferente que hará, a su vez, que seamos capaces de actuar de otra forma.

- En www.ted.com podemos encontrar la charla que dio Neil Pasricha, el creador del blog. Nos habla acerca de la importancia de ver el mundo de otra manera y hacer las cosas, simplemente, diferentes. Inspirador y motivador.

> **LA ZONA DE ERROR.** La zona de riesgo es temporal, dura hasta que vienen los resultados. Puede que nuestro documento en inglés no nos haya salido todo lo bien que deseábamos. Entramos entonces en la zona de error, que dura lo que lo hace nuestra capacidad de aprender de él, reponernos y volver a intentarlo, entrando de nuevo en la zona de riesgo. Tenemos dos opciones. Una, abandonar para siempre la tarea. Otra, aprender de todo aquello que no hemos hecho bien, seguir poniendo a prueba nuestras capacidades y avanzar.

LA ZONA DE SATISFACCIÓN. Cuando hemos superado el muro del nuevo reto, entramos en la zona de satisfacción. Orgullo y fuerzas renovadas. De la zona de satisfacción volvemos a la zona de bienestar, ahora más amplia. Y desde ahí hemos de ser capaces de reflexionar acerca de nuestro poder de ensanchar nuestros límites. Es una franja de motivación, no de autocomplacencia.

Sin zona de confort no hay seguridad. Sin riesgo no hay progreso. Sin error no hay aprendizaje. Sin satisfacción no hay recompensa que nos motive e inspire a empezar de nuevo el proceso. Así, los cuatro círculos son necesarios y debemos cultivar todos ellos.

LA DIFERENCIA

"Las maravillas de la vida se nos escapan por la cómoda trampa de la rutina" (John Nigro)

La mayoría de nosotros nos enfrentamos a desafíos de vez en cuando y hay largos periodos de, digamos, relativa tranquilidad. ¿Qué hacer para estar preparados para cuando llegue el momento de salir de la zona de bienestar? La respuesta está, paradójicamente, en la rutina. Es decir, en introducir pequeños cambios en todas aquellas cosas que hacemos casi automáticamente. Lo importante es hacerlo con una actitud también diferente, mostrándonos interesados, ignorantes, interrogativos e implicados. Es decir, abrir la mente, hacernos preguntas, abandonarnos a la

curiosidad y, finalmente, implicarnos en aquello que hemos decidido hacer de forma distinta, sea lo que sea.

CAPACIDAD DE SORPRESA

"La sorpresa es el móvil de cada descubrimiento" (Cesare Pavese)

El famoso Mihaly Csikszentmihalyi, uno de los padres de la psicología positiva, define la capacidad de sorpresa como uno de los grandes rasgos de la personalidad creativa. Para ser capaces de asombrar a los demás, antes debemos ser capaces de sorprendernos a nosotros mismos. Y sorpresa y creatividad son músculos que podemos entrenar, desarrollar y fortalecer. Todo lo expuesto hasta el momento no tendrá casi efecto en nosotros y en nuestra vida si no somos capaces de maravillarnos. El puro hecho de cambiar de camino para ir al trabajo no tiene ningún valor si no nos obligamos a encontrar durante el trayecto algo que nos sorprenda. Y para ello debemos estar conectados y atentos, observar con una mirada primeriza.

Csikszentmihalyi propone un ejercicio que deberíamos hacer como mínimo dos veces por semana: ser capaces de maravillarnos de algo y ser capaces de sorprender a alguien a lo largo del día. Solo una vez, pero en las dos direcciones. Este ejercicio nos obliga a pensar distinto, a hacer cosas de una manera diferente y a estar conectados con nuestra atención y nuestro asombro. Además de permitirnos entrar y explorar nuestras zonas de riesgo, error y satisfacción. Es gratis. Es sencillo. Y es muy divertido. ●

*Lo importante es
hacer pequeños
cambios en la rutina.
Abrir la mente y
hacernos preguntas*