

Tiempos inciertos, soluciones diferentes

Nos encontramos en una situación dura a escala mundial y, por supuesto, nacional. Cada día escuchamos noticias poco alentadoras que van minando nuestro optimismo y que nos llevan a una emoción colectiva de resignación y de cierta frustración. Si no era suficiente con los datos de la pandemia, las diferentes olas, las nuevas cepas, también debemos añadir la situación económica, que empieza a mostrarnos su peor cara. Personas en ERTE o siendo despedidas, porque el negocio ha disminuido su facturación. Compañías teniendo que cerrar, porque no han podido aguantar más. Inversores que no confían en nuestro país, porque entienden que el riesgo es demasiado alto y duradero en el tiempo.

Si bien todo lo anterior es cierto, caer en la resignación puede ser un gran error que nos lleve a levantarnos del golpe, más tarde de lo que podríamos haberlo hecho. Aunque es humano, tenemos otras posibilidades a nuestro alcance. Entre ellas, hemos de prepararnos para hacer cosas diferentes a las que hemos hecho hasta ahora. Sé que suena sencillo decirlo y soy consciente de que la dificultad llega cuando tenemos que ponerlo en práctica. Para conseguirlo, necesitamos ayudarnos de una parte de nuestro cerebro que normalmente utilizamos menos. El hemisferio derecho, el menos racional, pero el más creativo. Ese área de nuestro cerebro donde se localiza el sistema límbico, que nos permite gestionar nuestras emociones, que juegan un papel relevante en tiempos inciertos y difíciles como estos.

El hemisferio derecho, nos permite llegar a soluciones para las que el hemisferio izquierdo, nuestra parte más racional, no está preparada. Cuando utilizamos nuestra parte intelectual llegamos a soluciones finitas, limitadas, que en muchos casos son repetición de algo que ya se ha hecho antes. Son también soluciones que se producen en serie, es decir, debemos llegar primero a una para comenzar a trabajar en resolver la siguiente.

Por el contrario, nuestro hemisferio derecho tiene la capacidad de ofrecer soluciones en paralelo, es decir, es capaz de llegar a varias soluciones a la vez desde dife-



Jose Miguel Sánchez.
Psicólogo motivacional, experto en empresa y deporte.
Profesor IE Business
Coach ejecutivo y autor de los libros "El viaje del líder", "La experiencia de resetearse" y "Poderoso como un niño".
www.jmiguel Sanchez.com

rentes vías. Este hemisferio nos permite encontrar opciones que nos acercan al éxito ante problemas de complejidad elevada. Para ello, necesita un contexto adecuado para trabajar. Cuando estamos estresados, inquietos, irascibles o preocupados es más difícil que podamos utilizar este área de nuestro cerebro, porque los pensamientos negativos recurrentes, que tenemos en ese momento, nos limitan y no nos permiten hacer uso de otras capacidades.

El hemisferio derecho necesita ser activado, ser estimulado para ponerse a trabajar. ¿Cómo lo hacemos? ¿Cómo tenemos que prepararnos para utilizar un hemisferio que normalmente tenemos en fase de letargo? Para hacerlo, **podemos seguir las siguientes pautas:**

La **primera**. Ponte en marcha. Da un paseo, haz algo de deporte, si puede ser por la mañana, aunque sean sólo unos estiramientos para activarte. Cuando el cuerpo se mueve, el lado derecho de tu cerebro se activa.

La **segunda**. Escucha música, sobre todo si es instrumental o en un idioma que no entiendes, porque entonces no la racionalizarás.

La **tercera**. Plasma en dibujos las situaciones que requieren soluciones diferentes. Los dibujos estimulan tu lado derecho y te permiten proyectar lo que quieres hacer de forma no racional.

La **cuarta**. Utiliza el humor. Cuando estás en una emoción positiva eres más creativo. De hecho, los niños se pasan gran parte del día jugando y riendo y esto hace que se atrevan a probar nuevas cosas cada día.

La **quinta**. Visualízate dentro de unos meses en una situación mejor de la que estás, independientemente de la que te encuentres hoy. Si lo haces, el hemisferio derecho buscará todas las posibilidades que te acerquen a esa imagen que has creado en el futuro y buscará todas aquellas acciones que te acerquen a convertirla en realidad.

La **sexta**. Utiliza técnicas de meditación que te den claridad de mente. Que te mantengan tranquilo y sosegado ante las dificultades que tienes que gestionar. Trata de hacerlo al menos 10 minutos cada día.

La **séptima** y última. Sal del problema, míralo desde una posición en la que no te veas como protagonista. Analiza la situación como si fueras otra persona diferente a la que la está viviendo. Si lo haces, observarás cosas que desde la subjetividad no podrás ver, porque en primera persona te centras en evitar las posibles consecuencias más que en encontrar las probables soluciones.

En definitiva, comienza a acostumbrarte a estimular tu hemisferio derecho con esas actividades que lo activan. La parte creativa y emocional de tu cerebro necesita un contexto y una serie de acciones que la estimulen. Si lo generas con las siete pautas que he compartido contigo, crearás un entorno facilitador para que tu cerebro busque soluciones nunca antes probadas.

En tiempos sin precedentes como los que estamos viviendo, estas nuevas opciones te pueden permitir salir airoso de las adversidades a las que todavía vas a seguir enfrentándote durante este año que comienza ■