



Jose Miguel Sánchez

Psicólogo organizacional y coach internacional

“Resetearse para crecer”

¿Y si pudieras reconectar circuitos neuronales que ya estuvieron conectados cuando eras niño y que según crecías fueron quedándose dormidos?

Esto es lo que propongo cuando hablo de resetearnos: volver a tener el poder que teníamos en la infancia, pero con los conocimientos y experiencia que tenemos como adultos.

Para ello tenemos que aprender a dejar los miedos atrás, no los necesitamos y nos impiden conseguir todo aquello que nos proponemos. La base de los miedos se encuentra en el instinto de supervivencia. Sin embargo, menos del 10% de las situaciones a las que nos podemos enfrentar en el primer mundo, pueden costarnos realmente la vida. Si consideramos este porcentaje, entonces ¿para qué tener miedo al 90% restante?

Cuando aprendemos a dejar atrás los miedos que no necesitamos para nuestra vida cotidiana, nos hacemos más fuertes y más valientes para ir a por todo aquello que queremos conseguir cada día.

El estrés que sufrimos casi a diario y que genera enfermedades psicósomáticas, está basado en gran medida en esos miedos; miedo al fracaso, al ridículo, al qué dirán, a la enfermedad antes incluso de llegar a tenerla, a no hacerlo bien... Todos ellos son anticipaciones negativas de hechos que muy probablemente no ocurrirán, por lo que tenerles miedo sería poco menos que irracional.

Mi propuesta para llevar una vida plena, donde busquemos lo que nos gusta, lo que nos hace felices y nos lleva a ser mejores, comienza por resetearnos.

Y ¿cómo podemos hacer para lograr ese reseteo del que hablo?

En primer lugar, debemos volver a encontrar la **pasión** en todo aquello que hacemos, esa afición vehemente hacia las cosas que llevamos a cabo. Solo así podremos **comprometernos** con nuestro trabajo, nuestra familia, nuestra empresa y nuestra sociedad, sin olvidarnos de lo más importante: comprometernos con nosotros mismos.

En segundo lugar, debemos conectar mejor con los demás a través de una buena **comunicación**, teniendo **confianza** en las personas que nos rodean, siendo **solidarios en el trabajo** con nuestros compañeros y equipos y teniendo la **capacidad de interrelacionarnos** con ellos de manera natural.

En tercer lugar, debemos aprender a **asumir más riesgos** para seguir creciendo personal y profesionalmente. Y la base para conseguirlo, como decíamos al principio, es **abandonar el lenguaje víctima** que nos lleva a ser auto-complacientes y a acabar trabajando más desde lo que queremos evitar que desde lo que queremos conseguir.

Finalmente, para pasar de nivel, es decir, para dar el salto de calidad, necesitamos comenzar a **utilizar nuestro hemisferio derecho** para gestionar mejor nuestras emociones y ser más creativos. **Gestionar** mejor nuestros **errores**, que son fuente de aprendizaje y no motivo de fracaso. Lo anterior hará que seamos más **ágiles aprendiendo**, como cuando éramos niños y, trabajando desde la curiosidad, conseguíamos aprender a gran velocidad.

Si conseguimos hacer todo esto, estaremos reseteándonos y sólo nos quedará hacer algo que los niños hacen con asiduidad y que no es otra cosa que celebrar. Cuando hablo de **celebrar** me refiero a algo cotidiano, a dar las gracias, a salir a comer con los compañeros o a enviar un mail diciendo “buen trabajo”.

Sólo me queda contaros qué estoy haciendo yo para resetearme desde hace ya más de cinco años:

- Busco apasionarme de todo lo que hago. Así he conseguido que el 80% de las cosas que llevo a cabo me **apasionen** y esto me ha permitido comprometerme con más facilidad.
- Soy consciente de las **emociones** que genero en los demás con mi **comunicación**.
- Creo en el trabajo solidario en el equipo y confío en las personas que me rodean desde el principio.
- Voy mucho a eventos de **networking** para relacionarme con otras personas y buscar así nuevas sinergias.
- No digo “**no puedo**” y me he liberado del 90% de los **miedos** que no me sirven para nada.
- Estimulo mi **hemisferio derecho** haciendo deporte todos los días, apunto en la agenda las ideas que se me ocurren cada día, para ver cuáles se pueden llevar a cabo y medito cinco días en semana.
- Sé que cuando **cometo errores** no estoy fracasando y busco el aprendizaje detrás de cada error.
- Soy muy **curioso** y esto hace que pregunte mucho y aprenda nuevas cosas con cierta rapidez.
- Finalmente, celebro cada día como una forma de sentirme agradecido y esto hace que me encuentre mejor que cuando tenía 30 años, aunque ya he cumplido los 47.

Por tanto, ahora decides tú cuándo quieres empezar a resetearte para recuperar ese poder que una vez tuviste y que está esperando a ser liberado de nuevo.