

Atrévete
Construye tu vida

Ángel Alcalá

es ediciones

Índice

Atrévete. Construye tu vida
© Ángel Alcalá, 2009
© Actis production S.L., 2009
Es ediciones
C/ Argumosa, 37- 3J
28012 Madrid
Teléf.: 915 308 554 - Fax: 913 281 032
www.esediciones.es
info@esediciones.es

Diseño de colección: Alejo Ruocco
Diseño de portada: Vittorio Cacciatore
Servicios editoriales: Actis
ISBN: 978-84-92760-06-0
Depósito Legal:
Impresión: Creapress

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotomecánico, magnético, electroóptico, por fotocopia, o cualquier otro, sin el permiso por escrito del editor.

Impreso en España

PRÓLOGO	9
DESCUBRE A LA PERSONA QUE TE GUSTARÍA SER	
INTRODUCCIÓN	13
ENCUENTRA EL SENTIDO DE TU VIDA	
PRIMERA PARTE	
CAPÍTULO 1	17
ACTITUD VITAL	
CAPÍTULO 2	29
PROGRESO	

CAPÍTULO 3	41
AMOR	
CAPÍTULO 4	46
LA ECUACIÓN EXISTENCIAL	
SEGUNDA PARTE	
CAPÍTULO 5	53
CARTAS DESDE LA REALIDAD	
OTROS TÍTULOS DEL AUTOR	141

*«Todos los caminos son los mismos,
todos llevan a ninguna parte. Son caminos que van
por el chaparral o lo atraviesan. Puedo decir
que en mi propia vida he recorrido caminos
muy largos, pero no estoy en ninguna parte.
Ahora tiene sentido la pregunta de mi benefactor:
¿tiene este camino corazón?*

*Si lo tiene es bueno, si no, de nada sirve.
Ningún camino lleva a ninguna parte,
pero uno tiene corazón y el otro no.
Uno hace el viaje gozoso, mientras lo sigas
eres uno con él. El otro, te hace maldecir la vida.
Uno te hace fuerte, el otro te debilita».*

*LAS ENSEÑANZAS DE DON JUAN
CARLOS CASTANEDA*

PARA JOSÉ ANTONIO ALCALÁ:
MI HIJO, MI AMIGO, MI *PADAWAN*
Y, EN OCASIONES, MI MAESTRO

Prólogo

Descubre a la persona que te gustaría ser

Si tuviera que definir este libro en una sola frase, diría que describe perfectamente uno de los rasgos más acusados del carácter del autor: su simplicidad o, mejor dicho, su transparencia. Con esto quiero decir, que Ángel acomete sus tareas de forma clara y sencilla. No hay errores ni falsos entendidos, es directo en su discurso. Así es su vida y así son sus libros.

La norma de estilo de la revista británica *The Economist*, una de las publicaciones que se distingue por su cuidado en el uso del lenguaje, nos dice: «La claridad en la escritura refleja la claridad en el pensamiento. Piensa en lo que quieras decir y escríbelo tan simple como sea posible». Estas frases resumen el estilo y contenido que transmite el nuevo libro del autor.

Bien estructurado y preciso, continúa la línea marcada en sus anteriores obras: intenta que el lector busque el sentido de su vida, cambiándola o modificándola si lo cree necesario. Para ello, como si de una fórmula matemática se

tratara, nos da los elementos que conforman la piedra angular para atreverse a ser quien realmente se es y resolver así la propia ecuación existencial. La actitud ante la realidad de la vida, aceptándola tal y como es, desde la sinceridad y la superación de nuestros miedos, es una de las claves de esta ecuación. Esta nos hará progresar en el camino de nuestra existencia al elegir, a través de la acción positiva, el trayecto que nos hará crecer como seres humanos.

Tampoco desvelaré yo todos los elementos de la ecuación, el recorrido lo tienes que hacer tú. Cada lector hallará distintas sendas explorando su propia naturaleza, su yo, para así poder construir su actitud vital. Las herramientas están claras, ahora sólo queda que cada uno las aplique desde su libertad de elección.

Bien, ya poseemos la «combinación ganadora». El autor nos invita ahora a descubrir la segunda parte de su obra. Más íntima y personal, Ángel cambia el ritmo de su discurso. Más pausado y desde el corazón, desarrolla en esta última etapa, en un estilo epistolar, sus «Cartas desde la realidad».

Aportando su experiencia y reflexión profunda, van fluendo una serie de misivas escritas de forma sencilla y clara. En ellas expone una sucesión de consejos que, como él mismo dice, han de ser recogidos desde nuestra propia actitud ante la vida, como seres conscientes inmersos en un océano de individualidades.

Con estas cartas quiere ayudarnos a construirnos y a convertirnos en lo que realmente somos.

Lo más impactante, a mi juicio, de esta segunda parte de la obra es que en ella se cuestiona toda una serie de

normas preestablecidas en nuestra sociedad, las cuales se dan por buenas sin ni siquiera llegar a analizarlas. El autor nos obliga, en algunas ocasiones, a pensar en términos opuestos, dándonos a elegir dos caminos: los actos positivos frente a las palabras huecas, paralizarse ante un obstáculo o superarlo, así como también la asunción de nuestra responsabilidad pero no la ajena.

El enfoque del sentido de la vida se basa desde el principio hasta el final del libro, en la capacidad que tenemos los humanos de transformar la conducta, pensando por nosotros mismos.

Precisamente en estas «Cartas desde la realidad» es donde más claramente se observa el carácter que imprime el autor a su obra, su autenticidad y claridad de pensamiento. Desmitifica las reglas establecidas, las que creemos de forma automática, sin ni siquiera cuestionarlas. Pues bien, él sí las cuestiona una a una y ahí estás tú, lector, descubriendo ideas o normas de las que también seguro has dudado alguna vez.

Algunas etapas de esta segunda parte del libro me han sorprendido por su originalidad y fuerza. La gran convicción que tiene el autor de que existen errores comunes que debemos remediar porque en nuestra mano está hacerlo.

Tenemos que recordar que para Ángel la comunicación con sus semejantes es una de las claves para transformar la conducta. Si no hay comunicación no existe cambio posible.

Él no sólo aconseja desde su posición de psicólogo y escritor a sus lectores, sino que es el primero que se auto-analiza y nos abre de forma generosa su interior.

Por último, quiero quedarme con una carta que a mi entender resume y cierra el ciclo vital que se ilustra en este

libro. ¿Qué persigue el ser humano? La felicidad. Para Ángel, la felicidad no es un fin en sí mismo, no es la meta de la vida; es el efecto colateral de vivir.

En referencia a la felicidad, nos ofrece unos consejos prácticos que nos ayudarán a «no morir en el intento»; a no buscar la panacea o fórmula magistral de la felicidad puesto que no existe. Nos impulsa, más bien, a buscar metas y conocer nuestros límites, desde la confianza en uno mismo y trabajando con entusiasmo para superar las barreras personales.

Prudencia para saber en quién debemos confiar es otro de sus consejos. De estas recomendaciones, yo me quedo sobre todo con una: «No busques la felicidad, tampoco la perfección».

Para finalizar, un pequeño apunte: Creo en el instinto de desarrollo del ser humano, es fundamental aunque a veces lo olvidamos, en ocasiones nos quedamos estáticos, no cambiamos ni hacemos nada por variar nuestro destino. ¡Qué gran verdad la que nos recuerda el autor!: Acércate a lo que nos insufla vida, sean personas o situaciones. Apártate de todo lo negativo, lo que te perjudica en tu desarrollo personal. ¿Parece fácil?, pues no lo es.

Ante ti tienes este libro, que ayuda a demostrar lo maravillosa que llegará a ser tu vida si piensas y actúas como la persona que te gustaría ser... la que tú YA eres. ¡Adelante!

MARÍA LUISA GONZÁLEZ BUSTOS
PERIODISTA

Introducción

Encuentra el sentido de tu vida

¿Y si te convirtieses en quien realmente eres? He elegido esa pregunta para iniciar este libro debido a que la considero la más adecuada para empezar a perfilar lo que será tu *ecuación existencial*, aquella que te ayudará a descubrir el sentido de tu vida, de tu existencia.

Este descubrimiento no acontecerá porque esta fórmula o ecuación te lo diga, sino porque, si eres sincero contigo mismo durante la lectura de este libro, así lo sentirás.

¿Cómo y por qué lo sentirás? Sin entrar en disquisiciones filosóficas, ya que, en muchas ocasiones, el excesivo análisis nos aleja del ser humano, lo sentirás a través de una verdad revelada, no deducida.

Primera Parte

Te pongo un ejemplo: ¿Tienes hijos?, ¿los amas?, y... ¿cómo lo sabes? No me vale que me digas que porque te preocupas por ellos, los alimentas y les ayudas en su desarrollo. No, todo eso se puede hacer sin amor.

Los amas porque así lo sientes, ¿no es verdad? De igual manera, conforme vayas descubriendo la realidad y aceptándola, notarás que tu vida adquiere cada vez más sentido; no hará falta que nadie te lo diga; esta ecuación existencial que perfilaremos a lo largo del libro tiene un objetivo claro y este no es el de fabricarte nada nuevo, pues todo lo que necesitas lo tienes ya. El cometido de esta obra es ayudarte a dejar salir lo que eres pero todavía no ves.

Como escribió Saint-Exupery en *El principito*:

«LA PERFECCIÓN SE CONSIGUE
NO CUANDO NO HAYA MÁS POR AÑADIR,
SINO CUANDO NO HAY NADA MÁS POR QUITAR».

Descubramos quién eres tú, particularmente tú, debajo de ese barro que no deja ver las formas que oculta.

«La vida tiene valor sólo cuando hacemos
que valga la pena vivirla».

FRIEDRICH HEGEL

Capítulo 1

Actitud vital

«No pretendas que las cosas sean como deseas,
deséalas como son».

EPICTETO DE FRIGIA

¿Qué significa actitud vital? Para saberlo, o más bien para «redescubrirlo» te animo a que continúes la lectura, sólo déjame decirte antes que hace referencia al cómo encarar tu existencia de forma adecuada. Esta forma de la que te hablo es aquella que te acerca a la vida y a ti mismo sin llevar ningún tipo de velo ante los ojos, en vez de alejarte, engañarte y encontrarte cada vez más perdido y confuso.

¿Y si aceptaras la realidad en vez de resignarte a ella?

En la anterior pregunta tenemos, para empezar, tres palabras clave: realidad, aceptación y resignación.

Vayamos por partes. En cuanto a la realidad vamos a definirla como «lo efectivo o que tiene valor práctico, lo que ocurre verdaderamente en el mundo que percibimos».

¿Te parece reduccionista la definición? De acuerdo, veamos qué te parece esta otra: «Denominamos real a aquello que es y cuya existencia afirmamos o suponemos; la realidad es el conjunto de lo real y su significado depende siempre de diversas contraposiciones: apariencia/realidad, esencia/existencia, etc. Diferentes filosofías han atribuido la realidad a cosas diversas y antagónicas: la realidad de las ideas platónicas contrasta con...».

Vaya galimatías, ¿verdad? Podríamos seguir así hasta el infinito y continuaríamos dándole vueltas al término «realidad».

Lo que quiero decirte con esto es que, si queremos llegar a alguna parte en nuestra concepción del mundo debemos delimitar lo que entendemos por realidad, porque si no lo hacemos nos perderemos en divagaciones que, en última instancia, no nos sirven ni a ti ni a mí para otra cosa salvo para estar más perdidos aún de lo que ya lo estamos en cuanto a movernos por el mundo y dotarlo de sentido.

Así que vamos a delimitar la realidad y definámosla tal y como hicimos al principio de este capítulo, es decir, considerándola «lo que tiene valor práctico, lo que ocurre verdaderamente y es captado por nuestros sentidos, sean limitados o no».

Así sí. Ahora podemos empezar a trabajar con efectividad en la *ecuación existencial*.

Bien, ¿y cómo es la realidad? ¿De color rosa? ¿Negra como la boca de un lobo?...

Pues depende. Depende en buena medida de nuestra actitud hacia ella, de eso no cabe duda. ¡Cuántas personas conocemos que, ante un mismo suceso, sea positivo o negativo visto desde el exterior, reaccionan de forma diametralmente opuesta!

La actitud es, sin duda, un importante modulador al percibir la realidad.

Sí, la actitud es importante, pero no lo es todo; no vayamos a caer en los idílicos y almidarados enfoques tan al uso en la mayoría de los libros de autoayuda, los cuales nos aseguran que, con buena disposición, entusiasmo y trabajo, podemos conseguir que se cumplan todos nuestros objetivos, nuestros sueños.

La muerte existe, el hambre en el mundo también, la enfermedad, la delincuencia, las desigualdades sociales extremas, el odio, el egoísmo.

Así es, nada va a cambiar esto totalmente, por lo menos no ha ocurrido hasta ahora y no parece que vaya a suceder en un futuro próximo.

No cabe duda de que puedes hacer algo para intentar mejorar la situación del mundo que te rodea de acuerdo con tus posibilidades, eso está muy bien.

Reconozco también que en ciertos aspectos los humanos hemos mejorado, pero, y esto no es ser derrotista sino realista, mientras existamos no acabarán estas plagas o, por lo menos, ni tú ni yo lo veremos.

Claro que también existe la solidaridad, el altruismo, el compromiso, la bondad, la compasión... Aunque sé que probablemente pensarás que en menor medida que los aspectos negativos que antes he mencionado; quizá tengas razón, o quizá se deba en parte a la actitud que tienes ante el mundo.

No importa; lo que realmente importa es que la realidad es como es, con sus claros y oscuros, con sus momentos terribles y maravillosos.

Como se dice vulgarmente, «es lo que hay».

Recordemos ahora las otras dos palabras clave que mencioné al principio de este capítulo: resignación y aceptación. Veremos qué interesantes son cuando se apliquen a la realidad: podemos resignarnos a la realidad o podemos aceptarla.

El diccionario dice que resignarse es «paciencia en las dificultades o adversidades», mientras que aceptar es «aprobar algo y darlo por bueno».

Sí, hay momentos concretos en la vida en que no queda más remedio que resignarse a algo, pero... ¿y si nos resignamos, como actitud general y definitoria de nuestro carácter, a la vida, a la realidad?

Si te resignas, tu actitud ante la vida será conformarte paciente y sumisamente «con lo que te echen encima», «aguantar la vida». Como es lógico esta actitud de, llamémosla «resignación vital», derivará progresivamente hacia un estado de amargura general hacia el mundo, tanto en lo social como en lo personal, que vendrá acompañado por una serie de síntomas:

Quejas. De lo malo que es el jefe, de lo caro que está todo, de lo poco que nos quieren, de lo peligroso que es el mundo.

Inmovilidad. Como esta realidad es tan terrible vamos a movernos lo menos posible y hacer lo justito porque, ¿para qué hacer más?

Agresividad. ¡Ah, no! Yo ya sé de qué va la realidad, ya sé «de qué va esto», pero a mí no me va a coger desprevenido, me voy a defender de ella incluso antes de que me ataque para que me haga el menor daño posible, porque es lo que me va a hacer: daño, ¡así que cuidado conmigo!

Tristeza. Qué oscuro es el futuro, qué terrible es el pasado, lamentémonos, lloremos.

Huida. Quizás sea el síntoma más peligroso. No me gusta esto, así que me voy, me «escaparé» para no enfrentarme: comeré compulsivamente... o tal vez no coma nada, compraré compulsivamente, me refugiare en la bebida, en las drogas, en el sexo indiscriminado o en el celibato más absoluto... cualquier cosa con tal de no mirar a la realidad la cara, pues no la soporto.

Resignación. Cuando nos resignamos es siempre a algo que percibimos como intrínsecamente malo, entonces, si lo hacemos con el mundo es porque lo interpretamos

como algo negativo; con ello nos destruimos y no sólo a nosotros sino también, en parte, colaboramos para hacer de este mundo un lugar peor para los demás.

Pero, ¿y si aceptáramos la realidad tal y cómo es? ¿Sin juzgarla? Como dije antes «las cosas son como son», eso no lo cambia nada ni nadie, así que no te frustres intentando construir mundos ideales que reventarán como pompas de jabón cuando choquen con la realidad.

Acepta el mundo tal y como es. Sorprendentemente esto te aportará paz, pues no lucharás contra la realidad y, por tanto, no agotarás tus fuerzas de manera tan improductiva. ¿Qué te parece entonces? ¿En vez de resignarte tristemente y enfadarte ridículamente aceptas el mundo? Eso sin duda te traería mucha paz y, además, te permitiría ver algo que seguramente no habías visto antes; yo lo llamo «margen de intervención en la realidad».

Existe un margen en el que sí podemos intervenir y que puede cambiar, en gran medida, nuestra realidad y la de quienes nos rodean; no vemos este margen normalmente pues estamos demasiado ocupados quejándonos, peleando con el mundo o intentando «retorcerlo» para que encaje en nuestros infantiles esquemas. Esto hace que nos perdamos en esta maraña de falsedades que nos impiden ver las cosas como son y detectar, por tanto, las oportunidades reales que nos brindan las situaciones para intervenir en ellas.

Esto, como todo, es un proceso de aprendizaje; conforme vayas aceptando más y más lo que te trae la vida más

fácil será cada vez que manejes adecuadamente este «margen de intervención en la realidad» y que consigas lo que puedes conseguir, ni más ni menos (y créeme, no es poco).

Las acciones que emprendemos, y que vienen determinadas por las decisiones que tomamos, producen sucesos que pueden ser positivos o negativos.

No podemos hacer que la realidad sea exactamente como queremos, lo que sí podemos hacer es actuar en ese pequeño margen y crear sucesos positivos en nuestra vida, en el mundo.

Créeme, hay una gran diferencia entre estar con el mundo o contra él.

Aceptar te impide enfrentarte irracionalmente a lo inevitable, te permite ver las oportunidades cuando se presentan, te permite incluso crearlas, así como actuar eficientemente sobre lo que sí puedes conseguir o influir.

Utiliza la aceptación para que te lleve a emplear tu vitalidad y tus esfuerzos de forma adecuada y así, «construirte» un mundo mejor sin sufrir por no alcanzar el paraíso.

¿Y si fueras sincero contigo mismo?

La sinceridad siempre ha sido considerada como una virtud y, como todas las virtudes, escasamente practicada; ahora bien, si no ser sincero con los demás puede tener, a veces, alguna utilidad (y no necesariamente tiene por qué ir en perjuicio de las personas con las que no hemos sido

sinceros) para alcanzar ciertos objetivos; no serlo con nosotros mismos siempre es nefasto.

La falta de sinceridad contigo te traerá un montón de problemas, el autoengaño siempre te hará desdichado.

Sé sincero con tus limitaciones, tus capacidades, tus deseos, tus defectos...

Hay algo muy cierto y es que tanto las limitaciones como los defectos son siempre mejorables, pero no siempre del todo.

No practicar la auto sinceridad te llevará a intentar vivir una existencia que no es la tuya; sabrás que es falsa cuando, periódicamente, la realidad te lo vaya recordando a base de batacazos, sinsabores y frustraciones.

No me malinterpretes, no se trata, ni mucho menos de ser pesimista, sino de ver lo evidente.

Acéptate como eres, con tus particularidades; esas que hacen que no encajes con la imagen ideal que intentan imponerte ciertos tiránicos entornos que nos rodean, imagen con la que, dicho sea de paso, nadie concuerda realmente pues además de ridícula es irreal.

Descubre tus propias capacidades y virtudes, que sin duda las tienes, y aléjate de las que te dicen que, supuestamente debes poseer.

No vivas una existencia de cartón piedra, sacúdete toda la falsedad y artificiosidad que, muy a menudo, arroja sobre ti la sociedad y los clichés preestablecidos, encuéntrate a ti mismo.

Eres estupendo, es más, eres perfecto en tu individualidad; siempre y cuando, a través de la sinceridad te descubras

y después aceptes y cultives el ser humano único que tú, y sólo tú, eres. Que nadie te engañe.

Así que, desnuda tu cuerpo y tu alma; mírate en el espejo, reconóctete y acéptate tal y como eres en ese preciso momento y di: ¿Qué puedo hacer con lo que tengo? ¿Qué puedo hacer con lo que soy?

Si mantienes la sinceridad verás que puedes hacer con tu vida, con la tuya, cosas que nunca imaginaste.

¿Y si fueras valiente en vez de cobarde? Te vas a morir, ¿lo sabías? Claro que sí, pero no piensas mucho en ello, ¿verdad?

Te advierto que este apartado del capítulo en el que estamos es un poco desasosegante; pero creo, es más, estoy seguro, que te vendrá bien leerlo.

Nuestra vida es limitada, más de una vez te habrá ocurrido que, solo en la noche, pensaste en la finitud de tu vida; en esos momentos te das cuenta, desde lo más profundo de ti, de que tarde o temprano todo se acabará, no existirás más, no serás, morirás. Y el tiempo pasa tan rápido...

¡Qué angustia cuando nos entregamos a estos pensamientos!

¿Qué hacemos después? Los apartamos de nuestra mente, los arrinconamos, los olvidamos; si no lo hiciésemos así la mayor parte de nosotros se paralizaría y perdería la capacidad de seguir adelante con su vida. Es una estrategia del sistema que somos, una estrategia correcta para seguir adelante.

Probablemente existen sabios y místicos que, al haber trascendido el ego, están más allá de estos pensamientos y

miedos, pero yo hablo del resto, de nosotros, los seres humanos comunes.

Si eres capaz de parar estos pensamientos angustiosos que, afortunadamente, no suelen darse con mucha frecuencia ¿Por qué no haces lo mismo con otros pensamientos que te producen miedo y que, sin duda, son menos terribles?

¿Que harías si no tuvieras miedo?, o mejor dicho: ¿qué harías si ignorases tus miedos?; pues ahí está la clave. Hasta los más valientes tienen miedo, pero lo superan y lo hacen ignorándolo, no haciéndole caso, centrando la mente en otras cosas; bien sea en la inmediatez de la acción que están realizando en ese instante o en el objetivo que van a conseguir a pesar del miedo.

Existen miedos prudentes, aquellos que nos ayudan a no acortar la vida más de lo que debería durar de una forma natural. Los otros miedos son absurdos, infantiles; no nos dejan movernos ni desarrollarnos; son como ese miedo al «coco» que teníamos de pequeños y que no nos permitía apagar la luz por la noche, hasta el día en que nos dimos cuenta de que el coco estaba dentro de nosotros y no fuera, entonces pudimos apagar la luz y dormir.

Miedo a ser abandonado, a perder el trabajo, al ridículo, a quedarse solo... esos miedos absurdos atenazan por dentro; lo mejor que puede hacerse con ellos es ignorarlos y actuar con lo que te traiga el destino, cuando lo haga, de la forma más realista posible y sin hacer caso a esos temores internos. No los enfrentes, cuando te enfrentas a algo le das importancia, y esa misma importancia le da fuerza y

resistencia, simplemente ignóralos. Ya verás cómo así tienes más capacidad de resolver problemas y de alcanzar objetivos, de crecer; y, en caso de que las cosas no salgan bien a pesar de tu interés en que así ocurra, recuerda: aceptación y a seguir adelante, ya vendrán días mejores, seguro.

Puedes apagar la luz tranquilo y dormirte, que tengas felices sueños, quizás ahora al despertarte puedas realizarlos.

Llegados al fin de este capítulo podemos, y debemos, hacer repaso de lo que hemos aprendido; o quizás más bien lo que hemos hecho ha sido recordar pues, posiblemente, en nuestro interior, ya lo sabíamos.

Hemos resaltado la conveniencia de aceptar la realidad en vez de resignarnos a ella, pues la resignación nos amargará y nos alejará de la posibilidad de desarrollarnos adecuadamente, mientras que la aceptación nos permitirá caminar más libres y conscientes, posibilitando que estemos en paz con el mundo.

También se ha hecho referencia a la importancia de ser sinceros con nosotros mismos para, de esta manera, vivir plenamente la existencia que nos corresponde como seres particulares que somos, en vez de aceptar modelos falsos que desestabilizaran nuestra vida y nos alejaran de quienes somos en realidad.

Por último, he pretendido hacer hincapié en la importancia de poseer una actitud valerosa ante la vida; esa actitud que, aceptando lo inevitable de los infortunios que sin duda se darán en nuestro camino, los aparta de la mente, pues de nada sirve obsesionarse con ellos, y se centra en la acción inmediata y en el desarrollo.

Así, tenemos que:

Aceptación, sinceridad y valor son fundamentales para nosotros; así es, sin duda. Si te parece vamos a utilizar estos rasgos para comenzar a formular la *ecuación existencial*, esa que nos hará convertirnos en quienes debemos ser, en toda su plenitud:

Aceptación + Sinceridad + Valor = Actitud vital

Sigamos adelante.