



«El éxito tiene cuatro partes de organización y una de flexibilidad»

Félix Torán Ingeniero

En 'El tiempo en tus manos' reflexiona sobre los hábitos para una vida plena

■ CRISTINA TURRAU

SAN SEBASTIÁN. Ingeniero miembro de la Agencia Espacial Europea desde 2000, Félix Torán (Valencia, 1973) se atrevió un día a escribir libros de crecimiento y mejora personal. En su última obra, 'El tiempo en tus manos' (Ed. Luciérnaga), reflexiona sobre el éxito en los propios proyectos y los hábitos que llevan a una vida plena. «Se puede ser muy productivo y ser feliz», dice.

– ¿Por qué una reflexión sobre el empleo del tiempo?

– Mis lectores me lo pedían. Y ya en la universidad, cuando no había escrito ningún libro, mis compañeros solían preguntarme cómo lograba hacer tantas cosas en un día, sin parecer estresado.

– Lleva tiempo publicando libros de autoconocimiento.

– Son ya cerca de 14 años los que me dedico a ello. Me encontraba haciendo la tesis doctoral y estos temas me interesaban mucho. Por mi vocación científica siempre he sido muy curioso. Me pregunté por qué las cosas solían irme bien. Hay quien se interesa por estos temas porque las cosas van mal. Me pregunté qué estaba haciendo bien para poder contarlo a otras personas.

– ¿Qué descubrió?

– Me puse a leer libros de crecimiento personal, a autoobservarme y a extraer conocimiento de mi propia experiencia. De forma natural empecé a compartir estos descubrimientos con personas cercanas. Con el resto, los mantuve un poco oculto. No quería que interfirieran en mi carrera científica. Pero pensé que hay que actuar con valentía. Y me lancé con el libro 'La respuesta del universo', sobre la ley de la atracción.

– ¿Por qué cree que le salían bien las cosas?

– Di con una serie de cualidades que definen a una persona de éxito. La primera es la proactividad, no esperar a que las cosas pasen, sino hacer que las cosas pasen. Una persona proactiva, si quiere manzanas, planta un manzano. Una persona reactiva, planta un peral y se queja de su suerte y del resultado.

– Y además...

– Hay que ver la realidad tal cual es, sin resignarse, aprender lecciones y seguir adelante. Eso es la actitud positiva. Los grandes ingenieros la tienen. Y también una visión: se proyectan hacia el futuro sin miedo a soñar. Luego se ponen plazos concretos. También está la buena ges-

ción del tiempo. Son personas muy productivas pero que están satisfechas con su vida. Quedan la misión y los valores. Constituyen la razón de ser de lo que hacen.

– Reflexionó sobre lo que llama la 'ley de la atracción'. A saber.

– Lo que nos dice es que nuestros pensamientos se convierten en cosas. Pero no por pensar los deseos van a materializarse. Lo que se abre es un camino. Y hay resistencias mentales. Pasamos mucho tiempo construyendo hábitos que van en nuestra propia contra. Operan de forma inconsciente. Eliminar esas resistencias es tarea esencial.

– ¿Cuáles son las resistencias más habituales?

– La más común es el miedo al fracaso. También está la falta de paciencia. Todo tiene su tiempo y no siempre se puede acelerar la obtención de resultados. En la gestión del tiempo también hay frenos. La procrastinación, el dejar las cosas para mañana, es muy dañina. También está el freno del 'cómo', el no saber la forma de hacer las cosas. Las personas visionarias suelen empezar sin saber cómo lograrán su objetivo. Pero en cada paso que dan, lo ven más claro.

– Para gestionar bien el tiempo...

– Lo mejor es saber separar lo importante de lo que no lo es. Generalmente nos movemos en el reino de lo urgente. También hay que saber gestionar la energía. Tiempo y energía deben ir cogidos de la mano. Recomiendo aprender a leer los mensajes que el subconsciente envía y eso se logra con la atención plena.

– ¿Qué descubrimos con ella?

– Podemos descubrir nuestro mosaico completo de pensamientos y emociones, relacionados entre sí. Así, en vez de reaccionar, podremos



Félix Torán

responder. La concentración hay que desarrollarla. Requiere regularidad, como el gimnasio. Concentración y la atención plena pueden trabajar juntas. Veremos aparecer y desaparecer pensamientos y emociones que forman las resistencias. De este modo podremos lidiar con ellas. En lugar de dejarnos arrastrar, lograremos cambiar las resistencias por algo que es su opuesto, lo que en realidad deseamos.

– ¿Qué cualidades poseen las personas que gestionan bien el tiempo?

– Son puntuales, tanto por ellos mismos como por los demás.

También incorporan valores como la disciplina, la organización y el sentido común. El cóctel ideal para una buena gestión del tiempo son cuatro partes de organización y disciplina y una de flexibilidad. Todo no lo podemos controlar. La gente que saca rendimiento al tiempo finaliza sus tareas. No deja cosas por acabar.