
TIENDE TU CAMA

Y OTROS PEQUEÑOS
HÁBITOS QUE CAMBIARÁN
TU VIDA Y EL MUNDO

— WILLIAM —
H. McRAVEN —

TIENDE TU CAMA

Y OTROS PEQUEÑOS
HÁBITOS QUE CAMBIARÁN
TU VIDA Y EL MUNDO

DIANA

Traducido por: Susana Olivares Bari
Diseño de interiores: Mariana Alfaro
Diseño de portada: Marvin Rodríguez

Título original: *Make your bed*

© 2017, William H. McRaven
Esta edición es publicada por acuerdo con Grand Central Publishing,
New York, New York, USA.

Derechos reservados

© 2020, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.
Bajo el sello editorial DIANA M.R.
Avenida Presidente Masarik núm. 111, Piso 2
Polanco V Sección, Miguel Hidalgo
C.P. 11560, Ciudad de México
www.planetadelibros.com.mx

Primera edición en formato epub: noviembre de 2017
ISBN: 978-607-07-4513-3

Primera edición en tapa dura en México: julio de 2020
ISBN: 978-607-07-7070-8

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.
Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México
Impreso y hecho en México – *Printed and made in Mexico*

CONTENIDO

PREFACIO	9
CAPÍTULO UNO. Empieza tu día con una tarea cumplida	11
CAPÍTULO DOS. No podrás lograrlo solo.	25
CAPÍTULO TRES. Solo importa el tamaño de tu corazón	41
CAPÍTULO CUATRO. La vida no es justa: ¡sigue adelante!	57
CAPÍTULO CINCO. El fracaso puede fortalecerte	69
CAPÍTULO SEIS. Arriésgate en grande	85
CAPÍTULO SIETE. Enfrentate a los bravucones	97
CAPÍTULO OCHO. Ponte a la altura de las circunstancias	109
CAPÍTULO NUEVE. Dale esperanza a la gente.	121
CAPÍTULO DIEZ. ¡Nunca jamás te des por vencido!.	137
DISCURSO A LOS GRADUADOS DE LA UNIVERSIDAD DE TEXAS	151
AGRADECIMIENTOS	173
SOBRE EL AUTOR	175

CAPÍTULO UNO

Empieza tu día con una
tarea cumplida





Si quieres cambiar al mundo...,
empieza por tender tu cama.

El cuartel para el entrenamiento básico SEAL es una construcción común y corriente de tres pisos que se localiza en las playas de Coronado, California, a menos de cien metros del océano Pacífico. El edificio no cuenta con aire acondicionado y por las noches, con las ventanas abiertas, puedes oír cómo sube la marea y el oleaje choca contra la arena.

Las habitaciones del cuartel son austeras. En la de los oficiales, donde me hospedaba con otros tres compañeros de clase, había cuatro camas, un ropero para colgar los uniformes y nada más. En esas mañanas que pasé en el cuartel, me levantaba del

«camastro» de la Marina y de inmediato empezaba el proceso de hacer mi cama. Era la primera tarea del día, yo sabía que estaría atestado de inspecciones del uniforme, largas sesiones de natación, carreras aún más largas, travesías por la pista de obstáculos y el hostigamiento constante de los instructores del comando de élite.

—¡Firmes! —gritó el líder de nuestra generación, el teniente de corbeta Daniel Steward, ante la entrada del instructor.

Al pie de mi camastro, choqué mis talones y me paré derecho, mientras el primer contramaestre se acercaba a mí. El instructor, severo e inexpresivo, inició su inspección: revisó el almidón del gorro de mi uniforme verde para asegurarse de que mi «cubreca-bezas» de ocho lados estuviese limpio y bien firme. Mirándome de arriba abajo, sus ojos escrutaron cada centímetro de mi uniforme. ¿Estaban alineados los pliegues de mi camisa y pantalones? ¿El latón de la hebilla de mi cinturón relucía como espejo? ¿Mis

botas estaban lo bastante lustradas como para que él pudiera ver sus dedos reflejados? Satisfecho de que yo hubiera alcanzado los elevados estándares que se esperaban de un SEAL en entrenamiento, pasó a inspeccionar la cama.

El camastro era tan escueto como la habitación, no más que una estructura de acero y un colchón individual. Una sábana cubría el colchón y sobre esta había otra más. Una cobija de lana gris firmemente metida bajo el colchón proporcionaba la calidez necesaria para las frescas noches de San Diego. Una segunda cobija estaba doblada a la perfección formando un rectángulo a los pies de la cama. Una única almohada, elaborada por la asociación de ciegos Lighthouse for the Blind, se encontraba al centro de la parte superior del camastro en un ángulo de 90 grados con la cobija de la parte inferior. Esta era la norma. Cualquier desviación de este requisito inflexible ocasionaría que se me ordenara «tirarme a las olas» y revolcarme sobre la

playa hasta cubrirme con arena mojada de pies a cabeza, lo que llamaban una «galleta azucarada».

Inmóvil, podía ver al instructor por el rabillo del ojo. Con una expresión de hartazgo, examinó mi cama. Se inclinó para revisar las esquinas de hospital y después paseó la vista por las cobijas y la almohada, asegurándose de que estuvieran adecuadamente alineadas. Finalmente, metió una mano en su bolsillo, sacó una moneda de 25 centavos y la arrojó al aire varias veces para asegurarse de que yo sabía que se acercaba la prueba final. Con un último impulso, la arrojó al aire una vez más y dejó que rebotara en la cama. La moneda saltó a varios centímetros del camastro, lo bastante alto como para que el instructor la atrapara en su mano.

Dándose vuelta para pararse frente a mí, el instructor me miró a los ojos y asintió con la cabeza. Jamás pronunció palabra. Hacer mi cama de la manera correcta no era motivo de elogios, sino algo que se esperaba de mí. Constituía la primera tarea del día y

cumplirla correctamente era importante. Era una demostración de mi disciplina. Denotaba mi atención a los detalles y, al final del día, sería un recordatorio de que había hecho algo bien, una tarea de la cual podía enorgullecerme, sin importar lo pequeña que hubiera sido.

A lo largo de mi vida en la Marina, hacer mi cama fue la única constante de la que podía depender, día tras día. Cuando era un joven alférez SEAL a bordo del USS *Grayback*, un submarino de operaciones especiales, me alojé en la enfermería, donde los camastros estaban dispuestos en literas de cuatro niveles. El viejo y experimentado doctor que dirigía la enfermería insistía en que hiciera mi cama cada mañana. A menudo comentaba que si las camas no estaban hechas y la habitación no estaba limpia, ¿cómo iban a esperar los marineros la mejor atención médica? Como aprendí más adelante, esta pasión por la limpieza y el orden se aplicaba a cada aspecto de la vida militar.

Treinta años después, en Nueva York, las Torres Gemelas se vinieron abajo. El Pentágono sufrió un ataque y un grupo de valientes estadounidenses murió en un avión que sobrevolaba Pensilvania.

En el momento de los atentados yo estaba en casa recuperándome de un grave accidente de paracaídas. Habían colocado una cama de hospital en mi residencia de gobierno y pasaba la mayor parte del día acostado, tratando de restablecerme. Lo que más quería era levantarme de esa cama. Como todos los SEAL, ansiaba estar con mis compañeros en el fragor de la batalla.

Cuando finalmente mejoré lo suficiente como para salir de la cama de hospital sin ayuda, lo primero que hice fue estirar las sábanas con firmeza, acomodar la almohada y asegurarme de que se viera presentable ante todos aquellos que entraran en mi hogar. Era mi manera de mostrar que había superado mis lesiones, que seguía con mi vida.

Cuatro semanas después del 11 de septiembre fui transferido a la Casa Blanca, donde pasé los siguientes dos años en el recién formado departamento de Lucha contra el Terrorismo. Para octubre de 2003 me encontraba en Irak, en nuestro cuartel general provisional del campo de aviación de Bagdad. Durante los primeros meses dormimos en catres que nos proporcionó el ejército. Aun así, al despertarme cada mañana enrollaba mi saco de dormir, colocaba la almohada en la parte superior del catre y me preparaba para el resto del día.

En diciembre de 2003, las fuerzas militares estadounidenses capturaron a Saddam Hussein. Mientras estuvo recluido, lo mantuvimos dentro de una pequeña habitación. Él también dormía en un catre del ejército, pero con el lujo añadido de unas sábanas y una cobija. Yo lo visitaba una vez al día para asegurarme de que mis soldados estuvieran cuidándolo de manera adecuada. Me hizo cierta gracia darme cuenta de que Saddam no tendía su cama. Las cobijas

siempre estaban arrugadas a los pies de su catre y rara vez parecía interesado en arreglarlas.

Durante los siguientes diez años tuve el honor de trabajar con algunos de los mejores hombres y mujeres que EUA haya producido jamás, desde generales hasta soldados rasos, desde almirantes hasta marineros reclutas, desde embajadores hasta mecánicos de oficina. Los estadounidenses que fueron desplegados en el extranjero en apoyo a los esfuerzos bélicos acudieron por voluntad propia e hicieron grandes sacrificios para proteger nuestra grandiosa nación.

Todos entendieron que la vida es difícil y que en ocasiones podemos incidir poco en el resultado de nuestro día. En tiempos de guerra mueren soldados, las familias lloran su ausencia y los días son largos y están colmados de momentos de ansiedad. Buscas algo que pueda ofrecerte consuelo, que pueda motivarte a iniciar el día, que pueda brindarte una sensación de orgullo en un mundo a menudo

pavoroso. Esto no se limita al combate: la vida diaria necesita ese mismo sentimiento de estructura. Nada puede reemplazar la fuerza y el solaz de la propia fe, pero a veces, el simple acto de hacer la cama puede darte el impulso que necesitas para comenzar tu día y proporcionarte la satisfacción necesaria para darle un final adecuado.

Si quieres cambiar tu vida y posiblemente al mundo..., ¡empieza por tender tu cama!