



15 cosas que aprendí en el MIT

Miguel Ángel Díaz

Prólogo de Carmen Soler Pagán



Editorial Círculo Rojo

Para todas aquellas personas que han decidido
dedicar su vida al cuidado y ayuda de los demás,
con toda mi admiración y mi respeto

Prólogo:

Una llamada puede marcar tu vida, y puede hacer virar tu emoción ¿te lo has planteado alguna vez?

Hace un mes aproximadamente, recibí la llamada de Miguel Ángel, que me anunciaba que había escrito el último renglón de su tercer libro: “15 cosas que aprendí en el MIT: Lecciones de vida aprendidas en momentos complejos”.

En su voz se sentía la emoción, estaba feliz, paso seguido me dijo ‘me gustaría que tu hicieses el prólogo’, me hizo mucha ilusión, aunque no sabía entonces que estas letras eran sin duda las que más me costarían escribir, la felicidad y la responsabilidad pesaban por igual en mi mochila, y los recuerdos de esos días complicados en la vida de Miguel Ángel se agolparon en mi cabeza.

Aquel lunes, todo empezó con una llamada, estábamos tomando un café entre risas y esquemas planeábamos la semana junto a mi compañero David, el teléfono que estaba sobre la mesa de la cafetería sonó, al girarlo vi que era Miguel Ángel, al contestar no era él, al otro lado estaba Cristina (su mujer), que me dijo casi sin darme tiempo a reaccionar, que se encontraba muy grave, que él no era consciente de su situación, que le habían operado a vida o muerte, y que hasta que pasaran unos días no sabrían si superaría la infección y las secuelas que podría tener.

Las ideas se amontonaban en mi cabeza, estaba muy grave, él no sabía nada, no se sabía si superaría la situación, y reconozco que el miedo me bloqueo y que no supe gestionar emocionalmente aquella noticia. No podía creerme que un vital Miguel Ángel se encontrara postrado en una cama debatiéndose entre la vida y la muerte.

A medida, que avanzaban los días, Cristina me mantenía informada de su evolución, y mientras tanto, las redes se habían hecho eco que algo estaba ocurriendo, y mi teléfono no dejaba de sonar con personas que se interesaban por la salud de mi amigo.

Afortunadamente pasaron los días, y Miguel Ángel ante el asombro de sus cuidadores y ante todo pronóstico evolucionaba muy positivamente, y llegó el día en que le visité, allí en su cama me recibió con una sonrisa, y con palabras de aliento, me comentó las anécdotas de aquellos días con el personal del hospital, algunas las encontraréis a lo largo de las páginas de este libro, y me anunció que pensaba escribir sobre las lecciones de vida que había aprendido en aquella experiencia.

Y es que él es así, es capaz de quedarse con lo aprendido de las situaciones más complejas, y es tal su generosidad que a corazón abierto, comparte su ser con el resto del mundo. En esta ocasión Miguel Ángel se va a convertir en protagonista de la historia, y os va a emocionar con lo vivido, pero además vais a reconocer al profesional, porque no sólo nos regala sus 15 lecciones aprendidas en esta etapa, sino que con su perfil profesional, de coach y experto en emociones, nos hace las preguntas clave, para que a lo largo de la lectura, tú puedas extraer tus propias lecciones de vida.

“15 cosas que aprendí en el MIT: Lecciones de vida aprendidas en momentos complejos” es un ejemplo de la importancia de la actitud ante las situaciones adversas, es una llamada para pasar a la acción, porque todos entendemos a nivel cognitivo eso del ‘carpe diem’ sin embargo, a nivel conductual seguimos sin actuar, y a veces la vida no nos da segundas oportunidades.

Miguel Ángel en su última obra nos regala un pedacito de él, sin duda ha sabido aprovechar su segunda oportunidad, convirtiéndose si cabe en una mejor persona, y por ende un magnífico profesional, que disfruta de una vida plena junto a su familia y amigos.

Narrando su historia, se ha ayudado a sí mismo y ayudará al lector de estas páginas a través de ideas y reflexiones que van directas al corazón y que desde la emoción nos mueven a la acción y a plantearnos una simple pregunta ¿qué estoy haciendo con mi vida?.

Es un libro de gratitud a la familia, a los amigos, a los profesionales que le salvaron la vida y de generosidad porque para recibir tenemos que dar, y en esta obra Miguel Ángel nos da lo mejor de sí mismo.

Si aún te preguntas ¿qué encontrarás en este libro? Te diré que en esta obra se transforma con esta experiencia vital, de naufrago a capitán, para darnos unas coordenadas que sin duda te orientarán en la dirección correcta. Es una ola fresca de realidad que te permite aprender a vivir de verdad, reconociendo lo que eres y lo que tienes, y llegando a la felicidad, que significa vivir con plenitud y disfrute desde hoy permitiéndonos agradecer, perdonar y no dejando, jamás, de dar a los demás, tanto como Miguel Ángel nos da.

Carmen Soler Pagán (@carsolpag)

Socia Directora de Grupo OTP

Directora de RH Saludable

Presidenta de ErgoCV

Todo empezó aquí:

Hoy hace exactamente un mes que abandoné el hospital. Mientras comienzo a escribir estas líneas, mi cuerpo poco a poco se va reponiendo del gran susto que ha hecho tambalear los cimientos de mi vida y la de mi familia. He tardado casi seis semanas desde que todo comenzó en poder sentarme delante del ordenador y empezar a escribir todo lo que viví en aquellos días y sobre todo, compartir contigo todo lo que aprendí. Es como si mi mente, no hubiera estado del todo preparada para analizar lo sucedido, digerir el impacto que ha supuesto en mí y en la gente que me rodea, para asumir las decisiones que voy a tomar a partir de este mismo momento en mi vida.

Hoy comienza un proceso, un viaje en el que voy a intentar volcar en un papel todo lo vivido y aprendido. No sé cuánto voy a tardar, ni me preocupa en estos momentos sin embargo, ten por seguro que cuando tengas este libro en tus manos, deseo que te lleves un pedacito de mí para que tu vida sea más plena.

Estoy convencido que escribir este libro, se va a convertir en un saludable ejercicio para los próximos meses y una magnífica excusa para “ayudarme mientras ayudo a los demás”, algo a lo que he decidido dedicar mi vida en los últimos años. Tuvo su sentido terapéutico cuando, mientras estaba hospitalizado, volcaba en unas hojas todas aquellas ideas que rondaban mi cabeza y todos aquellos descubrimientos que realizaba sobre mí mismo, sobre mis seres queridos y sobre la vida. Esas hojas fueron la génesis de ese libro, esas nuevas creencias que he identificado y adquirido, que me han transformado enormemente y que por ende, van a transformar mi manera de ver el mundo y todo lo que este engloba.

¿Por qué este título? Sí, ya se lo que estás pensando. Lo leído hasta aquí no tiene nada que ver con el MIT (Massachusetts Institute of Technology), esa prestigiosa universidad privada Estadounidense

localizada en Cambridge (Massachusetts), creada hace más de 150 años y que cuenta entre los casi 1000 miembros de su claustro de profesores con 76 premios noveles. No, no va de eso, aunque lo parezca. Estas siglas han tenido para mí un significado especial durante estas últimas semanas, algo mucho menos glamuroso y menos jovial aunque igual de exigente y con el mismo nivel de aprendizaje. Algo a lo que debemos de prestarle mucha atención en especial en la época en la que vivimos, puesto que en esta sociedad en la que cada vez la información caduca y se queda anticuada tan rápido, cobra muchísima más importancia lo que aprendemos (y nuestras habilidades para hacerlo), que lo que sabemos (y ya se encuentra en nuestra cabeza), por que tenemos que ser conscientes que gran parte de ello quedará desfasado o será refutado en los próximos años.

He tenido la fortuna (y digo fortuna) de haber podido realizar mi propia formación en el MIT sin moverme de mi país, sin conectarme a ningún ordenador y sin pagar las cuantiosas facturas que supone formarte en una escuela de negocios tan prestigiosa, aunque el precio abonado a nivel físico y emocional haya sido muy elevado. Para mí el MIT, se corresponde con las siglas de **Master Intensivo Traumático**, toda una experiencia que comencé hace unas seis semanas y que me está transformando por dentro y por fuera.

Ha sido como un **Master**, porque los aprendizajes han sido cuantiosos y tremendamente impactantes. Concentrado en unos cuantos días he confirmado cosas que ya sabía, he explorado otras que intuía y he descubierto algunas que ni siquiera me imaginaba. Me he conocido mejor a mí mismo, me he dado cuenta de lo que verdaderamente valoro en la vida y he conocido de verdad a las personas que me rodean. Vamos, que todo aquello que le pedimos a una buena formación de postgrado (que nos transforme, que nos haga crecer y que nos ofrezca conocimiento) lo he obtenido en grandes cantidades a lo largo de este proceso.

Ha sido **Intensivo**, porque todo este aprendizaje se ha condensado en apenas 15 días, dos semanas en las que he reído, he llorado, me he caído y me he levantado, he sentido emociones de una enorme intensidad y he recibido el cariño de muchísimas personas que me aprecian y me quieren, y a los que obviamente yo también quiero con locura. He vivido en primera persona este concepto que tantas veces utilizamos de “montaña rusa emocional” porque he podido sentir emociones extremas y casi opuestas, con tan solo horas de diferencia. Estos días me han servido para descubrir una parte de mí que desconocía y sobre todo, entrenar en primera persona aquello que tanto enseñé a mis alumnos de identificar lo que sienten y luego decidir que quieren hacer con ello, por eso, en un corto periodo de tiempo he podido experimentar con un abanico muy amplio de emociones que me ha llevado a racionalizar mis miedos, convivir con la rabia e impotencia, compartir la alegría...

Y ha sido **Traumático** porque ha sido un golpe muy duro. He sufrido una dolencia que me ha llevado a encontrarme a escasas horas de abandonar este mundo y que ha hecho sufrir enormemente a mi familia, a mis amigos y a mí mismo. He visto peligrar todo aquello que me importa y por lo que llevo tantos años luchando, he perdido momentáneamente cosas que en ese momento, apenas valoraba y que sin embargo, tienen una importancia extrema para mí. He llegado a tocar fondo y allí me he dado cuenta de muchas cosas, ya que la vida me ha dado una soberana paliza para que despertara y descubriera todas las cosas absolutamente maravillosas que me rodean, a cambio el peaje pagado a nivel físico y mental en esos 15 días ha sido bastante elevado. En algunos momentos he sentido el dolor físico más intenso que creo puede sentir una persona y en otros, era otro tipo de dolor el que me embargaba cuando apenas podía moverme de la cama y sentía una enorme impotencia por ni siquiera poder girar mi cuerpo para coger algo de la mesita. Por fortuna, cuando recibimos un golpe tan fuerte a veces tenemos la tentación de quedarnos inmóviles, quietos por si acaso llega una

nueva sacudida y otras despertamos abruptamente, permitiendo a nuestros ojos percibir una realidad que siempre hemos tenido delante. Hoy, me siento afortunado por pertenecer al tipo de personas que forman parte de este segundo grupo, esas que se transforman al pasar por estos procesos y a las que de repente, su vida toma otro cariz desde el mismo momento por el que viven la situación traumática.

¿Y qué fue lo que me ocurrió? Te preguntarás. Hace aproximadamente unas seis semanas, con todo el dolor de mi corazón, tuve que renunciar a acudir a una importante celebración familiar porque mi cuerpo dijo basta. A primera hora de la mañana y después de no dormir ni un solo minuto, detecté algunos síntomas que me daban a entender que aquella situación no era una broma y que debía de ponerme rápidamente en manos de los médicos para que pudieran sacarme de aquella situación en la que yo mismo me había metido.

Después de cuatro días consecutivos con fiebre y con una inflamación en mi cuerpo de aproximadamente 2 palmos de longitud (fácil de percibir externamente), entraba junto con mi esposa por la puerta de urgencias de un conocido hospital de Valencia. La medicación que el día anterior me había suministrado el médico del centro de salud no había hecho efecto y la infección continuaba avanzando en mi interior, abarcando una zona cada vez más extensa. En ese momento me sentí como el atleta que ha preparado una prueba con toda la ilusión del mundo y que debe de retirarse a un kilómetro de la meta porque no puede avanzar ni un palmo más. Había estado aguantando varios días para poder asistir a esta celebración familiar y a escasas horas de la meta tuve que abandonar.

Pasando por unos cuantos análisis y una ecografía de la zona afectada, en menos de dos horas ya me encontraba en un box de la zona de urgencias. Allí, un agradable y calmado doctor me informó

de la grave infección interna que estaba sufriendo, que los indicadores nos decían que tendría que quedarme ingresado en el centro porque iba a ser intervenido en breve, algo que ya me esperaba y para lo cual iba relativamente preparado. En aquel momento, el doctor me preguntó por primera vez algo que escucharía hasta la saciedad en las próximas semanas - ¿Por qué has aguantado tanto? Pregunta para la cual, la primera y simple respuesta que me venía a la cabeza sonaba un poco absurda, vista la gravedad del asunto: "Porque tenía una comunión, hoy". Respuesta que aderezada con unos cuantos motivos más, hicieron que casi pusiera fin a mi historia esa misma mañana. Por lo que opté por guardar silencio, no utilizar ningún tipo de respuesta que pudiera dejarme en evidencia y rápidamente, el doctor se puso manos a la obra y me comentó cuales serían los siguientes pasos.

Hasta aquí todo se desarrollaba más o menos con normalidad, de hecho, antes de salir de casa ya me había preparado una pequeña mochila con efectos personales, puesto que había sido informado de la posible cirugía el día anterior en mi obligada visita al centro de salud. Me ubicaron en una cama de la sala de urgencias y siguiendo las instrucciones de una enfermera comencé a despojarme de todas mis pertenencias a expensas de una inminente visita del cirujano que se haría cargo de mi caso. Recuerdo que lo hice sin tomar demasiada consciencia de aquellas acciones, como el que va a la piscina y se quita el reloj para volver a colocárselo una hora después.

Mientras terminaba, dos cirujanos se acercaron a mi cama y me hicieron varias preguntas al mismo tiempo que comenzaban a explorar la zona afectada. Casi sin mediar palabra conmigo, comenzaron a dar varias instrucciones de una manera directa y fría al personal sanitario que me estaba atendiendo y se dirigieron directamente hacia mi esposa que se encontraba en la zona de acceso a la sala de urgencias para informarle de la situación. En este momento comencé a sentir en mi interior que algo no iba del todo

bien, porque los rostros de la gente que tenía a mi alrededor se tensaron, comenzaban a moverse de una manera muy veloz a mi alrededor y sus interacciones conmigo, pese a mis bromas con algunas personas que me atendían, cambiaron casi de repente.

- ¿Has comido alguna cosa esta mañana? Me preguntó de una manera directa el más mayor de los dos cirujanos que me habían visitado anteriormente.
- “Como llevaba un ratito en la sala de espera, entre los análisis y la ecografía, acabo de comer un snack de la máquina” Le contesté con cierto sentimiento de culpa.

El rostro del cirujano se tensó todavía más y maldiciendo en voz alta, se marchó a unos cuantos metros de distancia donde comenzó a mantener una conversación acalorada con el otro cirujano y con el doctor que analizó mi caso en el box. Después de unos minutos, este último se acercó a mí y me informó de la situación.

- “Mira, los cirujanos están valorando la posibilidad de operarte ahora mismo, porque tu caso no pinta muy bien y en estas circunstancias cada minuto cuenta” Me dijo con un tono de voz relajada y colocándome la mano en mi hombro.
- “La he liado parda con las rosquilletas..... ¿verdad?” Le bromeé al doctor mientras una enfermera comenzaba a abrirme una vía en mi mano izquierda.

En ese mismo momento, el más mayor de los cirujanos se acercó a la cama levantando la voz y diciendo: “Me da igual que haya comido, vamos a operarlo ahora mismo” y comenzó a dar instrucciones a todas las personas que tenía a su alrededor.

En cuestión de minutos, un celador empujaba mi cama hacia el exterior de la sala, en segundos pude ver a mi esposa junto a mis padres que acababan de llegar al descansillo que separaba los ascensores de la sala de urgencias. En ese momento intercambié

unas palabras con ellos y rápidamente fui introducido en el ascensor que me llevó al quirófano donde pasaría las siguientes dos horas.

Es curioso, pero cuando analizo esta situación desde la distancia que me dan las semanas, me sorprendo de la actitud que tenía en dicho momento y de cómo estaba afrontando aquella situación. Parecía que aquello no iba conmigo y bromeaba abiertamente con mis seres queridos con la absoluta certeza de volver a verlos dentro de unos minutos. No tenía miedo, ni me sentía nervioso, es como si me hubiera separado mentalmente tanto de la situación, que mi cerebro solo atinaba a imaginarse el mejor escenario posible. Confiaba totalmente en las personas que tenía a mi alrededor y simplemente, me dejé llevar.

La operación fue muy bien, salí del quirófano relativamente consciente (de hecho, me dio tiempo a despedirme del personal médico y desearles un feliz día, ante sus caras de sorpresa) y allí me esperaban mis familiares, sin embargo algo extraño noté en sus caras. Para lo bien que me sentía y lo poco que pensaba que había durado la operación, los rostros desencajados de mis seres queridos no se correspondían con la situación. Lo primero que hice fue hablar con ellos, tranquilizarlos e incluso mi mujer entró en el ascensor junto a mí para dirigirnos a la habitación 104, la cual nos acogería durante los siguientes 14 días.

Lo que aconteció durante ese periodo de tiempo y todo lo que supuso para mí, os lo iré desgranando a través de las 15 cosas que aprendí en ese pequeño espacio tanto temporal como físico.

¿Por qué este libro? Me he decidido a escribir este libro porque con él pretendo compartir contigo todas esas reflexiones e ideas que vinieron a mi cabeza mientras me encontraba convaleciente, todas esas situaciones de las que fui consciente y de las cuales aprendí muchísimo, cuando peor estaba. No pretendo sentar cátedra, ni dar

lecciones magistrales sobre la vida, únicamente hacerte reflexionar sobre todas esas cosas que pensamos cuando nos encontramos en una situación límite y que nos abren los ojos a una realidad oculta en nuestra cabeza hasta ese momento.

Mi principal objetivo es acercarte estas reflexiones y que puedas tenerlas presentes ahora, sin necesidad de vivir una situación parecida a la mía. Pretendo que alcances determinadas conclusiones y tengas acceso a todos los aprendizajes que yo he obtenido, pudiéndote ahorrar los momentos de sufrimiento y de dolor que tanto mi familia como yo hemos vivido durante todo este proceso.

A lo largo de esta lectura, supongo que te darás cuenta de muchas cosas que parecen obvias e incluso que ya has pensado alguna vez y posiblemente encuentres otras que no te habías parado ni a pensarlas. Si así fuere, te invito a que cambies tu manera de ver muchas de las cosas que te rodean, si crees que te van a añadir valor o van a hacer que tu vida sea un poco más plena, incorpora esas ideas ahora mismo a tu sistema de creencias y haz que el resto de tus días tengan todavía un mayor sentido. No obstante, quizás solo con pensarlas no sea suficiente, porque estoy convencido que en algún momento de tu vida ya te las has planteado, por eso te invito a que recorras ese camino entre “la idea” y la manera de “hacerla realidad” pensando que acción, por pequeña que sea, podrías realizar desde este mismo momento, para empezar a implantarla en tu vida.

Hemos oído mil veces que en ocasiones empezamos a valorar mucho ciertas cosas justo en el momento en el que las hemos perdido, siendo ya demasiado tarde para poder cambiar la situación. Pues bien, con estas líneas busco que seas capaz de identificar esas cosas que resultan tan importantes para ti y que puedas ponerlas en valor ahora mismo, para que tengas la oportunidad de disfrutarlas mientras las posees y no sufrir cuando hayan desaparecido.

Este proceso me ha servido para modificar muchas de mis creencias, las cuales también han afectado a mi escala de valores,

haciendo que varíe el orden de importancia que para mí tienen todas las cosas que poseo y que me rodean. Casi nunca nos paramos a reflexionar sobre esto, sin embargo cuando modificamos nuestra escala de valores, nuestras conductas (comportamientos) y predisposición ante la vida también se ven modificadas, puesto que como sabrás, tomamos decisiones amparándonos en esos valores (aunque de una manera inconsciente) y son ellos los que deciden en décimas de segundo y sin hacer ruido, que hacemos y como lo hacemos.

Mi vida ya no va a ser igual que antes, porque yo no soy el mismo que era, y eso que me consideraba una persona bastante a favor de disfrutar razonablemente de la vida, de los que ven el vaso siempre medio lleno, de aquellos que saborean cada uno de los buenos momentos que diariamente vivimos y de compartir con las personas queridas todo lo mejor que llevas dentro, sin embargo, han bastado dos semanas para darme cuenta que no lo estaba haciendo con la intensidad que deseaba.

Por fortuna, la vida me ha dado una segunda oportunidad, que pretendo aprovechar muchísimo mejor que la primera que me fue brindada. Me encantaría que este libro pudiera tener el mismo sentido y significado para ti.

Con todo mi cariño y mi humildad

Miguel Ángel Díaz Escoto

5 de Julio de 2014