

# Diamante en bruto

No opagues tu esplendor

Alex E. Martín

## Índice

<b>Prólogo.....</b>	<b>8</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>9</b>
<b>Preámbulo sanitario.....</b>	<b>12</b>
<b>Ego.....</b>	<b>15</b>
<b>Deseo.....</b>	<b>20</b>
Hacernos cargo de nuestro deseo.....	22
<b>Respuestas adaptativas.....</b>	<b>25</b>
<b>Sesgos cognitivos.....</b>	<b>27</b>
<b>Hábitos.....</b>	<b>31</b>

<b>Inteligencia emocional.....</b>	<b>36</b>
Autoestima.....	38
Impulsividad vs control de los impulsos.....	41
Empatía y asertividad.....	44
Saber decir que “no”.....	48
¿Cómo te tratan los demás?.....	50
Semblante y comunicación no verbal.....	51
Amor y comprensión.....	54
No supongas, pregunta.....	57
No insinúes, pide o explica.....	57
Nunca subestimes el padecimiento.....	58
Mi ansiedad, mi aliada.....	58
Expresión de cariño.....	62
 <b>Miedo al rechazo.....</b>	 <b>65</b>
 <b>Educación y escolaridad.....</b>	 <b>69</b>
Aprender a aprender.....	70

Error.....	72
Consignas fácticas o aprendizaje activo.....	73
Luego de la escuela.....	75
Ansiedad y exámenes.....	76
Aprendizaje y emoción.....	80
<b>Efecto Pigmalión.....</b>	<b>82</b>
<b>Mindfulness.....</b>	<b>84</b>
Distrés.....	87
Concepción de salud y enfermedad.....	88
Efecto placebo.....	90
Técnica de Mindfulness.....	90
Rendir mejor.....	95
Deporte de élite.....	96
<b>Mindfuleating.....</b>	<b>99</b>

<b>Trabajo e inteligencia financiera.....</b>	<b>103</b>
Evolución de los negocios.....	104
Negocios online.....	106
Mentalidad y cultura.....	107
Romantización de la pobreza.....	110
Nada es imposible.....	114
Herramientas prácticas.....	115
Aprendizaje vs acción.....	122
Expectativa vs realidad.....	125
Grandeza y mercado.....	128
Competencia.....	130
La paradoja de la necesidad.....	132
Ventas y sentidos.....	134
 <b>Consumismo.....</b>	 <b>136</b>
Dinero y felicidad.....	138
Orden de prioridades.....	142
Reconocer anuncios apócrifos.....	145

<b>Riesgo y certeza.....</b>	<b>150</b>
Cambiar o aferrarse.....	153
Cuanto más hagas, más cosas pasarán.....	154
 <b>Azar.....</b>	 <b>156</b>
 <b>Búsqueda de sentido.....</b>	 <b>160</b>
Inspiración.....	163
Construcción de significado.....	165
Propósito.....	166
Existencia.....	170
Rompe las estructuras.....	172
 <b>Abundancia.....</b>	 <b>175</b>
 <b>Amor o dependencia emocional.....</b>	 <b>179</b>
Violencia.....	183

Celos.....	185
Aquello que me incomoda sentir.....	186
<b>Perseguir vs atraer.....</b>	<b>187</b>
<b>Coronavirus y pandemia.....</b>	<b>189</b>
Lo verdaderamente esencial.....	190
Individualismo.....	191
Crisis laboral.....	192
Final de la crisis.....	194
Tiempo de reflexión.....	196
<b>Reflexiones finales.....</b>	<b>198</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>205</b>

## **Prólogo**

No se me ocurre una persona mejor para escribir un libro de este tenor, ya que Alex Martín es un joven profesional de la salud con experiencia en su campo. ¿Por qué leer este libro? Pues porque el mundo está cambiando y con él tenemos la oportunidad de evolucionar. En este libro usted va a encontrar herramientas de suma utilidad y muy variadas por cierto.

No podemos continuar con los legados de la era industrial. En esta nueva era de la comunicación necesitamos formas para entender y modificar nuestros hábitats sociales, económicos y profesionales, entre otras cosas.

Las nuevas generaciones necesitan cambiar, los ámbitos educativos no nos proporcionan los aprendizajes necesarios para desenvolvernos en la actualidad. Es allí donde radica la importancia de este material. Espero que esta lectura sea para usted tan amena como lo fue para mí.

Lic. Sebastián A. Lonegro



## **Introducción**

Un diamante en bruto es una roca de diamante que aún no ha sido cortada ni procesada, son aquellos extraídos directamente de las minas, que mediante algunas técnicas como la trituración, el cernido o el lavado, son algunos de los tratamientos que recibe el mineral diamantífero para obtener un producto final.

El título del libro apunta a una metáfora, como una roca extraída en bruto de una mina puede convertirse en algo tan preciado, puedes ser tú quien haga la metamorfosis, convertirte en la mejor versión de ti mismo, aunque no es un estado final, sino un proceso.

Todos, absolutamente todos, según mi concepción, somos diamantes en bruto. Que requieren de ser apreciados y que, sometidos a diversos procesos, aprendizajes y circunstancias, podemos evolucionar a una mejor versión de nosotros mismos. Si nos lo proponemos, podemos hacer la diferencia cada día, un paso a la vez.

Lógicamente hay varias facetas en nuestro bagaje de habilidades y comportamientos susceptibles de mejora, de crecimiento. Pensaba si dedicar este libro a cierto espectro de habilidades específicas, pero prefiero ser más extensivo y no redundar tanto sobre un mismo tema, quisiera que cuando termines de leer este libro, sientas que te has llevado ideas interesantes, alguna herramienta, una reflexión, no la

sensación de que has leído lo mismo una y otra vez, pecando de redundancia innecesaria.

Como habrás leído en mi descripción, soy psicólogo, por lo que le voy a dar un enfoque a cada temática desde mi formación, sumando algunos añadidos sobre lecturas que he hecho, e ideas que circulan en mi cabeza. Tranquilos, no pienso utilizar tecnicismos ni abstracciones muy complejas, hablemos todos el mismo idioma que seguro así surgirá algo más provechoso. Como dijo Leonardo Da Vinci, “la simplicidad es la máxima sofisticación”.

Mi mayor deseo a través de estas páginas es poder reflexionar sobre conceptos y aprendizajes que podemos utilizar de apalancamiento para un mayor bienestar y realización personal, en un idioma sencillo que facilite su implementación en la vida cotidiana.

Quiero dejar en claro que la lectura de este libro no reemplaza ninguna terapia ni coaching personalizado. Si bien creo que leer sobre ciertas temáticas nos ayuda a reflexionar y echar luz sobre cuestiones que ignorábamos y sirve para utilizar dichos conocimientos a nuestro favor.

Los beneficios que podamos obtener pueden variar según nuestra situación personal, nuestro contexto y la etapa que estemos transitando, si nos identificamos o no con aquello que leemos. Si te sirve uno sólo de los conceptos y herramientas prácticas que voy a desarrollar, me doy por hecho.

Voy a aconsejar leer este libro detenidamente, porque he resumido algunos conceptos, temas y técnicas de manera muy

sucinta y sencilla, no obstante, la adquisición de conocimientos a partir del estudio, la práctica personal y profesional, para una profunda comprensión de los mismos me significaron varios años de esfuerzo y aprendizaje. Sigo implementándolos e intentando perfeccionarme, con el afán de ampliar conocimientos sobre estas temáticas; el aprendizaje es un camino sin final.

Espero que la lectura te resulte amena y sencilla, pero no por eso hay que tomarse a la ligera los temas abordados porque requieren un tiempo de maduración bastante más prolongado de lo que lleva terminar de leer un libro. ¡Buen viaje!

## **Preámbulo sanitario**

Como profesional de la salud mental siento la necesidad y la obligación de aclarar que este libro lo pensé para dirigirme a un sector de la población que presenta cierto nivel de salud mental y física, el hecho de hablar sobre habilidades, competencias y desarrollo de potencial sin aclarar algunas cuestiones básicas sería irresponsable de mi parte.

Los libros de autoayuda en general nos proponen que podemos lograr todo lo que nos propongamos sin importar nada, que únicamente mentalizándonos y dando lo mejor podremos cambiar el mundo. No voy a decir lo contrario, pero hay que tener en cuenta que transmitirle ese mensaje a una persona que no goza de buena salud o un contexto favorable, es irresponsable.

Pienso incluso en las personas que se ven en la difícil situación de lidiar con una enfermedad crónica, la misma puede cambiar sus vidas. A pesar de ello, he sido testigo de ver a personas con enfermedades o padecimientos lograr cosas maravillosas.

A esas personas que se encuentran luchando batallas de las que muchos no saben nada, como personas con enfermedades mentales crónicas o agudas, severas o no tan severas, complejas o no, que he visto dar lo mejor de sí y lograr cosas increíbles, lo han logrado a partir del reconocimiento, entendimiento y tratamiento de su

padecimiento con el acompañamiento de profesionales de la salud, familiares y redes de contención.

Cuando nos topamos con ciertas enfermedades, nos puede cambiar la vida para siempre, eso no significa de tengamos que dejar de tener sueños o metas, pero la enfermedad nos atraviesa, cambiando el escenario y las reglas del juego. El contexto en el que nos encontramos inmersos también es determinante, el mismo puede ser un facilitador o un gran obstáculo.

Por una cuestión meramente estadística imagino que la mayoría de las personas que van a leer este libro probablemente no estén lidiando con eso en el preciso momento que hagan la lectura o quizás nunca tengan que vivirlo (por suerte).

No podemos decirle a una persona que está cursando una depresión que “está deprimida porque quiere” y que sólo le falta cambiar su actitud, la depresión es una enfermedad, hay que respetarla y abordarla como tal.

No podemos decirle a una persona que padece un trastorno de ansiedad que “no sea miedoso, que ya pasará”, una persona con una respuesta ansiógena limitante debe acudir a profesional de la salud mental especialista en la temática.

No podemos decirle a una persona que padece una enfermedad mental severa que puede controlar sus pensamientos fácilmente, que sólo necesita poner más voluntad.

Una cuestión limitante a la hora de recibir la atención necesaria tiene que ver con que hay una correlación entre consciencia de enfermedad y severidad. Es probable que una persona que necesite atención de manera inmediata no acuse recibo sobre su situación, así que estemos atentos para cuidar de nosotros mismos y de aquellos que nos rodean, no duden en consultar a un profesional para sacarse cualquier duda.

Este libro está dirigido especialmente a aquellas personas que buscan pulir competencias, seguir perfeccionándose y lograr un mayor bienestar, personas que gozan de buena salud mental o están atravesando un momento difícil quizás de escasa motivación o creatividad. No reemplazaremos ninguna terapia de ningún tipo leyendo, pero sí podemos a través de la lectura recopilar conocimientos valiosos para reflexionar y ampliar nuestro repertorio de herramientas.

Mi intención es abordar herramientas, aprendizajes, experiencias que pueden ayudar a motivaros y sacar conclusiones interesantes a partir de reflexionar sobre la vida cotidiana.

Como psicólogo he descubierto que disfruto más abordar aspectos de la salud que de la enfermedad, generalmente se nos encasilla del lado de la psicopatología, y aunque me gusta mucho trabajar con problemas de ansiedad, disfruto mucho el trabajo preventivo, es decir avocar mi estudio y mis intervenciones para preservar la salud mental de las personas, apuntando a potenciar las virtudes y capacidades preexistentes.

## **Ego**

Comenzaremos partiendo del concepto “Ego” como la instancia psíquica a través de la cual el individuo se identifica como “Yo” y es consciente de su propia identidad.

Creo que es muy práctico comenzar por aquí el mensaje que busco transmitir. Como diamante en bruto que somos, debemos someter al ego a una gran presión para convertirlo en una piedra preciosa.

Todo, absolutamente todo lo que quieras atraer a tu vida tiene que comenzar por ti. ¿A qué me refiero? A que debes cultivar internamente primero, algo que quieras que se manifieste en tu entorno. Esto no es nada nuevo, lo hacemos permanentemente de una manera un tanto inconsciente, lo que a veces nos significa desarrollar y atraer a nuestras vidas, cosas que no deseamos allí o que nos lamentamos.

Se produce de manera imperceptible una concatenación de fenómenos y variables innumerables, que desembocan en algo más grande, empieza a gestarse y de repente se manifiesta. Como bien dijo Mahatma Gandhi (1869 – 1948) “Cuida tus pensamientos, porque se convertirán en tus palabras. Cuida tus palabras, porque se convertirán en tus actos. Cuida tus actos, porque se convertirán en tus hábitos. Cuida tus hábitos porque se convertirán en tu destino”.

Personalmente pude atestiguarlo muchas veces en la clínica de mi consultorio, he escuchado incontables veces a personas manifestar su sufrimiento por un sentir, pensamiento

o emoción que los angustiaba, sin saber que eso era la manifestación de algo que había sido sembrado en su interior hacía ya tiempo. Esto significa, que podemos trabajar a largo plazo para preveniros, empezando bien pequeño y de manera constante para lograr resultados increíbles.

¿Quieres amor en tu vida? Empieza a cultivar el amor en tu interior.

¿Quieres prosperidad? Empieza a trabajar la prosperidad en tu mundo interno.

El primer paso es identificar aquello que queremos cambiar, tener un registro es fundamental, arrastrar a la conciencia aquello que queremos dilucidar. Quiero ser claro y evitar confusiones, todo esto no va de hacer un auto-análisis, eso no existe, ya lo dijo Freud. Lo que voy a decir a continuación no reemplaza ninguna terapia, pero podemos hacer miles de cosas sin la terapia, sin embargo te animo a que si sientes que la necesitas, no dudes en consultar.

Lo que vamos a abordar son herramientas y habilidades útiles para acompañarte en los desafíos de la vida cotidiana, valerte de los mismos para ser mejor, ni más ni menos.

A partir de dilucidar algo que quieras cambiar en ti, comenzará una guerra implacable con el Ego, no les quiero mentir, eso que prometen en muchas publicidades sobre resultados inmediatos en cambios drásticos para tu vida son simplemente humo. Si quieres ver grandes cambios en tu vida tendrás que pagar el precio, esto implica un proceso (cuando le decía esto a un paciente, sobre un proceso que iba a costarle



tiempo y esfuerzo, me miraba con cara de “¿no hay un camino más sencillo?”), ya lo sé, da pereza, pero lo vale.

Para ello voy a enumerar una serie de puntos que creo van a ser útiles para poner en práctica esta deconstrucción del Ego, algo a lo que recurriremos a lo largo del libro para desmenuzar algunas cuestiones de vital importancia:

- Flexibilidad del pensamiento: Se concibe a la flexibilidad como un parámetro saludable, por tanto a la rigidez como un indicador patológico, dependiendo de la valoración claro. Esto no es casual, si logras ser flexible sobre tus pensamientos y estados mentales, estarás dando un paso firme para comenzar a hilvanar aquello que con el tiempo se materializará en tu vida.
- Realiza cambios en tu sistema de creencias: Este sistema actúa como unos lentes a partir de los cuales puedes asimilar lo que te rodea, menuda importancia ¿no te parece? Que asumas una postura u otra frente a una situación “x” va a depender en gran medida de este sistema. Por lo tanto, ser capaz de someter a crítica, análisis y reflexión un determinado pensamiento o estado mental, es importante para flexibilizar este sistema. Sostengo que la “verdad” o la “realidad” son bastante relativas, si eres capaz de seleccionar, elegir, mejorar tus pensamientos, serás un buen arquitecto para tu mundo.

- Pensamientos y emociones: Los mismos tienen entre sí una relación dialéctica, en realidad todos los elementos que componen la “cadena” de fenómenos ejercen influencia sobre los demás, se retroalimenta, ejemplo: cuando un hecho en tu vida te moviliza de tal forma que sacude todas tus estructuras, generando cambios importantes en tu sistema de creencias. Pensar sobre algo puede invocar una determinada emoción, y una emoción, se va a asociar con mayor facilidad a ciertos pensamientos, poniéndolos en un primer plano.
- Utiliza la empatía como recurso: La empatía es un término que está en auge desde hace un tiempo, es una herramienta fundamental, la que nos permite ponernos en los zapatos del otro, entender cómo siente otra persona o tener una meta-representación (imaginar lo que piensa), nos conecta y nos ayuda a contemplar diferentes puntos de vista. Con un Ego narcisista y una notable falta de empatía, con seguridad veríamos las cosas de un modo, a nuestro modo, probablemente nos convertiría en una persona insoportable y/o con problemas de adaptación.

Esto sin dudas puede practicarse, si hacemos el esfuerzo por preguntarnos internamente ¿cómo se siente la persona que tengo al lado? ¿Por qué se siente así?, probablemente con el tiempo sea un hábito. Algo también importante es NO suponer: preguntemos.

- Adopta una postura paciente y compasiva para observar a los demás y a ti mismo. Cuando me refería a cultivar por dentro lo que quieres fuera, me refería a esto, si logras asumir ésta actitud contigo, probablemente puedas hacerlo extensivo hacia los demás. ¿Por qué es tan importante esto? Porque es una llave maestra que te predispone al cambio, es aceptar que las cosas muchas veces no son como queremos, que nos podemos equivocar y los otros también. Nos ayuda a abrazar nuestras imperfecciones y aprender de las mismas. Pienso que quien cree que lo sabe todo, nada aprende, sé humilde, sé un buen aprendiz (yo intento serlo).
- Ten el valor de convivir en armonía con la impotencia, la frustración y la angustia que produce saber que has cometido errores y que hay algo que podrías hacer mejor aprendiendo de ello. No utilices esas emociones o sentimientos para castigarte, úsalos para enfocarte e identificar en qué puedes seguir creciendo.
- Hazlo.

## **Deseo**

El deseo es nuestro motor, nos impulsa a perseguir su satisfacción constituyendo objetos de deseo. Su satisfacción es parcial, ya que es nuestra esencia ser sujetos deseantes, el deseo es un río que debe fluir y está bien que así sea para nuestra salud psíquica.

Un psicoanalista podría definirlo mejor y dedicar muchas páginas para hablar sobre el deseo. A mí me interesa darle especial relevancia al comienzo de este libro porque es una piedra angular que nos va a ayudar a entender muchas cosas. El deseo va a estar presente en todo aquello que reflexionemos en estas líneas, aunque no lo nombremos.

Saber qué es aquello que deseamos no es tarea sencilla, el deseo puede ser enigmático, perseguirlo incluso cuando se vuelve difuso o sinuoso es nuestro deber, marca nuestro Norte, caminar en sentido contrario podría hacernos perder con facilidad.

Como dije anteriormente el deseo es como un río, como agua que fluye, y no importa si pones piedras para obstruirle el paso, va a encontrar un camino para seguir fluyendo, si te resistes, va a seguir presionando porque está en su naturaleza. Es nuestra tarea encontrar una manera adaptativa de intentar satisfacerlo, lo que Freud denominó “sublimación”.

En fin, considero que es importante tenerlo en cuenta, ya que nos va a ayudar a tener un entendimiento más profundo sobre algunos temas que vamos a tratar.

Es de vital importancia hacernos preguntas sobre nuestro deseo, no importa que tan desorientados estemos. Si perseguimos insistentemente algo que realmente en el fondo no deseamos puede ser una terrible frustración. Y a su vez, no hacernos cargo de nuestro deseo impidiendo que se manifieste, puede taponar la posibilidad de que algo maravilloso ocurra.

Preguntarnos acerca de nuestro propio deseo es una tarea bastante compleja, por eso invito a que se hagan preguntas, se cuestionen, reflexionen; generalmente cuando superamos una crisis, volvemos cargados de significado y con respuestas a muchos interrogantes, no hay que temer a vivir estos episodios.

Popularmente está instalada la noción de ver al padre del psicoanálisis como el pionero en hablar sobre inconsciente, deseo y sexualidad, cuando su teoría es mucho más compleja que eso. Nuestro deseo se constituye a partir de la falta y se talla a la medida del deseo del Otro.

Nuestra vida está atravesada por el deseo del Otro aunque no lo registremos:

¿De qué sirve tener un cuerpo atractivo si no será deseado sexualmente?

¿De qué sirve ser famoso si los otros no nos registran?

¿De qué sirve ser rico y acumular objetos de deseo que los otros no desean?

¿Destacar en el ámbito académico sería igual de atractivo si un erudito no fuese reconocido?

El deseo del Otro tiene múltiples manifestaciones, se esconde detrás de la admiración, del respeto, del amor, del deseo sexual, del reconocimiento, etc. Nos pasamos la vida pensando que perseguimos ciertos objetivos u objetos, cuando en realidad lo que buscamos es el deseo que se materializa en cada uno de los mismos. El deseo es enigmático porque es un maestro del disfraz.

### Hacernos cargo de nuestro deseo

Es muy común que una persona esté convencida sobre lo que desea y que en el fondo, esto no sea realmente así. La razón por la cual sabemos ignorar nuestro deseo, es porque hacerse cargo es una tarea difícil.

Resulta más sencillo adoptar como nuestro deseo lo que se espera de nosotros, lo que debemos hacer, en quién nos debemos convertir, las metas que vamos a perseguir, cuál debe ser nuestro comportamiento, qué actitud debemos asumir frente a la vida e incluso a quién debemos tener como ideal de pareja para vivenciar nuestra sexualidad.

Considero que es más sencillo porque descubrir un deseo genuino requiere confrontarnos a nosotros mismos en nuestras identificaciones con la sociedad, la cultura, la familia e incluso Dios, si es que pesa la religión en nuestro contexto.

Esa batalla suele tener como resultado elevados montos de angustia y un gran sentimiento de culpa, porque es obvio

que nuestro deseo genuino no encaja a la perfección con el contexto porque es único, y lo único no se amolda a la norma colectiva. Porque la función de la misma es justamente lo contrario, homogeneizar.

Por lo tanto, “adoptando” un deseo que no me pertenece voy a “encajar” con facilidad y voy a evitar sentir culpa o angustia respecto a mi singularidad. Y por otro lado, que se me niegue aquello que se supone que deseo pero en realidad, no tanto, no significa una gran pérdida. En cambio, cuando nuestro deseo, aquel que verdaderamente nos pertenece se ve obstaculizado, eso sí que realmente produce gran malestar.

Esto me lleva a pensar que ahí yace nuestro miedo al rechazo por un lado, y al éxito por el otro. Un verdadero triunfo implica preguntarte sobre tu deseo, identificarlo da miedo porque inconscientemente creemos o sentimos que nos toparemos con el rechazo de no poder acceder a nuestro anhelo.

A veces resulta que un “no me interesa lograr dicho objetivo” esconde un “no creo que pueda lograrlo”. Un “no me gusta tal persona realmente” puede que esconda un “no seré correspondido”.

Identificar nuestro deseo es peligroso, porque implica que tendremos que defenderlo a capa y espada o padecer las consecuencias de una insatisfacción permanente y angustiante; desafiar el concepto que se tiene de nosotros y reinventarnos. Realmente implica un proceso difícil, pero que vale toda la pena del mundo, **nunca serás tan parecido a ti mismo como cuando te sinceres con tu deseo.**

Considero necesario el proceso de autoconocimiento a la hora de plantearnos perseguir algo que creemos desear. Si estamos muy convencidos, ¡a por ello!



## **Respuestas adaptativas**

A lo largo del libro utilizo algunas veces el término “respuesta o comportamiento adaptativo”, por lo tanto voy a especificar a qué me refiero puntualmente con antelación.

Entiendo por respuesta adaptativa a aquellas respuestas tanto cognitivas, como emocionales y comportamentales de un individuo, que constituye una habilidad conceptual, social o práctica aprendidas y utilizadas en la vida cotidiana que permiten responder de manera satisfactoria a circunstancias cambiantes de la vida y a exigencias del contexto.

Como veremos más adelante, respuestas adaptativas traen grandes beneficios para la persona y su entorno. Ya sea una respuesta resiliente frente a una adversidad, un duelo, preservar y construir lazos sociales sólidos y saludables, toma de decisiones, salud mental y física, entre otras.

Por otro lado, debemos ser conscientes de que una respuesta saludable no siempre es alojada en todas las circunstancias, sociedades y culturas. Aún tenemos grandes problemas para resolver, como la inmensa desigualdad que propone el capitalismo, la discriminación, el machismo opresor y la violencia de género, entre otros.

Que algo esté naturalizado en una sociedad no significa que esté bien, ninguna frase más acertada para explicarlo que la de Jiddu Krishnamurti: “no es saludable estar bien adaptado a una sociedad profundamente enferma”.

Aclarado este punto, deseo que tengas todas las respuestas saludables que puedas para mejorar tu bienestar y el de los tuyos, si en algún momento disientes de una imposición social o cultural injusta que te haga diferenciarte de las mayorías, ¡enhorabuena!

## **Sesgos cognitivos**

Un fenómeno que nos cuesta reconocer, es que la mente nos engaña. Cuanto menos registro tengamos sobre esto, tendremos la tendencia a evaluar nuestros pensamientos con juicio de certeza, volviendo más rígida nuestra cognición.

Cuando mencioné que flexibilizar nuestros pensamientos es saludable, me refiero específicamente a esto, no dejarnos embaucar por nuestra mente. Ser críticos y reflexivos sobre nuestros propios pensamientos, si creemos todo lo que pensamos sin más, estamos complicados.

Nuestro cerebro pretende tomar atajos para poder sacar conclusiones rápidas frente a exigencias de nuestro contexto, es allí que pasa por alto mucha información valiosa y nos hace cometer errores que pueden ser groseros; por eso es mejor tomarse un tiempo para pensar sobre cuestiones importantes.

Debemos cuidar nuestra ingenuidad respecto a qué nos vamos a creer nosotros mismos y qué no, ya que a partir de allí abriremos la posibilidad a que surjan determinadas emociones, sentimientos y comportamientos.

Voy a mencionar solo algunos ejemplos de sesgos cognitivos tomados de “Guía para luchar contra tu cerebro: sesgos cognitivos. El País: Verne” (2014) para que se representen la seriedad del asunto:

- Sesgo de confirmación: buscar obsesivamente información que nos ayude a confirmar una idea previa, ignorando o subestimando datos que contradigan nuestra hipótesis. Ejemplo: etiquetar a una persona como “mala” por un simple hecho, cuando en verdad esa persona también hace cosas buenas, pero nos avocamos a confirmar que esa persona es mala sacando a relucir sólo la información que dé autoridad a la premisa.
- La ilusión de grupo: el apostador es la víctima predilecta de este sesgo cognitivo, consiste básicamente en pensar que porque se han acumulado cierta cantidad de eventos repetidamente, es momento de que ocurra otra opción con mayores probabilidades. Ejemplo: Cuando apuesto en la ruleta a los colores tengo rojo y negro, es decir un 50% y 50% de probabilidades, sale 3 veces seguidas el negro, entonces apuesto al rojo porque considero que aumentan mis probabilidades “ya que le toca salir”, cuando en realidad las probabilidades siguen siendo las mismas, 50 y 50.
- Sesgo de observación selectiva: a todos nos ha pasado alguna vez de que prestamos especial atención a un estímulo determinado y luego creemos que lo encontramos misteriosamente en varios momentos del día. Ejemplo: cuando prestamos atención a patentes de coches y encontramos algún patrón que se repite.

- Sesgo de auto-justificación: este sí que mola bastante, cuando cometemos un error y admitirlo nos produce angustia, generamos pensamientos alternativos para justificar nuestro accionar y así evitarnos el malestar. Ejemplo: “sé que no debí apostar, pero estaba en racha”.
- Ilusión de control: creer que podemos manipular o influir en variables que están fuera de nuestro alcance. Ejemplo: si bien las personas que presentan consumo problemático pueden decidir consumir o no en un principio, los invade la idea narcisista de creer que podrán consumir la droga que deseen sin engancharse, y así es como se enganchan.
- Fenómeno del mundo justo: buscamos motivos que nos hagan pensar que cuando una persona está sufriendo un evento desafortunado es porque claramente ha hecho algo para merecerlo. No todo es justo, no todo es lógico y mucho menos previsible, hay que aprender a vivir con ello.

Estos son simplemente algunos ejemplos, los sesgos cognitivos son muy diversos, más que obsesionarnos con su estudio os recomiendo simplemente relativizar el pensamiento y no tomar atajos especialmente cuando la situación que intentamos inteligir es de especial relevancia en nuestras vidas.

El mindfulness es especialmente útil para abordar los sesgos cognitivos, porque nos ayuda a apreciar sin juzgar nuestros pensamientos y emociones, lo que da lugar a que se

expresen sin provocar acciones deliberadas y dotándonos de una perspectiva más profunda. Lo veremos más adelante.

Saber qué es un sesgo cognitivo y poder reconocerlos te dará la posibilidad de mejorar las interacciones con el entorno, limitarlos mejora tus comportamientos y los vuelve más saludables. Podrás de esta manera mejorar tus vínculos y hábitos.

## **Hábitos**

Se denomina hábito a cualquier conducta repetida regularmente que requiere de un pequeño o de ningún raciocinio y que es aprendida, más que innata. Ahora bien, esto se merece también un lugar de privilegio en éstas páginas, ¿quieres lograr cambios importantes en tu vida? Piensa qué hábitos debes incorporar, y ellos harán la magia.

Tener un hábito saludable implica que todos los días, o regularmente, vas a ejecutar una conducta sana o constructiva; significa que frecuentemente estarás haciendo algo para lograr una meta, y no hay mejor forma de encarar un sueño inmenso que desglosándolo en pequeñísimas acciones, día tras día.

Nuestro cerebro es asombroso, lo que hace en la adquisición de un hábito es un ahorro energético, está permanentemente economizando recursos y destinándolos a donde tu cerebro considera que te hacen falta. Esto se logra gracias a la plasticidad neuronal, una propiedad que nos acompaña a lo largo de toda la vida, lógicamente más acentuada en los niños que son esponjas.

Resumidamente, en la constitución de un hábito, el cerebro y su plasticidad crean estructuras cerebrales que almacenan en los ganglios basales esquemas de comportamiento automático y así, librar a la corteza prefrontal de una toma de decisiones ya evaluada como un despilfarro energético.

Que un hábito se arraigue de manera tal que ejecutar un comportamiento no sea problema, día tras día, no es tarea fácil. Su constitución requiere de un proceso de maduración, al igual que eliminar o modificar malos hábitos, suele requerir de mucho esfuerzo y predisposición.

El bucle del hábito, tal como lo describe Charles Duigg en su libro “El poder de los hábitos” (2012), cuenta con tres elementos fundamentales:

- La señal o estímulo: es el disparador que informa al cerebro que puede poner el piloto automático y el hábito que ha de usar.
- La rutina: que puede ser física, mental o emocional.
- La recompensa: es fundamental para convencer al cerebro de que dicho bucle vale la pena ser recordado.

Cuando reflexiono sobre ésto recuerdo una conversación con un amigo en mi etapa universitaria. Donde le decía que mi truco para sentarme a estudiar era actuar por reflejo, no pensar, porque si pensaba en todas las alternativas que tenía en vez de sentarme a leer, no lo hacía ni loco. En ese momento no sabía lo que sé hoy respecto a los hábitos, sin embargo lo llevaba a la práctica, todos lo hacemos, con buenos y malos hábitos, ellos constituyen gran porcentaje de todas las actividades que realizamos a diario.

Una señal puede ser dejar un libro sobre tu cama que te recuerde leer o hacer tareas, dejar tus zapatillas para correr en un lugar visible que te sugiera ponértelas y salir a correr. Una



lista de compras que te recuerde comprar alimentos saludables para tu alimentación, una fotografía que te recuerde que debes ahorrar para irte de vacaciones. Puede inventarte tantas señales como tú quieras, sólo debes apelar a tu creatividad.

A los hábitos se me ocurre compararlos con el efecto mariposa, son pequeños y generalmente no les prestamos atención, pero con el transcurso de los años, un solo hábito en tu vida puede tener resultados muy impactantes. Como si el aleteo de una mariposa pudiese ocasionar un tornado en la otra punta del planeta.

Un hábito de alimentación saludable puede brindarte a largo plazo una buena calidad de vida, un mal hábito, puede generarte obesidad, hipertensión, diabetes, etc. ¿Ves la diferencia?

El bucle del hábito me recuerda mucho al condicionamiento operante de B.F. Skinner. En fin, les aconsejo que cuando tengan la intención de moldear un hábito en ustedes mismos, procuren utilizar una recompensa, cuanto más inmediata luego de la rutina mejor, esta recompensa puede ser un alimento que les guste, un descanso, ocio, social, etc.

La gran paradoja de nuestros tiempos es que el mercado capitalista nos ha avasallado con la inmediatez: aprende un idioma en dos meses, obtén esa figura que tanto deseas en treinta días, conviértete en un crack de los negocios con la lectura de un libro.

El mercado sabe que nos seduce lo inmediato, pero lo irónico en todo esto es que no se aplica tanto a nuestras vidas, muchas de nuestras metas demandarán tiempo, paciencia, sacrificio, por lo que es bueno no caer en estos espejismos e intentar ser más disciplinados. ¿Cómo ser más disciplinado? Divide tu meta en pequeños objetivos diarios, cuando los ejecutes, prémiate y genera un hábito que te ayude a ser constante.

No dimensionamos bien el poder de los hábitos porque perdemos perspectiva. Muchos de ellos se manifiestan con un gran poder abstracto. No todos los resultados son fáciles de apreciar, no todos son tangibles, no por eso menos importantes.

Todos sabemos que leer y aprender, ayuda a expandir tu mente, por ende tu universo. Esto sucede en un plano abstracto. Pongamos un ejemplo gráfico y tangible para hacer una comparación.

Si generas el hábito de ir al gimnasio durante una hora, todos los días. Al finalizar el año tendrás un estado físico envidiable, no sé qué te parece a ti, pero pienso que un año para lograr resultados importantes es un tiempo muy corto, generalmente invierto más años en cumplir los objetivos que me propongo, desde ya que no son metas pequeñas.

En fin, reemplacemos el gimnasio y los resultados observables en tu cuerpo (fáciles de apreciar con una balanza y un espejo). Pensemos en una actividad abstracta como la adquisición de conocimientos, si leyeras una hora por día, todos los días, ¿cuántos conocimientos crees que habrás

acumulado en un año? Creo que los resultados pueden ser tan asombrosos como un cuerpo bien tonificado y armónico.

No pierdas la perspectiva, ser constante y dedicar un poco de tiempo al día en desarrollar esa habilidad que quieres perfeccionar, con el tiempo te dará grandes resultados.

Los hábitos son muy poderosos y nos posibilitan instrumentar rutinas que nunca pensamos ser capaces de sostener. Sin embargo, la orientación que tengan dichos hábitos será fundamental para evaluar los resultados.

No me cabe duda de que puedes servirte de una construcción consciente de los hábitos que presentas día a día al servicio de aquello que te produce felicidad o bienestar, lo que tendrá resultados extraordinarios. O sino, puedes implementarlos para tolerar una rutina que te resulte insulsa, lo que hace la gran mayoría de las personas y por eso viven esperando que sea viernes. ¡Tú eliges!

## **Inteligencia emocional**

La inteligencia emocional es una competencia básica y sumamente necesaria para incorporar en un calendario escolar. Es un constructo que nos permite elaborar de manera inteligente y adaptativa nuestras propias emociones y a su vez, nuestra comprensión de los estados emocionales de quienes nos rodean.

Puede que algunas personas tengan mayores facilidades respecto a este punto, debido su crianza, educación, modelos, identificaciones. Sin embargo, es un constructo susceptible de trabajar y mejorar día tras día si le ponemos voluntad, no hay excusa. Para ahondar en profundidad sobre el tema recomiendo el libro de Daniel Goleman “La inteligencia emocional” (1995).

Las emociones son respuestas psicofisiológicas que procuran ayudarnos a responder a nuestro entorno de manera adaptativa y funcional. Claro que no es un sistema que funciona a la perfección, puede suceder que por un aprendizaje determinado se produzca una modificación desadaptativa.

Por ejemplo cuando sufrimos un ataque de pánico, la ansiedad se apodera de nosotros, generando una activación fisiológica totalmente desmedida e incluso sensaciones de una muerte inminente, desde ya que es simplemente una respuesta disfuncional. En un caso así recomiendo consultar un profesional de la salud mental (tranquilos que no es grave).

Tener una mejor lectura de nuestras emociones y las de los demás nos permiten unos aprendizajes increíbles, es un indicador de mayor éxito y bienestar en:

- Relaciones saludables de pareja
- Vínculos y amistades más consolidadas y productivas
- Un aprendizaje más eficiente; está científicamente demostrado que aprender con emociones potencia nuestra capacidad, la emoción ayuda a cristalizar un aprendizaje o un recuerdo para siempre.
- Mejor desempeño en el entorno laboral, es uno de los mejores predictores.

Estoy convencido de que si diéramos prioridad a la inteligencia emocional en el sistema educativo, esto repercutiría a nivel preventivo con grandes beneficios para la sociedad en su conjunto.

Respecto a los vínculos, la inteligencia emocional nos permite un recurso interesante, la validación de la experiencia subjetiva del otro. ¿Qué significa esto? Que a pesar de sentir y evaluar una misma situación de manera totalmente diferente, no pisoteamos a la otra persona; conectamos empáticamente con sus sentimientos, favoreciendo el diálogo; la validación mutua para el crecimiento de una relación es indispensable.

En Argentina, durante enero y febrero de 2020 hubo un total de 63 femicidios, es decir, uno cada 23 horas. Esto es totalmente prevenible, pero en vez de generar políticas públicas orientadas a educar emocionalmente a nuestros

varones desde temprana edad, eligen repartir botones anti-pánico, lamentable.

¿Qué tiene que ver una cosa con la otra? Todo, una persona que no tiene los recursos de la inteligencia emocional, se relaciona de manera más impulsiva, con menor control y comprensión de sus impulsos, esto lo vuelve más primitivo, menos empático, más peligroso. Esto no justifica ni por asomo la atrocidad de un crimen; simplemente invito a que intentemos pensar a largo plazo, construyendo las bases de una sociedad más sana, no seamos cortoplacistas.

### Autoestima

La autoestima es un constructo fundamental para complementar el entendimiento de prácticamente todos los asuntos tratados en este libro, por lo cual vamos a esbozar una descripción de la misma.

Se fundamenta en el auto-concepto, todos tenemos una imagen mental de nosotros mismos, de cómo somos tanto física como psicológicamente. Es un constructo histórico que comienza a moldearse a temprana edad. Esa imagen que tenemos de nosotros mismos puede coincidir con la imagen que los demás tienen de nosotros o no.

Cuanto más objetiva sea ésta percepción, más adaptativa será nuestra interacción con aquello que nos rodea, nos

aceptaremos a nosotros mismos y eso derivará en un mayor potencial de crecimiento personal.

Hay un resultado emocional que surge cuando aceptamos y nos gusta nuestro auto-concepto. La autoestima, como constructo, no es fijo ni estable, se manifiesta de manera cambiante según la situación que estemos atravesando y sus circunstancias.

Erik Erikson (1902 – 1994), psicoanalista estadounidense de origen alemán, fue pionero en postular sus fases del desarrollo en psicología social. Su teoría toma especial relevancia cuando hablamos sobre autoestima, ya que la misma apela a crisis que el individuo deberá resolver satisfactoriamente en cada etapa de su vida. Vernos frustrados en los desafíos que consideremos inherentes a la etapa de vida que estemos transitando podrá afectar nuestra autoestima.

Una autoestima sólida estará estrechamente relacionada con nuestra resiliencia y nuestra inteligencia emocional, lo que tendrá un impacto positivo en nuestra salud mental y nuestro bienestar general.

Maneras de fortalecer la autoestima:

- Deja el perfeccionismo y de torturarte por tus errores, el objetivo es ser sentirte pleno/a.
- Piensa en metas realistas, es mucho mejor delimitar objetivos pequeños a corto plazo, que objetivos muy

grandes, ya que eso genera desorganización y frustración.

- Sé positivo/a con tus pensamientos, la negatividad y la queja pueden convertirse en hábitos destructivos, no permitas que se instalen en tu mente, déjalos ir.
- Evita compararte con los demás, cada persona es única e irrepetible, tú lo eres.
- Aceptarte, perdonarte y hacerte críticas constructivas está relacionado con tu auto-concepto, te ayudará a seguir evolucionando.
- Adopta una postura compasiva que te permita tratarte con cariño y respeto.
- Ten hábitos saludables de ejercicio, sueño y alimentación, tu cuerpo es un templo.
- Regálale tiempo y destínalo a cosas que te hagan sentir pleno/a.
- Evita el sesgo cognitivo de lectura mental, no puedes ni debes intentar adivinar qué piensa otra persona de ti, lo importante es lo que tú pienses.
- Actúa y empieza a comportarte como la persona que quieres ser, antes que te des cuenta dejará de ser una actuación y te convertirás en lo que desees.
- Aprende a dar sin esperar nada a cambio, no esperes a que alguien se comporte como tú quieres, déjate sorprender.
- Todos somos valiosos, no dejes que nada ni nadie te convenza de lo contrario.



### Impulsividad vs control de los impulsos

La impulsividad consiste en la predisposición a reaccionar rápidamente frente a un estímulo acompañado de la consecuente emoción de respuesta. La corteza prefrontal se encarga de inhibir la respuesta conductual, según la situación lo amerite.

Cuando la impulsividad es intrusiva en nuestras vidas, suele suceder que tenemos un escaso control y comprensión respecto a las emociones que vivenciamos, en especial aquellas etiquetadas culturalmente como “negativas” porque nos producen malestar.

Si nuestra tolerancia frente a esas emociones que nos generan incomodidad es escasa, hay altas probabilidades de que intentemos auto-regularnos disfuncionalmente pasando al acto. Esto se traduce en comportamientos de “descarga” que alivian la tensión temporalmente, al costo de traer consecuencias desagradables.

Una respuesta rápida por más inapropiada que sea puede servir momentáneamente para disminuir el malestar, lo que sucede es que dicho comportamiento se refuerza negativamente. Si un comportamiento nos alivia momentáneamente de un malestar, se incrementan las posibilidades de se repita dicho comportamiento en circunstancias similares.

¿Qué podemos hacer para lograr un mayor control respecto a nuestros impulsos?

- Intenta tener un registro sobre tus emociones, pregúntate si lo que sientes es miedo, enojo, tristeza, frustración, procura identificarlo.
- Necesitas aceptarlas, cuanto más te resistas a vivenciarlas, menos aprenderás de tus emociones, dales la bienvenida.
- Ejercita tu capacidad de tolerancia frente a la incomodidad que pueda producir una emoción determinada, cuanto menos tolerancia, más comportamientos desadaptativos de “descarga” para intentar autorregularse de manera disfuncional.
- Identifica aquellos comportamientos que utilizas frecuentemente cuando sientes malestar. Como por ejemplo: desquitar tu ira, llamar reiteradas veces cuando no te atienden el teléfono, vivir quejándote, irte de un lugar dando un portazo o dejar de prestar atención a alguien simplemente porque te molesta aquello que dice.
- Entiende que no hay emociones buenas ni malas, cada una de ellas es una respuesta evolutiva que puede enseñarte mucho sobre ti mismo y sobre los demás, pero tienes que aprender a escucharlas, sin juzgar.
- Demora la respuesta impulsiva, apela a fortalecer la capacidad inhibitoria de tu corteza prefrontal para atenuar una respuesta irreflexiva. Cambia el foco de atención y respira profundo.
- Pon atención en los signos de tu cuerpo respecto a la manifestación de una emoción, si tienes registro podrás intervenir prematuramente antes de perder el control frente a un arrebato emocional. Por ejemplo:

en la ira sentirás tensión, temblores, taquicardia, entre otros, interrumpe el ciclo registrando los signos y nunca perderás el control.

- Observa a tus emociones con una postura compasiva y una amistosa curiosidad por entender el mensaje encriptado.
- No puedes controlar que surjan emociones o pensamientos, pero puedes decidir qué hacer con ellos. Sentir odio, no te convierte en odioso, sentir envidia no te convierte en envidioso, desear el mal no te convierte en una mala persona. Todos experimentamos esas sensaciones en algún momento. Lo que marca la diferencia no es lo que pasa dentro de ti, sino lo que decides hacer con ello.

Para lograr mejorar estas habilidades, debes practicarlas en cada oportunidad que se te presente, siendo muy paciente contigo, procurando una mejora paulatina. En mi opinión el ideal a perseguir como habilidad es el sentir de manera inteligente, esto quiere decir, aprender de nuestras emociones y utilizarlas como un recurso valioso para sacarles el mayor provecho posible, canalizarlas para nuestro crecimiento personal.

Ningún extremo es saludable, por un lado tenemos las personas con altos indicadores de impulsividad, y por el otro, personas con un nivel de racionalidad tan elevado que aplaca y achata sus emociones, generando malestar, ansiedad, depresión, baja autoestima, rumiación del pensamiento, estrés, aislamiento social, etc.

Si logramos combinar inteligencia y emoción de manera proporcionada, eso nos traerá prosperidad, nos facilitará un mayor entendimiento sobre nosotros mismos y sobre los demás, mejorando nuestra autoestima, nuestros vínculos y habilidades, tanto intrapersonales como interpersonales.

“No respondas cuando estés enojado, no prometas cuando estés feliz y no decidas cuando estés triste” (autor desconocido). Ten en cuenta que todo estado es transitorio, si tienes un mal día, pronto te sentirás mejor, sigue siempre adelante. Si tienes un padecimiento que no puedes manejar ¡pide ayuda!, consulta un profesional de la salud mental.

### Inteligencia emocional y habilidades sociales:

#### Empatía y asertividad

La empatía es la herramienta fundamental que nos permite comprender la experiencia emocional de otra persona, esto no significa compartir las mismas opiniones y argumentos que justifiquen dicha expresión o estado.

Esta herramienta toma especial relevancia en la escucha activa, la comprensión y el apoyo emocional. Implica tener la capacidad para diferenciar entre los

estados afectivos de los demás y a su vez poder tomar perspectiva, tanto afectiva como cognitiva, de la persona que nos manifiesta su estado emocional.

### Comportamientos claves en la postura empática:

- Escucha activa: Esto significa que vas a escuchar con atención plena a la otra persona, poniendo esfuerzo en comprender el mensaje que está transmitiendo.
- Validación: Es fundamental que puedas validar emocionalmente a la otra persona, expresando aceptación y generando feedback, debes escuchar sin juzgar ya que elaborar un juicio obstaculiza la comprensión empática.
- Expresión corporal y gestual acorde: Generalmente esto resulta espontáneo, porque sabemos tener un mínimo de habilidad para saber qué posturas podrían transmitir apertura o contención, y cuales podrían marcar distancia o indiferencia.

Asertividad: Es una habilidad de gran importancia y se encuentra estrechamente ligada a la empatía. Es necesario estar conectado con la experiencia subjetiva de la otra persona para saber que no se está sintiendo

agredida, o enojada, por ejemplo, cuando intentamos comunicarnos con ella.

La empatía va a funcionar de brújula, para detectar si la otra persona cuenta con apertura emocional para escucharnos. Esto nos permite saber si avanzar o no, teniendo el tacto que amerite la situación.

La asertividad permite un estilo comunicacional para expresar nuestras opiniones, sentimientos, actitudes, deseos, solicitar algo, reclamar derechos o establecer límites en el momento apropiado, sin ansiedad excesiva y contemplando las necesidades y derechos de la otra persona. Es una manera de defenderme a mí mismo sin avasallar al otro.

En mi experiencia, he desarrollado esta habilidad en consultorio, ya que ser empático y asertivo son dos características imprescindibles para un terapeuta. Cuando un paciente se presentaba especialmente reactante (es decir, con poca permeabilidad a las intervenciones), debía ser elíptico con mi mensaje y muy asertivo para no alzar la resistencia.

Practicar tu asertividad te permite no guardarte prácticamente nada, ser capaz de expresar lo que sea a quien sea sin inconvenientes. Esto hace que tus habilidades de comunicación den un salto enorme.

Si pretendes ser buen líder, en el ámbito que sea, debes practicar tu asertividad, nadie nace con esta

cualidad desarrollada. Esfuérzate hasta que te salga natural, que se arraigue dentro de tu bagaje de habilidades comportamentales.

Algo que he notado es que socialmente, en la cultura, parece establecido que el enojo es algo negativo, expresar tu enojo es reprochable, suele ser sinónimo de perder el control o de exabrupto. Pero si tú aprendes a controlar los impulsos y a ser asertivo, puedes perfectamente transmitirle a alguien que algo te hizo enojar, sin golpearlo ni agredirlo ni levantarle la voz, ni humillarlo, ¡teniendo una conversación normal!

Si aprendes a transmitir de manera asertiva aquellas emociones que te generan incomodidad o malestar, podrás aprender de ellas y digerirlas con mayor facilidad, además fortalecerás tu vínculo con aquellas personas que te escuchen.

Si transmites de manera inapropiada tus emociones puedes generar conflicto, incluso perder un vínculo o una relación, en cambio, si aprendes a hacerlo de manera asertiva, probablemente afronten la situación juntos y la superen, saliendo fortalecidos.

### Saber decir “no”

Me dispongo a incluir ésta habilidad dentro de lo que sería la inteligencia emocional, ya que saber decir que no, implica sentir inteligentemente, no dejarnos arrastrar emocionalmente a decisiones perjudiciales por no tener la fortaleza de negarnos.

Decir que no, no sólo implica negarnos a una petición, también implica poder decir “basta” a algo que ya tuvo inicio y nos hace daño. La gran dificultad que nos enfrentamos al querer frenar algo que nos consume, es que, imponerse firmemente y con convicción implica un gasto energético enorme, el gran beneficio de esto es que permite recomponerse y evitar la cronicidad del problema.

Cuando evitamos frenar algo que nos produce malestar, nos ahorramos el gran costo que implica imponerse, con el consecuente y lamentable resultado de prolongar una agonía indefinidamente, y con la consecuencia de elevar el costo de poder terminarlo de una vez, ya que cada vez se hará más difícil parar. Lo más saludable es afrontar cuando haya convicción, porque el gasto energético y anímico a largo plazo será mucho mayor que el de juntar las fuerzas para decir hoy “no más”.

Aprender a decir “no” requiere de poner en juego nuestra asertividad y fortalecer nuestra autoestima, no



dejarnos vencer por la culpa. Que hayamos aceptado algo no implica que no podamos cambiar de opinión, aunque si nos tomamos un momento antes de aceptar para reflexionar, mejor. Pide un tiempo a la hora de tomar decisiones.

No saber negarte repercutirá en verte inmerso en unos grandes dolores de cabeza, negarte a todo, por otra parte puede volverte necio o egoísta.

No te estoy alentando a decir que no, si viene tu padre a pedirte ayuda con una huerta o trabajo manual, si te solicita tu madre para que laves la vajilla, si un amigo en verdadero estado de necesidad te pide una mano.

Hay que saber discriminar cuando amerita la situación y cuando no, tienes que evaluar costo beneficio, si sabes que decir que sí, incluso antes de decirlo, puede traerte consecuencias inaceptables, es momento de decir que no. Renunciar a ti mismo y dejarte caer en el abismo no es una manera apropiada de ayudar a los demás, ellos te necesitan firme y fuerte para que seas de utilidad, de utilidad no es lo mismo que ser manipulado/a.

Negarse cuando la situación lo amerita por un lado, también implica que no te enojés cuando el/la que recibe la negativa eres tú. Si detectas que estás exigiendo demasiado, o que estás comprometiendo a alguien con tu petición, debes entender que la otra persona está en su derecho a rehusarse.

Suponer que las personas deben seguirnos la corriente sin importar el asunto porque son familia, o amigos, pareja o persona de confianza, parece un error. Como también hacer a la inversa.

### ¿Cómo te tratan los demás?

Ésta es una competencia importante para el apartado de habilidades sociales. Muchas veces nos quejamos del trato que nos propinan los demás, victimizándonos y asumiendo un rol pasivo en la interacción.

Es cierto que podemos recibir de vez en cuando un trato injusto que mucho no tiene que ver con nosotros, pero es importante asumir un rol activo en nuestras expectativas referidas a lo vincular. A lo que me refiero es ¿qué les enseñas tú a las personas respecto al trato que te propinan?

Y no, no me refiero a inspirar miedo ni a peleas a los gritos. Me refiero a asumir un compromiso activo respecto a tus relaciones, aprendiendo a establecer límites saludables que te ayuden a mejorar esos vínculos.

Algo curioso y que he visto mucho en terapia, es que si vives dando de más, mucho más de lo que te hace bien dar, y un día colapsas, probablemente tu

entorno se enoje contigo porque repentinamente dejaste de brindarles los cuidados a los que tenías mal acostumbrados. Entonces deberás descifrar la manera de establecer límites saludables, donde no tengas que renunciar a ti mismo para quedar bien con los demás.

Algunas personas incluso sienten culpa a la hora de delimitar maneras saludables de redefinir un vínculo, ¡no pasa nada! Con el tiempo y unas cuantas decisiones que apunten a conservar tu salud mental, la culpa se irá disipando.

Si permitimos que nos traten mal, hay posibilidades de que el maltrato perdure y que derive en sostener vínculos donde no existe la reciprocidad; debemos asumir una responsabilidad activa en transmitir un mensaje asertivo respecto a lo que esperamos de dichos vínculos.

### Semblante y comunicación no verbal

Parece ser un tema del que mucho no se habla, no se tiene en cuenta. Entre algunos de los profesionales que sí prestan atención a esto, son los comerciales o profesionales del marketing, se forman sobre comunicación no verbal, programación neurolingüística por mencionar algunas corrientes. Y por supuesto directores de cine, películas y series, alguna vez habrán pensado que un actor tiene los

rasgos faciales ideales para interpretar un papel, como un mafioso, un vaquero, un villano o un héroe.

Nuestro rostro y los rasgos que poseemos transmiten información así como lo hace cualquier otro estímulo, una postura o un tono de voz.

Particularmente, dependiendo de las características de nuestro semblante, puede o no ejercer cierta influencia significativa en nuestras interacciones. Simplemente me parece un dato curioso para comentar.

Presta atención cuando te mires al espejo e intenta descifrar si hay algo especial que puedas transmitir sin darte cuenta. Hay personas que tienen un semblante muy imponente y no tienen registro de la información que transmiten en algunas situaciones puntuales.

No podemos cambiar nuestro rostro, pero si tenemos registro sobre nuestros gestos más comunes o nuestra manera de mirar, podemos realizar ciertos cambios en nuestras expresiones para lograr el impacto que deseamos en una comunicación.

Para ejemplificar voy a hablar del señor “X”, un paciente que acudió a mi consultorio para realizar psicoterapia, un hombre de 62 años. X es una persona muy culta, un profesional ya jubilado con una gran trayectoria, juntos hicimos un proceso que duró varios

meses, donde abordamos varios aspectos de su personalidad que no vienen al caso.

Lo que quiero destacar es que X tiene un semblante muy imponente, una mirada que puede poner nervioso a cualquiera. Recuerdo que se quejaba de que era muy usual que lo etiquetaran de soberbio, de serio o enojón.

El paciente, un hombre muy inteligente, presentaba muy buenos recursos para comunicarse y sin embargo había algo que lo frustraba y no sabía qué era. Cuestión que, gracias a la contratransferencia, tomé registro de las sensaciones que me producía su manera de interactuar, especialmente su semblante.

Le expliqué el hecho de que si una persona se sentía intimidada por él, probablemente se ponga ansiosa, si esa ansiedad significaba un monto elevado, se traduce en una activación que nos prepara para atacar o huir, esto deriva en confrontación o evitación generalmente. Padecía excesiva confrontación o sumisión por parte de sus interlocutores en momentos de tensión.

Como X es una persona muy responsable y con buena adherencia al tratamiento, pudo mejorar esto a partir del registro y el trabajo por expresarse de manera diferente, el efecto fue contundente, trabajó y logró grandes resultados.

Puede que esta información no te sirva a ti específicamente, pero creo que vale la pena saberlo. Quizás no necesites aplicarlo contigo, pero en algún momento te ayudará a no etiquetar a una persona simplemente porque su expresión facial te genere cierta impresión.

Es un aspecto más a tener en cuenta en la comunicación, si vas a trabajar cara a cara con clientes, vas a dirigir un equipo de trabajo o simplemente quieres entender mejor tus interacciones en la cotidianidad, no está de más saberlo.

### Amor y comprensión

A partir del estudio del comportamiento del ser humano y de su abordaje como una entidad biopsicosocial, he tenido el privilegio de estudiar cientos de variables que influyen en la constitución de nuestro psiquismo y por ende, en la manifestación de nuestro comportamiento.

He tenido la posibilidad, primero de estudiar gran cantidad de perfiles psicológicos que me han enseñado mucho, sujetos que presentaban comportamientos que socialmente son inaceptables; en dicho estudio he aprendido que nada es arbitrario, y que, contando con las herramientas necesarias y cierta información, podemos lograr una mejor comprensión del comportamiento, en

especial del disfuncional, evitando los prejuicios y el sentido común.

Luego, como psicólogo clínico, he tenido el privilegio de atender a muchas personas en mi consultorio. La escucha activa de estas personas me ha servido como un aprendizaje extraordinario, cada persona que requiere de mis servicios, para mí no es solo una oportunidad para velar por la salud mental, sino también, de aprender.

En la escucha activa también descubrí, que detrás de cada comportamiento reprochable en mis pacientes, se escondía toda una historia, experiencias de vida, vínculos tempranos y actuales, vivencias de todo tipo, padecimiento subjetivo, culpa, ansiedad, miedo, angustia.

Por suerte mi trabajo era apartarme del prejuicio del sentido común, para lograr entender a esas personas que acudían a mí, y con ellos aprendí a formar equipos de trabajo para sortear los inconvenientes que se presentasen.

Pensar que una persona puede equivocarse o hacer algo malo porque es “mala persona”, simplemente es un reduccionismo y un juicio de valor. Me gusta concebir al odio como un fenómeno que deriva del miedo y la ignorancia. Odiamos muchas veces porque no entendemos.

Cuando el comportamiento de una persona nos resulta odioso, nos moviliza por dentro provocando un revuelo de sentimientos y emociones desagradables. Es allí, a donde quiero llegar; debemos apartarnos del lugar

narcisista de creer que la persona que nos ofende, nos está haciendo algo a nosotros adrede. La persona nos ofende, pero detrás de esa ofensa hay un universo de variables del cual no sabemos nada.

Las personas hacemos lo mejor que podemos, con las herramientas que tenemos en el momento personal que estamos atravesando. Con esto no quiero decir que se conviertan en la Madre Teresa de Calcuta, lo que quiero decir es que, pensar que alguien hace algo simplemente “porque nos quiere complicar la vida” y nada más, es una lectura errónea que dista de la realidad.

Si somos capaces de apartarnos del lugar de víctima, de pensar que esa persona ha tenido varios años de evolución biopsicosocial para complicarnos el día, o la semana, podremos asumir una actitud más receptiva, de amor y entendimiento. Esto no significa justificar a la otra persona, ni dar millones de oportunidades.

Tampoco quiero ni pretendo que se vuelvan unos científicos del comportamiento para hacer un análisis exhaustivo de por qué alguien hizo o dijo tal o cual cosa. Rotundamente no, simplemente quiero que abran la mente a la posibilidad de asumir una postura que les permita atravesar el sufrimiento en paz, sin caer en el odio o el resentimiento, perdonar, soltar y volver a poner nuestra atención en aquello que importa.

A quien no abre la cabeza para dejar ir los prejuicios, no le crece el corazón.



### No supongas, pregunta

Unos errores muy frecuentes que cometemos al relacionarnos con los demás, es dar cosas por sentado simplemente por haberlas pensado. Hay que hacer un esfuerzo por ser más competentes en nuestras habilidades de comunicación, nos ayudará a ser más claros, asertivos, tener vínculos más sólidos, evitar malentendidos y dolores de cabeza. Por eso duda, pregunta, expresa, respeta y no supongas; suponer es como decidir por el otro y no hacernos cargo.

### No insinúes, pide o explica

Tenemos la curiosa costumbre de dar cosas por sentado, algo del orden cultural juega su rol en éste fenómeno: “eso no se pregunta”, “deberías saberlo”, “esos temas no se hablan”. Si pierdes el pudor de ser explícito/a en aquello que esperas del otro, te ahorrarás muchas decepciones, nos da miedo ser explícitos por recibir una negativa, creo que si perdemos el miedo a esa circunstancia, si asumimos que no siempre se nos va a dar lo que esperamos como una posibilidad, forjaremos vínculos más saludables y provechosos.

### Nunca subestimes el padecimiento subjetivo

Es un error muy frecuente y grosero subestimar el sufrimiento de otra persona simplemente porque analizamos su padecimiento desde nuestra óptica, evaluando la situación con otra perspectiva. Tú no eres como los demás y los demás no son como tú. Siempre valida a la persona en su padecimiento y haz un esfuerzo por comprenderla, esto no significa mentir y fingir que estamos de acuerdo, no es requisito para tener respeto por el sentir ajeno.

### Mi ansiedad, mi aliada

Uno de los motivos por los que parece importante poder incluir clases de inteligencia emocional en la escuela, es porque llegamos a la adultez con una comprensión muy pobre de nuestras emociones, lo cual hace que no podamos aprender lo suficiente de las mismas y presentemos comportamientos poco adaptativos.

En la actualidad, vivimos sometidos a gran número de exigencias y presiones externas y autoimpuestas que logran ponernos los nervios de punta con mucha frecuencia. Francamente considero que los desajustes que se producen respecto al poder adaptativo de nuestras emociones surgen porque las confundimos, haciendo de la

existencia humana mucho más compleja o artificial respecto al proyecto de la naturaleza.

Es decir, nuestro cuerpo puede y va a adaptarse a las nuevas exigencias, pero la evolución filogenética y ontogenética tiene su ritmo. De todas formas logramos cumplir, pero creo que en ese esfuerzo, terminamos confundiendo a nuestro organismo.

Eso es lo que sucede con nuestro mecanismo emocional atinente a la ansiedad, padecemos tantas exigencias que percibimos como amenazantes, que dicho sistema empieza a sufrir leves desconfiguraciones y por lo tanto deberá someterse a una regulación emocional.

A lo que voy, es que la ansiedad empieza a dar respuestas adaptativas frente a lecturas desadaptativas del entorno, generando consecuentemente un comportamiento de evitación para reducir la tensión y estrés.

La ansiedad no va a desaparecer y no tiene por qué, ya que es adaptativa y sin ella estaríamos complicados frente a un verdadero peligro inminente. Es a partir de permitirnos vivenciarla y aprender de ella que lograremos instrumentarla para que no se vea obstaculizada innecesariamente.

Cuando evitas hacer algo, ya sea un pensamiento, un comportamiento o una actividad, generalmente lo haces porque te produce un monto de ansiedad que genera incomodidad. Estamos diseñados para evitar el displacer, lo esperable es que te ingenies para deshacerte de él.

Muchas veces evitamos hacer cosas o las postergamos, y para nuestro crecimiento personal es menester atender estos asuntos, viéndonos en la necesidad de amigarnos con nuestra ansiedad, y de esa forma, poder confrontar situaciones difíciles.

Si tienes grandes conocimientos y habilidades de comunicación, ¿vas a privar a una audiencia de tu talento porque te da pánico escénico?

Si eres un gran deportista, ¿vas a dejar de competir porque te pones nervioso y no te gusta que te miren mientras ejecutas tu disciplina?

Cuando estés en una fiesta y la persona que te gusta te mira fijamente unos segundos, ¿vas a acercarte a hablar o te vas a frenar porque te late fuerte el corazón y estás temblando?

¿Vas a presentarte a rendir ese examen que tanto has estudiado o lo vas a postergar porque tus nervios te dicen que debes esperar otra mesa?

En fin, son cosas que nos pasan a diario a todos, tarde o temprano y que nadie nos explica, simplemente nos dicen unas palabras de aliento, nos dan una palmadita y andando. Muchas veces eso puede funcionar, pero tener algún entendimiento un poco más profundo creo es mejor.

Que te expliquen que no estas bajo ningún peligro y repetirte a ti mismo que todo estará bien, puede ayudar, pero no va a hacer que la ansiedad desaparezca por arte de

magia. Entonces voy a compartir unos pasos a tener en cuenta que quizás te sirvan:

- No veas a la ansiedad como negativa, algo que está para complicarte, mejor represéntala como una aliada que viene a prepararte para afrontar un desafío.
- Si los montos son muy elevados y no puedes manejarlo, consultar a un especialista no tiene nada de malo y será una decisión inteligente.
- La mejor manera de exponerse frente a la ansiedad es de manera gradual y progresiva.
- Nadie nació siendo un experto, si quieres desarrollar alguna habilidad que te hace sentir ansioso, debes practicar todo lo que haga falta, lo que va a hacer sentirte más relajado y confiado, es la experiencia.
- No quieras deshacerte de tu ansiedad, la misma sólo debe descender a montos aceptables para que puedas desenvolverte, pero no desaparecer.
- Por más intensas que sean las sensaciones que te produzca una elevada ansiedad, la misma llega a un pico y luego de unos minutos comienza a descender y ubicarse en niveles normales.
- No sientas vergüenza porque te vean nervioso/a o torpe, porque así es como lograrás hacerlo tan bien como desees, dale tiempo. Quien rechaza la experiencia de sentirse torpe haciendo algo, debe

renunciar a aprender cualquier cosa, porque es un paso necesario.

En definitiva la ansiedad es una emoción básica que tiene su razón de existir, la naturaleza es sabia, nuestra ansiedad nos prepara para poder reaccionar frente a las exigencias del medio. Lo cierto es que las exigencias del medio cambian constantemente, de todas formas contamos con un grandísimo poder de adaptación, hay que usarlo.

### Expresión de cariño

Ser afectuoso/a o demostrativo/a respecto a nuestros sentimientos, no es algo innato, ser afectuoso no es algo que “se es o no se es”, como muchos piensan. Esa excusa simplemente surge para no tener que cambiar, porque cambiar es difícil. “Yo soy así”, ¿cuántas veces lo escuchaste?

Hay que ser respetuoso con los aprendizajes de los demás, sobre todo respecto a esta temática. No podemos juzgar a una persona porque en su infancia tuvo un estilo de apego inseguro, lo que quizás la condujo a la adultez escondiendo y reprimiendo sus emociones, convirtiéndose en una persona poco expresiva o cariñosa. Es simplemente un ejemplo, no se malentienda, que las razones por las que uno puede llegar a ser de una determinada manera dependen de

infinidad de variables, lo que no implica que no podamos poner voluntad en cambiar lo que nos apetezca.

Modificar este tipo de rasgos suele ser especialmente difícil, no sólo por los mitos que circulan respecto a la personalidad, sino porque también conocernos a nosotros mismos es un trabajo duro y cambiar lo es aún más.

Lograr dar y recibir afecto, cuando no es algo que acostumbramos en nuestras vidas, es difícil. Primero debemos despojarnos de las creencias absurdas y excusas simplistas, nunca escudarnos en la frase “yo soy así”. Si tanto nos gusta recibir afecto, ¿por qué nos cuesta tanto brindarlo a los demás?

Si deseas ser más demostrativo/a con tus seres queridos, debes practicar, así es como se aprende. Como con cualquier habilidad, te sentirás torpe, y lo que dificulta aún más el aprendizaje de dicha habilidad es sentirse expuesto y vulnerable. Al principio quizás te invadan los pensamientos de que estés fingiendo o actuando, en realidad no es ni una ni otra, estás aprendiendo. Para que tu cuerpo comience a brindarte las experiencias que pretendes sentir, debes darle un tiempo de adaptación.

Uno de los mensajes que nunca olvido es el de Robert Fisher en su libro “El caballero de la armadura oxidada” (2000): Cuanto más gruesa es la armadura, más frágil es el ser que la habita.

Para poder disfrutar de la vida tenemos que quitarnos la armadura, y si, significa que podrán herirnos, estaremos más expuestos frente a los embates de la vida. Pero con la

armadura puesta no podrás sentir todas las bondades de los lazos afectivos. Estarás protegido/a frente al peligro, pero también lo estarás de lo hermoso que pueda sucederte.

Ser poco afectuoso puede deberse a una infinidad de variables, y cada persona que porta dicho rasgo tendrá toda una historia que justifique su expresión. Pienso que si buscas tu mejor versión deberás reconocer tu armadura (porque todos tenemos una), aprender a sacártela y disfrutar de la vida. Si en el proceso recibes una herida, seguramente el riesgo valdrá toda la pena del mundo.



## **Miedo al rechazo**

Es muy común no tener cierto nivel de consciencia y de trabajo sobre el miedo al rechazo, esto hace que el mismo tenga una influencia importante en el rumbo de nuestras vidas. Todos tenemos miedo al rechazo, algunos más otros menos, algunos tienen un mejor registro, otros no acusan recibo, pero es algo con lo que debemos aprender a lidiar.

Uno de los pilares del miedo al rechazo es el sesgo cognitivo de pensamiento catastrófico, siempre pensamos lo peor, como si fuese una situación de vida o muerte, no sólo es una lectura muy desacertada, sino que también nos impide desenvolvernos con tranquilidad, llevamos el peso y la consecuente tensión de pensar que se acaba el mundo allí, en ese preciso momento que podamos no obtener lo que deseamos.

Parece que las personas miramos muchas telenovelas porque siempre estamos esperando que pase la peor desgracia, la realidad por suerte en general dista bastante de una catástrofe. Sin embargo es crucial trabajar nuestra percepción respecto a esta situación y la manera de vivenciarlo, porque si el miedo al rechazo nos paraliza vamos a perdernos muchas oportunidades en la vida.

Todos hemos dejado pasar alguna oportunidad de aprender por no animarnos a levantar la mano, hemos perdido la oportunidad de brillar en una reunión por no querer compartir nuestras ideas u opiniones, hemos dejado pasar la

oportunidad de decirle a una persona que nos gustaba mucho lo que sentíamos; en algún momento probablemente hemos decidido no embarcarnos en una idea o proyecto pensando que no éramos lo suficientemente buenos para lograrlo o que seríamos rechazados y conducidos a un fracaso irreparable; muchos probablemente hemos evitado hablar en público por miedo a hacer el ridículo o que nos desapruében, perdiendo oportunidades laborales y profesionales.

Personalmente soy testigo no sólo de mi propio miedo al rechazo, sino que también he visto el miedo al rechazo de muchas personas que pasaron por mi consultorio, incluso he visto a personas con tanto pánico al rechazo que ellos mismos asumían una postura de rechazo frente a los demás, es más fácil ser el primero que rechace a arriesgarse a que otro tenga la oportunidad de hacerlo con nosotros.

Por lo mencionado anteriormente, no tener registro ni confrontarnos a este miedo puede condicionarnos incluso mediante comportamientos inconscientes de auto sabotaje, como ya asumimos que vamos a ser rechazados, nos enojamos; nos domina la ansiedad y la desesperación, lo que lleva a comportarnos de manera inapropiada, generando un impacto negativo en nuestro entorno, si teníamos posibilidades, éste comportamiento termina por arruinarlo.

La manera en la que podemos trabajar nuestro miedo al rechazo es desafiándolo en todos los planos posibles, desde lo mental con una reestructuración cognitiva cambiando nuestra manera de entenderlo y concebirlo, alojando las emociones que nos produce, para lograr un mayor nivel de consciencia y evitar que nos maneje sin que acusemos recibo.

También deberemos trabajar en lo comportamental, con exposiciones progresivas que nos ayuden a empoderarnos en esas situaciones que debemos aprovechar para no dejar pasar más oportunidades, nos ayudará a ampliar nuestras probabilidades de éxito y a darnos cuenta que si no se da como esperábamos, no es la muerte de nadie.

Perder progresivamente el miedo al rechazo hasta que logres dejar de paralizarte te permitirá aprovechar cada oportunidad que se presente en tu vida. Esto no significa que cada vez que acciones lo conseguirás: perder el miedo al rechazo es importante porque te permitirá dejar de perder el tiempo dónde no es y comenzar una nueva búsqueda que te acerque a la concreción de una meta u objetivo. **Si te quedas obnubilado/a admirando algo que no es para ti, estarás taponando la posibilidad de que realmente ocurra todo lo que la vida tiene guardado para ofrecerte, podrás redirigir tu foco de atención inteligentemente.**

Lo anterior también aplica para aquello que sí conseguimos, y que no soltamos por seguridad, aferrarse a lo seguro y predecible también taponan la posibilidad de perseguir sueños.

Resumidamente:

- Es importante tener un registro sobre cómo nos afecta el miedo al rechazo y del impacto negativo que puede tener, siendo un lastre que nos limita a la hora de vivir.

- Imagina los efectos positivos que pueda tener en tu vida tolerar el miedo al rechazo, represéntate aquello que podrías lograr y motívate.
- Presta atención a tu comportamiento cuando te veas influenciado/a por el miedo al rechazo, no dejes que te sabotee, cuanto más seas capaz de arrastrar al plano de la consciencia, más herramientas tendrás para moldear tu comportamiento y respuesta.
- Sé rechazado/a y espabila, te darás cuenta que nada acaba allí, ni la vida ni las oportunidades ni las razones para seguir. Al contrario, cuando eres rechazado/a, se abre un nuevo mundo de posibilidades. Desacredita tus pensamientos catastróficos, tu pensamiento es simplemente una lectura de lo que está pasando, aprende a leer diferente.
- No cargues con todo el peso de una oportunidad que no se dio como esperabas, si una persona te rechaza, tiene mucho más que ver con ella que contigo, no intentes tampoco adivinar el por qué, ya que no eres adivino, no te atribuyas los problemas ajenos que no entiendes, transmite tranquilidad.
- No te defiendas ante las críticas constructivas, son un regalo, no todos tendrán el coraje ni la sabiduría para ayudarte a ser mejor.

## **Educación y escolaridad**

Bueno, creo que ha llegado el momento de la polémica, espero que algunos de mis lectores no me odien por lo que voy a expresar en estas líneas, de todas formas todas mis críticas serán constructivas, desde el respeto absoluto e intentando aportar algo.

Claramente no soy el primero en decirlo, he leído muchas veces la siguiente crítica: la educación formal que nos ofrecen hoy está totalmente desactualizada, con esto me refiero a que no nos prepara para el mundo que nos vamos a encontrar cuando egresemos, probablemente era muy útil hace unos cien años, hoy hay muchos déficits.

Entre algunos de los ítems que considero vendría bien incorporar al plan de estudios para aprender desde pequeños, podríamos enumerar: Inteligencia emocional, inteligencia social, nutrición, inteligencia financiera, oratoria, ventas y marketing, creatividad e innovación, ecología y sustentabilidad.

Hay muchas competencias que no incorporamos en la escuela, sin embargo cuando nos topamos con el mercado laboral, resultan ser básicas, obligándonos a adquirirlas de una forma u otra o quedar relegados.

El día en que la manera de enseñar a los niños y jóvenes pueda entrelazar sus emociones y su curiosidad por aprender, con modalidades de aprendizaje útiles para desenvolverse en

el mundo actual explotando el incentivo del alumno, la educación dará un salto de calidad sin precedentes.

### Aprender a aprender

Uno no debe dejar de aprender nunca, enseñar por lo tanto cumple un rol fundamental, según Paulo Freire (1921 – 1997) “enseñar no es transferir conocimiento, sino crear las posibilidades para su propia creación o producción”.

He aquí la herramienta más importante que debe proveernos la educación, debe sentar las bases para que cada persona tenga la facultad de desaprender, aprender, discriminar, representar, imaginar, construir y reconstruir conocimientos.

Esto toma especial relevancia hoy día ya que circula tanta información falsa, fake news y medios amarillistas; creo que nunca la población manejó tanta información como hoy y a la vez estuvo tan desinformada.

Es una herramienta clave la de saber aprender, tener las herramientas para abastecerse de los aprendizajes necesarios para el desarrollo personal y profesional. Si no sabes generar buen aprendizaje para ti mismo, terminarás aprendiendo lo que otros quieren que aprendas, y eso en general irá mal para ti.

No creo en la casualidad sino en la causalidad, por lo que vuelvo a citar a Paulo Freire: “sería en verdad una actitud

ingenua esperar que las clases dominantes desarrollasen una forma de educación que permitiese a las clases dominadas percibir las injusticias sociales en forma crítica”.

Nuestros docentes hacen mucho con las pocas herramientas que les damos, como sociedad somos responsables de brindarles a los profesionales de la educación recursos, un programa de estudios donde haya herramientas para revolucionar la educación. Muchos profesores brillantes no pueden implementar ideas innovadoras en sus clases porque lo prohíben desde arriba, generando competencias innecesarias y absurdas entre compañeros de trabajo.

Por otro lado, dicha formación es completamente homogénea, estructurada, donde el alumno debe adecuarse al sistema, repetir o desertar. Una de las grandes consecuencias de no tener un sistema que explote las virtudes de sus alumnos, es que egresamos con muy pocos recursos para tomar una decisión tan trascendente como elegir una carrera universitaria u oficio.

¿Me explico? Doce años de escolaridad, y cuando terminamos no sabemos en qué somos realmente sobresalientes, creativos, apasionados, eficientes. Esto podría cambiar si decidimos revolucionar seriamente el sistema educativo.

## Error

Algo que me parece nefasto de la educación convencional es la manera en que se evalúa un “error”, definitivamente entiendo que no podemos dar por válida cualquier respuesta. Pero hay que encontrarle la vuelta a que el alumno no viva el error como un resultado irreparable, atravesamos la escolaridad con miedo a equivocarnos, ¿o no?

Mi concepción sobre una persona altamente eficiente y talentosa, es aquella que tiene errores y equivocaciones de alto vuelo, no el ficticio escenario donde alguien no se equivoca nunca, eso no existe, y si no existe, ¿para qué preparar nuestra mente para evitar los errores desde pequeños?

Resulta mucho mejor aprender a equivocarse, errar con estilo y creatividad, privilegiar el resultado sobre el proceso es lo que nos convierte en unos seres mediocres e incompetentes. El resultado es tan solo la consecuencia de un proceso.

Ver el error con miedo al fracaso sólo nos convierte en unos cobardes que no se van a atrever a aprovechar las oportunidades que se les presenten, no importa de la índole que sean.

Si aprovechamos nuestra infancia para aprender a equivocarnos, trabajar nuestra tolerancia a la frustración, pulir nuestros procesos de aprendizaje, trabajando duro sin pensar que el resultado es lo único importante, entonces saldremos preparados para iniciar nuevos aprendizajes sin miedo.



Estoy seguro que algunos me dirán cosas como “Alex, estás totalmente equivocado, imagina que un ingeniero no se preocupe por cometer errores en el cálculo de resistencia de un puente o un edificio, sería una catástrofe”. Yo respondería que si tuviésemos una educación donde no se idealice el resultado y se castigue el error, comprometiendo emocionalmente a los alumnos en su aprendizaje, no sólo tendríamos como resultado excelentes y brillantes ingenieros, ¡sino que habría más ingenieros!

### Consignas fácticas o aprendizaje activo

Es momento que empecemos a dejar atrás el diseño de consignas fácticas, son una ilusión de aprendizaje, aprender a memorizar datos sin realizar ningún trabajo que permita poner en juego pensamiento crítico, asociación, creatividad y emoción, no ayuda a consolidar a largo plazo un aprendizaje, diría que tan sólo unos pocos minutos.

Generar curiosidad, búsqueda, investigación, aprendizaje activo y no ser un mero receptor de fechas y eventos o fórmulas de manera arbitraria. Si brindamos un contexto, damos una utilidad, un por qué, pueden generarse debates interesantes posibilitando que el alumno se comprometa desde otro lugar con su propio aprendizaje.

Tiene que haber una revolución de los viejos paradigmas que ya se saben obsoletos, díganme ustedes ¿cuánto recuerdan de su paso por la escuela? ¿Lo aplican a diario?

Algo que preocupa y no tiene que ver tanto con el ámbito educativo en sí mismo, sino más bien con la cultura y la sociedad en su conjunto, es cierta tendencia a la censura de opiniones, para poder hablar u opinar de algo sin que se falte el respeto, debes ser una eminencia en la materia. Eso me da pena, sobre todo cuando se censura a un joven por querer participar, me encanta cuando los jóvenes se comprometen con temas de gran importancia, como las políticas públicas, ecología, finanzas, temáticas sociales, derechos, etc.

¿Si no permitimos a los jóvenes expresarse libremente, como pretendemos que aprendan? Creo que tener un juicio acertado, requiere en primera instancia pensar y equivocarse todo lo que haga falta. Demos lugar a la libertad de expresión, escuchemos a la juventud, con una escucha activa y respetuosa, tengamos un intercambio saludable.

Desde ya que se necesitan especialistas y profesionales responsables para transmitir mensajes importantes, por ejemplo en los medios de comunicación o mensajes a la comunidad. Pero ya que muchas veces tenemos gente poco capacitada ocupando puestos de relevancia social, ¿por qué somos tan estrictos con un joven que opina en una reunión de ninguna trascendencia política o pública?

Cuanto antes dejemos que los niños y jóvenes puedan ensayar opiniones sobre el mundo concreto que los rodea, mejor preparados llegarán a la adultez para convertirse en personas con un juicio y pensamientos de alto vuelo, no los obliguemos a equivocarse cuando esto pueda tener ya consecuencias si lo pueden ensayar con antelación.

### Luego de la escuela

En caso de que algunos de mis lectores estén por terminar la escuela, o así mismo sean padres de jóvenes en esa situación, voy a mencionar ciertos aspectos que son muy útiles para tener en cuenta:

- NO decidas rápido qué hacer con tu futuro, ¿por qué lo digo? He visto muchas veces a jóvenes tomar la decisión de manera impulsiva y precipitada. Esto pasa porque genera mucha ansiedad tomar una decisión tan importante, la respuesta normal frente a la ansiedad es la evitación, lo evitamos acortando el período de decisión donde nos invade tanta incertidumbre, ¡elijo y ya está! Recomiendo que se amiguen con esos nervios, busquen información de manera exhaustiva, hablen con profesionales de una carrera que les interese, indaguen la salida laboral y sobre todo prioricen el proceso, amen el proceso por encima del resultado, es el mejor camino hacia una elección madura; confronten su Ego y expresen su deseo.
- Un título universitario está sobrevalorado: Antes que nada quiero aclarar, si lo tienes, ¡muchísimo mejor! Pero a lo que voy es que hace 60 años, un título universitario hacía una gran diferencia, en tu prestigio, calidad de vida. Hoy los profesionales en general están casi tan explotados como cualquier trabajador no

titulado, hay mucho desempleo profesional. ¿Estoy diciendo que no estudies? En absoluto, ¡estudia y aprende toda tu vida! Lo único que digo es que tienes opciones, puedes hacer una tecnicatura, aprender un oficio, trabajar y emprender. Digo esto porque hay gente frustrada por no tener un título universitario y pierden de vista lo valiosas que son o lo que pueden ofrecer.

- Recurre a un profesional para realizar una orientación vocacional u ocupacional, te brindará muchas herramientas útiles para desenvolverte en el proceso.
- Si te preocupa tener trabajo el día de mañana, no acumules sólo diplomas, acumula competencias, el mercado laboral está cambiando a ritmos inusitados y busca cada vez más a personas que sean creativas y puedan resolver problemas.

### Ansiedad y exámenes

Los exámenes pueden estresarnos, volverse incómodos y movilizarnos de diferentes maneras. Son pasos que tendremos que sortear en muchos ámbitos de nuestras vidas para demostrar conocimientos, aprendizajes o estar cualificados para realizar una práctica o trabajo.

Me gusta la definición de ansiedad como la respuesta emocional que nos prepara ante una situación percibida como amenazante, esta sea real o imaginaria (puede que también temamos a algo que nos representamos y no algo que efectivamente vaya a suceder).

La respuesta que genera la ansiedad nos prepara estresando nuestro cuerpo con una activación fisiológica que lo predisponga para atacar o huir.

Si el período de alarma en el cual nos sentimos amenazados se prolonga por mucho tiempo, esto nos hará padecer estrés crónico. La acumulación de un estrés desadaptativo en el tiempo se denomina distrés. El impacto que puede generar en la salud es muy diverso, pero me interesa destacar los efectos psicológicos:

Falta de creatividad, comportamiento irracional, inseguridad, agresividad, inflexibilidad, problemas de concentración, preocupación, depresión, impaciencia, por mencionar algunos.

Es lógico que pudiendo padecer estos síntomas, nuestra posibilidad de poner todos nuestros recursos al servicio de un examen se vea perjudicada. Por lo que recomiendo que si se sienten identificados con algunos síntomas o con las dificultades que implica una instancia de evaluación, consulten para recibir una ayuda.

Simplemente un aporte respecto a esto: la concepción que tienes sobre la instancia misma del examen y de sus

consecuencias, es crucial para evaluar la respuesta que puedes tener. Probablemente padezcas ansiedad si:

- Crees que vas a desaprobarte y que eso sería catastrófico.
- Piensas que el/la profesor/a o quien te evalúe tiene malas intenciones hacia ti.
- Que no eres capaz de asimilar los conceptos o de explicarlos.
- Te da miedo pasar vergüenza.
- Sientes que debes demostrarle algo a alguien y no puedes fallar.

Algunos recursos para prepararte psicológicamente cuando rindas exámenes orales:

- Representa la situación del examen como una conversación de café, estudia mucho para sentarte a conversar sobre la asignatura con el profesor, obviamente respetando que sea él o ella quien dirija la conversación.
- Intenta concebir que un examen debiera ser una instancia de aprendizaje. Algunas personas entran en pánico frente a la equivocación, cuando el/la profesor/a intenta explicarles una confusión, se incomodan e interrumpen, actuando de manera

inapropiada en vez de simplemente escuchar. Si no apruebas allí, seguramente lo que registres te dará los elementos para volver y aprobar la próxima.

- Ante la complejidad y abstracción siempre busca ejemplificar cuando te encuentres estudiando. Si no llevas preparados ejemplos a un examen, quizás tengas que improvisarlos allí, y te aseguro que es más sencillo en tu casa. Ejemplificar denota dominio de un concepto.
- Ten en cuenta que todo el empeño que pongas, aumenta de manera significativa tus posibilidades de aprobar un examen, pero no lo garantiza. Con esto no quiero preocuparte aún más, el mensaje es que un examen puede ir mal, pero a la larga terminarás triunfando, muchas más veces de las que te irá mal.
- Si quieres estudiar solo, bien, pero asegúrate de hacer un repaso grupal exhaustivo antes de entrar a rendir. Cuando lees o aprendes algo, eso que veas tendrá implícita tu perspectiva de las cosas, sumar otros puntos de vista puede aclararte conceptos y refrescar otros, pudiendo ser de gran ayuda.
- A algunas personas les pesa mucho el error, para alivianar un poco la carga, si no estás tan seguro/a, empieza la frase diciendo “lo que entendí sobre

esto...”. En sí, lo que cambia es tu necesidad de perfección, no intentes ser perfecto/a, intenta aprender.

- Vale más una pregunta tonta que un tonto que no pregunta, si realmente quieres explotar todas las posibilidades de aprendizaje, levanta la mano en clases tantas veces sean necesarias, no importa que tan simple parezca tu pregunta, estás ahí para sacarte las dudas, no por archivarlas por vergüenza y trasladarlas a un examen. Sé que puede ser difícil, si te da ansiedad con más razón debes exponerte y practicar.

### Aprendizaje y emoción

Está científicamente demostrado que la emoción al intervenir en el aprendizaje logra unos resultados asombrosos, es la metodología más potente para aprender y no la explotamos. Los programas de estudios no están diseñados para sacar provecho y comprometer emocionalmente a los alumnos en su aprendizaje.

Nos permite fijar conocimientos a una velocidad impresionante, cristalizándolos para siempre, no como aquellas consignas fácticas, que luego el alumno olvida automáticamente al cruzar la puerta de salida, ¿no es absurdo?

Es difícil entender que teniendo tantas herramientas al alcance de la mano para dar un salto de calidad, sigamos repitiendo los mismos viejos paradigmas de siempre.



Parece ser que nos quieren ignorantes para que la gobernabilidad no se complique, que no nos cuestionemos si las decisiones están bien o mal tomadas, que agachemos la cabeza ante un avasallamiento de nuestros derechos elementales; una sociedad crítica, reflexiva, que piense y haga, emocionalmente brillante, es una amenaza para los corruptos, mediocres y clases privilegiadas.

Por otro lado, no comprometer a los alumnos emocionalmente con su aprendizaje, no solo no explota sus potencialidades y desaprovecha los talentos. Sino que también tiene un grave impacto negativo, generando deserción escolar, chicos que repiten innecesariamente, años desaprovechados, es una máquina de fabricar frustraciones en vez de cumplir sueños y generar bienestar.

En fin, las emociones bien aprovechadas y encauzadas pueden enriquecer todos los ámbitos de nuestras vidas, nuestro desarrollo personal, resiliencia, la calidad de nuestros vínculos, nuestro éxito laboral y profesional, aprender a liderar, TODO. Por eso es TAN importante hacer lo que te apasione, aquello que te despierte especial curiosidad, porque estarás poniendo al servicio del aprendizaje tus emociones, ¡un combo explosivo!

Toda la vida estamos iniciando procesos de aprendizajes distintos en tiempo y complejidad, aprender no es solo ir a la escuela, ¡es la vida misma! Entonces, ¿ya estás sirviéndote de tus emociones para aprender y tener una mejor vida?

## **Efecto Pigmalión**

Como diamante en bruto que eres, te servirá saber sobre el efecto Pigmalión, ya que es muy probable que haya ejercido influencia sobre ti en el pasado y lo hará en el futuro. Si sabes de qué se trata podrás utilizarlo para moldearte y brillar, tanto como para sacar lo mejor en los demás.

El efecto Pigmalión consiste en que la creencia y concepto que tienen las personas sobre ti, ejercerá una poderosísima influencia sobre el modelado de tu comportamiento, auto concepto, motivación y rendimiento.

Cuánto más significativa sea la persona en tu vida, más significativo será el modelado a partir de la identificación con lo que se espera de ti. Por eso los profesores debieran tener mucho cuidado respecto a lo que esperan de sus alumnos, los padres de sus hijos, pero se aplica a todos los vínculos y ámbitos de la vida, educativo, social, familiar, laboral, etc.

Lo que piensen sobre ti tendrá poder en tu vida si tú lo crees, el problema es que creemos con facilidad lo que viene de afuera. Ahora que sabes qué es el efecto Pigmalión podrás servirte de él, créele TODO a aquellas personas que esperan de ti lo mejor, y a los que tienen un concepto negativo sobre ti, demuéstales que se equivocan.

Suele ser muy motivante demostrarles a aquellos que tuvieron fe en ti que tenían razón, así como demostrarles a los necios quién eres. Por eso voy a pedirte un favor, espera lo mejor de los demás, si tienes un prejuicio negativo sobre

alguien y luego esa persona cumple con tu pronóstico, no te quejes.

Es importante que puedas ver lo mejor en lo demás, no sólo para ejercer una influencia positiva, sino porque aquello que ves, tiene mucho que ver con tu mundo interno. Es muy difícil que puedas apreciar algo externo que no exista previamente en ti.

## **Mindfulness**

Mindfulness es definida por el Dr. Ken A. Verni en su libro “Mindfulness práctico: Guía paso a paso” (2016) como un enfoque moderno y universal, que sirve para nuestra vida en general, su implementación nos permite sentirnos más centrados y en calma; así como también repercute en un incremento de nuestro bienestar físico.

Los seres humanos nos hemos llenado de tareas, obligaciones, responsabilidades, preocupaciones, deudas, impuestos, trámites, trabajos, estudios y podría hacer una lista sin fin de creaciones que hacen nuestra existencia más compleja. Todas estas exigencias que van mutando muy aceleradamente y de manera vertiginosa, nos implican atención y trabajo mental.

El estado natural de la mente es vivir en el presente, pero conforme vamos creciendo y siendo bombardeados por millones de estímulos artificiales, vamos perdiendo la capacidad de asombro. Los invito a que rememoren tiempos de su infancia, ¿por qué creen que se maravillaban tanto con cosas tan sencillas? Y ¿Por qué creen que hemos perdido esa capacidad de asombro? En mi opinión se debe a la habituación a los estímulos que nos rodean y a la pérdida gradual de atención plena.

Eso, ni más ni menos significa mindfulness: atención plena, estar en el momento presente. Con la evolución de nuestro cerebro aumentó nuestra capacidad de representarnos a

futuro y en el pasado. A veces estamos tan preocupados por lo que supuestamente va a pasar, que no disfrutamos lo que realmente está pasando.

La ansiedad y el estrés en esto tienen mucho que ver, nuestras preocupaciones encienden nuestra alarma interna, a veces con tanta frecuencia que ya no sabemos si está encendida o apagada.

Conforme aumenta nuestra ansiedad, las probabilidades de caer en un abuso del pensamiento son elevadas, recurrimos al exceso de pensamiento porque nos da una sensación de control sobre las situaciones que acontecen. Leíste bien, “sensación”, está científicamente comprobado que sufrimos más por eventos que nos representamos y en su mayoría no terminan ocurriendo, o simplemente no como lo representábamos.

He mencionado anteriormente que el cerebro tiene un gran poder de adaptación, sobre todo si se trata de evitar despilfarros energéticos innecesarios. Pero en este tipo de situaciones, con tanto bombardeo de exigencias permanentemente, es muy fácil que las funciones se vean interrumpidas o desdibujadas. Cuando estamos estresados suelen aparecer comportamientos típicos, como la rumiación del pensamiento, el piloto automático y el multitasking:

- La rumiación del pensamiento consiste en “engancharse” con un elemento real o imaginario, dedicándole una cantidad de tiempo desproporcionada

a darle vueltas y vueltas, generando efectos psicológicos negativos como angustia y estrés. Cuando los efectos perjudiciales son más elevados que los beneficios significa que ya debiéramos haber cortado hace tiempo. Es muy común en trastornos de ansiedad y depresivos.

- El piloto automático es literalmente eso, una función puesta en marcha para destinar recursos a otra actividad, como el pensamiento o la rumiación; en la rutina ejecutamos muchos esquemas que reproducimos casi automáticamente, cuando padecemos estrés esta característica se acentúa. Realizamos actividades mientras estamos absortos pensando en otra, el piloto automático posibilita que surja la multitarea.
- Multitasking, es la multitarea, nuestro cerebro no está diseñado para hacer tres cosas al mismo tiempo y hacerlas bien. Hacerlo una costumbre es perjudicial porque actúa en detrimento de la calidad de nuestros comportamientos y tareas por un lado, y genera ansiedad por el otro. Imaginemos qué sentiría tu cerebro al verte desesperado realizando muchas tareas al mismo tiempo, creo que diría: “si está cocinando mientras trabaja y a la vez habla por teléfono, realmente debe ser una emergencia”.

## Distrés

Cuando la respuesta de estrés del cuerpo nos prepara para “luchar o huir” de una potencial amenaza percibida, que puede ser imaginaria o real, empieza a funcionar de manera desregulada, comienzan los problemas.

La percepción es importante en este proceso, porque la misma es la que determinará el inicio de una respuesta a un estímulo, si nuestro cuerpo intuye que está en peligro, pondrá en funcionamiento la respuesta de estrés para afrontar esa situación.

Con el transcurso del tiempo, si ésta respuesta sigue funcionando de manera inapropiada, repercutirá sobre nuestras conductas y hábitos, generando enojo, irritabilidad y excesos en conductas preexistentes, como fumar, comer, beber, etc.

Empiezan a aparecer síntomas físicos y psicológicos, dolor de cabeza, de espalda, acidez, mareos, trastornos del estado de ánimo, por mencionar algunos. Es de vital importancia aprender a reconocer los síntomas porque son señales del cuerpo intentando comunicarse con nuestra mente, son señales de STOP.

Si pasamos un tiempo considerable ignorando estas señales, luego deviene en enfermedad. Por eso, cuanto mejor sepamos registrar nuestro nivel de ansiedad y estrés, aprendamos a diferenciar las señales y síntomas, podemos

interrumpir el ciclo y darle al cuerpo lo que está pidiendo a gritos.

### Concepción de salud y enfermedad

Hay profesionales y estudiosos de la salud que estudian la enfermedad como un compartimento estanco sin pensar en su etimología, por tratarse a veces de un entendimiento inaccesible en algunos casos para la medicina moderna, entonces se preocupan más por curar que por prevenir.

También hay posturas donde se considera que toda enfermedad es psicosomática, yendo al otro extremo de manera radical.

Entiendo que por más avances que tenga la ciencia moderna, es más lo que desconocemos que lo que conocemos, mi postura no yace ni de un lado ni del otro. Pienso que no hay que pecar de reduccionista, las variables en un proceso de salud-enfermedad son muy diversas. Hay que tratar y transmitir la información de manera responsable.

Una responsabilidad ética por excelencia de cualquier agente de salud debe ser la de no dañar, trabajar con la salud de las personas es una responsabilidad enorme, entonces debemos saber qué procedimientos estamos aplicando, cuáles son sus efectos, conocer el padecimiento



de la persona y cómo tratarlo eficazmente. Lamentablemente hay innumerables personas que se cuelean al ámbito de la salud sin los conocimientos o las herramientas necesarias, aplicando terapias sin validez, eficacia comprobada o rigor científico.

Hoy en día las terapias alternativas están teniendo un gran auge, algo que nos preocupa a los profesionales de la salud es que personas que tienen síntomas o enfermedades para los que hay tratamientos validados y efectivos, están recibiendo terapias inocuas como tratamiento, si brindamos una terapia alternativa a una persona enferma y la convencemos de que eso será suficiente y que no debe recurrir a un profesional, podremos ocasionarle un daño irreversible.

Personalmente no tengo nada en contra de las terapias alternativas mientras no causen daño, he tenido muchos pacientes que realizaban terapias alternativas y nunca les sugerí abandonarlas, simplemente me dediqué a concientizar respecto a que no pueden reemplazar a las ciencias de la salud, si quieren sostenerlo de manera paralela y creen que les sirve, pues adelante.

Si se destinara mayor cantidad de recursos a la prevención en salud, no habría tantos pacientes agudos y crónicos. Un ejemplo muy claro en España es la cantidad de plazas PIR, que hay año tras año, hasta ahora no he visto que superen las 200 plazas anuales, lo cual es vergonzoso.

Pero bueno, en definitiva, lamentablemente la enfermedad constituye un gran negocio para la industria farmacéutica, mutuales de cobertura sanitaria, centros de salud dedicados a la intervención e internación. ¿Para qué vamos a prevenir? Si prevenimos habría menos enfermos y eso no es redituable.

### Efecto placebo

El efecto placebo consiste en que una persona presente algún grado de mejoría luego de recibir una pastilla sin ningún efecto activo o alguna terapia inocua. El grado de mejoría del individuo depende del grado de sugestión que experimente en torno a dicho placebo.

Dicho en otras palabras, la persona experimenta una mejoría no por la eficacia del tratamiento recibido sino por su creencia de que dicho tratamiento le curará. El efecto placebo es lo que posibilita que terapias sin ningún tipo de efecto real sobre el paciente, sean consideradas como efectivas.

### Técnica de Mindfulness

El distrés genera efectos secundarios negativos, desgastando nuestra salud y calidad de vida. Mindfulness

es un antídoto natural para tratarlo y presenta una serie de beneficios comprobados:

Mejora habilidades cognitivas, la memoria, reflejos, intuición, imaginación, concentración, creatividad y lucidez para la toma de decisiones. Reduce y regula los montos de ansiedad, contrarresta la fatiga mental y estrés, mejora el sueño y fortalece el sistema inmune.

Mindfulness posibilita un modo saludable de relacionarte contigo mismo, tu mente y tus emociones, lo cual repercute en una autoestima sólida, mayor confianza, mejorando los vínculos y la manera de desenvolverte en el ámbito social. Provee claridad para afrontar desafíos, ayudándote a desplegar tu potencial y disfrutar plenamente cada actividad que realices.

Esta increíble técnica permite controlar mejor los impulsos, pudiendo alojar las emociones y utilizarlas para un mayor autoconocimiento. Lo cual se evidenciará en la manera de comunicarse e interactuar con el entorno, facilitando una escucha activa y receptiva en cada conversación, lo cual hace a un interlocutor más receptivo y elocuente.

Todo lo mencionado anteriormente provee a la persona de recursos, elevando su capacidad resiliente para afrontar la adversidad y favoreciendo mayor disfrute y eficacia en sus interacciones.

El mindfulness consiste en anclar la atención intencionadamente en el momento presente sin emitir ninguna

clase de juicio. He pensado una metáfora para entender bien esta parte de no emitir juicio:

Imaginemos que nuestra mente es un pasajero que está muy cómodamente sentado en el banco de una estación de tren, donde pasan vagones permanentemente. Esos vagones supongamos que son pensamientos “negativos” que van a hacer que perdamos minutos incluso horas, viajando a donde NO queremos ir, produciendo malestares diversos.

No podemos controlar que los vagones sigan apareciendo. Y tenemos la tendencia de subirnos cada vez que pasan porque tenemos la idea de que están para eso, transportarnos, y es nuestro deber no perder un viaje “programado”.

Te invito a que entrenes a ese “pasajero” (tu mente) para que evite la tentación de subirse a cada tren (pensamiento); que contemple con lujo de detalles, sus características, apreciarlo con compasión pero NO SUBIRSE. Al principio será difícil, pero con práctica esa personita podrá observar un desfile de trenes pero podrá ELEGIR a cual subirse y a cual NO, sin juzgar a los vagones ni su destino.

Esta técnica nos posibilita soltar pensamientos y emociones que producen incomodidad, evitando luchar contra ellos; nos vuelve más conscientes, más auténticos. Identificar un pensamiento o una emoción que sabemos nos va a producir malestar, y dejarlos ir, es una tarea difícil. Pero la buena noticia es que conforme aprendas a poder hacerlo, lo repitas y ejercites como una habilidad, cada vez te será más fácil, te lo garantizo. La idea es poder aceptar las emociones, no distanciarte de ellas, aceptar conscientemente la experiencia

que te ofrecen, abrirte con compasión y aceptación, luego dejar ir.

“Todo el universo se rinde ante la mente en calma” Lao Tzu (h. 694 – h.531 a.C.).

¿Cómo puedes empezar a practicar hoy mismo? Hay tantas maneras de implementar mindfulness como personas en el mundo, puedes encontrar la tuya. Para eso simplemente voy a darte una importante indicación: puedes utilizar cualquier actividad de tu rutina para empezar, como sentarse en un sillón cómodo, salir a caminar, cocinar, trabajar, todo vale.

El requisito es que pongas todos tus sentidos al servicio de dicha actividad, ¿qué quiere decir esto? Supongamos que eliges salir a caminar, entonces harás lo siguiente: con la vista observa con lujo de detalles todo lo que está a tu alrededor y mira con ojos de turista, como si fueses un niño, camina despacio y armónicamente, siente todo tu cuerpo, desde la punta de los pies hasta el último pelo en tu cabeza, siente cómo se expande la caja torácica con cada inhalación, suelta el aire pausadamente.

Sin interrumpir lo anterior necesito que aprecies los olores que te rodean, de las plantas que puedan haber a tu alrededor, si llueve o si hay tierra mojada, creo que puedo sentirlo mientras escribo. Tu tacto, probablemente al caminar no toque nada, pero puedes sentir como tus manos se balancean armónicamente y como el viento rompe con suavidad sobre ellas.

Empieza a discriminar con tranquilidad los diferentes sonidos que te rodean, sean coches, personas conversando a tu alrededor, una risa que se oye desde la esquina, el cantar de un pájaro.

Por último nos quedaría el gusto, si quieres puedes sentarte al final del recorrido y tomarte un buen café, sentado/a afuera y manteniendo esa atención plena.

Creo que ha quedado más que claro, nuestro cerebro se ve obligado a sacarnos del momento presente para destinar recursos a otras actividades que consideramos importantes, en los tiempos que corren abusamos de ello sin darnos cuenta, es momento que aprendamos a volver a nuestro estado natural de atención plena, unos cuantos minutos al día es más que suficiente.

El estado de atención plena nos permite expandir de manera radical el momento presente y servirnos de él, aprovechando cada estímulo sensorial que nos rodea, ya sea visual, auditivo, táctil, un olor o un sabor. Te darás cuenta cómo cambia tu percepción cuando la concentras en tu cuerpo y lo que te rodea, todo empieza a tener más detalles y se vuelve más rico, cuando llegas a ese punto sientes paz y armonía, es el estado más puro de trabajo conjunto de la mente y el cuerpo, sanando.

### Rendir mejor

Conocerte mejor a ti mismo y aquello que hagas te facilitará diseñar estrategias que te ayuden a maximizar tu rendimiento. Ten identificadas fuentes de motivación e inspiración en las que puedas apoyarte en los momentos duros.

Verte trabado, poco creativo y cansado, poder registrarlo y saber cuándo parar para poder tomar un respiro y despejar la cabeza es fundamental. Si identificas cuando tu mente y tu cuerpo te están pidiendo que pares a través de pequeñas señales y las registras rápidamente, ahorrarás mucho tiempo en restaurar el equilibrio y volver al ruedo. Tener tu momento de ocio y descanso es tan importante como trabajar duro, si no respetas eso pagarás las consecuencias.

Aprende de tus ejemplos y modelos a seguir, sea lo que sea que quieras hacer, hay alguien que probablemente lo haya hecho antes, o ha emprendido el camino, puedes tomar notas y ahorrarte tiempo en aprendizajes significativos que te ayuden a avanzar varios casilleros.

La adversidad despierta talentos que en la comodidad pasan desapercibidos, no temas a las crisis, cada vez que te pongan de rodillas y vuelvas a levantarte lo harás con mayor fuerza, más herramientas y sabiduría.

Como he mencionado en otro apartado, es fundamental encontrar aquello que nos apasiona, nos motiva, nos da curiosidad. Porque es de esa forma que pondremos nuestras emociones al servicio del aprendizaje y de nuestro potencial,

para sacar lo mejor de ti primero tienes que tener una idea de quién eres.

Incorpora a tu repertorio de técnicas instrumentos de ayuda profesional, personas capacitadas para brindarte herramientas de eficacia comprobada para servirte de ellas.

### Deporte de élite

Llegar a ser un deportista de élite, francamente debe requerir de inmensos sacrificios que desconozco, soy un simple amateur que juega por ocio. Sin embargo, tengo muy en claro que entrenar la mente para el deportista es tan importante como entrenar su cuerpo, he presenciado performances profesionales y amateur, donde una significativa variación anímica alteraba los resultados de manera drástica.

Es decir, he observado al mismo individuo, con la misma destreza tener partidos de fútbol en los que queriendo darle al balón, erraba, pasando el mismo por debajo de su pie e irse fuera de la cancha, y también lo he visto hacer partidos llenos de pases magistrales y definiciones dignas de una repetición, ¿qué puede cambiar si hablamos del mismo sujeto, las mismas habilidades y estado físico?

La respuesta a ciencia cierta es compleja, porque en un deporte intervienen gran cantidad de variables. Pero sin lugar a dudas, tener una buena autoestima, unos hábitos poderosos, y



concentrarse mediante el ejercicio de la atención plena, tendrá un impacto muy positivo en el rendimiento.

Un deporte en el que creo esto queda más expuesto sobre la superficie, es en el tenis individual, al ser una competición donde todo depende de un solo deportista; sus virtudes y sus defectos, sus aciertos y sus errores, son más evidentes, así como su capacidad de recuperación.

Jugadores que suelen estar en el top 10 mundial, no sólo tienen unas destrezas envidiables, sino que se diferencian del resto del ranking por su preparación mental. Suelen ser jugadores que pueden dar vuelta un partido perdiendo 2 sets abajo y estar a punto de perder el tercero en tie break, darlo vuelta y ganar los últimos sets. Su tasa de recuperación es muy elevada, son resilientes.

Por otro lado, la ejecución eficaz de hábitos moldeados en entrenamientos, son de vital importancia. Ahorrarán el esfuerzo del cerebro en planificar una decisión o movimiento, el poder de reacción es imprescindible, unos pocos segundos en cualquier deporte, pueden cambiar victoria por derrota.

Para un deportista de alto rendimiento es importante poder visualizar los contratiempos que puedan surgir en su performance, un partido o lo que fuere que conste su disciplina. Caer desprevenido ante una situación imprevista puede hacer que la persona flaquee en un momento que puede ser crucial; hacer un esfuerzo por visualizar los inconvenientes que puedan surgir, o situaciones adversas, ayudará al deportista a estar mejor preparado. Ejercitar esto último hace

que el deportista salga de su punto de urgencia rápidamente para reorganizarse y recuperar su rendimiento.

Una de las razones por las que no todos pueden llegar a ese nivel, es porque deben conjugarse una serie de factores que hacen a esa persona única para ese deporte, una combinación de genética, entrenamiento, técnica y psicología deportiva.

## **Mindfuleating**

Hemos entendido de qué iba mindfulness, ¿verdad? Bueno esto no es muy diferente pero le dedico un apartado porque considero que el momento de sentarnos a comer debiera ser sagrado.

Te propongo que luego de leer esto hagas la prueba. Cuando vuelvas a sentarte a comer, hazlo como si fuese una ceremonia. Apaga o aleja todos los dispositivos electrónicos que tengas a tu alrededor, trata de reducir al mínimo las distracciones, siéntate cómodamente frente al plato de comida que te espera.

Haz una pausa, tómate todo el tiempo que necesites para incorporar esa comida, apurarse a la hora de comer es malo para la salud, produce problemas para la digestión y a largo plazo, facilita la aparición de padecimientos. Proponte disfrutar de ese plato de comida, adopta una actitud de agradecimiento por tener alimentos sobre tu mesa.

Intenta que tus bocados sean pequeños para facilitar el proceso digestivo. Pon todos tus sentidos comprometidos con el comportamiento, aprecia el gusto de la comida, su olor, su textura, toma todos y cada uno de los estímulos que te ofrezca la experiencia.

Puedo asegurarte que si incorporas la alimentación consciente a tu vida como un hábito, vas a notar grandes resultados con el paso del tiempo, sobre todo si padeces acidez u obesidad.

Estoy 100% seguro que al prestarle atención plena a tus comidas, empezarás a ser más selectivo con aquello que ingieras, es una consecuencia esperable; prestarás más atención a lo que tu cuerpo tenga para decirte en función de sus necesidades. A continuación voy a abordar un par de aprendizajes o creencias que suelen ser muy comunes y operan de manera inconsciente en nuestro hábito alimenticio:

- Pensar que la principal forma de disfrutar una comida es comiendo hasta que no te entre ni un bocado más. Desesperarse para ingerir rápidamente y arrasar con la comida. Todos lo hemos hecho alguna vez o muchas.

Esto es absolutamente falso, podemos disfrutar mucho más de una comida sin la necesidad de inundarnos con ella, ni de dar gigantes bocados apresurados. El auténtico disfrute de una comida tiene que ver con el *mindfuleating*, alimentarse de manera consciente y tratar a nuestro cuerpo con el respeto que se merece, es nuestro templo.

Cuando te sientes a comer pregúntate primero si tienes hambre realmente, puedes sentirla, imagino que podrás diferenciar si tienes mucha o poca hambre, cuando deliberes realmente cómo se siente tu cuerpo en función de la comida, recién ahí procede.

- Otro tema y que considero es cultural, es esta tendencia a creer que limpiar el plato y las fuentes de comida, es una obligación. Tendríamos que modificar esto, que alguien no se coma hasta el último bocado de lo que cocinamos no es una falta de respeto ni un

desprecio, dejemos que se alimente a su ritmo y con sus necesidades.

Está generalizado que a los niños los obligamos a terminar sus comidas, esto es diferente y ahí no me voy a meter, la alimentación de un niño es primordial para que se desarrolle y explote todo su potencial evolutivo. ¿Pero qué pasa cuando crecemos, y eso que antes a lo mejor estaba bien, ya no lo está? Digo, ¿está bien que un adulto sienta pena por dejar comida en el plato? Creo que a esa altura ya es absurdo.

No hablo de tirar ni desperdiciar comida, ten tus tupperes a mano para cuando no desees finalizar una comida.

- Para manejar el tema del exceso de comida es mejor empezar antes, y con antes me refiero, cuando estás cocinando, ¿es necesario que te cocines dos platos sabiendo que con uno es suficiente? Con esto quizás nos ahorramos la necesidad de tener un tupper a mano y si es que sentimos culpa por no limpiar las fuentes.
- Muchas personas suelen excusarse de la gran cantidad de actividades que realizan y que esto no les permite dedicarle el tiempo necesario a cada comida para estar serenos y calmos durante la misma. Parece ser una necesidad comer a las apuradas y salir a toda velocidad. La realidad es que esto sólo evidencia falta de organización y menosprecio de una rutina tan trascendente como la alimentación en nuestras vidas.

Mindfuleating es una técnica que posibilita mejorar la comunicación entre la mente consciente y tu cuerpo en cuanto a alimentación se refiere. Cuando pasamos períodos muy prolongados e intensos de estrés, en nuestro cuerpo se produce todo un movimiento hormonal que hace perder de vista sensaciones interoceptivas importantes en nuestra comunicación interna.

A través de la alimentación consciente podrás acceder a un mejor registro sobre tus emociones y sensaciones corporales a la hora de relacionarte con la comida. Esto te significará no pasar por alto señales como acidez, malestar estomacal y saciedad. Al relacionarte de otra manera más saludable con tu cuerpo, darás cuenta que el mismo tiene demandas muy diferentes a las que te indica el consumo mercantilista: no te pide cantidades absurdas de grasas y azúcares, por poner un ejemplo.

¡Buen provecho!

## **Trabajo e inteligencia financiera**

En esta sección me gustaría reflexionar sobre el trabajo y la inteligencia financiera. Ya hemos visto como el mercado está cambiando de manera inusitada, lo que se demanda a un trabajador va cambiando muy velozmente, así como lo que se deja de demandarle, ya que hay muchos trabajos que están siendo reemplazados por la tecnología, eso sucede hace tiempo pero ahora está pasando a la velocidad de la luz.

Los cambios en el mercado es algo que no debiéramos ignorar, debemos adaptarnos a los cambios, evolucionar para no quedarnos fuera. ¿Esto quiere decir que debemos renunciar a lo que nos apasiona para hacer lo que se nos pide? De ninguna manera, me refiero a que tienes que sacar a relucir todas tus habilidades, perfeccionarlas y orientarlas hacia un nicho en el mercado.

Un nicho de mercado es la porción de un segmento de mercado en la que los individuos que la componen poseen características y necesidades homogéneas que aún no están del todo cubiertas. Está allí esperando a que llegues con una idea original a resolver problemas y satisfacer demandas con productos o servicios.

Antes de que pensemos qué es lo que puedes ofrecer al mercado, mejor analicemos antes qué es lo que le solicitas tú, como consumidor. Warren Buffet dijo “Si vas a comprar algo, piensa: ¿qué pasaría si no lo compro? Si la respuesta es nada, no lo compre, porque no lo necesita”.

Parece algo sencillo e intrascendente, pero pongámoslo así: ¿de qué te sirve ganar poco, medianamente o mucho, si tus hábitos de consumo son poco inteligentes? Ésta es la razón por la que millonarios excéntricos se van a la quiebra.

Creo que todos queremos prosperidad, en términos económicos, que no sea una preocupación. Entonces hacer tu propio análisis sobre tus hábitos a la hora de gastar, te va a servir para ver si hay algo que puedes optimizar, algunas personas suelen incluso utilizar planillas de cálculo para tener registrado cada egreso. Creo que si tienes una buena app vinculada a un banco digital eficiente, no te hace falta, esas aplicaciones tienen recursos específicos con todos los datos que necesites para llevar un control.

### Evolución de los negocios

¿Has observado la velocidad con la que evolucionan los negocios? He prestado mucha atención últimamente, algo que me preocupa es la facilidad con que la tecnología está reemplazando al hombre en muchas tareas. La verdad no es algo que me guste, prefiero un trabajador de la rama que fuere, llevando un dinero a su hogar, que una persona lleve el pan a la mesa en vez de darle ese trabajo a una máquina.

Lamentablemente esta tendencia nos está poniendo en jaque. Nos obliga a pensar que ya mismo, no mañana, debemos pensar en competir contra la tendencia, defendernos con uñas y dientes. ¿Cómo podremos frenar esto? Creo que es



imposible, el mercado está avanzando en esa dirección con una fuerza implacable, nadie lo va a frenar, es el destino de la economía prescindir de gastos y recursos “innecesarios”.

En “El código del dinero”, Raimon Samsó (2011), nos hace una recomendación que creo hay que tomar con seriedad, nos aconseja que si nos dedicamos a trabajar en algo que puede ser realizado a futuro o en la actualidad por una máquina, o que puede realizarlo un asiático por la mitad de lo que tú esperas cobrar ese trabajo (por lo que va a tender a la baja), mejor ir pensando en cambiar de rubro.

Esto no lo dice solo Samsó, si lees a Kiyosaki o cualquier coach sobre inteligencia financiera, probablemente todos lo mencionen, porque es algo que YA está pasando. Por darte algunos ejemplos que he visto, cadenas de comida rápida como Mc Donalds o Burger King ya tienen paneles computarizados en las entradas que toman tu pedido y te cobran.

Muchos trabajos de fuerza como la carga y descarga utilizan maquinaria que hace prescindir de innumerable cantidad de trabajadores. Los bancos digitales que mencioné anteriormente, se comerán el mercado y pondrán contra las cuerdas a los bancos físicos.

Los automóviles, como la marca Tesla, ya tienen coches que prácticamente se manejan solos, ¿cuánto crees que podrán tardar las grandes empresas del sector en producir a gran escala coches que no requieran un chofer?

Con esto no quiero asustarte, ¡quiero que espabiles! Si no lo estás haciendo ya, empieza cuanto antes a aprender competencias que te hagan único/a, asegúrate de mantenerte vigente siempre.

### Negocios online

Esta no es una tendencia de ahora, comenzó hace tiempo, el asunto es que hoy se ha vuelto imprescindible. Internet no solo sirve como apalancamiento para tu negocio, también facilita realizar trabajos abaratando de manera significativa sus costos.

Sé que lo más común en nuestra existencia es resistirse al cambio, lo hacemos casi instintivamente, nos da pereza tener que cambiar nuestros hábitos, la manera en que actuamos o resolvemos problemas.

Pero algo obvio es que, por más que te resistas, esto es algo que nos está arrollando a todos. Si no incorporamos estas bondades que nos ofrece la tecnología, vamos a ser vapuleados por aquellos que sí lo hagan.

Personalmente en mi trabajo de psicoterapeuta, que hoy tengo suspendido temporalmente para dedicarme a otros proyectos, sé que en muy breve tendré que hacer una conversión de mis prácticas. Para mí es muy cómodo atender en mi sillón del consultorio y esperar que las personas toquen mi puerta. Pero la realidad es que la psicoterapia online,

pronto se va a convertir en la normalidad, y no solo en un recurso para cuando nuestro psicólogo viaja lejos.

A la sociedad le cuesta un proceso de adaptación hacer cambios significativos, pero tarde o temprano se vuelven inevitables, hay que reinventarse.

Poder trabajar de manera remota tiene incontables beneficios, abre un abanico de posibilidades infinitas. Tu trabajo no va a tener el mismo valor de mercado en Sudamérica, Europa, Norteamérica, Asia, África u Oceanía, ¿qué significa esto? Que gracias a internet puedes acceder a mercados más redituables para tus servicios.

Dejemos de utilizar internet sólo para ver memes, escuchar música y perder el tiempo. ¿Ya pensaste cómo sacarle provecho?

### Mentalidad y cultura

Hay conceptos e ideas que se han transmitido de generación en generación, hace mucho tiempo que están instalados en el inconciente colectivo. Confiamos en que muchas creencias son absolutamente verdaderas simplemente por el hecho de que siempre pensamos de esa forma, muy probablemente porque lo hayamos heredado.

Voy a remitirme a mi cultura en particular, la Argentina, pero estoy muy convencido de que algo parecido podría estar pasando en muchas partes del mundo:

*La cultura del trabajo:* hay una idea bastante arraigada de que trabajar muy duro, excederse en la cantidad de horas, incluso aunque lo hagas prácticamente gratis o con un salario de miseria, te enaltece como ser humano. Sinceramente no lo puedo creer, y me causa mucho rechazo, no porque no me guste trabajar, sino porque simplemente considero que es un artilugio perverso difundido por la oligarquía, aquellos que se enriquecen con el trabajo esclavo. Trabajar todo el día y no obtener los beneficios que mereces no te enaltece, te degrada.

Con esto no digo que no trabajes gratis, ni tampoco que no lo hagas por poco dinero, pero asegúrate de no hacerlo durante muchos años y de estar recibiendo algo valioso a cambio, como experiencia y conocimientos. El dinero se puede recuperar, el tiempo de vida que has empleado no vuelve jamás.

Algunos heredaron la creencia de que lo único que enaltece es trabajar duro sin importar qué, por mi parte sugiero que trabajes de manera inteligente, intenta cada vez obtener el máximo de ganancia, realizando menos trabajo, cotiza cada vez más en el mercado, para eso tendrás que trabajar duro en tus competencias. Pero si haces lo que amas estoy seguro de que lograrás ser muy bueno, incluso excelente. Una frase de Confucio creo que viene bien aquí: “elige un trabajo que te guste, y no tendrás que trabajar ni un solo día de tu vida”.

*La cultura y el dinero:* si has leído coaching financiero estarás familiarizado con lo que voy a decir. Hay muchos prejuicios o preconceptos que circulan alrededor del dinero.

“El dinero te corrompe”

“No puedes ser buena persona y tener mucho dinero”

“Nadie amasa una fortuna sin hacer harina a los demás”

“El dinero despierta lo peor de tu personalidad”

“El dinero puede convertirte en su esclavo”

Podría seguir enumerando frases e ideas que circulan implícita o explícitamente respecto a nuestro entendimiento del dinero. Todas son mentira y todas son verdad en tanto que tú las creas. Así que te aconsejo que elijas inteligentemente qué creer, porque será tu realidad.

Alejandro Dumas, escritor francés (1803 – 1870) dijo: “dinero: un buen siervo, pero un mal amo”. Mi visión al respecto es que se trata de un instrumento, un medio para un fin, en sí no lo veo ni bueno ni malo, toma especial relevancia qué vínculo establezcas con él.

En fin, tener mucho dinero no es incompatible con hacer el bien. Muchos empresarios colaboran con la comunidad de manera altruista, solucionan problemas, mejoran nuestra calidad de vida. Por supuesto también hay muchas empresas que contaminan el medio ambiente, evaden impuestos, explotan trabajadores, etc. Tú decides tu identidad, no tu dinero.

No les cierres la puerta a la prosperidad, pregúntate qué es lo que realmente deseas, y cómo quieres que sea tu vida, lucha por ello.

### Romantización de la pobreza

Romantizar la pobreza es disfrazarla, maquillarla y embellecerla para que no la veas como lo que realmente es, un estado de necesidad y de carencia, donde las necesidades básicas se ven insatisfechas.

Es necesario que abramos bien los ojos, éste resulta ser un mecanismo perverso mediante el cual los medios manipulan a una sociedad para resguardar los intereses del poder.

Este artilugio, junto con el concepto de la meritocracia, son dos de las armas predilectas de la oligarquía para que los pobres e indigentes cedan sus derechos más elementales sin chistar. Cuando este tipo de personas asume un gobierno, la democracia se vuelve más ilusoria que de costumbre.

Deseo a todos poder tener una vida de abundancia, y no me refiero a lo económico solamente, en general. Que todo trabajador, además de garantizar sus necesidades básicas y las de su familia, pueda tener vehículo propio, vivienda, y permitirse unas vacaciones con su familia todos los años. De ahí para arriba, el resto me resulta sólo un extra.

El problema radica en que nos han acostumbrado a que sean lujos cuestiones que debieran estar garantizadas. Y lo han hecho quitándonos derechos y calidad de vida con mecanismos muy sofisticados.

Dentro de esos mecanismos sofisticados de explotación y manipulación, los medios de comunicación representan un eje principal, están apañados por el poder. Me entristece mucho ver en Argentina tanto periodista mercenario, hay que destacar que no son todos iguales, lógicamente.

Apelo a que por nuestra cuenta nos ingeniemos para poder tener una mejor calidad de vida porque hay bajas probabilidades de que se respeten nuestros derechos y garantías si esperamos un sistema justo y equitativo. Te invito a estar preparado porque sinceramente no tengo fe en que el contexto mejore, al contrario.

Para graficar a qué me refiero con romantizar la pobreza, busqué algunos titulares imperdibles, saquen sus propias conclusiones.

“Pasiones Argentinas. La decencia de los que buscan entre la basura” (Clarín, 2019).

“Un nuevo desafío en el mundo laboral: prepararse para trabajar hasta los 80”

(La Nación, 2019).

“Minimalismo extremo: los que se despojan de casi todo lo material” (Clarín, 2018).

“Ferias Americanas pero más cool. Furor por la ropa vintage: lo bueno, si viejo, dos veces bueno” (Clarín, 2017).

“El desayuno, a debate. Al final, ¿es bueno o no?” (La Nación, 2019).

“Educación: ¿Vale la pena ir a la Universidad?” (La Nación, 2016).

“¿Cuánto tiempo después de vencido se puede comer un alimento?” (La Nación, 2017).

“Las cajas de cartón vacías que estimulan la imaginación de los chicos y los alejan de las pantallas” (La Nación, 2018).

“Mejor a oscuras: la luz artificial afecta la salud” (TN, 2016).

“Vacaciones para tu cabeza: como tener una escapada mental” (Clarín, 2018).

“Quejarse y protestar es malo para la propia salud” (TN, 2017).

“Se puede despedir y a la vez terminar con la pobreza” (Clarín, 2016).

“Millennials: diez años en la misma empresa puede ser un fracaso personal”

(Clarín, 2016).

“Compartir piso con personas mayores: una tendencia mundial en auge”



(Consumer, 2013).

“Compartir piso en España: bueno, bonito y ¿”barato”?”  
(ABC, 2019).

Cuando decido escribir este libro, hablando de sacrificio, sacar tu mejor versión y explotar tu potencial para un mayor bienestar. No lo hago con la intención de que agaches la cabeza, al contrario, ¡quiero que espabiles!

La falacia de la meritocracia consiste en hacernos creer que todos tenemos el mismo punto de partida, que si somos pobres es porque lo decidimos así, porque no nos estamos esforzando lo suficiente. Es una mentira gigante, todos nacemos en diferentes contextos que representan un punto de partida muy diferente, hay niños que nacen, crecen y se desarrollan en un contexto totalmente desfavorable, con malnutrición, falta de educación, de contención, expuestos al peligro, ni que hablar de seguridad y la apropiada estimulación.

Lo que propongo es que juegues las cartas que te han tocado de la mejor manera posible, que hagas un juego brillante y hagas rendir tu suerte; yo, que escribí este libro y tú, que lo estás leyendo, somos dos privilegiados, no lo olvides.

## Nada es imposible

Con el título “Diamante en bruto”, apunto a que trabajes para sacar a relucir tu mejor versión, pero esto nada tiene que ver con la falacia de la meritocracia. Seamos claros, la meritocracia establece que las desigualdades realmente existentes son o debieran estar basadas en el resultado de las diferencias de talento y esfuerzo que distinguen a las personas; en mi opinión sólo son espejitos de colores de los poderosos que manejan el mundo y quieren que tú creas.

No quiero ser duro, y no hay nada que me gustaría más que pensar en la igualdad de oportunidades, que todos tengamos las mismas posibilidades de bienestar y desarrollo, tristemente esto no sucede.

De todos modos, tú estás aquí y ahora, leyendo este libro y reflexionando conmigo. Probablemente empieces a pensar en las posibilidades de desarrollo que has tenido. Quiero que explotes tu potencial, acompañarte aunque sea a lo largo de ésta lectura, agradezcamos aquello que hemos vivido y que nos permite ser ambiciosos con nuestros proyectos.

Vuelvo a insistir con que realmente lo que importa son tus convicciones, lo que debiera hacernos plenos y felices, apasionados e incansables, son los procesos y no los resultados. Para lograr grandes resultados debes apuntar alto e ingeniar grandes procesos que te lleven en esa dirección.

Si logras identificar objetivos que sueñas con cumplir, disfrutarás tanto del proceso que llegar a la meta será una

simple consecuencia de todo lo que hayas emprendido. Lo más valioso que te puede dar la concreción de un sueño es todo lo maravilloso que te ha pasado en el medio: un camino lleno de satisfacciones, autoconocimiento, desafíos, aprendizajes, de compartir, de dar y recibir apoyo y ayuda. **El mayor beneficio no radicará en eso que obtengas, sino en lo que has cambiado y mejorado de aquella versión de ti mismo/a que emprendió el viaje.**

### Herramientas prácticas

Si aún sigues pensando en dinero, y espero que sí, que sea un instrumento con el que puedas contar para materializar proyectos y sueños. Me dispondré a hacer una lista con las herramientas que te pueden aportar alguna idea nueva. Pero insisto, como todas las habilidades abordadas en este libro, a mi entender ninguna ocurre de un día para el otro ni por arte de magia. Es un camino el que debemos recorrer, con trampas, sacrificios, incertidumbre, imponderables, pero aun así lleno de aprendizajes y gratificaciones.

Los grandes resultados derivan de grandes procesos. Querer grandes resultados, sin transitar los procesos de maduración que necesitan es lo que quiere la mayoría de las personas, voy a citar a una persona que admiro mucho, Alejandro Ricardo Dolina (escritor, músico, conductor de radio, televisión y actor Argentino) con su frase “la gente no

quiere leer, quiere haber leído”, creo que sintetiza muy bien lo que quería explicar.

Pasemos a algunas herramientas concretas:

- Si no lo tienes aun, búscate un contador (administrador o profesional contable, como le digan en tu país) de confianza, con quien puedas sacarte cada duda respecto a su disciplina, pero también pueda aconsejarte como un amigo, algunas veces necesitarás las palabras del profesional, otras veces su opinión subjetiva de confianza. No hagas ningún gran movimiento ni tomes una gran decisión en tus finanzas sin consultarle.
- Recomiendo leer sobre minimalismo: será muy práctico de aplicar en tu vida, y tiene unos pensamientos muy interesantes, estoy seguro de que vas a enriquecerte experimentándolo, y no me refiero a que lo hagas de manera ortodoxa. Ésta corriente sin duda implantará ideas muy saludables para tu bolsillo, te brindará practicidad y armonía, no solo en tus finanzas, sino en tu calidad de vida.
- Potencia aquello que mejor sabes hacer, eso que te hace único/a, refínalo y utilízalo para brindar un servicio o un producto. Todos tenemos algún talento,

aunque parezca oculto, seguro está esperando que lo descubras y lo explotes.

- Si el valor del dinero que manejas tiene muchas depreciaciones y muy rápidas, recomiendo que todos tus cálculos mentales los hagas en una moneda fuerte y confiable, como el dólar o el euro. Si no percibes ninguna de las dos no importa, has la conversión de tanto en tanto para saber fehacientemente cuánto ganas, cuánto ahorras, cuánto inviertes, cuánto gastas.

Con la inflación, la devaluación y las fluctuaciones de las economías, si no nos apoyamos en algún instrumento confiable, es muy fácil perder de vista el verdadero valor de nuestras transacciones.

- Servirte del apalancamiento para crecer, utiliza los medios, las redes sociales, internet, si aparece una oportunidad como incentivos del Estado a emprendedores con préstamos a baja tasa de interés; invierte en ti mismo, aprende idiomas, estudia, lee, aprende.

Saber relacionarte es una forma de apalancamiento, tener socios estratégicos. No significa buscar amigos por interés, pero si eres selectivo con tu entorno y eliges personas con buenos valores, de mente abierta, creativos, probablemente termines salpicado/a de cosas positivas que te hagan crecer.

- No te acostumbres a la zona de confort, intenta salir de tanto en tanto a explorar, generalmente se entiende por ésta zona por un lugar de comodidad. No siempre es así, la zona de confort puede ser un espacio donde haya sufrimiento o displacer, es una zona conocida en la que te has acostumbrado a moverte. A mayor cantidad de aprendizajes y experiencias, tu zona de confort se irá expandiendo poco a poco, denotando dominio donde antes no tenías ni idea.
- Si puedes viajar, hazlo. Vas a aprender muchas cosas importantes, además de disfrutar. Conocer otras realidades y culturas te permite evaluar otras posibilidades. Esto te permite observar las características y los costos de los bienes y servicios de otros países, en las comparaciones, idas y vueltas, puede surgir una oportunidad de negocio o de inversión.
- Mantén tu mente saludable, es tu principal activo. Si te llenas de tareas todo el año, vives agotado/a y estresado/a, sin darle a tu mente ocio, descanso, relaciones sociales, en definitiva lo que la mente quiere y necesita. Si no se lo das, no vas a recibir nada a cambio. Una mente en calma, equilibrada y saludable, es más creativa y productiva. Me gusta la palabra *serendipia*, si quieres que te ocurra, procura tener una mente nutrida y feliz, ya verás cómo se presenta.

- Préstale mucha atención a las señales del mercado, si tienes la habilidad de reconocer precozmente una necesidad antes de que la misma sea satisfecha, puedes ser tú quien se encargue de hacerlo. Por ejemplo, no hace mucho que está en auge cubrir las necesidades de la gente vegana (que cada vez son más), o de los celíacos (que por suerte empiezan a visibilizarse un poco más sus necesidades). Otro nicho es el de la sustentabilidad, el mundo va en ese camino, si puedes ofrecer alguna idea relativa, serás escuchado sin dudas.
- No inviertas fuerte en un negocio que no sea seguro, o que no conozcas lo suficiente. Empieza de a poco y luego ve evaluando.
- Una de las mejores maneras de hacer negocios sin grandes recursos, es siendo intermediario: si puedes enlazar una demanda en alguna parte geográfica y en otra parte del mundo una oferta que coincide con esa demanda, puedes hacer dinero sin arriesgar demasiado.

Muchos autores aseguran que el negocio tienes que hacerlo al comprar, asegúrate de conseguir un buen precio de un buen producto en cantidad que demanden en otra parte del mundo y luego lo vendes obteniendo una comisión coherente por tu logística. Ni siquiera necesitas dinero, puedes vender, cobrar y con eso conseguir los productos o servicios.

- Así como te sugerí que evites la alimentación emocional, ahora sugiero que evites consumo emocional, gastar impulsivamente en cosas que ni siquiera necesitas por mero impulso es un despropósito, asegúrate que valga la pena. Leer sobre minimalismo podría ser de ayuda para consumir de manera consciente.
- Controla los gastos “hormiga”, tenemos la tendencia de hacer gastos pequeños en el día a día en cosas banales e innecesarias, a fin de mes esos gastos pueden representar un porcentaje sustancial de tus ingresos a los que podrías darles un mejor uso.
- Si necesitas recursos para emprender, por favor no contraigas deudas absurdas. Está lleno de usureros en el mundo, prestamistas o bancos que se aprovecharán de tus sueños. Contraer una deuda ridícula, solo hará que termines trabajando para ellos. Es mejor empezar de a poco.
- Debes tener incorporadas las nuevas tecnologías a tu trabajo, si tienes la suerte de poder realizar tu trabajo online desde cualquier lugar, puedes sacarle provecho y hacer una diferencia, no en todos los países se cobran los mismos impuestos y el costo de vida puede variar mucho de un lugar a otro.
- Aprende a decir que NO. Cuanto más grandes sean tus sueños y tus acciones, más propuestas te llegarán. Para



algunos emprendimientos necesitarás probablemente contratar gente que realice un trabajo determinado.

Tienes que saber negarte sin que se te mueva un pelo si consideras que la persona que te ofrece un producto o servicio no es lo suficientemente bueno, o experimentado, o puedes conseguirlo a mejor precio. Un cúmulo de malas decisiones por sentir culpa te alejarán de tu meta y harán que el camino sea más largo y tedioso, no decidas impulsivamente. Decir que no a la primera oferta, o simplemente tomarte tu tiempo te ayuda a abrir un abanico de opciones.

- Información: si vas a emprender no puedes dejar de estar informado, esto es crucial, sobre todo en economías muy volátiles, de un día para otro pueden surgir grandes cambios que te afecten de lleno. Elige al menos dos fuentes confiables para leer periódicamente. Si algo puede afectar tu negocio es importante que lo veas a tiempo, tanto para prevenir un mayor daño o para aprovechar una oportunidad para apalancarte, los que no se informan quedan fuera.
- Si estás dando tus primeros pasos al emprender, aconsejo que pienses detenidamente en negocios que den beneficios a un muy bajo costo de inversión. Para tus primeras experiencias es mejor no montar todo un circo, porque te abrumará. Si algo muy complejo sale mal de entrada puede que haga tu comienzo muy difícil. Que tus primeras experiencias sean eso,

experiencias, prueba a base de ensayo y error sin arriesgar demasiado.

- Si tienes una concepción negativa sobre lo que implica vender, te recomiendo que vayas revisando tus ideas. Todos vendemos en algún momento, cuando ofreces tus servicios profesionales estás vendiendo, cuando asistes a una entrevista de trabajo estás vendiendo, incluso cuando conoces a alguien que te gusta, en cierta forma y quizás de manera inconsciente, estas vendiendo. Vender es algo BUENO, y lo hacemos con mucha frecuencia aunque no lo reconozcamos.
- Por último, si vas a vender, procura identificar un producto o servicio en el cual tú creas, algo que comprarías tú mismo, aunque no lo hagas. Tienes que tener verdadero convencimiento de que estas siendo útil a tus clientes, de esa forma seguro que te sentirás pleno/a y destacarás. Vender basura sin inmutarse es para comerciantes sin escrúpulos.

### Aprendizaje vs acción

Cuanto más complejo sea lo que quieras realizar, más y mejores competencias necesitarás para ello. Hoy día la competencia es brutal, entonces ya no vale con saber mucho de una sola cosa, es necesario que despiertes cierta curiosidad por un abanico de recursos que puedas necesitar.

Por otra parte, cuanto menos seas capaz de realizar tú mismo, más tendrás que gastar en pagarle a alguien que lo haga por ti, es cómodo pero es caro. Creo que hay muchas posibilidades de que si estás leyendo este libro seas un/a emprendedor/a, es decir alguien que hace. Si te gusta hacer cosas, tendrás por necesidad que aprender cómo se realizan un gran número de ellas.

La buena noticia es que actualmente, tienes al alcance de la mano todo para aprender los conocimientos que desees incorporar e incluso las destrezas que quisieras ponerte a practicar. Tienes libros, internet, videos, tutoriales, educación pública y privada (dependiendo donde residas), centros de capacitación, etc.

¡Cada vez tenemos menos excusas para ponernos manos a la obra! Una vez que hayas generado e incorporado un número interesante de destrezas y conocimientos, es momento de sacarles provecho. Intenta no procrastinar y postergar a largo plazo, iniciativas que puedes ejecutar hoy.

Debemos vencer el fantasma de la inmediatez, como nos han hecho creer que resultados asombrosos son posibles en 20 días, cuando iniciamos nuestro proyecto y no vemos resultados en un par de semanas, nos frustramos.

¡Toma acción! Lo importante no es empezar con todo, es mejor si lo haces gradualmente, cuanto más hábil seas en desglosar un gran objetivo en pequeñas metas diarias, más posibilidades tendrás de llevarlo a cabo.

*Efecto Zeigárnik:* Bluma Zeigárnik (1900 – 1988) psicóloga gestáltica y psiquiatra soviética hizo este gran descubrimiento. Básicamente consiste en que nuestro cerebro recuerda con mucho más ímpetu las actividades inconclusas que aquellas ya finalizadas. Por lo tanto si puedes dar el primer paso tomando acción frente a la consecución de un objetivo, luego te será más difícil abandonarlo. Es culpa del bendito efecto Zeigárnik que te obligas a terminar una película por mala que sea, utilízalo sabiamente.

Cuando desees mucho poder lograr algo, si imaginarte lográndolo te emociona mucho. Intenta no pensar en un plan B, sucede que tener un plan alternativo nos da seguridad, pero tener seguridad no va a hacer que explotes todo tu potencial.

Si la cosa se pone difícil, vas a tender a tirar la toalla a la primera. No desperdices imaginación y creatividad en un plan B, mejor úsalas para descifrar cómo resuelves los obstáculos que puedan surgir. **Cuando tu cerebro se percata de que eres obstinado/a, dejará de intentar que renuncies y se pondrá a trabajar para darte soluciones.**

Aprender y ser curioso/a te ayudará a ir ampliando tu universo, un concepto te ayuda a asimilar la realidad circundante, cuanto más incorpores, más detalles sobre lo que te rodea ingresará a tu percepción consciente. Es por ello que si no quieres dejar pasar oportunidades será mejor que te apasione aprender. Aprende y luego acciona.

### Expectativa vs realidad

Un gran inconveniente que tenemos todos los seres humanos, es que confiamos demasiado en nuestra capacidad de predecir eventos futuros utilizando el pensamiento abstracto, la imaginación. En especial cuando no tenemos ningún tipo de experiencia para guiarnos dentro de un contexto todavía desconocido.

Incontables cosas, sucesos, personas, metas, actividades, trabajos, situaciones, etc. Van a resultar ser totalmente diferentes a cómo te las representabas. No hay problema, se puede tomar una decisión diferente, abandonar eso que difiere tanto de lo que esperabas, volver a empezar.

Me parece fundamental que no castigarse por dejar algo que pensabas ciegamente que era para ti, pero resulta que no lo es. Desde lo más insignificante hasta lo más gordo.

Aplica para todo, desde un libro que te aburre y se hace eterno (espero no sea el caso), una película, una situación que nos produce incomodidad, una relación que nos hace daño e incluso un sueño que pensamos estar destinados a cumplir.

Es mucho más saludable barajar y dar de nuevo si te das cuenta que eso no es, que seguir hasta el final sosteniendo algo que no sientes en lo más profundo del ser. De todas formas, no es lo mismo abandonar porque realmente eso no es lo que pensabas, a auto engañarte de que no es, simplemente para librarte de la responsabilidad de hacer lo que tienes que hacer para conseguirlo.

En esto juega un rol importante la disonancia cognitiva, teoría propuesta por el psicólogo León Festinger. Resumidamente, dicha teoría explica como caemos fácilmente en el auto engaño.

El sesgo se produce para evitar una disonancia que pueda producirse internamente en nuestro sistema de creencias y nuestro comportamiento, ya que la disonancia produce tensión interna, ansiedad y malestar. Supongamos que quieres cumplir un objetivo, pero no estás dispuesto a realizar el sacrificio que requiere para concretarse, esa incongruencia va a hacerte sentir incómodo, entonces fabricarás un pensamiento o idea que pueda armonizar esa tensión, aunque sea una gran mentira, y te la creerás.

Ejemplo: quiero dejar de fumar, sin embargo cada vez que me lo propongo fallo rotundamente sin poner mucho empeño, luego empiezo a decirme a mí mismo “bueno, de algo hay que morirse, es más probable que tenga un accidente que enfermarme de cáncer”.

Por eso repito, si te has tomado el tiempo necesario de reconocer fehacientemente que estás haciendo algo que no te gusta o no te convence, borrón y cuenta nueva. Pero no renuncies jamás a tus sueños y anhelos con un triste autoengaño que te exima de la responsabilidad de tener que perseguirlos.

Por otro lado, tenemos la tendencia a aferrarnos a aquello en lo cual hemos invertido tiempo y experiencias, por más que haya llegado a su fin, nos resistimos. Si una relación de diez años llega a su final, esa relación no fue en vano, amaste,

reíste, sufriste, disfrutaste, confiaste. No eres la misma persona antes que después de una experiencia, que algo llegue su final no implica que no haya desempeñado un rol importante en tu vida. Por eso tenemos que aprender a agradecer lo vivido y no lamentar lo que ya no es, debemos aprender a soltar si aquello que aferramos en su momento era cálido y hoy es una brasa ardiente.

Considero que es un aprendizaje necesario para tu propia evolución, el darte la cabeza contra la pared al ver que algo no resultó ser como esperabas. Esa incongruencia que encontrarás al toparte con la realidad te dirá mucho sobre ti, sobre lo que consideras importante, sobre lo que te falta, cuáles son tus prioridades, qué es negociable para ti y qué no.

Si estás lo suficientemente atento, podrás notar que aquello real con lo que te topas, quizás no se parece a lo que esperabas, pero te aseguro que aquello que creías que ibas a encontrar, se parece mucho a ti. Entonces incorporarás significados importantes que te orientarán si se lo permites.

Como no tenemos la bola de cristal, toparnos con escenarios diferentes a nuestras expectativas es moneda corriente, no significa que sea mejor ni peor, simplemente es diferente. Para poder sacar el mayor provecho de aquella realidad que se nos plantea, debemos aceptar esas diferencias.

Lograremos aceptar las diferencias cuando adoptemos una postura receptiva, creo que poder sostener la capacidad de asombro, sin importar la edad o la experiencia, es una de las cualidades más hermosas de un ser humano. Esta cualidad nos permitirá ser flexibles a las circunstancias que se presenten, lo

cual es imprescindible, ya que la rigidez obstaculiza nuestro poder de adaptación, haciendo que colisionemos de lleno con la realidad.

Mantener nuestra capacidad de asombro multiplicará nuestro aprendizaje y nos enriquecerá como personas. Aunque seas viejo puedes aprender de un niño, aunque seas profesor puedes aprender de un alumno, aunque seas padre o madre, puedes aprender de un hijo, aunque la vida no te de exactamente lo que esperas, puedes aprender a apreciar aquello que te ofrece día a día.

Pensar excesivamente en escenarios futuros, intentando anticiparse a todas las variables, es un mecanismo de defensa. Intentamos, abusando de nuestra capacidad de representación, sentir control sobre nuestras vidas y lo que acontece a nuestro alrededor para disipar el malestar que genera la incertidumbre. Es una manera disfuncional de relacionarse con la ansiedad, porque sentimos una seguridad que es ilusoria, cuando ese castillo de naipes se cae, desestabiliza. Es mejor abrazar la incertidumbre y prepararse realmente aceptando, no queriendo controlar lo que es imposible.

### Grandeza y mercado

Lo que más deseo a la gente es abundancia, en general y específicamente en lo que cada uno considere deba ser abundante en sus vidas, lo que os haga felices. Hay muchas maneras de vivir una vida abundante, y muchas de ellas no



requieren miles de dólares. Pero si el dinero es tu principal objetivo, hay algo que resulta importante acotar, algo de lo que mucho no se habla.

Puedes ser una persona remarcable, con habilidades, destrezas y conocimientos únicos. Ser una persona que aporte mucho en su trabajo, muy eficiente, alguien a quien cualquier equipo de trabajo quisiese tener en su plantilla.

Puedes tener muchos contactos, desenvolverte como pez en el agua en las relaciones interpersonales, alguien que inspire a muchas personas, un modelo a seguir.

Si aspiras a acumular riqueza, puedes tener todo lo anterior y mucho más, pero si no tienes valor de mercado, ganar buen dinero te será muy difícil. Es importante discernir, que el mercado valora lo que valora; al mercado sólo le interesa si se puede vender, es decir, si hay un nicho, donde muchas personas demanden eso que tienes para ofrecer.

Me parece importante destacar esto, porque se suele ver al multimillonario como una persona excepcional que está por encima del resto de los mortales, esto no es cierto. Lo único que podría decirse a ciencia cierta de un multimillonario es que conoce bien el juego del dinero y conoce muy bien al mercado (o nació multimillonario), hay muchos seres excepcionales que no tienen un duro.

Aclarado esto, entonces, si la parte económica tiene especial relevancia en tu vida como una gran prioridad, deberás apuntar allí, al mercado. ¿Qué aptitudes, qué destrezas tienes o qué producto o servicio puedes ofrecer que interese al

mercado? Y si tienes algo con valor para el mercado, ¿sabes llegar a las personas? También puedes tener algo con valor pero carencia en habilidades que se requieren para llegar a potenciales clientes.

La buena noticia que tengo para darte respecto a éste asunto en particular, es que no he visto o no recuerdo haber visto a ninguna persona que no posea una habilidad o destreza para ofrecer algo valioso al mercado, si la persona en cuestión no termina de explotar eso que tiene para ofrecer, simplemente sucede porque no tiene la creatividad o el coraje o no toma acción para perfilar dicha productividad y ofrecerla de manera más rentable a más personas.

Trabajar duro no es sinónimo de ganar mucho dinero, la mayoría de las personas en el mundo que menos perciben por su trabajo, suelen ser los que trabajan más duro. Por eso, para dar un salto de calidad a la hora de percibir ingresos tendrás que estar atento a las oportunidades e intentar trabajar más inteligentemente que duro.

### Competencia

No te preocupes si acabas de comenzar un negocio en un rubro de mucha competencia, o si llevas tiempo haciéndolo y cada vez tengas más negocios similares a tu alrededor. Si muchas personas se interesan en un negocio específico, es porque hay demanda, entonces hay trabajo que hacer.

En vez de bajar tus precios para conseguir mayor cantidad de clientes por sobre el resto de negocios y perjudicar la calidad, es más conveniente diferenciarse. Está claro, cuando un potencial cliente piensa en el producto o servicio que ofreces, si te diferencias del resto de competidores tienes más chances de que te elijan a ti, aunque tus precios sean más elevados.

Para lograr esta diferenciación tienes que apelar a tu creatividad, y sobre todo no escatimar a la hora de dar a conocer aquello que haces, es decir, contar con un profesional de marketing y comunicación que te ayude con un buen logo y una atractiva publicidad.

Supongamos que tienes una cervecería, algo muy típico en estos días, para diferenciarte no sólo necesitarás logo y publicidad, una marca, hay muchos más recursos. Por ejemplo, algo que llama la atención es cuando un local cuenta con una temática original, se diferencia nombrando de manera llamativa sus platos principales. Si vas a servir una hamburguesa y lo único que dice en el menú es “hamburguesa” eso no despierta ni un poco de curiosidad. La presentación es fundamental, cuanto más creatividad deposites en la misma, mayor reconocimiento.

La ambientación es importante a la hora de que te recuerden, no seas cómo los varones que al mudarse temporalmente a un departamento ni un cuadrito cuelgan, ni siquiera un cubre lámpara, aprende de las personas que llegan a un lugar y se adueñan del mismo, dotándoles de una identidad.

El producto o servicio podrá ser idéntico al de la competencia, pero si el ambiente, la apariencia, los estímulos que llegan al cliente están bien explotados, impresionando los sentidos, la experiencia del cliente será distinta, su percepción será diferente y allí saldrás ganando.

### La paradoja de la necesidad

Algo que he observado hace muchos años y lo he incorporado como un aprendizaje, es que, paradójicamente, quien más necesita vender, es quien hace los peores negocios. Esta no es una ley universal y lógicamente hay excepciones.

He observado en las demás personas, si estás desesperado a la hora de vender, primero que hay muchas probabilidades de que no puedas concretar la venta, y segundo, si lo logras probablemente hagas un mal negocio.

Estar muy ansioso y desesperado por vender es darle más poder al comprador del que ya tiene, haciendo que el trato se vuelva desequilibrado, si es que hay trato. Un comprador relativamente experimentado va a oler tu desesperación a kilómetros y buscará hacer su negocio.

Generalmente nosotros mismos nos ponemos en esa situación de desesperación por malas decisiones, falta de preparación, temple o de los conocimientos necesarios para embarcarnos en eso que estamos llevando a cabo.

Esto es un error de principiante, imagino que si llevas tiempo considerable comerciando productos y/o servicios, no es algo que estarás repitiendo, quiero creer. En “El código del dinero”, Raimon Samsó (2009) nos dice que nuestro potencial cliente no quiere que le vendamos, quiere comprar, y por lo tanto hay que crear una atmósfera de compra, no de venta.

Otro libro que me resultó interesante para aprender sobre ventas es el de Mike Weinberg: “Nuevas ventas simplificadas” (2012), donde habla sobre técnicas de venta muy interesantes, algo que recuerdo y me parece fundamental, nos relata que las personas tienen elevadas resistencias a la hora de toparse con un vendedor, y esto se debe en parte a la responsabilidad de vendedores inexpertos que los han agobiado, ¡no hagas lo mismo por favor!

Para aprender a controlar mejor tus emociones y no ser tan evidente, recomiendo que leas con atención el apartado de mindfulness. Aprender sobre emociones te ayudará a que no te jueguen en contra cuando quieras vender, no puedes evidenciar necesidad ni nerviosismo.

La actitud que nos lleva a comprar, siguiendo con la misma línea, es la actitud de una persona confiada sobre su negocio y aquello que propone, el comprador debe sentir que si no aprovecha la oportunidad, lo hará otro. Es dar vuelta la tortilla, ni más ni menos.

### Ventas y sentidos

Está demostrado de que los sentidos están comprometidos en la compra, como en cualquier otro comportamiento, ya que a partir de los mismos se traduce la experiencia percibida. Lo que vemos, olemos, escuchamos, tocamos o incluso degustamos, puede predisponernos de mejor manera para decidir realizar una compra.

Las grandes empresas nos bombardean constantemente con muchas estrategias de mercado, saben qué recorrido es el más transitado en un local, donde hay más chances de que pongamos nuestra atención, nos van guiando sutilmente a donde quieren que caigamos con nuestra tarjeta de crédito.

Si el producto que veo, los precios, los olores y la música de fondo confluyen en un buen clima, tendré un ambiente propicio para decidirme a comprar. Se estudia qué gama de colores son mejores disparadores frente al ojo humano, entre otras cosas.

Es sabido que las empresas hoy tienen acceso a Big Data y algoritmos que les dan herramientas poderosísimas para conocer y captar nuestra atención en el momento oportuno. Hoy basta con buscar cualquier producto en internet para que luego de manera sutil y automática nos aparezcan anuncios con promociones de aquello que buscamos.

Actualmente hay muchas herramientas para entender la psicología del consumidor y mucho más. Si conocemos el patrón de consumo de una persona, podemos ofrecerle

promociones personalizadas y sugerirle productos compatibles con su compra rutinaria.

Nos fiamos mucho de nuestros sentidos, lógicamente, porque son nuestros instrumentos para percibir nuestra realidad circundante, si sabemos seducir los sentidos de un potencial cliente ya tendremos un gran porcentaje de la venta cerrada.

## **Consumismo**

Podría ser encasillado dentro de la inteligencia financiera pero como es demasiado importante, entonces dedicaremos un apartado especial.

Algunos de ustedes quizás hayan leído el libro de Robert Kiyosaki “Padre rico, padre pobre” (1997). En dicho libro Robert nos habla mucho de lo que él denomina “la carrera de la rata”, la describe como una situación en la que los gastos tienden a crecer al mismo ritmo que aumentan las ganancias, el dinero siempre es poco para quienes están corriendo esta carrera.

Es una gran metáfora la de Kiyosaki, si te identifica, no te sientas culpable. Que muchos estemos o hayamos estado en esa situación no es nuestra culpa, porque nacemos inmersos en la lógica del mercado capitalista. Pero salir, salir sí es tu responsabilidad, si la delegamos estamos fritos. Para ello primero necesitas tener registro de lo que está sucediendo.

¿Necesitas ser millonario para salir de la carrera de la rata? No, si has aprendido a diferenciar las influencias del mercado sobre tus hábitos de consumo para poder establecer una línea tajante entre aquello que te quieren hacer creer que necesitas por un lado, y por otro lado lo que verdaderamente necesitas, en mi opinión habrás ganado la batalla más épica en tu vida financiera. No será sencillo, porque para lograrlo hay que hacer un cambio de mentalidad radical, un proceso.



¿Qué necesitamos y qué no? Si no conoces la pirámide de Abraham Maslow, psicólogo estadounidense (1908 – 1970), puedes buscarla en internet. Ésta pirámide representa una teoría de la motivación humana, establece una jerarquía de necesidades y defiende que conforme se satisfacen las necesidades más básicas (parte inferior de la pirámide), los seres humanos desarrollan necesidades y deseos más elevados (parte superior de la pirámide).

Una vez satisfechas todas nuestras necesidades básicas, como un techo, la comida, la indumentaria básica, atención sanitaria y educación. Partiendo de allí, ¿ustedes creen que tener el doble de objetos materiales puede hacernos el doble de felices? La respuesta es: no.

Tener tus necesidades básicas cubiertas te va a generar un bienestar que no te lo puede dar ningún Ferrari, esto parece bastante obvio, pero a la vez no. Porque el mercado nos educa para que consumamos a tal punto que lleguemos a sufrir por aquello que no tenemos, nos disocia de nuestra verdadera naturaleza y esencia. Si has aprendido a desear cosas que no necesitas, querido lector, puedes desaprender.

Cuando tienes tus necesidades básicas cubiertas y las de tu familia, tener el doble de dinero no te hace el doble de feliz. Hay estudios al respecto pero no quiero redundar en algo que podemos resumir en una frase.

¿Con todo lo anterior quiero convencerte de que vivas una vida austera? En absoluto, a mí manera de ver, ningún extremo es saludable. Por un lado el mercado querrá adiestrarte para que consumas hasta morir. Por el otro creo que

estará esperándote el oligarca para convencerte de que la vida austera es la que te hace honrado, para que no reclames una porción de la torta. Consume todo lo que quieras, pero no finjas que lo necesitas, vive todo lo simple que quieras, pero no renuncies a tus derechos ni a brindar confort.

### Dinero y felicidad

Muchas personas aún creen que tener dinero da mayor felicidad. Lo cierto es que, una vez cubiertas ciertas necesidades y algo de satisfacción, a partir de allí, el doble de dinero no implica el doble de felicidad.

Cuando tienes tus necesidades básicas satisfechas (alimento, vivienda, servicios, educación y sanidad) para ti y tu familia, mucho más dinero no es igual de trascendente. Si puedes permitirte unas vacaciones o alguna experiencia, a partir de allí el dinero no sigue teniendo la misma escalada de satisfacción.

Por supuesto que no estamos educados para entender esto, y se debe a que el mercado capitalista necesita seguir vendiendo, no importa que tan satisfecho estés, hará lo imposible para que sientas la necesidad de seguir consumiendo: sembrará en ti la insatisfacción a través de la implantación de ideales absurdos de belleza, estilo de vida, confort o experiencias de distinto tipo.

Está demostrado que una vez satisfechas las necesidades básicas, la felicidad que nos reporta el dinero extra está vinculada a gastarlo en experiencias más que en objetos materiales. Esto sucede debido a:

Utilizar el dinero en experiencias da mayor felicidad por dos grandes motivos, primero y principal porque estás compartiendo probablemente con tus seres queridos, el compartir, socializar, experimentar en grupo, con la familia y amigos, es lo que mayor bienestar nos produce, “happiness only real when shared” (Christopher McCandless).

Y por otro lado, es que, siempre nos va a resultar más atractiva la experiencia que lo material y esto se debe al fenómeno de habituación. La habituación consiste en nuestra capacidad de aprendizaje para familiarizarnos con un estímulo, cuanto menos potente sea dicho estímulo y más veces se repita en nuestra percepción, dejará de producir su respuesta original siendo cada vez más atenuada.

Cuando escuchas un trueno por primera vez, dependiendo de su intensidad, probablemente te des un buen susto o sobresalto. Una vez que estás familiarizado/a con las tormentas eléctricas tu cuerpo deja de excitarse frente al estímulo, ya no responderá con el mismo vigor, es una cuestión adaptativa del aprendizaje. Si no pudieses discriminar entre diferentes estímulos y modular la respuesta, tu cerebro se sofocaría.

Un objeto material consiste siempre en el mismo estímulo, prácticamente sin ninguna variación, cuando compras un coche nuevo, su olor a nuevo durará un par de

meses, al igual que tu euforia, a menos de un año será casi igual para tu percepción que cualquier otro coche que hayas tenido, sin importar su valor. No me sorprende que quien más valora un objeto material es quien no lo tiene.

Por otro lado, la experiencia, aunque las acciones sean similares siguen siendo únicas, no hay una experiencia igual a otra, eso promueve la novedad en nuestra percepción, logrando una mayor respuesta de excitación frente al estímulo, por eso viajar es tan adictivo.

El mercado ahora sabe que la experiencia de viajar es muy estimulante, por lo que busca vender viajes, packs para turistas, combinaciones de transportes y guías, etc. Se ha vuelto un gran negocio, por eso quieren implantar en tu cerebro que una manera de ser feliz y vivir una euforia permanente es siendo un ciudadano del mundo, que no pares de viajar; y así quienes manejan la caja registradora seguirán facturando millones en turismo. Ahora no te sorprenderá ver tantos perfiles en las redes sociales que te bombardearán permanentemente con la idea implícita de que si no conoces al menos 20 países, eres un fracaso.

Ahora que sabes esto, si es que no lo tenías en cuenta, te planteo lo siguiente. Cuándo vas a adquirir algún producto o servicio, ¿piensas cuánto tiempo y esfuerzo te requirió obtener los recursos para poder hacer la compra? Y por otro lado ¿existe una relación coherente entre el tiempo de vida que has dedicado a obtener ese bien y la satisfacción que realmente te va a proporcionar?

José Mujica (ex presidente de Uruguay) dijo: “cuando tú compras algo, no lo compras con dinero, lo compras con el tiempo de tu vida que gastaste para tener ese dinero”. No perder de vista de dónde vino nuestro dinero, nos ayudará a reflexionar para darle un mejor uso.

Para una persona multimillonaria, tener un coche de lujo no parece un mal gasto ya que lo más probable es que el dinero para comprar ese coche se haya generado sólo, mientras la persona dormía o descansaba sobre sus activos o hacía un negocio inteligente. Si tienes que transpirar 10 años para sentir euforia 2 meses en la adquisición de un bien material, parece absurdo ¿verdad?

No toda compra es emocional, no lo hacemos solo por la euforia que nos produce una nueva adquisición, lo hacemos también por algo importante que es el concepto de UTILIDAD. Por más que te habitúes a la percepción de un objeto, el mismo seguirá teniendo su cualidad de inútil o útil, una diferencia importante a la hora de decidir hacer una compra. Por lo tanto, una adquisición que tiene utilidad, ya sea un objeto, y que a su vez facilite la vivencia de experiencias diversas, siempre será una buena inversión.

Si una adquisición es útil, más que un gasto es una inversión, sus propiedades pueden ser muy diversas, puede darte confort, puede ser una herramienta de trabajo, puede implicar un mecanismo que te permite mejor organización, ahorro de TIEMPO (fundamental), entre tantas utilidades que puede tener un bien. “Si vas a comprar algo, piensa: ¿qué pasaría si no lo compro? Si la respuesta es nada, no lo compre porque no lo necesita” (Warren Buffet).

### Orden de prioridades

Tener un orden de prioridades de fundamental, si nos remitimos a lo que son las finanzas personales, el orden de los factores sí altera el producto. Esto significa que cuando puedas disponer de un ahorro, la decisión que tomes a la hora de invertir será crucial.

Lo cultural tiene una influencia increíble sobre el orden de los factores, algo muy común que he visto es que el coche suele ser el primer gran gasto en la vida de una persona promedio, independientemente si la persona lo necesita o no para fines prácticos, es decir, hay gente que realmente lo necesita para su trabajo y otra que quizás pueda optar por el transporte público o desplazarse a pie o en bicicleta.

Es innegable que un vehículo proporciona confort, pero si el gasto en dicho confort es exagerado, tendrá un gran impacto en mis finanzas personales. Partamos de la base entre diferenciar un activo de un pasivo.

Hay diferentes definiciones y puntos de vista, aquí utilizaremos la definición de activo que se corresponde con aquello que genera y pone dinero en tu bolsillo, por lo que un pasivo será aquello que saque dinero de tu bolsillo. También me gusta la definición de ingresos pasivos, serían aquellos ingresos automatizados que generan para ti sin que tengas que hacer nada, ya que en su tiempo te dedicaste a crear un sistema para que suceda.

¿Por qué el orden de los factores altera el producto en las finanzas personales? Supongamos que logras tu primer ahorro con mucho esfuerzo, pongamos un monto arbitrario, unos treinta mil dólares. Si eres de las personas que pueden prescindir de un vehículo propio para trabajar y aun así insistes en comprártelo, no será indiferente en el resultado de tus finanzas.

Tienes la opción de comprarte el coche que siempre quisiste, un pasivo que te demandará gastos de combustible, impuestos, patente, carnet de conducir, servicios e insumos. Y por otro lado una oportunidad de negocio para generar ingresos pasivos (un activo) de supongamos unos trescientos dólares mensuales, una suma bastante discreta, ya que teniendo una idea creativa y diferenciando un nicho de mercado podrías generar muchos más ingresos.

Con la compra del coche se van casi todos tus ahorros y te guardas algo como fondo de emergencia, dinero que decides tener inmovilizado y no te genera ningún beneficio. Por otro lado, con la creación de tu negocio, te gastas todo tu dinero pero te garantizas unos ingresos pasivos por muchos años.

Te decides por una u otra manera de invertir tu dinero y diseñas un plan para que en los próximos 10 años puedas ahorrar para ir por la segunda opción. Es decir, si compras el coche te propones ahorrar para crear un emprendimiento en 10 años o viceversa, crear tu emprendimiento o hacer una inversión que te genere ingresos pasivos y luego ejecutar un plan a 10 años para obtener tu coche.

Si te decides por el coche, al cabo de 10 años tendrás: el mismo coche, menos todos los pasivos que te ha costado mantenerlo ese período de tiempo y una nueva inversión que aún no te ha generado beneficios porque acaba de empezar.

Si te decides por la inversión, al cabo de 10 años tendrás: un coche por el cual tuviste que esperar 10 años, un negocio o inversión que te generó ingresos pasivos durante diez años (con la discreta suma de trescientos dólares mensuales, al cabo de diez años serán unos treinta y seis mil dólares). Es decir que con ésta segunda opción, aplazarías una gratificación, pero llegarías a la meta con el coche, la inversión o negocio e ingresos pasivos suficientes para otro coche más si quisieras.

El ejemplo es muy básico, pero lo que se pretende es dejar en claro que no es lo mismo vivir trabajando por dinero, que poner el dinero a trabajar por ti. Es una manera de potenciar tus recursos y apalancar tu crecimiento financiero. Todos queremos el coche inmediatamente, pero si quieres crecer tendrás que deliberar entre lo que realmente quieres y lo que realmente te conviene hacer, luego asumir las consecuencias.

Hay miles de grises y alternativas, tener un coche usado muy barato y priorizar la inversión, comprar un coche muy caro y vivir pagando cuotas, por mencionar algunas posibilidades.

Considero que la vida es hoy, pero si ponemos en la balanza el sacrificio hecho y lo que voy a obtener por las decisiones que tome, podríamos pensar a mediano plazo. Piensa que algo que desees mucho, como un cero kilómetro, puede generarte una euforia que no dure tanto como el sacrificio que tengas



que hacer para conseguirlo. Cuanto más apalancamiento logres, tendrás más opciones. Si tienes un trabajo donde estás cómodo/a y no te urge cierta libertad, no es lo mismo que tener grandes deseos de ser tu propio jefe.

### Reconocer anuncios apócrifos

Un fenómeno que preocupa es la cantidad de farsantes que quieren generar ingresos por internet sin tener un producto o un servicio genuino y legítimo para ofrecer, apelando a las necesidades e inquietudes del público en general para sacarles dinero o simplemente velar únicamente por sus intereses.

Intentaremos dilucidar y reflexionar sobre las circunstancias en las que se nos ofrecen supuestas oportunidades que en verdad significan una pérdida de tiempo y dinero.

En las publicidades de las redes sociales encontraremos muchas personas hablando de temas sensibles en los cuales no están cualificados para tratar ni mucho menos difundir. Se juega bastante con las apariencias, jóvenes casi adolescentes que aparecen con un coche de lujo alquilado queriendo enseñarnos a manejar nuestras finanzas, cuando lo único que saben repetir es “dinero fácil”.

Mi intención no es criticar en verdad, sino que reflexionemos sobre esto, ya que es una tendencia en auge peligrosa y nefasta. En este apartado abordamos detalles sobre

el consumo y cómo el mismo repercute en nuestra vida, por lo que es pertinente enumerar unos sencillos pasos para evitar dedicar tiempo y dinero en supuestas oportunidades que no son más que un engaño.

Tus hábitos de consumo son importantes, si consumes basura, claramente eso no te traerá ningún beneficio, es más, podría perjudicarte. En cambio si te tomas el tiempo de estudiar en qué o en quién depositarás tu tiempo y dinero, podrás invertirlos de manera más inteligente y utilizar dicho consumo como apalancamiento de calidad.

Cuestiones a tener en cuenta:

- Averigua quién te está queriendo vender, ya sea un producto, servicio, formación, curso, etc. Asegúrate de identificar que esa persona, empresa, entidad o institución, cuente con las características o referencias necesarias para poder realmente ofrecerte aquello que se anuncia.
- Hay una gran cantidad de personas tirando caña en las redes sociales, hablando incluso de temas sensibles que ni siquiera coinciden con su formación o experiencia, cuanto más aprendas sobre un asunto en particular, más fácil te será identificarlos. Para eso es recomendable acudir a fuentes confiables previamente.

- Antes de pagar un curso de formación, puedes averiguar si el mismo cuenta con las acreditaciones correspondientes, para ello hay organismos que intervienen en la evaluación de educación superior. En Argentina por ejemplo está CONEAU (Comisión Nacional de Evaluación y Acreditación Universitaria), en España ANECA (Agencia Nacional de Evaluación de la Calidad y Acreditación).
- En caso de decidirte por una formación no acreditada, evalúa qué implicancia puede tener en tu formación y qué oportunidades podrá ofrecerte fehacientemente dicha capacitación. Recomendando contactar una o más personas que la hayan realizado para obtener una opinión sobre los beneficios obtenidos.
- No te dejes guiar por las apariencias: he visto publicidades de jóvenes con autos deportivos y fajos de billetes que lo único que hacen es buscar un impacto visual; darás cuenta que su discurso es falaz, ya que no brindan ninguna información concreta ni comprobable, apelan a la tautología lo que significa hablar y no decir nada útil.
- A la hora de consumir, intenta tener un registro sobre tus pensamientos, sentimientos y emociones. Nuestra situación personal es determinante a la hora de consumir, muchos anuncios apelan a nuestra necesidad de buscar estabilidad económica, lamentablemente la mayoría sólo busca aprovecharse para vender, y no ofrecer verdaderas soluciones.

- Presta especial atención a los detalles, si eres cauteloso/a podrás identificar cuáles son las percepciones de quién te ofrece algo sobre dicho producto o servicio, indaga sutilmente sobre sus valores y aquello que intenta transmitirte. Creo que hay dos tipos de vendedores inescrupulosos, los que saben bien que te están ofreciendo basura y no los conmueve, y aquellos que se auto-engañan y convencen a sí mismos de que esa basura puede servirte, para evitarse un conflicto moral.
- Posverdad: El Oxford English Dictionary la define como una situación en que “los hechos objetivos son menos determinantes que la apelación a la emoción o las creencias personales en el modelaje de la opinión pública”. Es un instrumento muy peligroso con el que se disputan elecciones gubernamentales, muchos medios de desinformación la utilizan a diario.
- Ten mucho cuidado con las fake news: Actualmente circula mucha información falsa, esto tiene un impacto sobre nuestra subjetividad y nuestro sistema de creencias. Por lo cual recomiendo buscar medios para poder corroborar la información que consumimos.
- Todos podemos ser víctimas de una estafa, de creer información falsa y ser manipulados. Sin embargo, cuanto más trabajemos en tener un criterio sólido, ser críticos y reflexivos con cada oferta, discurso, publicidad o propaganda, al menos podremos dar

batalla para mantener un juicio rebelde, flexible y libre.

## **Riesgo y certeza**

Vamos a sincerarnos, no nos llevamos bien con la incertidumbre, sentir que tenemos el control de una situación nos da tranquilidad y satisfacción. Nos hace sentir seguros pensar que podemos predecir escenarios futuros. ¿Qué es lo que realmente podemos controlar? No mucho en verdad.

Está demostrado que las personas sufrimos más por lo que creemos que va a suceder y no termina sucediendo que por aquello que realmente sucede. Por eso abusamos tanto de nuestra habilidad para representarnos en un escenario futuro, porque nos brinda una sensación de control.

La realidad es que en la vida no hay certezas, suceden cosas y nosotros deliberamos qué hacer con aquello que sucede, pero no lo controlamos, aunque nos cueste reconocerlo.

¿Esto debería de preocuparnos? Depende del punto de vista, claro. A mí entender la vida es maravillosa porque es impredecible, si todo estuviese fríamente calculado sería una existencia nefasta, aburrida, chata.

Es importante amigarse con la incertidumbre, no padecerla; concebir que la mayoría de los fenómenos que acontecen en el universo poco dependen de nosotros. Por otro lado, hay cosas que sí dependen de nosotros, allí es donde debiéramos poner nuestra atención, sin pretender que por trabajar unas cuantas variables vamos a orquestar los resultados.

Si nos ocupamos de lo que sí depende de nosotros y lo hacemos con pasión, no sabemos si obtendremos el resultado que esperamos, pero que será genial, eso seguro.

No son saludables los extremos, si me tiro en un sillón a que la vida siga su curso y convertirme en un espectador de lujo en vez de protagonista, es absurdo. Como también lo es creermme omnipotente de poder manejar todo lo que toco, que los resultados serán predecibles y que serán exactamente como me los imagino.

Ni una cosa ni la otra, sin embargo podemos ser protagonistas de nuestra vida, hacer todo lo que podamos de manera apasionada, disfrutar el viaje y que los resultados nos sorprendan.

Si abrazamos la incertidumbre, estaremos mejor predisuestos a correr riesgos, porque es parte de la vida, es parte de no tener el control absoluto. Esto no quiere decir entregarse a la voluntad divina en un tiro de ruleta rusa. Me refiero a dar lo mejor de nosotros y llegar hasta donde podamos, quedarnos con la tranquilidad de que hemos puesto empeño, de ahí en más, que el resto de variables hagan su trabajo.

Controlamos intentar seducir a una persona, tratarla bien, impresionarla con nuestras virtudes y encantos, no controlamos que la otra persona nos corresponda, sucede o no sucede.

Controlamos hasta cierto punto hacer una inversión inteligente, disminuyendo el riesgo, pero no controlamos una

pandemia, una recesión económica, una caída en la bolsa de valores, entre otras cosas.

Controlamos cuidar de nuestra salud, llevar una buena alimentación, hacer ejercicio a diario, descansar apropiadamente, no controlamos contraer una enfermedad que pasa sin tocar la puerta y sin previo aviso, o de sufrir un accidente.

Si nos amigamos con el concepto de incertidumbre, al margen de hacer tonterías o de vivir como si no hubiese un mañana. Es posible que también nos amiguemos con la posibilidad de asumir riesgos, estos son necesarios para perseguir sueños, el que no arriesga no gana.

Puede que debas arriesgarte a decirle a aquella persona lo que te pasa, que debas arriesgar a dejar un trabajo para poner un negocio, que asumas riesgos en un proyecto a largo plazo, en fin, entiendo al riesgo como movimiento, el que nada arriesga vive estático, en el mismo trabajo, en la misma ciudad, en el mismo lugar, en el mismo grupo, con el mismo salario, en la misma relación que ya se volvió más costumbre que amor, en la más aburrida de las certidumbres que solo es una ilusión de control, una sensación de seguridad; “si no arriesgas nada, lo arriesgas todo” (Geena Davis).

Es precisamente porque no tenemos la bola de cristal, que no debemos esperar el momento perfecto para lanzarnos, no existe ese momento. Desde ya que si estamos atravesando un momento difícil, podemos esperar que pase la tormenta y salir. Pero esperar una combinación exacta de variables y



fenómenos que me indiquen el momento preciso, simplemente no sucede.

Si tienes tolerancia a la incertidumbre aceptarás que el momento perfecto no va a llegar y que la vida es hoy. Los mejores resultados se logran a largo plazo, entonces ¿qué esperas para comenzar?

### Cambiar o aferrarse

Hablamos de incertidumbre y de nuestra relación con ella, esto da pie a introducir otra reflexión. Íntimamente ligada con la anterior, ya que nuestra tendencia a aferrarnos está relacionada y mucho con la incertidumbre.

Cambiar incomoda, aceptémoslo, la fácil es ser siempre de la misma manera, tener la misma rutina, caminar los mismos trayectos, conocer las mismas personas. Nos cuesta tanto cambiar que incluso el cambio en el otro es incómodo, “cambiaste”, “estás rara/o”, “vos no eras así”, ¿les suena? Cuando acostumbramos a la otra persona de una determinada manera, cuando elegimos cambiar, frecuentemente la otra persona siente esa variación de manera incómoda en un principio.

Cuando incorporamos algo en nuestras vidas, nos adaptamos y luego nos cuesta renunciar a eso que nos propone el cambio, generalmente cambiamos para mejor, suele ser un pasito evolutivo, a veces, un gran paso. Entonces si nos

resistimos al cambio, muchas veces nos estaremos resistiendo a una evolución personal.

También resulta ser que muchos cambios son un tanto inevitables, más bien lo que varía en estos casos, es el momento de dar el paso, desaferrarse.

La vida es cambio, y la naturaleza es nuestro mejor ejemplo, todo en permanente cambio y transformación. El paso del tiempo es otro maestro que viene a enseñarnos sobre el cambio permanente, nada vuelve a ser igual, ni un día resulta igual al siguiente.

Asumir esto creo que ayuda y mucho para poder sacar el mayor provecho de cada etapa, transición o circunstancia que nos toque vivir. Si aprendemos a escuchar y prestar atención a los demás, a nosotros mismos, a nuestras emociones y pensamientos, si observamos las circunstancias y acusamos recibo del paso del tiempo, es altamente probable que los cambios sean muy generosos.

### Cuanto más hagas, más cosas pasarán

Este es un principio muy sencillo, cada acción tiene una consecuencia, cada cosa que hagas derivará en otra y así sucesivamente iras tejiendo tu destino sin siquiera percartarte del poder de tus acciones. Pasan desapercibidas porque las acciones del día parecen insignificantes, pero los hábitos nos

demuestran que una pequeña acción sostenida en el tiempo puede hacer una diferencia radical.

Por lo que cuando te decidas a ejecutar una acción, eso probablemente generará una concatenación de fenómenos subsiguientes, aunque no sean situaciones de vital importancia a simple vista.

Simplemente con esto quiero decir: hazlo. No solo porque vamos a arrepentirnos luego de las cosas que no hicimos, sino también porque resulta maravilloso este dominio de acciones entrelazadas de manera muchas veces impredecibles, creo que hace de la vida mucho más entretenida.

Di que sí muchas veces más de las que digas “no”, intenta arrastrarte frecuentemente a participar de eventos o situaciones que en principio no tenías ganas, comete errores, arrepíentete de hacer de más y no de menos. Déjate sorprender por la vida y a donde pueda conducirte la misma si tomas acción, una tras otra.

Esto no implica actuar de manera impulsiva e irreflexiva, se trata de llenar tu vida de pequeños momentos de los cuáles no esperabas nada y terminaste gratamente sorprendido/a. Los mejores planes son aquellos que no se planifican, pocas cosas nos estimulan tanto como la novedad y la sorpresa, practica y abraza tu capacidad de asombro, no la sueltes nunca.

## Azar

Un parásito de la productividad puede ser el azar, no se lo permitas. Cada vez que pienso en el azar, me acuerdo de mi amado abuelo, él me decía que el azar era “el impuesto al bobo”, espero nadie se ofenda. Pero por más que moleste, el viejo tenía razón.

La mejor manera que se me ocurre de sintetizar el comportamiento de la apuesta es conceptualizarlo como un acto que apela a un narcisismo ingenuo, ¿qué quiero decir con esto? Que inconscientemente pensamos que merecemos ganar, que tenemos el control, que podemos “rehacernos” de las anteriores pérdidas, que ya nos va a tocar el número de la lotería. Que si hago esto o aquello, azarosamente debiera tener tal o cual resultado, ¡buena suerte con eso!

Con esto no quiero decir que no eres importante, ni mucho menos que no te lo mereces. Para mí eres un diamante en bruto, pero por favor querida joya, no deposites tu esperanza ni esperes aquello que crees merecer de variables azarasas, te roban protagonismo.

Nos vemos bombardeados con publicidades e imágenes de gente que gana lotería o que gana en el casino y se va de viaje al caribe o se compra un auto de lujo, o ambas. ¿Cómo se supone que te convenzan de que entres al juego si no te hacen alucinar con el mejor pronóstico?

Se me vienen a la cabeza imágenes de gente atractiva en la televisión ganando torneos millonarios de póker, rompiendo

la banca de los casinos, ganando sorteos gordos. ¿Por qué no nos muestran cuando un padre de familia se enferma de ludopatía y pierde en una tirada de ruleta el techo de su familia o hipoteca el futuro de sus hijos? Y les puedo asegurar que hay mucho, pero mucho más de esto último, pero creo que no es rentable hacerlo visible.

Podrás ser muy inteligente, tener una memoria prodigiosa, ser muy avisado y todo lo que tú quieras. Pero cuando cruzas la puerta del casino, la batalla que vas a tener, es la de una persona quizás brillante como tú, contra un ejército de profesionales especialistas contratados para crear en conjunto un dispositivo altamente rentable para la casa de apuestas.

¿Realmente crees que puedas derrotarlos? Tú, contra especialistas en estadística, probabilidades, psicología, ingeniería, entre otras disciplinas. No podrás, ni hoy ni nunca, no porque no lo merezcas, o porque no seas lo suficientemente bueno, sino porque es una contienda desproporcionada. Imagina que yo crea que, porque tuve un par de peleas en la primaria, estoy en condiciones de subirme a un ring con Floyd Mayweather o Conor McGregor. Nunca te subas a un ring desconociendo a tu rival, ni las reglas del juego.

Este tema en particular me indigna demasiado, me provoca impotencia y tristeza. Cómo psicólogo clínico he sido testigo de personas y he tenido pacientes con ludopatía, he estado en contacto con el padecimiento subjetivo que atraviesa una persona en éstas circunstancias, un ludópata no es ni mala persona ni es estúpida, está enferma, no se enfermó, lo enfermaron. Depositarte a ti la responsabilidad de tus

acciones, incluso después de haberte manipulado vilmente, ¿no resulta perverso?

Las casas de apuestas te conocen muy bien, porque han pagado a especialistas que les han dado mucha información sobre ti. Saben incluso cómo se comportan tus neurotransmisores en el momento que estás apostando, saben cómo atraer tu atención y cómo funciona en tu cerebro el circuito de la recompensa.

Desapruebo rotundamente las apuestas, no me parece que pueda ser legítimo aprovecharse de los demás. He pasado incontables veces por afuera de casinos, un domingo a las 3 de la tarde, días hermosos con mucho sol y despejados, con los estacionamientos del casino tan repletos que no entraba un solo vehículo más, eso me hace pensar de que hay mucha más gente en riesgo de la que tenemos noción. Si prefieres en esas circunstancias estar jugando con la maquinita que pasar una tarde al aire libre con familia o amigos, algo no anda bien.

En las casas de apuestas saben el efecto que produce el alcohol en tu organismo, saben que la socialización implica un refuerzo positivo entonces te proveen de un ambiente ameno para que interactúes, veas espectáculos, entre otras cosas. Te proporcionan una decoración que desde adentro no te permite apreciar si afuera es de día o es de noche, si está nublado o si hay sol.

Las máquinas tragaperras están diseñadas para darte micro premios y estimular tu secreción de dopamina (neurotransmisor principal en el circuito de la recompensa). En la sala te rodean de gente bien vestida y atractiva, tienen

protocolos de atención al cliente especializados para que te sientas “como en casa”.

Puedo darte mil ejemplos de manipulaciones sobre los estímulos que percibes para que te sientas de una u otra manera, y herramientas que tienen para influir en tu comportamiento, pero creo que ya es suficiente.

Meterte de lleno en una “inversión”, utilizando herramientas que escapan a tu comprensión porque no te has tomado el tiempo de estudiarlas, desconocer los riesgos o a las personas en quiénes vas a depositar tu confianza, sin tener en cuenta la voluntad del mercado, o el contexto circundante, es prácticamente lo mismo que tirar los dados, no llevas las de ganar.

## **Búsqueda de sentido**

Para hablar sobre la búsqueda de sentido voy a citar un libro que leí hace ya varios años, “El hombre en busca de sentido” de Viktor Frankl (1946), neurólogo, psiquiatra y filósofo austríaco, fundador de la logoterapia y el análisis existencial. El autor ha sobrevivido a los campos de concentración Nazis durante la segunda guerra mundial.

Para el autor, la valoración de uno mismo es el punto de partida en la búsqueda de sentido. Asegura que los valores toman especial relevancia cuando se trata de esta construcción de significado.

Muchas veces nos empecinamos con querer cambiar nuestras circunstancias y perdemos de vista nuestra capacidad de disfrutar de nuestro presente. Para el autor, la felicidad sin significado caracteriza una vida relativamente superficial.

Comparto la noción de que está en nuestra naturaleza buscar sentido a nuestra experiencia, e incluso no tener un sentido, no encontrar los motivos suficientes, parece un sentido en sí mismo, una actitud derrotista que nos puede convertir en todo lo contrario a una persona resiliente.

La resiliencia es nuestra cualidad para afrontar la adversidad y salir fortalecidos, considero que la búsqueda de sentido es parte del repertorio de habilidades de una persona resiliente, también hay otros aspectos a tener en cuenta, por mencionar algunos:



- La persona resiliente tiene una buena autoestima, conoce muy bien sus virtudes, sabe explotarlas y reconoce sus limitaciones, confía en sus capacidades.
- Conciben el error no como un fracaso sino como una oportunidad de aprendizaje. Esto es fundamental, ya que todos, absolutamente todos cometemos errores, es inevitable. Si vives, te equivocas. Solo podemos elegir qué actitud asumir frente a los mismos, si me permito equivocarme, se abren oportunidades de aprendizajes significativos.
- La persona resiliente aprende de sus emociones, es emocionalmente inteligente, las utiliza como un instrumento para aprender de sí mismo y de los demás, y no como piedras en su camino.
- Como mencioné anteriormente, la búsqueda de sentido, este fenómeno significativo posibilita crear un propósito que nos aliente a soportar los embates de la vida.
- Crean redes: tener redes saludables, estén estas constituidas por familiares, amigos, vecinos, comunidad, grupos de pertenencia, de trabajo, etc. Representan un recurso fundamental, brindan contención en los momentos más difíciles.
- Pedir ayuda no es signo de debilidad sino de fortaleza, saber cuándo y a quién pedir ayuda en el momento indicado es una grandísima virtud.
- Saben delegar, esto deriva de lo anterior, pedir ayuda y colaboración. Una persona resiliente que sabe de sus limitaciones, entiende que no puede cargar el peso de absolutamente todo, y que para hacer las cosas bien,

debemos encontrarnos en condiciones de dar lo mejor. Una persona desbordada y a punto de colapsar, está muy lejos de poder dar lo mejor de sí misma.

- Poseen una flexibilidad que les reporta un poder de adaptación superior al promedio.
- Son optimistas, saben muy bien que por más difícil que se vuelva una situación, circunstancia o vivencia, la misma es transitoria y vendrán tiempos mejores.
- Utilizan el humor, saben reírse de sí mismos y de los desafíos atravesados.
- Son generosos y altruistas, ya que saben muy bien que brindarse a los demás les reporta una experiencia de vida muy enriquecedora.

Para emprender el camino de convertirte en la mejor versión de ti mismo, diamante en bruto, debes trabajar para mejorar tu resiliencia.

Hablar de felicidad me resulta muy complejo, porque entiendo que se trata de un concepto muy denso con una gran impronta subjetiva, por más que nos esforcemos en ponerlo en palabras, nunca habrá dos felicidades idénticas, hay tantas maneras de ser feliz como personas.

Para poder acercarnos a este complejo concepto, debemos realizar nuestra propia construcción de significado, que nos permita volverlo replicable en nuestras vidas. Una de las principales fuentes de insatisfacción deriva de importar construcciones de significado externas; muchas personas

intentarán vendernos la fórmula de la felicidad, es un gran negocio.

Nos querrán convencer de que la felicidad es un producto final, algo que podremos obtener si compramos. Viene en forma de ideales: de belleza, del cuerpo perfecto, riqueza, fama, éxito.

Por eso insisto tanto en priorizar los procesos sobre los resultados, la vida no es lo que va a pasar mañana, ni lo que pasó ayer, la vida tiene que ver con el presente y el presente se asimila en base a tu experiencia, percepción y construcción de significado. Un proceso tiene que ver con lo que haces hoy, no con lo que obtendrás mañana.

### Inspiración

Perseguir sueños es difícil, por eso no todos llegamos, por eso muchos tiran la toalla, por eso muchos ni siquiera lo intentan y ponen excusas. Algo que me parece fundamental es alimentar nuestra alma con inspiración, dale de comer algo que te erice la piel y te motive, aunque luego vuelvas a caer en la lona y necesites más combustible para seguir luchando por tus sueños.

Tendrás que fabricar tu propia motivación, la puedes encontrar en libros, la música creo es imprescindible, el arte, en modelos a seguir con quienes te identifiques, en personas de tu entorno que quieren verte realizado/a, utiliza la

imaginación para verte en la cima de tus sueños, soñar despierto, mentalizarte.

Las personas que consiguen lo que se proponen también son perseguidas por el fantasma de la derrota, y también han pensado en rendirse, han estado de rodillas. Pero es ahí, justo ahí, donde tienes que invocar todos tus recursos para ahuyentar esos pensamientos.

Identifica todo aquello que te pone arriba, que te levanta y te da ganas de comerte el mundo, sé creativo/a y ten un arsenal completo de armas para combatir los peores momentos, porque si emprendes grandes desafíos, vas a tener crisis, son parte del proceso.

La motivación es un fenómeno subjetivo, porque lo que motiva a una persona, para otra puede ser inocuo, ya que cargamos de significados diversos a diferentes experiencias en nuestras vidas, lo que las hace únicas.

A pesar de eso, hay algo que se presenta intrínsecamente y es algo que nos moviliza a todos, y eso es el amor. El amor en sus múltiples manifestaciones, si puedes imprimirlo en cada uno de tus actos, vas a brillar. Lo que deseo para ti es que disfrutes soñar y luchar por tus sueños, que cumplirlos te signifique un éxtasis producto de la sumatoria de muchos momentos de felicidad y plenitud, no sólo sacrificio.

### Construcción de significado

Cuando comencé este apartado mencionando la búsqueda de sentido, quería llegar a esto mismo, a la construcción de significado, me distraje un poco en otros conceptos que son también importantes.

Toma especial relevancia tu capacidad para construir significado cuando intentas incorporar a tu vida significantes altamente complejos y abstractos. La paradoja de esto es que creemos entender todos lo mismo, por el simple hecho de hablar un mismo idioma, pero no es así.

Aunque podamos mantener la misma esencia en el entendimiento de un constructo, el mismo va a incorporarse a nuestras vidas con nuestra impronta subjetiva. Dicha impronta no aparece de la nada, tu deseo y tu sistema de creencias estarán implícitos en la construcción de significado sobre los conceptos relevantes en tu vida.

Con lo anterior me refiero lisa y llanamente a cuando estás conversando por ejemplo con un amigo, y se dan cuenta que piensan distinto sobre el amor, la libertad, la felicidad, el sufrimiento. Aunque no tiene que haber necesariamente diferencias incompatibles, pero mínimamente hay, aunque sean las mismas imperceptibles.

Por este motivo, debemos ser muy cuidadosos respecto a las construcciones de significado que regirán en nuestras vidas. No podemos copiar de afuera algo tan significativo para

nosotros, es necesario un rol activo en cuanto a su construcción.

Allí radica justamente la razón por la cual la psicoterapia es un proceso que genera bienestar y sanación genuina, porque apela al descubrimiento de nuestro mundo interno, entendiéndonos como protagonistas y los únicos que realmente saben sobre sí mismos, aunque lo ignoremos. La psicoterapia no apunta a imponerte el mundo para saciarte, sino a sincerarte con tu deseo para servirte del mundo que te rodea y saborear la vida.

Cuando te sugerí que flexibilices tu manera de pensar, apelaba a tu construcción de significado. Estamos permanentemente construyendo estructuras nuevas que nos permiten asimilar el mundo. Si a tu casa no le haces ningún arreglo en mucho tiempo, va a comenzar a venirse abajo. Vives la mayor parte de la vida en tu mente, ¿qué cuidados vas a dedicarle?

### Propósito

Hay muchas acepciones para este término, pero vamos a pensar en él como el sentido que un ser humano otorga a su vida. Es preciso para dilucidar un propósito una exhaustiva construcción de significado, haciendo una lectura de nuestro mundo interno para un mayor autoconocimiento.

El propósito nos provee de un horizonte y un motor para emprender la marcha. Consiste en metas claras, objetivos que son medibles. Por otro lado, tener un sentido de la vida, es la percepción subjetiva sobre la importancia que le damos a lo que hacemos.

Nos vuelve más resilientes y mejora nuestra calidad de vida, teniendo un impacto positivo en nuestra salud. “No hay viento favorable para el barco que no sabe adónde va” (Lucio Anneo Séneca).

Cuanto más ambicioso seamos con nuestras metas, la visión resultará imprescindible, nos ayuda a trabajar a largo plazo. ¿Cómo te ves de aquí a diez años? Lo que es muy probable es que estés analizando algunos cambios, sean del tipo que sean, familiares, de relación, económicos, laborales, quizás empezar de nuevo en otra ciudad o país.

Lo importante es ser congruente contigo mismo/a y con tu visión de futuro. Si lo que piensas, lo que dices y lo que haces están en armonía, hay más probabilidades de tener mejores herramientas y lograr ser congruente con tu visión.

“Pregúntate si lo que estás haciendo hoy te acerca al lugar en el que quieres estar mañana” (Walt Disney). Si no estás trabajando todos los días para ir en esa dirección, será difícil que suceda.

Se me ocurre un espacio oportuno en el libro para compartir una reflexión, que tiene que ver con nuestro propósito y aquello que deseamos tener en abundancia para nuestras vidas. Es importante aclarar antes que nada que no me

creo dueño de la verdad, así que tomen con pinzas la siguiente conjetura:

Debemos ser coherentes entre aquello que deseamos y lo que estamos dispuestos a sacrificar, porque si bien hay recursos que no son cuantificables, no significa que estos sean infinitos. El tiempo es perfectamente mensurable, es decir, podemos elegir qué cantidad de tiempo dedicarle a nuestra formación, nuestra familia, nuestro trabajo, nuestras relaciones, etc.

Cuando hablamos de deseo, pasión, afición o voluntad, poder mensurar a ciencia cierta cuánto depositamos y en qué, se vuelve difícil de establecer. Sin embargo, a mi entender, por más que no podamos mensurarlos y perdamos la perspectiva, no hay una infinidad de recursos que podamos destinar a todo lo que nos proponemos.

¿A dónde voy con todo esto? A lo que apunto, como reza la frase de Oscar Wilde “ten cuidado con lo que deseas, se puede convertir en realidad”. Espero que perseguir obsesivamente algo en tu vida no te aleje de otras cosas que puedas llegar a lamentar. No creo que no puedas hacer ambas, simplemente parece resultar casi imposible que se pueda en simultáneo, hay que establecer un orden de prioridades en cada etapa de nuestras vidas.

Si quieres ser el mejor padre o madre, y a la vez buscas trabajar en crear activos que te hagan millonario al mismo tiempo. Será muy difícil, porque si trabajas 12 o 14 horas por día, estarás descuidando a tus hijos y te perderás verlos crecer y de compartir su infancia.



Esto lo saben muchas personas de éxito, que deciden dejar la actuación, o sus programas de televisión, su música, uno de sus dos trabajos, o lo que fuere, para pasar tiempo en familia. Lamentablemente las personas que se encuentran en una situación de precarización laboral no tienen elección, deberán dedicar la mayor parte de su día a cambio de miserables compensaciones que le permitan subsistir, ni que hablar de cuidar de una familia en dichas condiciones.

Establece tus prioridades, luego toma decisiones para trabajar en las mismas. Hacer un esfuerzo, salir de tu zona de confort no es sólo sacrificio y sudor, también encontrarás magia si emprendes nuevos caminos. Lidiar con la incomodidad que genera incorporar diferentes experiencias a tu vida favorece aprender a un ritmo acelerado.

No toda tu vida tiene que ser renuncia y sacrificio, no toda tu vida tiene que ser tranquilidad y comodidad. La vida es muy corta para no salir a explorar, para no jugársela, para no perderse, siempre vas a tener tiempo de volver a lo seguro, a lo rutinario.

En fin, cada uno establece las prioridades como le parece, personalmente quisiera encontrar la sabiduría para tener equilibrio en mi vida. Pienso que si pongo el corazón y trabajo inteligentemente, puedo dotar de significado y satisfacción todas las áreas importantes de mi vida que reporten momentos de felicidad. Si no vinimos a ser felices, ¿a qué vinimos?

## Existencia

Cuando expresé mi pensamiento de que tener un plan B nos da seguridad, pero a la vez nos arrebató la necesidad de dejar hasta la última gota de sudor en un propósito, iba orientado a la consecución de un objetivo específico, una meta.

Considero que se aplica a la vida en general, apelar a la seguridad nos hace relajarnos, hay que mentalizarse, es hermoso que alguien te ataje cuando estás cayendo, y no sugiero prescindir de esa persona o esa red de contención. No quisiera que dejes de tener opciones o a alguien que cuide tus espaldas, simplemente creo que si te mentalizas en ignorar la posibilidad de una alternativa de escape, darás batalla hasta el final.

Lo que quiero poner sobre la mesa para reflexionar al respecto, es ni más ni menos nuestra actitud frente a la vida. Veo con mucha frecuencia a muchas personas vivir sus vidas como si fuesen a vivir por siempre, muy relajados, muy reservados, muy tímidos, muy conservadores, como si estuviesen guardando lo mejor para lo último.

Si tienes a Messi en la plantilla para disputar un partido, ¿lo vas a dejar en el banquillo?, ¿para qué lo reservas?, ¿pon a Messi a jugar todos los partidos, por el amor de Dios!

No es mi intención meterme con tus creencias y no tengo la intención de criticarlas. Simplemente quiero que pensemos lo siguiente, creo que muchas personas se recuestan sobre sus

creencias y se dejan estar. Pensar en irse al cielo o al infierno, dónde va a ir mi alma, ¿en qué puedo reencarnar?, todo se transforma, éste no puede ser el final.

Sólo digo que, así como pensar en un plan B alternativo para una meta, pensar en algo después de la vida, puede apartarte del foco, no quiero que dejes de creer o de ser una persona religiosa (en caso de que lo seas), te pido que no te relajes pensando en lo eterno.

Cuando sugiero que no te relajes, me refiero a que aproveches el momento lo más que puedas, no que seas un magnate de los negocios. Ensucia tu ropa, transpira, riéte a carcajadas, haz bromas, sé un poco infantil, no te reprimas, equívocate, se rechazado por la persona que te gusta y vuelve a intentarlo con otra, haz el ridículo, baila como si nadie te estuviese viendo, dedícale tiempo a tus amigos y familia, aprende algo nuevo aunque te sientas torpe.

Bronnie Ware, escritora australiana que ha trabajado en cuidados paliativos, nos advierte sobre cuestiones elementales en sus libros, donde ha recopilado testimonios muy valiosos de personas en su lecho de muerte. Entre los arrepentimientos más comunes se encuentran: “ojalá hubiese tenido el coraje para hacer lo que realmente quería hacer y no lo que otros esperaban que hiciera” y “ojalá no hubiera trabajado tanto”.

Quizás estén pensando que estoy loco, que los invito a dar todo y luego les sugiero que se diviertan y que no trabajen tanto. Quiero que quede claro, lo que deseo es: si vas a trabajar duro, hazlo en ti mismo, a eso apunta el libro, trabaja duro en

ti y en lo que te haga feliz, no sólo se trabaja por dinero, mejorar quién eres implica trabajo duro.

Si trabajas en ti, cada vez serás más productivo, lo harás de manera inteligente, entonces lo que hagas, lo harás rendir y le sacarás provecho. A partir de allí, cada uno elige si vive para trabajar o trabaja para vivir, personalmente me inclino por lo segundo.

Generalmente vivimos los viajes con intensidad, sabemos que empiezan y terminan, tratamos de sacarles el mayor provecho... ¿Y si la vida es un viaje?

### Rompe las estructuras

Cuando nacemos y somos insertos en una familia, sociedad y cultura, hay muchos moldes prefabricados esperándonos para ir moldeándonos poco a poco. ¿No sabes a qué me refiero?

Son muchas las molduras, una de las que más oprime es la de rol de género, lo que se espera de un varón y lo que se espera de una mujer, cuáles son los comportamientos aceptables, si debe ser dócil o dominante, pasivo o agresivo, tímido o extrovertido. Desde cuales son los colores apropiados para vestir y los juguetes para jugar.

Tarde o temprano se van a meter con tu sexualidad, con tus creencias, con tus estudios, con tus competencias,

permanentemente te llegará una idea explícita o implícita de lo que se espera de ti. Tampoco es bueno que no se espere nada, lo mejor que puede pasar es que te alienten pero no decidan por ti. Con suerte tendrás un padre y una madre un poco modernos y liberales que se preocupen por que encuentres tu manera de vivir la vida.

Si no rompiste ningún molde, es probable que seas un producto obediente, nunca se es tarde para esto, estás a tiempo tengas la edad que tengas. Bucea en tu interior y descubre si estás o no de acuerdo con lo que se espera de ti, pero sobre todo lo vas a sentir, cuando hay una disonancia entre tu interior y el exterior hay un ruidito que zumba constantemente en tu vida generando insatisfacción, escúchalo a ver qué te dice.

Cuando rompes una estructura recibirás presión de tu entorno, probablemente libres una batalla, pero si te mantienes firme pese a la angustia, aflorará tu verdadero Yo, y esa versión va a brillar sin dudas, cuando la presión a tu alrededor se percate de ese brillo se dará cuenta de que nunca debió haberte opacado.

Puedes optar por lo impuesto y lo convencional, o tener tu propio estilo: para vivir, vestir, comer, trabajar, socializar, en qué creer, si optas por una religión o no, sobre tu sexualidad, qué costumbres adoptar, la manera de relacionarte y desenvolverte en la sociedad, cuáles serán tus valores.

Al igual que lo mencioné respecto al efecto Pigmalión, insisto, puedes sostener aquellas exigencias de la sociedad que vayan contigo y te sumen algo positivo, el resto es susceptible

de cambio, puedes aceptar lo que te apetezca y lo que no, modificarlo y darle tu impronta.

Uno de los mandatos actuales es el de “ser feliz” a toda costa y sin importar qué, nos quieren vender mil recetas de la felicidad, haciendo que muchas personas se frustren en alcanzar ideales absurdos. Tú eres quien debe delimitar qué es la felicidad para ti, la euforia permanente no existe, tendrás días buenos, no tan buenos, días malos y algunos pésimos. Este mandato produce que tengamos rechazo por el malestar y los días difíciles, es algo incoherente porque forman parte de nuestras vidas tanto como lo agradable y ameno.

Cuando atraviesas un momento difícil, si rechazas esos sentimientos, te someterán y no aprenderás lo que esa vivencia tiene para ofrecerte. Si te permites tener días malos, si te permites no forzar una sonrisa y abrir tu corazón a todas las experiencias y no sólo a aquellas que supuestamente te convienen, aceptarás el dolor y el sufrimiento como parte de tu vida. ¿Cómo sabrás cuando estés feliz si nunca estuviste triste? Incluso puedes estar triste y ser feliz, puedes estar atravesando un momento difícil y tener un auto concepto de una persona feliz que goza de bienestar y realización.

## **Abundancia**

La verdadera abundancia no radica en una cuenta bancaria abultada y con muchas cifras como lo definen incontables mentores de finanzas, me enerva un poco el reduccionismo y la superficialidad de pensar en abundancia y automáticamente relacionarla al ámbito financiero.

Me gusta concebir la abundancia como un estado mental, no obstante, para ello es necesario no encontrarse en una situación de vulnerabilidad. Es importante aclarar que podemos referirnos a una vida abundante cuando la persona y su familia gozan de todos sus derechos y necesidades básicas satisfechas.

Sería ilógico e inapropiado hablar de este tema si tenemos ante nosotros una persona en situación de calle, una persona que no ha tenido acceso a educación o sanidad, si no se cuenta con servicios elementales o acceso a una canasta básica de alimentos.

Una vez aclarado lo anterior, avanzamos unos escalones de la pirámide de Maslow que nos permita hablar de abundancia y realización. Se basa principalmente en la percepción de ti mismo y tu experiencia en el mundo, las personas que incorporan en sus vidas la gratitud como actitud fundante son las personas más abundantes.

El verdadero valor de las cosas no es realmente el valor que etiqueta el mercado, el verdadero valor de las cosas es

aquel que nosotros asignamos a partir de nuestra percepción, nuestra actitud y nuestra experiencia subjetiva.

¿Quién es más abundante, la persona que odia su trabajo pero percibe un salario interesante a fin de mes o la persona que se dedica a lo que le apasiona?

¿Es más abundante la persona que sostiene una relación por más tóxica que sea debido al miedo a quedarse solo/a o aquella persona que se amiga con su soledad y solo elige sostener vínculos saludables?

¿Qué persona es más abundante, aquella que tiene a su alrededor un círculo de personas dispuestas a acompañarle en las buenas y en las malas, o la persona que cuenta con el apoyo de aquellos que solo acuden por compromiso o interés?

Abundante es algo que se ES, no algo que se TIENE. Nace a partir del lugar donde eliges pararte para experimentar la vida. Sé que muchas veces no es sencillo, es muy fácil caer en la queja y la insatisfacción, es una lucha constante mantener alejados aquellos hábitos que sabemos nos hacen daño. Ser abundante es un trabajo subjetivo que emprendemos para regalarnos a nosotros mismos, una práctica que debemos implementar día a día.

Encontrar abundancia en tu experiencia de vida, sentir gratitud por lo que tienes, no implica renunciar a cumplir sueños o no pretender cosas que no tienes, la diferencia está en cómo vivencias estas circunstancias, agradecimiento y conformismo no son sinónimos.



Puedes disfrutar de una ducha caliente y saber lo privilegiado que eres, y sin embargo, al terminar de vestirte salir a luchar por tus sueños. Creo que es muy compatible saber apreciar un atardecer y a la vez trabajar para construir un hogar, o un negocio. Pienso que es compatible lidiar con cosas muy complejas pero a la vez conservar la simplicidad en nuestras vidas, lo verdaderamente esencial.

En aquello que pongas tu atención estarás focalizando tu energía, todo lo que recibe tu energía crece, ya sea gratitud, ya sea queja. La insatisfacción puede basarse en la verdadera necesidad, para aquellos que tenemos las necesidades básicas cubiertas, la mayoría de las veces la queja tiene más que ver con una pérdida o falta de perspectiva.

La búsqueda de seguridad se reproduce casi instintivamente, por eso estamos diseñados para evitar el displacer, la incertidumbre, por eso buscamos predecir, tener una sensación de control sobre nuestro entorno. Es realmente adaptativo porque nos compromete con satisfacer nuestras necesidades y autocuidado.

Cuando advierto que tener un plan B nos da seguridad pero por contrapartida nos relaja en la consecución de metas y objetivos, también aplica para nuestra capacidad de disfrute. Debemos cuidar mucho nuestra percepción, ya que dar las cosas por sentado hace que las valoremos de diferente forma.

No es igual la valoración de un plato de comida para una persona que no sabe si va a poder comer mañana, que aquella persona segura de que nunca tendrá la heladera vacía. Una persona consciente de su finitud no verá la vida con los

mismos ojos que una persona que no entiende lo efímera que es la misma.

Considero que la necesidad y la falta, la humildad y consciencia de nuestra existencia, son maestras implacables. Sin embargo nadie desea que un ser querido tenga que atravesar por una carencia o crisis para poder comprender. Por eso sugiero que trabajemos nuestros esquemas mentales de seguridad:

- Aunque tengas la heladera llena todo el año, agradece un plato de comida.
- Aunque goces de buena salud, considera a la vida como un momento efímero.
- Aunque recibas amor incondicional, no lo des por sentado y devuelve ese regalo, demuestra que eres digno/a.
- Valora los gestos y las intenciones.
- Valora tus ganancias pero no subestimes tu tiempo.

Una actitud de agradecimiento frente a la vida nos predispone al aprendizaje de no desaprovechar ni un solo estímulo que pueda brindarme el momento presente, el día de hoy.

## **Amor o dependencia emocional**

Realmente considero que no puedo dar por finalizado este libro, dónde intento exponer algunas cuestiones para un prolífero desarrollo personal, si no trato aunque sea de manera sucinta nuestra capacidad de amar. Como un verdadero diamante en bruto que quiere brillar, debes explotar esta capacidad.

Prácticamente todo lo que hacemos, lo hacemos por amor, amor propio, hacia la familia, la pareja, por nuestros amigos, amor por la libertad, vocación por lo que hacemos. Aprender a amar de manera saludable es imprescindible para nuestro desarrollo personal y nuestro bienestar, no imagino una buena calidad de vida sin amor.

Lamentablemente a veces hacemos cosas en nombre del amor cuando lo que verdaderamente se oculta detrás de esa intención no es amor puro, sino un amor que se mezcló con otros elementos y le hicieron perder su esencia, una de esas alteraciones se llama dependencia emocional.

Frecuentemente puede observarse que detrás de lo que muchos llaman amor, en verdad se esconde un apego insano y obsesivo, son cosas muy diferentes. Cuando hablo de amor no solo voy a referirme al amor en la pareja sino a la ligazón afectiva que está presente en todos nuestros vínculos, ya sea amistades, familiares, compañeros, etc.

La felicidad en las personas dependientes se centra en una sola persona, tiene una autoestima baja, lo que hace que su

alegría dependa de cómo le traten los demás, evita llevar la contraria para no tener discusiones ni conflictos, antepone los deseos de los demás por sobre los suyos incluso cuando eso implique no sólo relegarse sino salir perjudicada/o.

Tiene una necesidad voraz por comprobar permanentemente que es querido/a, ya que lo pone en duda y necesita reafirmarse, esto se produce por un miedo intenso a perder en especial a ese ser idealizado.

La dependencia emocional hace que seamos manipulados con facilidad, no sabiendo establecer límites saludables para tener un vínculo sano y recíproco. Cuando se producen estas desregulaciones y la otra persona no se muestra satisfecha, deviene la culpa en el dependiente, siempre atribuyéndose todo el peso de la relación, no dando lugar a la reciprocidad o corresponsabilidad.

La relación le genera ansiedad a la persona que padece dependencia emocional, porque debido a su enclenque autoestima se siente amenazada permanentemente, intentando regular esta sensación de inseguridad con comportamientos controladores cada vez más obsesivos, generando una ficticia seguridad y comportamientos que pueden derivar en un aislamiento social.

Cuando una persona con éste padecimiento se encuentra sola, puede sentirse expuesta, desbordada e incluso melancólica.

Estas alteraciones de nuestra capacidad de amar se debe a un proceso disfuncional que busca empezar donde no debe,

cuando una persona aprende a estar sola, se vuelve resiliente, asertiva, consolida una buena autoestima que le permite establecer límites claros y saludables posibilitando una reciprocidad en sus vínculos; es a partir de allí cuándo podremos estar listos para amar sanamente.

En la dependencia emocional se suele dar el camino inverso, intentamos estar bien y aprender a amar a partir del otro, queremos delimitar los patrones y consolidar nuestra subjetividad a partir del lazo afectivo con la otra persona. Esto se debe con frecuencia a patrones relacionales negativos del pasado que derivan en una baja autoestima.

La pérdida se vuelve intolerable debido a la idealización de la otra persona por un lado, y por el otro el hecho de haber construido en función de ese ideal, por lo que se desmorona toda una estructura que debió tener otras bases.

Con la clínica he observado múltiples lazos dependientes, si bien el más común se presenta en la relación de pareja, también hay relaciones de amistad celotípicas, madres que se aferran a sus hijos luego de atravesar una crisis (dejando dormir a sus hijos en su cama hasta edades poco recomendables para su evolución psicosexual).

Suelen ser tres los tipos de dependencia emocional:

- Co-dependiente: busca aferrarse a alguien a quien cuidar para sentirse útil, al punto de poder generar él/ella mismo/a la necesidad para satisfacerla.
- Dependencia amorosa.
- Prostitución relacional: aquellos que ceden permanentemente respecto a sus derechos y deseos para sostener un vínculo.

Cada uno tiene una concepción bastante personal de lo que significa el amor en su vida, sin embargo creo que hay palabras que todos tenemos presentes de una manera u otra, como libertad, afecto, confianza, seguridad, apoyo, desear lo mejor para los demás, reconocimiento, admiración; el amor tiene múltiples formas de manifestarse. Es importante hacer un esfuerzo por comprender qué significa el amor para mi pareja, ya que podemos vivenciar lo que esperamos del amor de maneras diferentes, ese malentendido implícito obstaculizará sentirnos amados plenamente.

Algo que es de importancia y que lo diferencia claramente de la dependencia, es que cada individuo que compone el lazo afectivo cuenta con un plan de vida que podría ejecutar aunque no estuviese con la otra persona.

Aprender a forjar vínculos saludables a partir del amor es una competencia básica para nuestro bienestar emocional, por

lo que tiene un impacto determinante en nuestra calidad de vida.

### Violencia

La violencia en el ámbito de la pareja suele darse en escalada, esto posibilita que comience de manera muy sutil, casi imperceptible y camuflada por comportamientos que pretenden ser aceptables.

El hecho de que pase desapercibida en un principio, permite que se arraigue en la relación, generando patrones vinculares de comportamiento disfuncionales y dañinos. Es frecuente que en la relación uno de los integrantes tenga un papel dominante y que la otra parte presente una respuesta sumisa. No necesariamente significa que la violencia se presente únicamente de manera unidireccional, puede darse de ida y vuelta.

El hecho de no tener un registro y no poder discernir bien estos comportamientos tóxicos para la pareja permite que los mismos se arraiguen en el dispositivo vincular. Hace que muy fácilmente nos veamos impotentes para manejar la situación y con gran facilidad suframos contagio de comportamientos agresivos, devolviendo celos, reclamos e incluso agresiones físicas.

Para algunos niños, será común escuchar “los que se pelean se aman”, aprendiendo una cultura que valida la

violencia en las relaciones a temprana edad. Los mitos pueden hacer que incorporemos nociones erróneas, considerar que “si te cela es porque te quiere”, es como podremos avalar que nos revisen el móvil, nos pongan condiciones, por mencionar algunos comportamientos disfuncionales.

Las personas que componen una relación de pareja donde hay violencia, suelen verse inmersas en un círculo vicioso que las aísla progresivamente, lo cual las deja más vulnerables frente a estos comportamientos.

Intentemos enumerar solo algunos de los comportamientos violentos que suelen pasar desapercibidos:

- Humillación.
- Desmerecer a la otra persona y erosionar su autoestima.
- Conducta celotípica (revisar el celular, objetar la manera de vestir, conducta posesiva que tiende a aislar).
- Chantaje emocional.
- Buscar generar inseguridad en la otra persona en vez de fortalecer la confianza.
- No brindar apoyo y criticar las aspiraciones de la otra persona.
- No reconocer lo inapropiado de las conductas, no acusar recibo y justificarse permanentemente.
- Estallidos de ira y evitación de discusiones maduras.
- Falta de empatía, subestimar el sufrimiento de la pareja en vez de validarlo.



En fin, estos son solo algunos ejemplos, el tema merece en realidad un estudio profundo y no unas simples ejemplificaciones. Considero que es importante tener herramientas para detectar precozmente estas situaciones, pedir ayuda de ser necesario o consultar a un profesional.

Si erradicamos completamente la violencia de nuestras vidas identificándola precozmente, tendremos más posibilidades de escapar a estas situaciones y forjar relaciones más saludables.

Como hemos tratado anteriormente respecto a las emociones, la emoción no es el problema, sino la actuación de esa respuesta emocional desajustada, qué hacemos con eso que sentimos, si trabajamos nuestra inteligencia emocional y reforzamos nuestro control de los impulsos podremos aprender a canalizar las mismas de manera que no deriven en comportamientos inapropiados.

### Celos

Los celos no tienen que ver con el amor, tienen que ver con el miedo, aquel miedo que nos invade cuando sentimos que podemos perder algo que creemos nos pertenece.

Es una clara expresión que refiere a algo que debiéramos reforzar en nuestro interior, nuestra autoestima, amor propio, la libertad, tanto la mía como la de la otra persona. Cuando no nos queremos lo suficiente buscamos

desesperadamente esa aprobación fuera, derivando en comportamientos y exigencias poco saludables para consolidar un vínculo.

### Aquello que me incomoda sentir

No es lo que sentimos ni nuestras emociones lo que nos define, todos sentimos en algún punto envidia, celos, ira, odio, frustración, impotencia, angustia, desesperanza, felicidad, alegría, nostalgia, tranquilidad, euforia, asco, etc. Lo importante es cómo logramos gestionar lo que nos sucede, poder elaborarlo y asumir una posición de apertura para lograr un mayor entendimiento y a partir de allí, canalizarlo de manera apropiada.

Aquello que sientas se manifestará en tu vida ejerciendo cierta influencia, entonces, ¿vas a negarte o te harás cargo? Cuanto antes te responsabilices de aquello que te sucede internamente, podrás prevenirte y aprender a lidiar con ello, incluso en los momentos más difíciles, recuerda que nadie nació experto en dominar el arte de sentir, todos aprendemos y lo seguiremos haciendo toda la vida.

Tener emociones y sentimientos que nos generen malestar es esperable, en vez de preocuparnos por erradicarlos de nuestra vida, debemos alojarlos y aprender de nuestro mundo interno. Tal y como lo dijo Carl Rogers “La curiosa paradoja es que cuando me acepto tal y como soy, entonces puedo cambiar”.

## **Perseguir vs atraer**

Todos deseamos, está en nuestra naturaleza. Lo que deseamos es algo subjetivo y tiene que ver con quiénes somos. Ahora, ¿qué hacemos con lo que deseamos? ¿Nos quedamos en nuestra zona de confort y esperamos a que suceda espontáneamente? ¿Salimos a buscarlo? ¿Cómo?

Más que perseguir incansablemente corriendo detrás de un deseo, pienso que es más efectivo atraerlo. Cualquiera puede perseguir lo que sea, sin generar las condiciones, las aptitudes o el trabajo necesario para alcanzar lo que se propone. Encontrarse con algo es más fácil cuando se ES, y no cuando se busca desesperadamente en el exterior:

¿Quieres tener muchos y buenos amigos? SÉ un buen amigo.

¿Quieres amor en tu vida? SÉ el amor en tu vida.

¿Quieres prosperidad financiera? SÉ próspero y productivo.

¿Quieres personas de confianza? SÉ digno de confianza.

Para atraer absolutamente cualquier cosa que te propongas en la vida, deberás emprender un viaje de transformación, debes convertirte en eso que quieres para ti, perseguirlo no es suficiente.

Ser te permite comprender la esencia, sólo tienes que prestar atención. Con disciplina puedes convertirte en la clase

de persona que tú desees, muchos piensan que se es o no se es, esto no es así. Puedes ser tímido y animarte a ser extrovertido, puedes ser poco expresivo y convertirte en una persona sensible y afectuosa, puedes tener comportamientos negativos para tu economía personal y volverte próspero.

No importa si en principio no lo sientes, actúa como se espera que se comporte la persona que serás en un futuro, abre tu mente y dale la bienvenida a nuevos pensamientos, mantén con disciplina tus acciones en línea con aquello que esperas ser, cuando te distraigas sentirás en tu interior eso mismo fluyendo con naturalidad. Es un proceso de transformación que requiere de convicción y tiempo.

A ser se aprende, se aprende leyendo, observando modelos de identificación, admirando, pensando e incorporando nuevas ideas, cambiando nuestra concepción y la lectura que hacemos del mundo, cambiamos mediante la acción, cambiamos cuando postergamos la satisfacción inmediata por un ideal. Sobre todo cuando somos humildes y estamos receptivos a aprovechar al máximo cada experiencia.

“No eres lo que tienes, eres lo que das” (autor desconocido).

## **Coronavirus y pandemia**

Mientras trabajo y pienso en la redacción del libro, a la vez tengo este tema en mi cabeza todos los días, ya que en este preciso momento estamos en plena cuarentena para intentar aplanar la curva sobre los contagios que descomprima el colapsado sistema sanitario.

Todos estamos deseando que ésta situación merme cuanto antes, estamos atravesando una crisis impensada en lo sanitario, social, económico, el virus está causando estragos en todo el mundo.

Sin dudas un muy duro golpe de realidad que nos hace tomar consciencia de manera traumática sobre nuestra existencia. Una situación de la que vamos a salir tirando entre todos, en especial gracias a las personas que están arriesgando su salud para combatir la pandemia y garantizar el normal funcionamiento de actividades que no pueden interrumpirse.

Por eso es importante agradecer a los profesionales sanitarios, a los líderes políticos que han priorizado la salud de la población por sobre la economía, personal de los centros de salud, supermercados, tiendas de alimentación, farmacias, fuerzas de seguridad, choferes y transportistas, servicios de limpieza. Es imposible mencionar a todos, pero debemos estar agradecidos a éstas personas por soportar el peso de una sociedad en crisis y velar por nuestra integridad.

### Lo verdaderamente esencial

En principio, creo que todos estamos dando cuenta de golpe que no vamos a vivir por siempre, una postura que me resulta inadecuada, muchas personas viven como si fuesen eternos. También estamos dando cuenta de que somos todos iguales, nadie está por encima de nadie, este virus no discrimina clase social, rango etario, color, sexo, religión ni sabe de fronteras.

Es una trompada que nos devuelve a lo esencial, algo que generalmente se pierde de vista en el frenesí de la rutina, el trabajo, las obligaciones, los proyectos. Muchos estarán recapacitando sobre pensar en cuestiones superficiales y valorarán reencontrarse con su familia y amigos, poder estar al aire libre, recostarse a tomar sol, cosas simples y hermosas.

Que esto no quede en el olvido, que salgamos a las calles más unidos que nunca. Quizás hoy nos toca vivir esto por algo, quizás teníamos que obligarnos a estar a más de un metro y medio de distancia para darnos cuenta lo bien que nos hace tenernos cerca.

Hoy valoramos más que nunca salir a dar una vuelta por el parque, pasear a las mascotas, tomar una caña con un/a amigo/a, salir de noche, tener una comida familiar, vernos con la persona que nos gusta. Creo que nadie estaría perdiendo el sueño por lo material, a menos que esté en situación de vulnerabilidad (que lamentablemente debido al impacto económico y laboral, mucha más gente de la que venía

complicada hasta hoy, a esto se suman millones en pérdidas de empleo).

Espero que esto nos sirva para reflexionar sobre lo verdaderamente esencial en nuestras vidas, que no perdamos el eje, cuando volvamos a la rutina podamos a partir de esta crisis redefinir nuestro orden de prioridades.

### Individualismo

Que ésta crisis nos saque del pronunciado individualismo en que estamos inmersos. Esta situación solo se puede sacar adelante trabajando colectivamente, es la oportunidad para volver a aprender algo que teníamos olvidado.

En especial esa competencia absurda y mezquina entre países que se imponen bloqueos económicos unos a otros, en guerras comerciales absurdas. En esto Cuba ha sido un ejemplo a seguir, a pesar de haber recibido bloqueos económicos durante décadas, comenzó a enviar a sus médicos como apoyo sanitario incluso a esos países que tanto la perjudicaron.

Que la difícil situación nos lleve a reflexionar sobre cuestiones que estemos manejando de manera inapropiada y podamos salir de esto con un mayor nivel de consciencia, debemos cooperar entre países, comunidades, vecinos, aportando mínimamente con el respeto al cumplimiento de las medidas de protección.

Tener que cooperar para vencer la pandemia y aprender que todos pertenecemos a la misma humanidad, colaborar, coordinar y facilitar que hermanos de otras nacionalidades se encuentren bien, que lo verdaderamente contagioso sea empatizar con las necesidades de los demás.

El impacto subjetivo de este fenómeno depende mucho de la cercanía de nuestros círculos y la problemática en sí, quienes hoy tienen el mayor grado de consciencia son aquellos que han enfermado o perdido a un familiar. Por eso espero fervientemente que aprendamos a empatizar con las demás personas aunque estemos bien lejos del epicentro de la problemática.

### Crisis laboral

Tener como único ingreso a tu trabajo en relación de dependencia no es lo más seguro para tu economía, y ésta crisis lo ha demostrado, dejando sin trabajo a millones de personas por la recesión económica.

Como toda crisis, superarla implicará una metamorfosis. Hay cambios dramáticos que están sucediendo en el mercado a una velocidad apabullante. Esto probablemente sea un momento bisagra para la economía y el comercio como lo conocemos.

Uno de los sectores más perjudicados es el de la hostelería, obviamente hoy el sector está totalmente parado,



muchos expertos consideran que esto no termina cuando se levante la medida de cuarentena. Los hoteles y el turismo necesitarán tiempo, serán gravemente afectados, el sector va a tener un año durísimo.

Las ventas al detalle en un local físico donde las personas asistan presencialmente, seguirán teniendo bajas significativas en sus ventas y probablemente no las recuperen rápidamente. Todos los eventos multitudinarios serán prohibidos por tiempo indeterminado, afectando todas las actividades comerciales implicadas.

Incluso tiendas de alimentación y grandes supermercados que hoy están vendiendo gran cantidad, pronto presentarán cambios.

Ya existen supermercados sin personal, donde te sirves y tú mismo te cobras, casi todos los supermercados tienen una sección donde puedes escanear tus códigos de barra y pagar con tarjeta. El dinero en su formato papel dejará de circular en cualquier momento, junto con los cajeros y personal prescindible de estos comercios.

Esto ya está sucediendo, puedes hacer compras online donde te manden tu pedido, pronto eso se convertirá en nuestro hábito en detrimento de acudir al mercado presencialmente, a las empresas les conviene porque reducirán significativamente su personal.

Todo lo que tiene que ver con el comercio digital está creciendo a pasos agigantados, si puedes trabajar remoto, vas por buen camino.

Son solo algunos ejemplos, piensen en todos los rubros que van a sufrir modificaciones muy pronto, a eso me refería con los cambios en el mercado y los cambios que tú debes adoptar para no quedar fuera, piensa que el trabajo creativo es el único que una máquina no puede hacer por ti, sé creativo en aquello que te apasione y serás irremplazable.

Observa los cambios que se están produciendo en el mercado para valerte de ideas y utilizarlas para tu propio apalancamiento. Empresas como Amazon, Netflix y Zoom están creciendo abismalmente debido al contexto presente. Entender por qué algunas empresas se están yendo a la quiebra y otras están proliferando, te servirá para aplicarlo en tu vida personal, salvando las grandes diferencias que puede tener una economía personal comparada con las grandes multinacionales.

### Final de la crisis

Saldremos fortalecidos de esta crisis, ayudará para cambiar ciertas cuestiones a nivel global, asignaturas pendientes de las que debemos acusar recibo.

Esta difícil situación puso en evidencia la fragilidad del capitalismo, cuan absurda puede ser la acumulación desproporcionada de la riqueza, el 1% de la población mundial posee aproximadamente el 99% de la riqueza total. El ser humano necesita mucho, muchísimo menos para gozar de

libertad, plenitud y abundancia. Esa desproporción es totalmente irracional e innecesaria.

La pandemia pone de relieve lo absurdo y contraproducente que es esta inequidad. No es la primera vez que nos enfrentamos a este tipo de circunstancias y no será la última, espero que aprendamos la lección.

Una amenaza como ésta no distingue si eres mega multimillonario o pobre, si estás de un lado de la frontera o del otro, no distingue nacionalidad, religión ni apariencia. Lo que sí distingue el virus es que hay personas en mayor estado de vulnerabilidad que otras y que serán vehículo para propagarse, todo esto causado por un sistema desigual.

Hay personas que no pueden sobrevivir a una cuarentena porque no pueden aprovisionar alimentos, no cuentan con una vivienda en condiciones dignas, no tienen cobertura de salud, no tienen los insumos para propinarse los cuidados mínimos indispensables, no tienen la educación para entender la magnitud del problema o las medidas para confrontarlo, no tienen un sistema inmune fortalecido debido a la mala o nula alimentación.

Uno de los sectores con el que claramente estamos en deuda es con las ciencias médicas y trabajadores sanitarios, ésta situación pone sobre la superficie el problema, es probable que a futuro aumenten las inversiones en estos sectores.

Que esta tragedia no sea en vano, que nos quede un aprendizaje, aprendamos la lección, y modifiquemos

cuestiones estructurales que innegablemente se están manejando mal.

### Tiempo de reflexión

Asumir una postura de aceptación frente a aquello que nos va proponiendo la vida y que no podemos cambiar porque nos excede por completo, es una decisión inteligente. Porque es a partir de esa actitud de aceptación y no de rechazo, que podemos permitirnos pensamientos, emociones y comportamientos adaptativos, los cuales nos vuelven especialmente resilientes para afrontar dicho escenario.

Esta posición subjetiva de aceptación, delimita en qué lugar vamos a posicionarnos, permitiendo sacar provecho incluso de la situación más desfavorable. Ojalá tuviésemos el poder de ahorrarnos momentos o situaciones que no queremos vivir, pero eso no sería vida, sería otra cosa.

Espero puedas aprovechar el tiempo en cuarentena en caso de no estar obligado/a a salir por motivos laborales, para reflexionar, poder frenar. Porque generalmente en la vida normalmente es algo que no nos permitimos, vivimos a una velocidad que nos hace perder de vista la importancia que tiene poder parar y hacer una evaluación sobre lo que estamos viviendo.

Algunos puede que la estén llevando más difícil que otros, no todos los días serán iguales por más que tengamos la

misma rutina. Pero en definitiva puede ser una parada obligada que nos ayude a hacer balances: si nos gusta el trabajo que tenemos o el que teníamos, o a futuro podemos cambiar, si tenemos relación de pareja, cómo nos sentimos en dicha relación; poder delimitar planes y objetivos nuevos, darnos cuenta si estábamos prestando la atención suficiente a nuestra familia y amigos, realizar un trabajo introspectivo.

Procurar que cuando nos toque volver a salir, intentar hacerlo con las ideas un poco más claras, haber aprovechado el tiempo en algo productivo, como estudiar, leer, proyectar, poner en juego la creatividad, sentir. Siempre que atravesamos una crisis hay un aprendizaje importante para incorporar, ojalá todos salgamos fortalecidos de esta situación y que a futuro podamos permitirnos estos momentos de reflexión sin la necesidad de transcurrir por un evento tan desafortunado.

## **Reflexiones finales**

Espero que a lo largo de la lectura del presente libro, quede en evidencia que la psicología tiene mucho para aportar en cualquier situación de la vida cotidiana, ya que el psicólogo es un profesional que estudia la mente y el comportamiento humano.

Es una pena que la figura del psicólogo en algunas culturas sea aún considerada como la de agente sanitario que únicamente trabaja sobre la enfermedad o los trastornos mentales. También podemos simplemente acudir para entender mejor algún rasgo de nuestra personalidad, un evento en particular que acontece en nuestras vidas o simplemente por mera curiosidad.

Considero que sería de gran utilidad que las personas puedan reflexionar sobre ciertos mitos o creencias que giran en torno a la figura de dicho profesional, como también compete a los mismos evacuar dudas y alojar todas las demandas que una persona pueda tener.

Hay cierta sensación o creencia de que sólo debemos robarle tiempo a un profesional si se trata de algo realmente serio o grave. Es una pena porque mucho antes de que suceda algo “serio o grave” hay un montón de cosas para compartir y que podrían servir para anticiparse a que algo indeseado pueda eventualmente ocurrir.

Y si piensas que el psicólogo es alguien que está tan perdido como tú en la vida, probablemente tengas razón. Pero

seguro también se trate de una persona dispuesta a ayudarte con vocación, con una formación sólida y un gran abanico de herramientas y técnicas.

La vida muchas veces nos hace sentir acorralados como en un callejón sin salida, si puedes estar lúcido a la hora de decidir a quién puedes recurrir para resolver un problema determinado, no habrá barrera lo suficientemente alta que te impida saltar y dar un paso hacia adelante.

Parece que somos gobernados por los resultados, por la imagen, por lo tangible, por la superficie del iceberg. Da la sensación que aquello que se puede tocar con ambas manos es lo único o lo más real que existe, damos por sentado lo abstracto, lo obviemos e ignoramos muchas veces.

Es una pena, porque eso abstracto, eso intangible, eso que no se puede tocar, aquello que es difícil de captar porque hemos de evocarlo, de representarlo, todo eso es lo que hace posible que se materialice, que se convierta en cuerpo, en imagen, en objeto tangible. Nada podemos crear si no lo representamos previamente.

Está claro que un sueño es solo un deseo sin un plan que lo transforme en acción. La acción es algo más visible que nuestro pensamiento, implica un fenómeno que interactúa con nuestro entorno, un movimiento, una tarea, una ejecución.

Sin embargo incluso las acciones pueden pasar desapercibidas, esto se evidencia en nuestra manera de ignorar nuestros hábitos a diario. Es quizás por eso que muchas veces tardamos en darnos cuenta de ciertas cosas. Porque

necesitamos de la imagen, del objeto, de lo real, de lo tangible para que esa realidad ya sea para nosotros innegable.

Es por eso que debemos aprender a hacer una valoración más exhaustiva de lo que sucede en nuestro interior y de aquellos fenómenos a veces imperceptibles que nos rodean permanentemente.

La metáfora del libro “Diamante en bruto” apunta a tu metamorfosis, no de aquello tangible que puedas lograr producto de tu esplendor. No me interesa sinceramente que tantos objetivos tangibles concretos, sino en la persona que te convertirás para lograrlo, es allí donde emerge todo tu brillo, no en las imágenes, los objetos o lo tangible.

Si eres un ser humano destacable, lo eres por tu esencia, no por un buen coche, una casa lujosa en la playa o ropa de marca. No brillas por un cartel luminoso que te hace ver genial, sino por el esplendor que sale de lo más profundo de tu ser y que inspira a quienes tienes a tu alrededor.

Cuando escales montañas realmente complicadas y llegues a la cima, sentirás una gran satisfacción. Pero allí no pensarás en la fama que te pueda dar el haber subido, valorarás el sudor, las noches que pasaste pensando en cómo lograrlo, en tu preparación física y mental, en cada ensayo y error. Te acordarás quien te sostuvo cuando no podías más y estabas a punto de largar todo y bajar.

Una meta se vuelve grandiosa cuando tú decides que lo es, según tus prioridades y tu manera de ver la vida. Nadie mejor



que tú para saber lo que te significa tener algo o no en tu experiencia vital.

Por eso insisto en los procesos, sé que pasan más desapercibidos, sé que son intangibles, porque esas gotas de sudor secaron, porque los días pasaron y ya pocos recordarán los sacrificios que hiciste, incluso tú puedes perderlos de vista si no prestas atención. Es más fácil evaluar un proceso a partir de su resultado, pero es menos exacto. Lo que te define es aquello que has hecho para llegar a donde estás hoy, no el lugar donde estás parado.

Me interesa más el carácter que has forjado por soportar grandes responsabilidades, situaciones críticas, por cómo has sacado fuerzas para sacudirte el polvo y levantarte una, y otra y otra vez.

Me interesan los valores que has incorporado por defender tus sueños, como una leona defiende a sus crías ferozmente. La convicción de saber el camino y no desviarte en atajos, porque sabes que seduce, porque estás cansado/a y quizás te tiemblen las piernas, pero sabes dónde se encuentra tu recompensa, y esa está en el horizonte, donde yace tu mejor versión esperándote.

Tu mejor versión está en el horizonte, porque es un crepúsculo que sólo alcanzarás al final del viaje, tu mejor versión no está a la vuelta de la esquina, tu mejor versión es el camino que emprendas y ese camino no tiene final. Es un proceso que se extinguirá cuando dejes de aprender y dar lo mejor de ti.

Ser tu mejor versión es tu vida, es lo que haces a diario para mejorarla, para mejorar tus vínculos, para tratarte mejor, para ayudar a los demás. No me caben dudas de que todos lo intentamos, si nos desviamos de este camino es simplemente porque estamos perdidos. Siempre tendremos la posibilidad de reencontrarnos con la ruta correcta.

En este hermoso viaje que es la vida claro está que no sólo tendremos mariposas y arcoíris, también habrá tormentas y naufragios. Pero si abrimos bien los ojos y nos permitimos aprender de cada situación que acontezca, transitaremos el camino con los aprendizajes que nos proporcionen cada uno de estos escenarios.

Lo que demos recibiremos multiplicado, esto no lo sé porque crea en el karma. Lo sé porque si ayudamos a las personas que tenemos a nuestro alrededor, les brindamos un hombro cuando lo necesiten y los alentamos a levantarse y mejorar, sin dudas recibiremos similares tratamientos. Estás permanente ejerciendo influencia sobre un sistema que influirá sobre ti, somos seres sociales.

El entrettejido social genera un efecto de acumulación difícil de representar. Todo lo que adoptes para ti, coincidirá con otros agentes sociales de tu entorno que los acercará inevitablemente, y así se irán construyendo experiencias intangibles, ideas, eventos comportamientos que se replicarán con más y más frecuencia en tu vida, por eso es tan importante SER. A partir del ser se sentarán las bases de una construcción intangible que te rodeará tarde o temprano.

Nadie brilla sólo y a costa de los demás diamante en bruto. Es a partir de rodearte de otros brillos como el tuyo que podrás mantener tu esplendor sin que nada lo opaque. Si tienes la humildad y la capacidad de apreciar en los demás las virtudes que hay en ellos, podrás compartir esa luz.

Las personas que ocupan su mente y su tiempo en ser mejores no tienen tiempo para atender los ataques o críticas de aquellos que sí pierden su propio tiempo en desmerecerlos y subestimarlos al verlos crecer.

Somos el resultado dinámico y cambiante de una cantidad de variables imposibles de terminar de comprender en su totalidad. Me he esforzado para compartir contigo un repertorio de habilidades que nos permite trabajar sobre cierto espectro de variables que son susceptibles de manipular y por lo tanto de mejorar.

Tanto en nuestro cerebro como en nuestro cuerpo se reproducen una inmensa cantidad de funciones inaccesibles para nuestra mente consciente. Sin embargo, trabajando en aquello que sí esté a nuestro alcance, ampliaremos nuestro registro y nivel de consciencia. A su vez, aquellos procesos que podamos influenciar de manera positiva podrán interactuar con otros que ignoramos, repercutiendo en beneficios difíciles de cuantificar u observar, lo que mejora nuestra vida de maneras inimaginables.

Como estudioso del comportamiento, intento no ver personas malas ni buenas, mejores ni peores. Solo procuro concebirlas como personas más y menos saludables, con mayor o menor registro y nivel de consciencia, con un grado

diferente de adaptación, y como aquellas que se encuentran en proceso de deconstrucción o que consideran al cambio como una cuestión de fe.

## **Bibliografía**

Criado Miguel, N., 1980. *Las Concepciones Psicologicas De Erik H. Erikson*. Salamanca: Universidad.

Duhigg, C. and Perla Torres, W., 2012. *El Poder De Los Hábitos*.

Fisher, R., 2000. *El Caballero De La Armadura Oxidada*. España;Ediciones Obelisco.

Frankl, V., 1946. *El Hombre En Busca De Sentido*.

Goleman, D. and Mateo, E., 1995. *La Inteligencia Emocional*.

Kiyosaki, R. and Lechter, S., 2002. *Padre Rico, Padre Pobre*. Buenos Aires, Argentina: Time & Money Network Editions.

Maslow, A. and Frager, R., 1987. *Motivation And Personality*. New Delhi: Pearson Education.

Oed.com. 2020. *Home : Oxford English Dictionary*. [online] Available at: <<https://www.oed.com/>> [Accessed 20 April 2020].

País, E., 2020. *Guía Para Luchar Contra Tu Cerebro: Los Sesgos Cognitivos*. [online] Verne. Available at: <[https://verne.elpais.com/verne/2014/09/29/articulo/1411970154\\_000194.html](https://verne.elpais.com/verne/2014/09/29/articulo/1411970154_000194.html)> [Accessed 16 April 2020].

- Samsó, R., 2013. *El Código Del Dinero*. Barcelona: Angle.
- Verni, K., 2016. *Mindfulness Práctico*. Móstoles, Madrid: Gaia.
- Ware, B., 2011. *The Top Five Regrets Of The Dying*.
- Weinberg, M., 2012. *Nuevas Ventas Simplificadas*.
- Zeigarnik, B. and Fusimaña, D., 1981. *Psicopatología*. Madrid: Akal.