



Reinventándome en tiempos de transformación global.

por Helena M. Herrero Lamuedra

*“You want a revolution,
I want a revelation.
So listen to my declaration.”
Lin-Manuel Miranda, Hamilton*

Los tiempos actuales de confusión global demandan un proceso de reinención tanto personal como profesional. Como tantos otros, has sentido (o sentirás) la urgencia de reinventarte a ti misma-o. Este artículo es un mosaico de experiencias personales, así como de perspectivas valiosas recogidas en conversaciones con clientes de coaching, y está dirigido a encender una chispa que aliente viajes de transformación y reinención personal.

Muchos de nosotros (especialmente aquellos con carreras en “corporate America”) típicamente alcanzamos un punto de inflexión (generado por un estadio de vida,

un estadio del negocio, o alguna circunstancia particular), en el cual nos preguntamos por qué y cómo continuar hacia adelante con nuestras vidas, tanto en la esfera personal como en la profesional. Muchos de nosotros hemos forjado nuestra reputación en base a carreras sólidas y exitosas, utilizando 3 o 4 trucos que sabemos hacer muy bien, y que nos han permitido alcanzar logros memorables. ¿Entonces, por qué cambiar? ¿Y por qué hacerlo ahora?

El nuevo normal generado por COVID-19 (“new-normal”) ofrece un trampolín de última generación para la reinención personal. Esta pandemia ha metamorfoseado, en unos pocos días, el mundo que conocíamos, destrozando las modalidades tradicionales de “cómo se hacen las cosas” y creando un nuevo patrón. El empujón hacia la propia reinención es evidente. Muchos de nosotros no contamos con un espacio al cual volver, o carreras que retomar, u oportunidades de negocio para lograr. Como plantea Eric McNulty (Harvard University) la resiliencia no es la capacidad de rebotar hacia atrás, sino de proyectarse hacia adelante (“resilience is not the ability to bounce back, but to bounce forward”).

Entonces, nos encontramos en esta encrucijada, sin un mundo al cual volver, y sin tener claro hacia dónde nos proyectaremos.

La Prof. Carol Dweck (Stanford University y escritora) ha planteado los conceptos invaluable de la mentalidad fija y la mentalidad de crecimiento (“fixed and growth mindset”). En mi propia apreciación, la mentalidad fija consiste en pensar que “el mundo es como es, yo soy como soy, y asunto terminado”. La mentalidad de crecimiento, por otro lado, se refiere a la concepción que sostiene que “las cosas se modifican, hay muchos futuros posibles, y yo tengo la capacidad casi infinita de transformarme”.

Este segundo encuadre constituye una oportunidad de exploración, una actividad radicalmente necesaria para lograr la reinención personal. Como dice Satya Nadella (Microsoft CEO), moverse del lugar del experto a la mentalidad del que está aprendiendo permite descubrimientos revolucionarios, tanto en lo personal como

lo profesional. Cuando nos permitimos habitar el lugar del que está aprendiendo, somos curiosos y hacemos preguntas, nos permitimos reírnos de las incongruencias, buscamos la compañía de otros (¡y escuchamos lo que dicen!) y colaboramos para avanzar.

Aprender es expandir lo conocido (el confort y la predictibilidad del “así soy yo”), para permitirnos cierta incomodidad, a medida que intentamos y probamos lo que nunca hicimos antes. Es permitirnos la revolución, la revelación y la declaración, como subrayan en la obra “Hamilton”, y también (por qué no) hacer las tres cosas a la vez.

Es transicionar desde “esto es lo que soy” hacia “este/a es en el/la que me estoy convirtiendo”, y abrir así posibilidades infinitas. Esta es la mentalidad que los practicantes de Design Thinking y Futures Thinking utilizan sistemáticamente, logrando resultados sorprendentes, exponenciales e inclusivos.

En mi experiencia personal, la práctica de yoga constituye una “via regia”. Me enseñó a explorar la flexibilidad, encontrar espacio interior, extenderme hacia donde pensaba que no podía llegar, y apreciar las cosas desde diferentes perspectivas.

Establecer una conversación nutricia entre el cuerpo y la mente descansa en cuatro pilares: balance, fortaleza, flexibilidad y apertura. Y por sobre todo, el proceso de transicionar hacia y desde diferentes poses, fluyendo, yendo al encuentro, y dejando ir (“finding and letting go in the flow”).

Comparto aquí 5 sugerencias, ciertamente no nuevas, que he “empaquetado” para apoyar viajes de reinención personal, y alentar hacia la acción a aquellos que están listos para intentarlo:

1. Sé consciente con quienes te rodeas: el orador motivacional Jim Rohn plantea que somos (al menos en parte) el resultado de las 5 personas con las cuales nos relacionamos más a menudo y con más intensidad. Elige con cuidado quienes serán tus compañeros de viaje, asegúrate que sean modelos de curiosidad, exploración y buen humor.

2. Diseña tu día con el objetivo de explorar lo diferente: ¡si quieres bajar de peso, no dejes un pastel en la mesada de tu cocina! Date espacio y tiempo para intentar cosas nuevas, como cepillarte los dientes “con la otra mano”. Estas nuevas acciones comenzaran a crear memorias de “una manera diferente de hacer las cosas”.
3. ¡Haz ejercicio! En cualquier actividad que realices, utiliza toda tu capacidad pulmonar, eleva tu metabolismo y tu vibración celular. Es más fácil cambiar cuando tu cuerpo esta preparado y deseoso de hacerlo. Convierte a tu cuerpo en tu principal aliado para la reinvención.
4. Usa frecuentemente el encuadre “y que pasaría si?”, como en “y que pasaría si respondo de manera diferente?”, “y si esta persona no tiene las intenciones que imaginé?”, “y si hay otra manera de solucionar ésta cuestión?” Despega tu cerebro de la mentalidad “hay una sola manera posible”, y comienza a considerar otras alternativas.
5. Mantén un diario: escribe tus pensamientos, y observa tu nuevo “self” revelándose en las páginas. Articular pensamientos en forma manuscrita reduce ansiedad y crea distancia con las emociones extremas, facilitando la reflexión y posterior acción en consecuencia

Finalmente, y no por último menos importante, cuando tengas dudas recurre a las palabras de Ralph Waldo Emerson: **“Toda pared es una puerta”** (“**Every wall is a door**”).

Feliz reinvención! A disfrutarla!