

Bruno Moioli

SI NO ERES TÚ ¿ENTONCES QUIÉN?

**El poder
del autoliderazgo
con propósito**



Desclée De Brouwer

SI NO ERES TÚ ¿ENTONCES QUIÉN?

El poder del autoliderazgo con propósito

Dr. Bruno Moioli

© Dr. Bruno Moioli, 2025

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S. A., 2025

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclee.com

info@edesclee.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-330-3965-1

Depósito Legal: BI-975-2025

Impresión: Grafo S. A. - Basauri



Índice

Prólogo de <i>Miquel Nadal</i>	11
Introducción. El jersey azul	15
PRIMERA PARTE: Los fundamentos del autoliderazgo	29
1. Autoliderazgo	31
Inteligencia emocional y autoliderazgo.....	35
La revolución personal: gestionar el cambio desde dentro....	43
El cambio intencional.....	50
El coste de sentirte un fraude.....	56
Tu historia vital	60
Los frenos del autoliderazgo.....	64
Autoliderazgo en femenino, un acto de autenticidad.....	69
El coraje de ser tú	72
Tienes derecho a una vida plena	79
2. Autoconciencia.....	85
Los sentidos secretos del autoliderazgo.....	96
Conoce tu cerebro para entenderte mejor.....	100
La estructura invisible	106
Comprendiendo tus valores	111
Profundizando en tus creencias.....	116

La forma de hablarte define tu persona	122
Ilusión de transparencia	130
Búscate en la mirada de otras personas.....	134
3. Autocompasión	143
El perfeccionismo es insano	148
Compasión y autocompasión.....	156
Puliendo el espejo	165
La sombra del autoliderazgo	171
La trampa de la alta autoestima.....	175
¿Quién aspiras a Ser?.....	181
SEGUNDA PARTE: Maestría en autogestión y motivación	191
4. Autogestión.....	193
Control cognitivo.....	195
Cuando pensar demasiado es un problema	199
Adopta la reflexión como hábito de vida	201
Permiso para sentir	206
Resiliencia	216
Microhábitos	221
Entendiendo el estrés	226
Mindfulness, puerta de entrada a la regulación emocional...	229
Respiración y emoción	237
5. Automotivación	247
¿Por qué haces lo que haces?.....	251
La energía del bienestar	257
Motivación y autoliderazgo.....	260
Motivación interna vs. externa.....	262
La motivación es un músculo	272

Í N D I C E

Encender la automotivación	274
El entorno como catalizador	282
No avanzar es algo normal	290
6. Autoaprendizaje	299
Aprendizaje y adaptación	301
El efecto MacGyver	306
Aprendizaje autodirigido	309
Práctica deliberada	316
Desaprender para reconstruir	320
El autoliderazgo se desarrolla con ayuda	324
TERCERA PARTE: Vivir con propósito y liderar con impacto	331
7. Propósito y pasión	333
El propósito se construye	337
La redefinición del propósito	342
Del autoliderazgo al impacto social	345
La pasión se alimenta	349
8. Integración y plan de acción	357
Epílogo	365
Referencias	367



Prólogo

En un mundo acelerado y exigente que nos empuja a correr sin pre-guntarnos hacia dónde, encontrar un libro como el que tienes entre manos es un acto de valentía y determinación.

Seamos honestos: es más fácil seguir corriendo que mirar hacia dentro. La primera acción cansa, pero la segunda asusta y sacude tu alma.

Vivimos con la lengua fuera, potenciando una productividad enfermiza. Parece que estamos hiperconectados con el mundo, pero en realidad estamos desconectados de nosotros mismos.

Y en medio de ese ruido constante que nos rodea, este libro llega como un silencio necesario. Una pausa que incomoda, pero que libera.

Ya sabrás que nuestro cerebro está diseñado para protegernos, para ahorrar energía. Su programación evolutiva prioriza la supervivencia, no la plenitud.

Por este mismo motivo, prefiere lo conocido, incluso cuando ya no nos sirve. Prefiere repetir, justificar, postergar. Y se pasa toda la vida repitiendo este patrón.

Nuestro sistema nervioso no está diseñado para el cambio: está hecho para la continuidad. Seguir exactamente igual que ahora. Y, sin embargo, solo el cambio nos transforma.

Es entonces cuando aparece la luz sanadora que nos comparte Bruno.

"Si no eres tú, ¿entonces quién?" no es solo una simple pregunta provocadora: es una interrupción consciente de tu piloto automático.

Se trata de un disparo directo al sistema límbico. Un acceso frontal al inconsciente que te obliga a despertar de la anestesia emocional y volver a hacerte cargo de ti mismo. Y lo mejor es que no lo harás solo.

Me resulta fascinante toda la trayectoria de Bruno, y que todavía sea capaz de sorprendernos a todos con una obra tan potente como esta. No solo por su constancia o su capacidad de reinventarse, sino por algo aún mucho más complejo: atreverse a recorrer el camino primero.

Porque este libro no está escrito desde la distancia intelectual ni tampoco desde la cima del éxito, sino desde el barro emocional de la experiencia real. Desde la incomodidad de mirar hacia adentro con brutal honestidad... y, aun así, elegir avanzar y evolucionar.

Como especialista en neurociencia y gestión del tiempo, trabajo cada día con mentes brillantes atrapadas en rutinas que ya no les pertenecen.

Son personas que dominan sus competencias de rendimiento y productividad, pero que, en cambio, han olvidado la gestión de sí mismas. Se han olvidado de ellas por completo.

Gracias a las aportaciones de este libro, he aprendido que ningún cambio externo es sostenible si no se reprograman primero los circuitos internos del cerebro: tus creencias, tus emociones, tu mente subconsciente, tu diálogo interno, tus patrones inconscientes...

Por esta razón este libro es tan potente: es momento de reescribir tu narrativa emocional. Deja de obedecer al miedo, a la culpa o al personaje que construiste para sobrevivir.

Es momento de que, por fin, empieces a vivir desde la intención consciente, desde el foco, desde tu verdad. Un punto de inflexión en tu vida.

PRÓLOGO

Bruno, además, nos recuerda algo que hemos olvidado: el cambio no empieza cuando toda tu vida está en orden.

El cambio, en realidad, empieza cuando, en medio del caos, decides dejar de mirar hacia abajo. Como si nada ocurriera.

En el libro no encontrarás fórmulas vacías ni frases bonitas para enmarcar.

Aquí vas a encontrar verdad de la buena. Cruda, incómoda, transformadora.

Este libro no se lee: se integra. Se respira. Se cuestiona.

Y cuando termines de recorrer sus páginas, ya no podrás volver atrás.

Ya no podrás excusarte detrás del "no me da la vida", "yo siempre he sido así", o "ya es tarde para cambiar".

Por fin serás capaz de desnudarte emocionalmente y mirar a los ojos a esa parte de ti que sabes que no puede más.

Y es que ya lo sabes: nada ni nadie vendrá a salvarte. Y eso, en vez de considerarlo como una amenaza, es el mayor acto de libertad hacia uno mismo.

No hay otro mejor momento para descubrir quién eres que ahora mismo.

Porque si no eres tú, ¿entonces quién?

Miquel Nadal



Introducción: El jersey azul

En medio del caos y la incertidumbre de 2020, Jacqueline Novogratz se encontraba en la encrucijada más desafiante de su vida. Acumen, la organización global sin fines de lucro que había fundado, estaba al borde del colapso. Todo su trabajo, su misión de erradicar la pobreza a través de soluciones empresariales sostenibles, estaba en peligro.

Mientras miraba por la ventana de su oficina, el reflejo del sol destelló en su cara y una oleada de emociones la invadió. De repente, una huella de su memoria la transportó a otro tiempo y lugar, como si el reloj retrocediera sin su permiso, volvió a sentir el sol radiante acariciando su rostro mientras paseaba por las vibrantes calles de Kigali, la capital de Ruanda, con el emblemático "With a little help from my friends" de Joe Cocker resonando en su Walkman. Esa melodía, tan querida para ella, parecía ser la banda sonora perfecta para su vida en África, un continente que había aprendido a amar profundamente. Después de graduarse en economía y finanzas, había encontrado su vocación como consultora para Unicef y el Banco Mundial, dedicando ya varios años a trabajar en estas tierras.

Sin embargo, en ese día despreocupado, Jaqueline estaba a punto de vivir un momento que jamás habría imaginado. Caminando hacia ella, un

niño de unos diez años, con la cabeza afeitada y un jersey azul que casi le llegaba a las rodillas, evocó en su mente una avalancha de recuerdos. La incredulidad la embargó al darse cuenta de lo que estaba presenciando.

Originaria de Virginia y criada en una familia numerosa de siete hermanos, Jaqueline era la mayor. Su padre, un oficial del ejército estadounidense, y su madre, propietaria de un negocio de antigüedades, le habían inculcado una fuerte ética de trabajo y una curiosidad por el mundo. Durante su infancia, las visitas de su tío Ed eran momentos mágicos, siempre colmados de regalos, como si cada encuentro fuera una celebración navideña. Uno de esos regalos fue especialmente significativo: un hermoso suéter de lana azul con rayas en las mangas y un motivo africano en el pecho, dos cebras caminando ante una montaña nevada.

“Amaba tanto ese suéter que incluso le había escrito mi nombre en la etiqueta para asegurarme de que sería mío siempre”, recordaba Jaqueline. El suéter la acompañó durante muchos años hasta que finalmente fue donado, junto con otras prendas de la familia, a una organización caritativa. Y ahora, en una calle lejana, ese mismo suéter estaba allí, delante de ella, llevado por un niño de enormes ojos que se le acercaba. Podía sentir un pálpito profundo, un presentimiento que sabía cambiaría su vida para siempre. Habían pasado más de diez años, se encontraba en otro continente, a miles de kilómetros de su hogar, y su atención no podía escapar del magnetismo de ese jersey azul.

“Me acerqué al niño, entusiasmada, y él me miró evidentemente aterrado. Lo tomé suavemente por los hombros y le di la vuelta al cuello del suéter: mi nombre estaba escrito en la etiqueta”.

¿Cómo era posible? Aquello era más que una simple coincidencia; fue una epifanía que transformaría su vida y definiría su propósito. En ese momento, Jaqueline comprendió que su destino estaba entrelazado con aquel suéter y el niño que lo llevaba, una señal inequívoca de que estaba en el lugar correcto, para hacer lo que debía hacer.

El recuerdo se desvaneció tan rápido como había llegado, y Jacqueline se encontró nuevamente en su oficina, en pleno 2020. El bullicio de la ciudad se filtraba por la ventana entreabierta, mientras el caos de la pandemia resonaba en cada rincón de su mente. Sin embargo, esa claridad que había experimentado en Kigali la llenó de una renovada determinación. Recordó cómo, años atrás, había dejado su carrera en la banca internacional para fundar Acumen, con la misión de ayudar a erradicar la pobreza a través de soluciones empresariales sostenibles.

Ahora, enfrentaba una nueva crisis, sabía que debía redescubrir esa misma fuerza interior y valentía. Mientras su mirada se posaba en las fotografías de proyectos exitosos y sonrisas de beneficiarios por todo el mundo, sintió una oleada de responsabilidad.

A partir de este momento, esta autoconciencia también se reflejó en acciones concretas, como una mayor disposición a hablar abiertamente sobre los desafíos personales y profesionales, mostrando una vulnerabilidad que terminó por fortalecer la confianza en su liderazgo. Durante estos tiempos difíciles, la autoestima de Jacqueline se convirtió en una reserva de confianza personal y en fuente de inspiración para su equipo. Mantuvo una confianza inquebrantable en su empuje, pero también en sus colaboradores, y, por tanto, en la capacidad de Acumen para superar los desafíos, motivando a su gente con mensajes de resiliencia y optimismo. En sus discursos y *webinars*, compartió historias de éxito y superación, elevando la moral y asegurando a todos qué, juntos, podían hacer frente a cualquier adversidad.

La gestión emocional fue fundamental para ella. Consciente de su importancia, promovió el bienestar mental de su equipo mediante días de salud mental y acceso a apoyo psicológico. Lideró con empatía, entendiendo que, al igual que ella, cada persona del equipo enfrentaba sus propias dificultades personales.

Para mantener la motivación, Jacqueline compartía historias inspiradoras de los beneficiarios de Acumen, que recordaban a todos la im-

portancia de su trabajo. Estas narrativas mantenían vivo el sentido de propósito entre empleados y socios, reforzando su compromiso con la misión de la organización.

Fomentó una cultura de aprendizaje continuo, asumiendo una actitud de aprendiz ante los desafíos y alentando a su equipo a participar en cursos y *webinars*. Esta mentalidad de crecimiento permitió a Acumen adaptarse con rapidez a las nuevas demandas del mercado durante la pandemia.

Jacqueline también implementó un liderazgo ágil, creando equipos de respuesta rápida para tomar decisiones efectivas en tiempos de cambio. Además, desarrolló un plan de acción integral para reasignar fondos y apoyar a las empresas sociales en la primera línea del COVID-19, demostrando la capacidad de Acumen para adaptarse y prosperar en tiempos de crisis.

Hoy la historia de Jacqueline Novogratz es un testimonio poderoso de cómo los principios del autoliderazgo pueden guiar a cualquier persona y a su organización a través del cambio y la incertidumbre, inspirando a todos a alcanzar nuevos niveles de resiliencia y efectividad. Y digo autoliderazgo porque primero fue su propia conexión, gestión y coherencia y luego trasladó eso mismo a su organización, o como dice el CEO de *SelfLeadership International* y autor, Andrew Bryant “no se puede liderar a nadie si antes no te lideras a ti mismo”.

Y de eso va el autoliderazgo, de facilitar que las personas vivan vidas más auténticas y satisfactorias, convirtiéndose en piezas fundamentales de sus comunidades, familias y empresas, mostrándose más productivas, creativas y resilientes.

Pero no pienses que solo es una cuestión reservada a alguien especial, con mucho talento o enormes responsabilidades. De hecho, son numerosos los ejemplos cotidianos de personas anónimas que afrontan sus circunstancias desde un ejercicio vigoroso de autoliderazgo.

Comprender y dirigirse con intención y conciencia en medio de los desafíos que van surgiendo, supone la diferencia que se necesita para afrontarlos con eficacia. Las competencias, capacidades y sensibilidades del autoliderazgo son parte de la condición humana, tal y como la ciencia, especialmente en el campo de la psicología, ha revelado como si fuera un mapa.

¿Este libro sirve para algo?

Es una pregunta que he escuchado innumerables veces en mi carrera: “¿De verdad tiene valor este trabajo? ¿Me ayudará este seminario?”. Una parte de mí quiere creer que todo lo que ofrezco tiene un impacto positivo, que cada libro, cada conferencia, cada sesión, puede hacer una diferencia. Pero la realidad es que, aunque me esfuerzo en brindar herramientas útiles, no todas las personas encuentran en ellas lo que necesitan. ¿Por qué? Las razones son muchas y variadas, pero hay una que considero determinante al 100 %. Y está ligada a la respuesta de esta pregunta: ¿Sientes la necesidad de alcanzar, superar, mejorar, cambiar, entender o dejar atrás algo importante en tu vida?

Si tu respuesta es negativa, este libro puede ofrecerte una visión psicológica del crecimiento y mejora personal y quizás te nutra en ese sentido. Pero más allá de eso, no tendrá un impacto significativo en tu vida. Y, si ese es tu caso, te agradezco igualmente haberlo adquirido.

Pero si tu respuesta es afirmativa, entonces este libro representa una oportunidad real para ti. Solo una oportunidad, porque no se trata de una fórmula mágica, pero una oportunidad estratégica. Este libro es un mapa que te muestra un territorio y te guía en la manera de recorrerlo. El cambio solo es posible cuando decides caminar en ese territorio. Puede que hubieras imaginado que yo haría el trabajo por ti, pero la verdad es que solo tú puedes hacerlo. Porque esta es tu vida, son tus circunstancias, y nadie más que tú puede hacer ese viaje. Pero estaré aquí para ayudarte, si estás listo o lista para dar ese paso.

En la actualidad soy Doctor en Psicología y *Coach Ejecutivo*, pero mi camino como psicólogo y terapeuta comenzó en 1998, y dio un giro decisivo en 2009 cuando una gran editorial me pidió que escribiera mi segundo libro, como consultor en psicología del liderazgo, junto a quien entonces era el capitán del equipo español ganador de la Copa Davis. Desde ese momento, he colaborado con empresas que cotizan en las principales bolsas del mundo, y también trabajo a nivel individual con personas que buscan plenitud y éxito en sus vidas. Mi labor es ayudarles a identificar y eliminar los frenos que les impiden ser mejores para sí mismas, para sus vidas y para sus empresas.

¿Necesitas algo de esto? La respuesta está en tus manos.

En un mundo en constante cambio, la verdadera maestría no reside en dominar a otros, sino en conquistarse personalmente. Este libro es una invitación a emprender un viaje profundo y transformador hacia el corazón de tu ser, donde cada capítulo está diseñado para desentrañar las capas de tu autoliderazgo, alimentar tu pasión y conectar con tus valores más auténticos. No es solo una guía, sino un mapa detallado que desmenuza las claves del autoliderazgo a través de los últimos avances en neurociencias, psicología, biología, *management* moderno, gestión de personas, *coaching* y psicología transpersonal. Este enfoque integral busca ayudarte a entender quién eres en profundidad, para que este milagro llamado vida se convierta en una experiencia de plenitud.

Mi objetivo es estimular en ti la curiosidad y la pasión por explorar tu propio territorio: tus valores, propósito, desafíos, redes y más, apoyándote en el contenido y las herramientas que compartiré. Mis conclusiones se basan en la experiencia recogida como psicólogo ejerciendo el *coaching* y la psicoterapia, pero también en los resultados de estudios y sólidas investigaciones que hoy nos permiten afirmar que detrás de una versión óptima de nosotros mismos se encuentra la inteligencia emocional. Esta será tu brújula, guiándote en todo momento a través

de sus dimensiones y competencias, mientras recorres este viaje hacia el autoconocimiento y el liderazgo personal.

Mientras lees estas líneas, te invito a adoptar una actitud de apertura y generosidad hacia ti y tus circunstancias. Como señaló Peter Drucker, el éxito en la economía del conocimiento llega a quienes se conocen a sí mismos; sus fortalezas, sus valores y cómo se desempeñan mejor. Este libro te proporcionará las herramientas necesarias, pero la verdadera transformación ocurrirá cuando asumas la responsabilidad de aplicar estos recursos en tu vida diaria. Mi tarea es mostrarte y enseñarte con el mayor rigor y claridad posibles; la tuya es recoger aquello que te aporte valor y crecer a través del aprendizaje. Solo así, con este compromiso mutuo, el tiempo y la energía que inviertas darán frutos.

En tu búsqueda de la excelencia o al desafiar las convenciones establecidas, inevitablemente te encontrarás con obstáculos y reveses. En estos momentos cruciales, es fundamental que dirijas tu atención exclusivamente hacia aquellos aspectos que están bajo tu influencia directa: tus pensamientos y sentimientos, tus acciones y tu actitud, y tu dedicación. Estos son los pilares sobre los que puedes desarrollar el suficiente control y capacidad de gestión. Al mismo tiempo, es igualmente importante que aprendas a desconectarte de aquellas fuerzas externas que escapan a tu influencia. Esta estrategia te permitirá mantener el enfoque en lo que realmente importa y maximizar tu potencial para superar cualquier adversidad que se presente en tu camino hacia el autoliderazgo.

¿Cómo usar este libro?

Este libro es como un Lego: te invita a construir su contenido a tu ritmo, explorando conceptos, subrayando y tomando notas según tu propio proceso de aprendizaje. Si buscas respuestas más conscientes sobre tu situación actual y cómo desarrollar los recursos que necesitas, te recomiendo leer con un lápiz a mano para anotar reflexiones que surjan y responder a las preguntas que planteo.

En cada capítulo encontrarás actividades bajo el título **Del Mapa al Territorio**, diseñadas para que pongas en práctica los conceptos presentados y construyas los pilares de tu autoliderazgo. Estos ejercicios te guiarán con intención y conciencia a lo largo de tu camino, ya sea que enfrentes desafíos profesionales o personales. Asimismo, al final de cada capítulo hay un **Ejercicio de Reflexión del Capítulo** que recoge mediante cuestiones dirigidas a ti las claves de cada capítulo, haciéndolas prácticas.

El autoliderazgo no es solo teoría; es un proceso continuo de reflexión y acción. Los ejercicios están interconectados, guiándote desde la autoconciencia hasta la toma de decisiones y la motivación. El ejercicio final culmina este proceso, invitándote a evaluar tu crecimiento y seguir avanzando con una visión más clara de quién eres y quién quieres ser.

El libro se estructura en tres partes clave: Los Fundamentos del Autoliderazgo, La Maestría en Autogestión y Motivación, y Vivir con Propósito y Liderar con Impacto. En la primera parte, te sumergirás en los pilares esenciales del autoliderazgo, como la inteligencia emocional, la autoconciencia y la autocompasión, que te permitirán gestionar el cambio desde dentro y liderar tu vida con claridad. La segunda parte te guiará en el desarrollo de habilidades como la autogestión emocional y la automotivación, indispensables para mantener el equilibrio y la energía a largo plazo. Aprenderás a regular tus emociones, a practicar la resiliencia y a entender la motivación interna, estableciendo metas claras y sostenibles que te ayudarán a avanzar con determinación.

Finalmente, en la tercera parte, conectarás con lo que realmente da sentido a tu vida: tus valores y tu propósito. Aquí aprenderás a actuar con coherencia, alineando tus acciones con lo que es importante para ti, y descubrirás cómo liderarte con una conciencia más elevada. Esta sección te enseñará a ser un agente de cambio positivo, no solo en tu vida personal, sino también en tu entorno, inspirando a otras personas

a través de tu ejemplo y dejando una huella significativa y duradera. El viaje culmina en la integración de todo lo aprendido, con un plan de acción que te permitirá aplicar el autoliderazgo en tu día a día, asegurando que continúes creciendo y liderando con confianza y determinación.

En este texto alterno en varias ocasiones los pronombres masculinos y femeninos cuando me refiero a un determinado individuo, si bien teniendo a usar el masculino genérico como norma gramatical y con lo que espero que todas las personas se sientan incluidas.

Este libro es para personas que desean asumir la responsabilidad de sus vidas y circunstancias. Aquí, tú eres el protagonista de tu historia, y yo estaré a tu lado como guía experto, acompañándote en cada paso del camino. La posibilidad de construir una vida con sentido y propósito está más cerca de lo que crees. Juntos, haremos que cada acción y cada decisión cuenten, asegurándonos de que el viaje valga la pena.

El ahora, ahora

El único cambio significativo que puedes comenzar en tu vida es ahora. Y para que lo sea has de asumir el protagonismo que empieza hoy. Y da igual el camino que hayas recorrido o tengas que recorrer, solo puedes hacerlo paso a paso, y en el presente.

En 2018, Jocko Willink, un excomandante de los *Navy SEAL*, fue contactado por un joven empresario llamado Nathan, que estaba pasando por un momento extremadamente difícil en su vida. Nathan había fundado una startup tecnológica que había despegado rápidamente, atrayendo a inversionistas importantes y logrando un crecimiento vertiginoso en sus primeros años. Sin embargo, en el verano de 2018, las cosas empezaron a desmoronarse.

Problemas técnicos con el producto clave de la empresa provocaron una oleada de cancelaciones de clientes. El equipo, joven y en gran parte inexperto, comenzó a entrar en pánico. Los inversionistas, que

habían estado celebrando el éxito de Nathan, comenzaron a presionarlo con preguntas difíciles y demandas de soluciones inmediatas. A medida que los problemas se acumulaban, Nathan comenzó a perder el control. Dormía apenas un par de horas cada noche, obsesionado con cada pequeño detalle, pero incapaz de ver el panorama general. Su salud se deterioró rápidamente, y la confianza en sí mismo, que había sido un pilar de su liderazgo, se desmoronaba.

Un día, en medio de una reunión crítica con sus inversionistas, Nathan se derrumbó emocionalmente. Se quedó sin palabras, incapaz de responder a las preguntas que se le planteaban. Fue un momento devastador, tanto para él como para la empresa. Los inversionistas comenzaron a hablar de buscar un nuevo CEO, y la presión sobre Nathan alcanzó un nivel insostenible.

En ese momento, Nathan decidió que necesitaba ayuda y contactó a Jocko Willink, conocido por su enfoque en la disciplina y el liderazgo bajo presión. En su primera conversación, Nathan relató todo lo que estaba sucediendo, esperando que Jocko tuviera una solución mágica. Sin embargo, lo que recibió fue un consejo directo y crudo: "Acepta la realidad. No te rindas, pero entiende que la situación es lo que es. La única opción que tienes es seguir adelante, un paso a la vez, con calma y control".

Con este consejo, Nathan cambió su enfoque. En lugar de intentar arreglar todo de una vez, comenzó a abordar un problema a la vez, con disciplina y una nueva perspectiva. Reconoció que no podía controlar todo, pero que podía controlar su respuesta a cada desafío. Poco a poco, comenzó a recuperar el control, tanto de sí mismo como de la empresa.

A medida que Nathan recuperaba su compostura, el equipo también comenzó a recuperarse. Los problemas técnicos se resolvieron, y aunque la empresa no volvió a su ritmo anterior de inmediato, evitó el colapso total. Nathan aprendió una lección importante sobre resiliencia

y liderazgo bajo presión: el verdadero control no está en evitar el estrés o las dificultades, sino en cómo reaccionas ante ellos. Nathan encontró una manera de levantarse, física y mentalmente, y seguir adelante.

Todas las personas, en algún momento, reflexionamos sobre nuestra vida: el pasado, el presente y lo que anhelamos para el futuro. Sin embargo, por más que intentemos desmenuzar cada aspecto, la tarea siempre se queda incompleta. La razón es simple: la vida es demasiado compleja para ser comprendida en su totalidad. Nuestro cerebro, en un esfuerzo por gestionar esta complejidad, automatiza gran parte de nuestras decisiones y pensamientos. Esto nos lleva a funcionar en un piloto automático que nos aleja de la conciencia plena de quiénes somos, por qué actuamos de cierta manera y si nuestras acciones están alineadas con la persona que deseamos ser y el momento en el que nos encontramos. En cambio, solemos concentrarnos en lo urgente: resolver problemas inmediatos, lidiar con el dolor, o superar desafíos que se presentan día a día.

Piensa en un funambulista, equilibrándose precariamente sobre una cuerda que cuelga entre dos puntos. Aunque pueda sentir nostalgia por lo que deja atrás, su única opción es avanzar. Con cada paso, se vuelve más sabio, más experto, pero también más desafiado. Como si, además de sostener la pértiga para mantener el equilibrio, de repente tuviera que hacer malabares con una antorcha, un cuchillo, y un vaso de agua que no puede derramar. La vida es muy parecida. A medida que avanzamos, todo parece complicarse, hasta el punto de que, en ocasiones, sentimos que todo se desborda.

El presente, el único momento que realmente podemos gestionar, parece escurrirse entre nuestros dedos mientras planeamos el próximo paso o nos quedamos anclados en los recuerdos del pasado. Sin embargo, tu vida, como la de cualquier ser vivo, ocurre en el ahora.

Este momento es lo único que realmente existe, es el único lugar donde puedes vivir conscientemente. La mayoría de las veces, estamos tan sumergidos en nuestras responsabilidades, en nuestras rutinas automatizadas, que usamos el presente como un simple pasillo de transición hacia un futuro incierto o como un refugio para el pasado.

Pero la clave está en darse cuenta de que el ahora es donde sucede la vida. Vivir con plena conciencia del presente es lo que marca la diferencia. Sí, la mente tiende a divagar, a querer resolver el pasado o a anticipar el futuro, pero la verdadera magia ocurre cuando decidimos anclar nuestra atención en el momento presente, en lo que realmente está sucediendo aquí y ahora. Solo así podemos comenzar a desatar los nudos que nos impiden avanzar, a equilibrar la cuerda floja de nuestra existencia con seguridad y propósito.

Para ayudarte a centrarte en el presente, te recomiendo que asumas un desafío, lo describas, ¿cuál es la conducta para cambiar por tu parte que traerá consecuencias diferentes a tu vida o circunstancias? Y también una acción: que durante un tiempo, tal vez el de lectura de este libro, cada día reflejes lo aprendido o avanzado en una hoja o libreta que te sirva de registro.

Medir tu progreso te empodera

En el ámbito del auto mejoramiento y la productividad, pocos nombres resuenan tanto como el de Tim Ferriss. Autor de *bestsellers* como *La semana laboral de 4 horas* y *Armas de titanes*, Ferriss ha adoptado el concepto de *Yo Cuantificado*, a través del autoseguimiento. Esta práctica no solo ha transformado su propia vida, sino que también ha inspirado a millones de personas por todo el mundo. Utilizando una variedad de dispositivos y aplicaciones, Ferriss monitoriza cada aspecto de su existencia, desde el sueño y la actividad física hasta los niveles de estrés y la productividad.

Probablemente, tú también lo practiques, aunque de manera informal o inconsciente. Cada vez más personas usamos aplicaciones, dispositivos o software para medir aspectos personales y conocernos mejor, ya sea la glucosa en sangre, las horas de sueño profundo o los pasos dados en un día cualquiera. Desde que en 2007 Gary Wolf y Kevin Kelly popularizaran el *Movimiento del Yo Cuantificado*, esta tendencia ha permitido a muchas personas alcanzar un mejor entendimiento de sí mismas y lograr una mayor calidad de vida, así como superación en ámbitos como la salud, la felicidad y el trabajo.

Este movimiento es un tipo de ciencia personal que te permite realizar miniexperimentos sobre la mente, el cuerpo y las rutinas, aprendiendo de ellos para mejorar la vida. Implementarlo implica estimular tu autoliderazgo y una manera de hacerlo es mediante el autoseguimiento, que consiste en registrar datos con esa rutina o aspecto que quieras medir. Lo cual es beneficioso si encuentras tu propia motivación detrás de ello. Las razones más comunes incluyen explorar intereses personales, abordar un problema de salud o sobresalir en el trabajo, pero esta lista no es exhaustiva. El motivo detrás del autoseguimiento puede ser tan diferente como diferentes son las necesidades o intereses de las personas y seguir siendo válido. Lo importante es que sea útil para ti.

¿Qué te gustaría medir?

En mi trabajo solicito a muchos de mis clientes utilizar registros de autoseguimiento, para tomar una mayor conciencia de aspectos sobre los que luego trabajar. Registros donde se reflejan los pensamientos, emociones y su intensidad, así como la conducta expresada. Nos sirve para saber cuándo y cuántas veces ocurre lo que se quiere mejorar, también para entender en profundidad los mecanismos psicológicos que están detrás.

DEL MAPA AL TERRITORIO:
Construye las bases de tu crecimiento

Paso 1. Explora tu propósito interior: Pregúntate: “¿Por qué es importante para mí iniciar un camino de autoconocimiento?”. Reflexiona sobre lo que te impulsa a buscar un cambio y escribe un párrafo que capture tu motivación. Por ejemplo: “Quiero entender si mi carrera profesional refleja mis valores y me permite vivir una vida auténtica y satisfactoria”.

Paso 2. Identifica áreas clave para cambiar: Define qué aspectos de tu vida necesitan una exploración más profunda. Pregúntate: “¿Qué áreas siento que necesitan un cambio para vivir con mayor autenticidad?”. Puedes enfocarte en tus relaciones o en el equilibrio entre tu vida personal y profesional.

Paso 3. Elige tus herramientas de seguimiento: Puedes llevar un diario para documentar tus pensamientos diarios o realizar evaluaciones periódicas de tu satisfacción en diferentes áreas de tu vida.

Paso 4. Interpreta y busca patrones: Despues de recopilar información, revisa tus notas para identificar patrones y tendencias. Pregúntate: “¿Qué estoy aprendiendo sobre mí a través de este proceso?”.

Paso 5. Reflexiona y actúa: Usa tus hallazgos para reflexionar sobre qué hacer vivir de manera más auténtica. Pregúntate: “¿Qué cambios necesito para alinear mi vida con mis valores y metas?”.

Este ejercicio te ayudará a iniciar el desarrollo de tu autoliderazgo con un propósito claro. Al tomar decisiones conscientes basadas en este nuevo entendimiento, estarás fortaleciendo tu autenticidad y tu capacidad para vivir de manera plena y significativa.