

## Si quieres cambiar el mundo, empieza por hacerte la cama

Publicado: Jueves, 04 Marzo 2021 01:45

Escrito por Anna Sarnataro

---



*Para cambiar el mundo hay que comenzar por las cosas pequeñas, las que nos parecen triviales y superfluas, pero sobre todo hay que comenzar por nosotros mismos*

No es el consejo de un padre harto del caos de su hijo, ni la recomendación de un maniaco del orden... ¡es el primer consejo que un ex soldado del cuerpo militar de élite de la Marina de los EEUU, los míticos SEALs da a los jóvenes universitarios!

Pero observemos que hay detrás: ¿Qué tienen en común un ex soldado, un grupo de universitarios y 10 consejos para cambiar el mundo?

El protagonista de esta historia es **William H. McRaven**, ex soldado SEAL, un Almirante con cuatro estrellas de la Marina de los EE.UU. y actualmente rector de quince universidades en Texas.

En su discurso a los recién graduados de la Universidad de Texas en 2014, hizo un repaso de su carrera y su vida, dando consejos prácticos para "cambiar el mundo", el primero de los cuales fue... "¡hazte la cama!"

El Almirante supo reflejar en un breve discurso las "lecciones" que aprendió durante su formación militar, a lo largo de su carrera y de su vida, y decidió compartirlas con las "generaciones futuras".

El discurso, que ha tenido millones de visualizaciones [en YouTube](#), se ha convertido después en el libro **Hazte la cama - Y otros pequeños hábitos que cambiarán tu vida y el mundo**, un best seller mundial ya traducido a 24 idiomas.

***Aprende a hacerte la cama cada mañana: para cambiar  
el mundo debes empezar por ti mismo***

Odio hacerme la cama, y siempre he pensado que la vida militar no era para mí. Compré el libro movida sólo por la curiosidad: ¿Por qué hacerme la cama todas las mañanas me debería ayudar a cambiar el mundo?

Al Almirante no le interesa el nivel de orden que hay en mi habitación. Ya desde las primeras páginas del primer capítulo se puede apreciar el sentido que quiere dar a este pequeño gesto: **para cambiar el mundo hay que comenzar por las cosas pequeñas, las que nos parecen triviales y superfluas, pero sobre todo hay que comenzar por nosotros mismos.**

Un libro muy concreto y adecuado para todos, desde los más jóvenes, porque en las palabras y anécdotas de la vida de McRaven podemos descubrir consejos concretos para abordar el futuro, hasta los más mayores, quienes pueden encontrar en su historia pistas para la reflexión sobre el presente. Todos, a través de su lectura, podemos aprender a mirar nuestro vivir de forma crítica y con optimismo.

Es una lectura introspectiva, que te ayuda a entenderte a ti mismo y a los demás. Cualquiera persona, al final del libro, se reconocerá en las experiencias de la vida y en las palabras del Almirante, aunque esté totalmente alejada de la vida militar y a años luz de las estrictas reglas que se aplican durante el entrenamiento militar de los SEALs.

Quien más y quien menos, todos sentimos la necesidad de escuchar un consejo en momentos de incerteza o inseguridad, y acudimos a la persona que consideramos más sabia y fiable que nuestro propio juicio. Otras veces, lo damos el consejo. Bien venga, entonces, el conjunto de sabios consejos del Almirante de los SEALs.

De hecho, este libro es simplemente una mano tendida para ayudarnos. La mano de quien ha vivido sus experiencias y quiere compartirlas. **Es el libro de alguien que ha entendido que podemos marcar la diferencia cada día, a partir de lo que inconscientemente etiquetamos como "banal".**

"Si quieres cambiar el mundo, empieza por hacerte la cama. Si quieres cambiar el mundo, debes saber que no puedes hacerlo solo y que tendrás que juzgar a las personas por el tamaño de sus corazones. Si realmente quieres cambiar este mundo, da lo mejor de ti en los momentos más oscuros. La vida no siempre será justa, pero si quieres cambiar el mundo, valora los fracasos, acepta los desafíos, atrévete, enfréntate a los prepotentes. Si quieres cambiar el mundo, demuestra que estás a

**Si quieres cambiar el mundo, empieza por hacerte la cama**

Publicado: Jueves, 04 Marzo 2021 01:45

Escrito por Anna Sarnataro

---

la altura, infunde esperanza a la gente, pero sobre todo, si quieres cambiar el mundo, no te rindas nunca".

**Anna Sarnataro, en [familyandmedia.eu](http://familyandmedia.eu)**