

Practica el Niksen para gestionar mejor este entorno VUCAS

Me hablaron hace unos meses del Niksen. Cuando escuché la palabra pensé, “será alguna técnica oriental milenaria”. Y me sonó a que estaría relacionada con el orden y el minimalismo aplicado al mundo profesional. Pero no es así. Se trata de una técnica holandesa, que consiste en **el arte de no hacer nada**. Lo primero que me vino a la cabeza fue, “claro, la meditación de toda la vida”, pero tampoco es *mindfulness*. Se trata realmente de estar inactivo, lo que no significa que dejes tu mente en silencio.

Esta técnica sigue al concepto danés Hygge, que llama a las personas a llegar a su casa, ponerse cómodos y dedicar un espacio a sí mismos.

Efectivamente, sé lo que estás pensando: esto es lo que nosotros llamaríamos “**tumbarse a la bartola**”. Pues sí, va por ahí. El Niksen consiste en que no hagas nada o si haces algo, que sea sin ningún objetivo.

Sentarte y mirar por la ventana, dar un paseo por el simple hecho de caminar, etc. Hace unos días salí a la terraza y me senté en una silla para escuchar como caía la lluvia. Sin móvil y sin nada más que mis sentidos para observar durante media hora algo a lo que le prestamos poca atención. En definitiva, se trata de **dejar que las cosas pasen y liberarnos de las obligaciones por un rato**.

¿Y por qué hacerlo ahora?

Esta pandemia está sobrepasando a muchas personas. Las consecuencias psicológicas de llevar tanto tiempo teletrabajando, de no poder estar con familiares o amigos, de no poder viajar y descansar están siendo numerosas y producen lo que los psicólogos llamamos fatiga emocional pandémica.

Esta fatiga altera nuestro cerebro, puesto que éste necesita las relaciones sociales. Cuando nos aislamos socialmente, el cerebro sufre porque estas actividades son a las que se engancha con más facilidad.

Además, en este entorno VUCAS (volátil, incierto, complejo, ambiguo y que da miedo), que nos ha tocado vivir, siempre estamos muy ocupados. Hacemos varias cosas a la vez, tenemos jornadas eternas, muchas veces en casa sin diferenciar trabajo y vida personal. Si a todo esto le su-



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

mamos la percepción de miedo al virus, a la crisis económica, a perder el trabajo o el negocio, etc., incluso cuando nos vendría bien que nuestra mente parara un poco, tampoco lo hacemos.

Estamos hiperconectados, tanto que no llegamos a desconectar prácticamente en ningún momento. Cuando nos tumbamos en el sofá de casa, después de un largo día de trabajo o teletrabajo, ponemos la televisión, miramos nuestras redes sociales, leemos la prensa digital, etc., pero seguimos activos y no llegamos a parar de verdad.

Nunca nos detenemos y esto hace que nos sintamos agotados. Hemos creado un mundo de actividad incesante, donde no parece que esté bien visto dedicar tiempo a “hacer NADA”. Muchas personas pueden incluso pensar que esta técnica no encaja en el momento que nos ha tocado vivir. Sin embargo, es todo lo contrario, para salir de esta fatiga y encontrar una pausa que nos dé calma y frescura, **necesitamos tomar un respiro** para proteger

a nuestro cerebro. En otras palabras, necesitamos **parar para avanzar**.

Y, ¿cómo lo hacemos? Te dejo 5 claves que yo utilizo y que sólo son algunas de las muchas que podrían ayudarte a utilizar esta técnica tan útil para gestionarte adecuadamente en este entorno VUCAS.

- **Encuentra el momento más adecuado.** Cuando lo hayas hecho, apaga los dispositivos electrónicos y siéntate a mirar por la ventana o simplemente te tumbas mirando al techo. Recuerda, tumbarse a la bartola.
 - **Sin prisas.** Al principio, te va a costar porque pensarás que esto no sirve para nada. Date tiempo y verás cómo poco a poco vas experimentando su utilidad e incluso te gustará. Practicar el Niksen requiere tiempo y constancia.
 - **Busca tu espacio.** Selecciona el lugar de tu casa donde consideras que te va a resultar más fácil parar y hacer tu Niksen, sin estímulos externos. Si no encuentras ese lugar en casa, sal a pasear, camina con tu perro si lo tienes, siéntate en un banco del parque y simplemente mira lo que ocurre a tu alrededor. Si sales fuera de casa, no te lleses el móvil.
 - **Deja que tu mente divague.** Párate y deja que la vida siga por un rato, sin sentirte culpable por ello. Te darás cuenta de que empiezas a liberar ansiedad y es como si estuvieras vaciando un cajón repleto de cosas innecesarias y dejando espacio en tu cerebro para nuevas opciones.
 - **Siéntete orgullos@** de tener un espacio vacío, un paréntesis dentro de la vorágine diaria.
- Después de un tiempo de práctica del Niksen, el cerebro comienza a dar muestras de mayor **productividad**. Incluso se ha demostrado que acabamos siendo más **creativos**, nos facilita la **resolución de problemas**, nos da **serenidad** y más **entusiasmo**. Todo ello nos acercará a conseguir nuestros objetivos tanto en el ámbito profesional como en el personal y nos beneficiará en este mundo en plena y constante transformación.
- Como decía el poeta romano Ovidio, “Tómame un descanso; un campo que ha descansado da una cosecha generosa” ■