

ANTIFRAGILIDAD MENTAL: CONVERTIR LA INCERTIDUMBRE EN OPORTUNIDAD

POR DANIEL GALILEA

Sus siglas, IA, son las mismas que las de la Inteligencia Artificial pero la competencia a la que aluden no depende de algoritmos informáticos, ni de grandes centros de datos, sino que es una competencia completamente humana y se basa en nuestra experiencia evolutiva como especie y en nuestras capacidades cognitivas y adaptación a los cambios y adversidades.

Se trata de la Inteligencia Antifrágil, una competencia que Eudald Parera, creador de este concepto y de un método para desarrollarlo y aplicarlo, define como la capacidad humana de crecer y progresar en medio de la falta de certezas, conocimientos seguros o claridad acerca de lo que sucede o podría suceder, o de los resultados de lo que hacemos.

Eudald Parera, autor del libro 'Inteligencia Antifrágil' (IA) y creador de una metodología para desarrollar esa competencia, basada en las neurociencias y denominada UEOIA, cuenta con una sólida base científica como farmacéutico, bioquímico y experto en gestión y con una trayectoria multidisciplinar en marketing, desarrollo del talento y formación corporativa.

Parera se autodefine como “un explorador de la transformación humana y profesional, un auténtico ‘alquimista’ del aprendizaje, que ha evolucionado hacia su verdadera vocación: impulsar competencias para convertir la incertidumbre, la volatilidad, el error y el cambio en oportunidades de crecimiento”.

INMERSOS EN UN MUNDO INCIERTO

“Vivimos en un siglo definido por la incertidumbre, la ambigüedad, la volatilidad y la complejidad, que no solo desafía nuestras creencias, estructuras sociales y profesionales, sino que está erosionando la salud mental de millones de personas”.

“Estamos en la era de la disrupción permanente, en la que la incertidumbre no es una fase, sino el nuevo paisaje. La capacidad de adaptarse a la adversidad ya no es suficiente. Ya no basta resistir y adaptarse. En este contexto la pregunta ya no es cómo sobrevivir, sino cómo prosperar”, enfatiza.

“¿Y si el estrés, el caos y lo inesperado no fueran nuestros enemigos, sino un combustible? ¿Qué pasaría si pudiéramos diseñar nuestra mente, equipo humano y vida para que no solo resistieran la presión, sino que salieran de ella más fuertes, más inteligentes y capaces que antes?”, invita a reflexionar.

“Este es el poder de la Inteligencia Antifrágil, la capacidad humana de crecer y progresar en la incertidumbre, aprender más rápido, innovar bajo presión”, destaca Parera.

Explica que se trata de un poder transformador, porque nos permite “convertir las crisis en oportunidades, el error en aprendizaje y la adversidad en crecimiento”, una competencia

Y si el estrés, el caos y lo inesperado no fueran nuestros enemigos, sino el ‘combustible’ para crecer y progresar? Un especialista ofrece las claves para avanzar hacia la prosperidad manteniendo el rumbo, en un mundo que parece haberlo perdido. Es una capacidad que podemos cultivar: la Inteligencia Antifrágil.

que las personas, empresas y organizaciones pueden aprender, entrenar y aplicar siguiendo el sistema adecuado.

Basándose en una investigación rigurosa sobre los patrones de comportamiento de líderes excepcionales — políticos, grandes empresarios, deportistas de élite, filósofos, científicos, entre otros — Parera ha creado el modelo operativo UEOIA, un sistema para reprogramar nuestra respuesta al estrés y convertir la incertidumbre y el caos en nuestra ventaja.

Este modelo se compone de 5 herramientas que Parera denomina del siguiente modo: Adaptabilidad Radical (reconfiguración); Engine Creativo (ideas y conexión); Gestión de la Incertidumbre (mindset); Creación de Opcionalidades (planes alternativos) y Mentalidad de Crecimiento (growth mindset).

“No se trata de amasar riquezas, sino de construir una fortaleza interior que nada pueda quebrar y de prosperar con propósito”, explica Parera, que a continuación explica las 5 competencias antifrágiles (habilidades que nos permitirán anticipar, crear opciones y reconfigurarnos ante los desafíos) ofreciendo ejemplos y analizando su aplicación en el ámbito personal.

Ejemplo 1: Convierte el error en aprendizaje.

“Sofía, de 17 años, suspendió el examen de matemáticas. En lugar de decir ‘soy mala para esto’, analizó sus errores con su profesora, practicó con ‘apps’ gratuitas y al mes siguiente sacó un 8. Para ella el suspenso (baja nota) no fue un fracaso, sino un mapa de lo que tenía que mejorar”, señala Parera.

Explica que “en lugar de caer en la autocrítica (‘soy mala para esto’), Sofía activó su Mentalidad de Crecimiento y reencuadró el suspenso como “un mapa de lo que tenía que mejorar. Conectó los recursos disponibles — su profesora y ‘apps’ gratuitas — para diseñar

un plan de acción”.

Con la Creación de Opcionalidades, la joven diversificó sus métodos de estudio: analizando errores y practicando con herramientas digitales. Gestionó la incertidumbre con aprendizaje ágil y, al mes siguiente, sacó un 8, demostrando Adaptabilidad Radical al transformar tanto su mentalidad como su método de estudio para su vida, puntualiza Parera.

Ejemplo 2: Transforma la incertidumbre en oportunidad.

“Claudia, de 35 años, no sabía si aceptaría un trabajo en otra ciudad por miedo a lo desconocido. En lugar de evitar la decisión, hizo una lista de pros y contras, habló con personas que vivían allí y se dio un plazo de 10 días para decidir. Al final, aceptó el puesto y ahora dice que la incertidumbre no desapareció, pero aprendió a navegarla”, señala Parera.

Parera explica que esta mujer “toleró la falta de certezas, usándolas como motor para investigar y actuar, en lugar de paralizarse” y enfatiza que “con Inteligencia Antifrágil, la incertidumbre se convierte en desafío, se domestica construyendo y analizando opciones y finalmente exige una mentalidad de cambio y acción”.

Ejemplo 3: Gestiona el estrés como motor de crecimiento.

“María tiene una reunión en 2 horas, pero su ordenador no se enciende. En vez de entrar en pánico (estrés mal gestionado), respira hondo, evalúa opciones rápidas (usar el móvil, pedir prestado un portátil...) y actúa con lo que tiene. La reunión sale bien y ella aprende a hacer copias de seguridad automáticas. El estrés se convirtió en un impulsor de mejora”, ejemplifica.

Parera explica que aplicando el método UEOIA “conviertes el miedo y estrés en ‘combustible’, creas conexiones y opciones, transformas la situación en nuevas soluciones y actúas”.

“Es cierto que de entrada es conveniente gestionar la emoción, pero lo más importante es en convertir todo ello en acción. Es un proceso que al final se convierte en un regalo de crecimiento y progreso, ya que induce a María hacer copias de seguridad en un pendrive y probarlo todo con más tiempo la próxima vez que tenga que hacer una presentación”, recalca.

Ejemplo 4: Crea oportunidades en entornos complejos.

“Jorge, productor audiovisual, observó que sus clientes comenzaron a usar ‘apps’ para editar sus propios videos. En vez de intentar competir con el precio, utilizó la IA y su experiencia, para crear una serie de avatares realistas de directivos pertenecientes a las

empresas con las que trabajaba y videos inteligentes con ramas interactivas”, señala.

“Así creó unos formatos digitales que ahora vende a departamentos de formación y que son muy valorados porque permiten medir el progreso del aprendizaje”, enfatiza.

Parera explica que, en lugar de resistirse, Jorge activó su Mentalidad de Crecimiento para ver el cambio como una oportunidad; usó su Engine Creativo para combinar IA con su experiencia, y aplicando la Creación de Opcionalidades, diversificó su oferta hacia un nicho de mayor valor: los departamentos de formación.

“Para lograrlo, gestionó la incertidumbre, con prototipos rápidos y ajustes ágiles, y demostró una Adaptabilidad Radical, al reconfigurar su modelo de negocio desde casi cero”, apunta.

Ejemplo 5: Actúa en contextos impredecibles.

“Marta había ahorrado durante un año para viajar a Japón con sus hijos. Dos días antes, una erupción volcánica obligó a cancelar los vuelos. En vez de frustrarse, activó su red, consiguiendo que un amigo le prestase una furgoneta. Diseñó una ruta por pueblos costeros españoles”.

“El resultado: Marta y sus hijos descubrieron calas escondidas y comieron en puestos locales, disfrutando de una aventura familiar”, señala Parera.

Explica que “la erupción volcánica activó en Marta su Inteligencia Antifrágil. Con su Mentalidad de Crecimiento reencuadró el problema (“¿Qué puedo aprender aquí?”) y usando su Engine Creativo, asoció la furgoneta de un amigo con su conocimiento de la costa de España”.

“Marta aplicó la Creación de Opcionalidades, diseñando un Plan B en 24 horas; gestionó la incertidumbre, con flexibilidad y, al final, demostró Adaptabilidad Radical, al descubrir que el viaje improvisado fue más auténtico que el original y añadió vivencias de gran valor que compartió con sus hijos”, según este experto.

RECOMENDACIONES FINALES

Para desarrollar tu Inteligencia Antifrágil “acepta el error, conviértelo en aprendizaje y después pregúntate qué aprendiste. Aprende de todo, concéctalo y construye opciones, escribiéndolas en tu libreta personal; lee, estudia cosas dispares y concéctalas, también por escrito”, aconseja Parera.

“Abraza la incertidumbre como abrazas la vida, ya que van juntas y son una ventana abierta a tu crecimiento. Actúa, cambia y reconfigura tu mente, tus recursos y tu vida. Cada mañana y con los brazos abiertos repite suelto lo que me frena y abrazo lo que me transforma hacia la prosperidad”, concluye este especialista.



Las herramientas ‘antifrágiles’ son habilidades que nos permiten generar ideas, reconfigurarnos mentalmente ante los desafíos que surgen de un mundo inmerso en la incertidumbre. Foto: stockking/Freepik.