



knowsquare .

ANTONIO GARCÍA SANSIGRE

16 DE OCTUBRE DE 2012

# REINVENTARSE

---

RESUMEN DE LA CONFERENCIA DE MARIO ALONSO  
PUIG

knowsquare .

Privado y Confidencial

Prohibida su Distribución sin Autorización Expresa del Autor  
y Know Square S.L.

RESUMEN DE – Antonio G. Sansigre

DESTINADO A – Know Square

SOBRE – Resumen-crítica de la conferencia de Mario Alonso Puig

PONENTES – Mario Alonso Puig

ORGANIZADOR – Thinking Party - Fundación Telefónica

DÓNDE – Espacio Fundación Telefónica, Gran Vía, 28. Entrada en C/ Fuencarral 3

ASISTENTES – estimado 120 personas (y hasta 3 veces más vía streaming)

## **Sobre el ponente**

Mario Alonso Puig es cirujano de medicina general y del aparato digestivo, Fellow de la Harvard University Medical School y miembro de la New York Academy of Sciences y de la Asociación Americana para el Avance de la Ciencia.

El Dr. Mario Alonso Puig es uno de los expertos más demandados por las empresas y administraciones públicas para impartir conferencias y seminarios sobre liderazgo, creatividad, innovación empresarial y gestión del cambio.

Es autor de varios libros, “Madera de Líder”, “Ahora yo” y “Reinventarse”.

## **Vídeo de la conferencia en Internet**

<http://mediateca.fundacion.telefonica.com/visor.asp?tx-s1-hftparty2012>

[http://www.fundacion.telefonica.com/es/que\\_hacemos/conocimiento/conferencias/thinking\\_party\\_2012/retransmision.htm](http://www.fundacion.telefonica.com/es/que_hacemos/conocimiento/conferencias/thinking_party_2012/retransmision.htm)



*Mario durante la conferencia, junto a la presentadora Mara Torres*

## Resumen de la charla

*“El ser humano no es un enigma, es más bien un misterio”*

*“La fórmula es que tu fe y tu pasión sean mayores que tu miedo”*

*“Decía Cajal que todo hombre si se lo propone puede ser escultor de su propio cerebro”*

- Hasta qué punto la humildad es la más importante de todas las facultades. No es glamurosa. Viene del latín “humus”, lo que fertiliza la tierra.
- El ser humano no es un enigma, porque los enigmas son resolubles, es más bien un misterio. Ante los misterios sólo cabe una actitud: la de asombro y humildad (como decía Einstein), porque los misterios no se resuelven, se desvelan.
- Las personas que se han transformado han decidido dejar de ser víctimas de las circunstancias para ser protagonistas de una nueva realidad.
- Reinventarse es sacar a flote tu verdadero ser, tu verdadera realidad.
- El potencial del ser humano nunca se ve en el espejo externo. Sir Ken Robinson pudo entrevistar a los Beatles. Lennon y McCartney fueron al mismo colegio y su profesora de música les decía que no tenían ningún talento. Y Gandhi afirmaba que cuando se acusa a una persona tres dedos apuntan hacia nosotros. Estamos muy ciegos hacia nuestro potencial interior.
- Al estado en el que “No te gusta lo que tienes pero te da una situación de firmeza, de estabilidad” se le llama “sobrevivir”. Es conformarse con que la mediocridad está en nuestro interior. Esto no es cierto, pero si lo crees estarás en lo cierto. Si crees que en tu vida está la grandeza, harás algo por despertarla.
- ¿Pero por qué esperar? Ojo con esperar a la búsqueda de recursos porque es la excusa ideal para no ponerse en marcha (“es que si tuviese...”). El personaje de la serie televisiva McGyver sacaba todo su talento cuando tenía poco y poquito tiempo.
- Reinventarse es aflorar tu potencial, descubrir en ti dimensiones que ni se te pasa por la cabeza que las tengas y que son reales.
- Walph Raldo Emerson decía que no había otro competidor más fabuloso que el miedo.
- Con lo que hay que tener miedo no es con el miedo, sino con el pánico. Está causado por estructuras mentales. La fórmula es que tu fe y tu pasión deben ser mayores que tu miedo.

- Desde el siglo XVII, desde Descartes, todo era intelecto, y las emociones se habían dejado de lado. ¿De qué sirve saberse de memoria todos los reyes visigodos? Yo sólo me acuerdo de Wamba porque me impresionó que lo mató un oso.
- Ahora bien, todavía hay recelos sobre cómo la pasión puede crear una nueva realidad.
- La diferencia entre resolución y decisión es la profundidad de la primera.
- Cuando tengáis un proyecto, contádselo a personas que no hayan hecho de su vida una profesión de destruir sueños. Cuando el sueño está en una fase de germen, es un momento delicado. Escoge con cuidado a quién se lo cuentas.
- La inteligencia se abre y se encoge y está directamente ligada al mundo emocional. Cuando uno está entusiasmado por algo, ¿no es verdad que uno se siente más inteligente? ¿No es verdad que uno aprende más deprisa? Es porque se riega de sangre la zona pre-frontal del cerebro. Es el sistema reticular ascendente: lo que a ti te interesa él lo busca. Les ocurre a las embarazadas cuando se quedan embarazadas: no paran de verlas por la calle. Decía Ramón y Cajal (Premio Nobel de Medicina en 1906) que todo hombre si se lo propone puede ser escultor de su propio cerebro. Cajal descubrió que las neuronas tenían unas proyecciones en sus ramas a las que llamó “espinas”. Estaba convencido de que cuando una persona estaba ilusionada por hacer algo las espinas aumentaban.
- La neuroplasticidad es el proceso de generación de nuevas conexiones neuronales, y neuronas que se conectan más significan un ser humano más inteligente. Por lo tanto, la inteligencia es expandible, lo mismo que la personalidad es transformable siempre que aflore todo tu ser, frente a la creencia de que la personalidad está definida a los siete años.
- Se sabe también que cuando una persona está entusiasmada y confiada en sus posibilidades hay un movimiento de células madre hacia el hipocampo y en 21 días se convierten en nuevas neuronas. Me dijeron que las neuronas a partir de una determinada edad sólo morían, y que morían a miles.
- Es cierto que las neuronas no se reproducen, lo que no se sabía es que las neuronas sí se regeneran a partir de células madre. Estas células generan dopamina (la hormona de la confianza) y ayudan a aprender más deprisa. Somos capaces de sobra para dar el salto.
- Para lograrlo implica heroicidad, pero desde lo cotidiano. Personas sencillas que decidimos sacar toda nuestra grandeza:
  - Enfocaos en lo esencial. Si vamos distraídos por la vida no veremos las oportunidades.
  - No nos dejemos arrastrar por la manada. Desarrollad vuestra propia capacidad de pensar, con anchura.

- Ten una estrategia, aunque no sea glamuroso. La pasión no basta.
- Ten compromiso, no es lo mismo que la implicación.
- Resiliencia. Es la resistencia a ser reformados, sobre todo ante el fracaso. Un tigre de bengala necesita 10 intentos para cazar un ciervo rojo. Lo clave es que no sabe en qué momento lo cazará (si en el primero o en el tercero o en el décimo intento). Por eso se deja la piel en cada intento.
- Al transformarte uno se da cuenta de que hay cosas en tu interior que están cambiando, pero hay una parte sustancial que es la misma. “La mariposa, aunque con una identidad diferente, también es capaz de reconocer en su interior el gusano que fue”.
- Cuando sales de la fase de gusano (para transformarte en mariposa) y entras en la zona oscura (el capullo), una posible reacción es volver atrás. Otra posible reacción es creer que la oscuridad no tiene sentido en sí misma, por lo que puedes caer en la desesperanza. Finalmente, la tercera reacción es que en medio de la oscuridad te abras al misterio y pienses que lo mejor está por llegar. Aquí el elemento de la fe es clave: saber que va a haber luz es el paso para llegar. Según la interpretación que hagas de la noche oscura así la vivirás como tu realidad.
- En la noche oscura hay que desactivar la amígdala. ¿cómo?
  - Con ejercicio físico, que libera oxitocina que bloquea la amígdala.
  - Busca alguien con quien te rías y aléjate de los que te chupan la energía, porque segregará beta-endorfina, que también bloquea la amígdala.
  - Busca alguien a quien contarle lo que sientes sin esperar que te solucione el tema. También libera oxitocina.
- Tenemos una dimensión espiritual y otra biológica. Tan importante es la una como la otra.
- NOTA – Otro de los conferenciantes (Francisco Javier Gómez) contó su experiencia personal después de un fracaso. Sus amigos le llamaban para saber cómo estaba. A partir de un determinado momento, se inventó su propia frase, y decidió repetirla a todos. La frase era “rozando la perfección”. Los que le querían mal dejaron de llamar, y los que le querían bien le llamaban para oírlo.
- Al repetirse “rozando la perfección”, su propio cuerpo cambiaba, estaba mucho mejor.
- El inconsciente no reconoce la palabra “no”. Hay que enfocarse no en lo negativo, sino en lo positivo. Si te dicen “no te deprimas” eso no ayuda nada. Nos enfocamos en resolver problemas cuando la clave es generar oportunidades. No hay que luchar contra el miedo (lo que se resiste persiste).

## Notas Como Speaker

- Mario Alonso es uno de los mejores conferenciantes de España.
- Para estar entre los mejores es preciso combinar dos elementos:
  - Gran contenido
  - Excelente despliegue. El despliegue, a su vez, implica:
    - Dominio de la oratoria (tiempos, silencios, énfasis, humor)
    - Capacidad de llegar al público
    - Adaptación
- Para poder ser conferenciante primero hay que haberse ganado el derecho de decir algo, no sólo tener algo que decir. Mario Alonso se lo ha ganado a pulso después de muchos años de práctica médica y formación directiva.
- Se mueve por la sala con total soltura, con una presentación excelente, compuesta sobre todo por imágenes (ya casi nunca emplea diapositivas con palabras).
- Combina muy bien los contenidos científicos y médicos con la didáctica. Tras cada pedazo de información, es capaz después de extraer el mensaje principal y además sabe usar el humor.
- En definitiva, una conferencia de Mario Alonso es como una buena obra de teatro. Hay que sentarse y disfrutar.

## Transparency Vow

El autor de este resumen tiene relación personal con el ponente, pero no con la Fundación.

© Antonio García Sansigre

© Know Square S.L.