

## 7 pasos para encontrar momentos de serenidad en el día a día

Recientemente, varios amigos y clientes, en una horquilla de edad de los 40 a los 60 años, han sufrido arritmias, vahídos e incluso se les han reproducido enfermedades graves con origen psicosomático. A otros les han recetado ansiolíticos y benzodiacepinas con el objetivo de que llevaran una vida más calmada o que pudieran dormir mejor.

¿Debemos normalizar este tipo de hechos? ¿Debe ser algo consuetudinario a la sociedad del primer mundo? ¿Se puede evitar llegar a este estado o hemos de resignarnos sabiendo que a todos nos acabará pasando?

Mi opinión inequívoca es que podemos hacer mucho para manejar este entorno cambiante, de escasas certezas y difícil de manejar. Es el momento de mantener la serenidad y de encontrarnos con ese yo tranquilo y calmado que todos conocemos y que tantos beneficios nos reporta.

Aunque pueda parecer extraño, la serenidad es una actitud que indica nuestro nivel de madurez, nuestra capacidad para gestionarnos y para huir de la impulsividad. No se trata de controlar lo que nos pasa, sino de manejar o aceptar esos estímulos o situaciones que vivimos desde el auto conocimiento, para conseguir los mejores resultados ante las posibles adversidades, problemas o conflictos que pudieran surgir.

Para entrenar esta habilidad, te propongo algunas soluciones que te pueden ayudar a encontrar más momentos de serenidad a lo largo del día. Pero primero te tienes que hacer la siguiente pregunta:

### ¿QUÉ ME HACE PERDER LA CALMA?

El primer paso es pensar en las últimas 10-15 veces en las que he perdido la calma, para identificar las **razones que habitualmente rompen mi serenidad**. ¿Se trata de algún compañero concreto, un cierto perfil de persona, las situaciones inesperadas, retrasos en la entrega de algo que necesitamos, el trabajo de otros no tiene el nivel de excelencia esperado...? Y, a continuación, **entender cuál es el patrón de conducta** que pongo en marcha en esos momentos. ¿Es porque me lo tomo como algo personal, es porque me genera más trabajo, porque no me manejo bien en la incertidumbre, porque no sé decir NO y me sobrecargo hasta el agobio...? Una vez identificada la razón y el patrón que utilizas, puedes romperlo comenzando a usar cualquiera de los **tips** que te propongo a continuación:

**1. RESPIRAR HONDO.** Lo que nos pasa cuando no mantenemos la serenidad es que reaccionamos de forma espontánea, dejándonos llevar por la emoción negativa que nos ha provocado la situación. Si somos capaces de darnos a **respirar despacio y profundamente, podremos pensar un instante antes de reaccionar** y, mantener así la calma nece-



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](http://www.jmiguel Sanchez.com)

saria para elegir la reacción más adecuada en esa situación.

**2. CONSIDERAR LOS HECHOS.** Cuando nos cuesta mantener la serenidad, en ocasiones está relacionado con tomarnos las cosas como algo personal. Cuando **miramos el hecho con objetividad**, es más fácil reaccionar de una forma serena. Tomar distancia, escuchar con atención y hacer buenas preguntas para entender la situación antes de interpretarla, son conductas que ayudan a percibir la realidad con mayor perspectiva y permiten pensar de forma objetiva.

**3. FOCO EN LAS PRIORIDADES.** Cuando nos encontramos ante dificultades, **tener claros los objetivos y guiarnos por ellos**, nos ayuda a centrarnos en lo prioritario y mantener la tranquilidad necesaria para **ver las oportunidades en medio del caos** y poner nuestra energía en resolver la situación, en lugar de enmarañarla más con una reacción impulsiva por nuestra parte o con una decisión movida por la urgencia, más que por el resultado esperado.

**4. SINCERIDAD Y ASERTIVIDAD.** Con las personas con las que nos comunicamos en el ámbito personal o en el laboral no deberíamos ser agresivos ni tratar de evitar decir lo

que consideremos pertinente. Hemos de transmitir al otro lo que necesitamos por su parte, lo que pensamos sobre la situación que nos compete, etc. Decirlo con calma, con datos, con transparencia, con sinceridad y desde el respeto. Así será más fácil **que el otro entienda qué puede hacer para mejorar el desempeño de ambos en la búsqueda de un mismo objetivo**. Actuar así, también nos ayudará a descubrir qué más podemos hacer o qué hacer diferente para avanzar hacia los resultados esperados.

**5. CONFIAR.** En demasiadas ocasiones, nos mostramos con desconfianza hacia otras personas. Cuando esto ocurre, se genera una incertidumbre que nos provoca reacciones negativas, como mecanismo de defensa. **Hablar más entre nosotros e inferir o interpretar menos**, ayuda mucho a atemperar las situaciones que vivimos en la comunicación con otra persona.

**6. INVERTIR TIEMPO EN UNO MISMO.** Cuando pasamos etapas en las que se desequilibra el tiempo dedicado al trabajo y el dedicado al resto de nuestra vida, nuestro cuerpo acaba acumulando energía que necesita ser canalizada. Por eso, es tan importante **encontrar tiempo** para hacer cosas que nos gustan, que nos apasionan o que simplemente nos distraen. Puede ser practicar un *hobbie*, hacer deporte, estar con personas que sacan nuestro lado positivo, ver nuestra serie preferida etc. De este modo, nos liberamos de muchas de las tensiones profesionales que vamos acumulando cada día y afianzamos así, nuestra capacidad de mantener la serenidad. Cuando lo conseguimos, nos convertimos en personas más equilibradas y que se convierten en profesionales de alto rendimiento en entornos complejos.

**7. MEDITA TODOS LOS DÍAS.** Finalmente, adquirir y mantener el hábito de meditar entre 10 y 20 minutos cada día, te permitirá conectar con tu cerebro en un estado de calma, que, cuando tengas el entrenamiento adecuado, podrás extrapolar a diferentes momentos del día.

Sin ánimo de extenderme demasiado en este tema, la meditación nos permitirá pasar de ondas cerebrales que nos pueden llegar a alterar como las Gamma o las Beta, a otras como las Alfa o las Theta que nos darán esa serenidad que necesitamos para no dejarnos abducir por un entorno híper conectado que aumentará nuestros niveles de estrés y ansiedad, causantes de muchos de los problemas de salud mental y física actuales en nuestra sociedad.

Sentirte bien contigo mismo es lo que da equilibrio a tu vida. No mires al pasado con pesar, disfruta el presente y mira al futuro con serenidad ■