

Maestro del Cambio

*Prosperando en medio de la incertidumbre mediante una
Flexibilidad Robusta*

Willem L. Middelkoop

Jan. 18, 2025



El cambio es una de las pocas constantes de la vida. Sin embargo, incluso con su inevitabilidad, enfrentarlo directamente puede resultar abrumador y desorientador. En el libro "Master of Change", Brad Stulberg ofrece una guía que invita a la reflexión para no solo sobrevivir, sino también prosperar en un mundo en constante cambio.

A medida que envejeces, el cambio se vuelve inevitable. Piensa en la [pérdida](#), [mudarse a un nuevo lugar](#) o [convertirse en padre](#). El cambio es una parte integral de la vida y, sin embargo, muchas personas parecen resistirse a él: aferrándose al deseo de "volver a la normalidad" después de las interrupciones, a veces descrito como "homeostasis".

Homeostasis versus Allostasis

En su libro "Master of Change", [Brad Stulberg](#) explica que el concepto de "homeostasis" puede ser limitante en el contexto del flujo constante de la vida, ya que implica que la estabilidad se logra resistiendo el cambio. Se presenta una alternativa más dinámica, "alostasis", que sugiere que logramos el equilibrio ajustándonos y evolucionando en respuesta al cambio. En lugar de aferrarse a un statu quo inmutable, puedes aceptar el cambio como una oportunidad de crecimiento y adaptación. Esta perspectiva sustenta el concepto de "flexibilidad robusta", ayudándonos a mantener nuestra identidad mientras evolucionamos con las exigencias de la vida.

Brad Stulberg[About](#)[Books](#)[Popular Writing](#)[Speak/Coach](#)[Contact](#)[X](#)[Instagram](#)[LinkedIn](#)



A bit more about me.

My work explores principles of mental health and mastery that transcend capabilities and domains. I am particularly interested in the philosophical and psychological foundations of sustainable excellence —getting the best out of yourself on the things that matter to you most —and the habits and practices necessary to attain it. I've learned that whether someone is trying to qualify for the Olympics, start a company, craft a creative masterpiece, break ground in mathematical theory, or raise a family, many of the practices underlying fulfillment, sustainable success, and well-being are the same, supported by scientific evidence, and available to everyone.

I am author of the books *Master of Change* and *The Practice of Groundedness* and coauthor of the books *Peak Performance* and *The Passion Paradox*. These books explore the art, science, and practice of motivation, values-driven excellence, and maximizing one's potential —all the while realizing a more fulfilling and sustainable kind of success.

I write about these concepts on *The Growth Equation*, my popular blog and multimedia platform. I am a regular contributor at *The New York Times*, and my work has also been featured in *The Wall Street Journal* and *The Washington Post*, among other publications.

El autor del libro 'Master of Change', Brad Stulberg en su sitio web bradstulberg.com

[Brad Stulberg](#), célebre por su trabajo sobre el rendimiento humano y el crecimiento personal, profundiza en la naturaleza del cambio. Su concepto de "flexibilidad robusta" destaca como un tema central: una idea que combina la firmeza en tus valores con la voluntad de adaptarte a lo impredecible. Me gusta mucho cómo el autor mantiene un enfoque pragmático y directo. Está escrito magistralmente, basándose en la espiritualidad y la sabiduría zen sin llegar a ser demasiado "místico". Es una filosofía práctica diseñada para ayudarte a afrontar el cambio sin perderte en el proceso.

There is a story of a wise Thai Forest elder named Achaan Chaa who held up his favorite glass in front of his students and said, “You see this goblet? For me this glass is already broken. I enjoy it; I drink out of it. It holds my water admirably, sometimes even reflecting the sun in beautiful patterns. If I should tap it, it has a lovely ring to it. But when I put this glass on the shelf and the wind knocks it over or my elbow brushes it off the table and it falls to the ground and shatters, I say, ‘Of course.’ When I understand that the glass is already broken, every moment with it is precious.” Chaa’s example is a lofty aspiration, no doubt, but one worth keeping in mind.

El libro recurre con frecuencia a historias y filosofías atemporales de pensadores antiguos, ofreciendo perspectivas que siguen siendo sorprendentemente relevantes y que invitan a la reflexión en el mundo actual.

Puntos clave

En el corazón de Master of Change está la idea de la flexibilidad robusta. Stulberg la describe como lograr un equilibrio: mantenerse firme en lo que realmente importa mientras te permites flexibilizarte y evolucionar cuando las circunstancias cambian. Esta dualidad no se trata de ser rígido o demasiado fluido; se trata de saber dónde mantenerse firme y cuándo girar.

Stulberg también enfatiza la importancia de abordar las transiciones con atención plena. Introduce herramientas como:

- **Rituales:** Pequeños hábitos que proporcionan una sensación de normalidad.
- **Autorreflexión:** Revisar regularmente tus valores y emociones para asegurar la alineación.
- **Cambios incrementales:** Abordar el cambio un paso a la vez, en lugar de quedar paralizado por la magnitud del desafío.

Estos principios están diseñados para ayudarte a navegar el cambio con claridad y compostura, evitando el agotamiento o la trampa del perfeccionismo.



El concepto "Rugged Flexibility" destaca como tema central del libro Master of Change

Momento de reflexión

El trabajo de Stulberg trata tanto de hacer las preguntas correctas como de ofrecer soluciones. Aquí hay algunas preguntas para considerar mientras reflexionas sobre tu relación con el cambio:

- ¿Cuáles son mis valores fundamentales y cómo pueden anclarme durante tiempos de incertidumbre?
- ¿Me estoy aferrando demasiado a creencias o hábitos obsoletos? ¿Dónde podría servirme mejor la flexibilidad?
- ¿Qué pequeños pasos intencionales puedo dar para facilitar mi camino a través de los cambios que estoy enfrentando?

Conclusión

El libro Master of Change ofrece una guía perspicaz sobre cómo navegar las transiciones inevitables de la vida con resiliencia y adaptabilidad. Al adoptar la flexibilidad robusta y anclarte en los valores fundamentales, este libro proporciona perspectivas reflexivas y herramientas prácticas para prosperar en medio de la incertidumbre y el cambio. Habiendo navegado varios cambios yo mismo, estoy agradecido de que me recomendaran este libro, y ahora me complace pasar esa recomendación a ti; vale la pena explorarlo.