

Winter is coming...



José 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.jmiguelsanchez.com

El ser humano necesita sentirse seguro y con la percepción de tener el control de lo que le pasa. Sin embargo, llevamos unos años donde las circunstancias nos están mostrando que realmente nuestra capacidad de controlar lo que pasa a nuestro alrededor es, más bien, pequeña.

Nos enfrentamos a un otoño-invierno donde los indicadores económicos, sociales e incluso geopolíticos hablan de recesión, precariedad, restricciones y riesgo de conflictos mayores de los que ya tenemos.

Toda esta información que digerimos a diario a través de los medios de comunicación, de los datos empresariales y, por qué no decirlo, también en conversaciones de barra, crean en la sociedad y en cada uno de nosotros un estado de ansiedad causado por ese **miedo a la incertidumbre** del momento.

Esta necesidad de sentir que nuestra vida está bien, equilibrada y bajo control correlaciona negativamente con el miedo a la incertidumbre, por lo que ese desequilibrio, si no está gestionado adecuadamente, puede ser perjudicial para nuestra salud mental y física. Aunque las personas vivimos la incertidumbre de manera diferente, al final **todos tenemos un límite**. Cuando lo sobrepasamos, este miedo al qué me pasará me puede llegar a

bloquear, a limitar y a hacer que tome decisiones con poca reflexión y con escasa lucidez, porque estarán influenciadas por todo lo negativo que pasa a mi alrededor.

Si esto nos ocurre, estaremos ante **la tormenta perfecta para nuestra mente**, circunstancias externas complicadas y limitantes y gestión interna poco exitosa al dejarnos arrastrar por una excesiva preocupación y por dar vueltas a los mismos temas en nuestra cabeza, entrando en una espiral de negatividad de la que nos es difícil salir. Es decir, estamos poniendo las bases para generar un estado de estrés muy elevado. Todo ello, sin tener en cuenta que la mayoría de nosotros tenemos nuestros pequeños o grandes problemas con los que tenemos que lidiar a diario, en el trabajo, con los hijos, la pareja, etc. Tras haber dibujado este **escenario tan inquietante**, pero realista a la misma vez, **¿qué podemos hacer nosotros** para llevarlo de la manera más beneficiosa? Hay varias actitudes, herramientas y técnicas que nos pueden ayudar a transitar por este periodo tan incierto.

La primera de ellas es identificar aquellas cosas sobre las que sí tienes control, es decir, cuál es esa zona de tu vida sobre la que **sí puedes ejercer influencia**. Por ejemplo, puedo decidir consumir menos información sobre la recesión, puedo tomar más tiempo para hacer aquellas cosas que me gusten, puedo pasar más tiempo con mis seres queridos, etc. En definitiva, se trata de elegir aquello que sí te hace bien y que contrarrestará ese miedo a la incertidumbre del que partíamos.

En **segundo** lugar, debemos **aprender a aceptar** que hay muchas situaciones a nuestro alrededor que no dependen de nosotros, que aunque nos gustaría que fueran de otra manera, no tenemos el poder ni la capacidad para cambiarlas. Por ello, debemos tratar de aceptarlas para poder mirar al futuro y prepararnos para que cuando la situación mejore estar en una buena posición para sacar el máximo de la nueva cara de la moneda que terminará apareciendo. Las crisis son cíclicas y siempre tienen un final que da paso a una nueva época. Estar preparados para ese nuevo entorno nos llevará a sacar el máximo provecho del mismo.

En **tercer** lugar, hemos de tomar conciencia de los **disparadores** que nos llevan a la excesiva preocupación y a esa espiral que nos hace sufrir. Puede ser el miedo a perder el trabajo, a no llegar a fin de mes, a no poder disfrutar de las vacaciones de Navidad o, en algunos casos, el miedo a una guerra por los conflictos que estamos viviendo en Europa y en otros lugares del mundo. Si nos reconocemos en alguno de estos disparadores, lo que podemos hacer es pasarlos por **el filtro de la**

racionalidad. Es decir, analizar con datos hasta qué punto la opción de perder mi trabajo es real, qué posibilidades tengo de no llegar a final de mes o estadísticamente cómo de cerca estamos de una guerra que nos afecte directamente. Si haces este análisis de forma realista y sincera, verás que, en muchos casos, es más una sensación que algo real. Pero incluso si las posibilidades de que esta recesión te afectara directamente, el hacer este análisis te va a ayudar a tomar mejores decisiones sobre lo que vas a hacer para poder resolver aquello que objetivamente en estos momentos está mal en tu vida. Tener información te ayuda a tomar mejores decisiones.

En **cuarto** lugar, reconoce cuándo y dónde en tu cuerpo estás sintiendo esa incertidumbre. Hacerlo te ayudará a **anticiparte** y poder cambiarlo antes de que te pueda hacer daño físico y mental. Por ejemplo, si comienzo a dar vueltas a un tema que me preocupa y esto hace que sienta un pinchazo en el pecho o que note que me falta el aire, es el momento de parar ese pensamiento, respirar profundamente y pasar a la **quinta** herramienta, **cambiar la atención**.

Cuando cambias tu atención, pones el foco en algo diferente a lo que te está preocupando en ese momento. Tus pensamientos son otros, diferentes y, si lo haces bien, más beneficiosos para ti. Cuando consigues esto, tu emoción también cambia y te permite estar más relajado o confiado para afrontar el reto que tengas delante. Cambiar la atención, el foco, implica cambiar el observador que eres de la realidad que estás viviendo y esto, es una habilidad que todos los seres humanos tenemos.

En **sexto** lugar, mira y vive en el presente, lo que puedes hacer hoy. Para disfrutar de lo que haces cada día, deja de vivir en un futuro que aún no ha llegado y no te mantengas anclado a un pasado que no volverá. Celebra tus pequeñas victorias y gestiona las derrotas porque son parte de tu desarrollo personal. Ambas situaciones te llevarán a sacar lo mejor de ti y aumentar tu confianza en ti mismo. Finalmente, y, como ya sabes, hacer ejercicio, técnicas de relajación, dormir bien, alimentarte adecuadamente son herramientas al alcance de cualquiera de nosotros, que nos ayudarán a encontrar ese equilibrio mental y físico que tanto necesitamos en un momento como éste. Por supuesto, si crees que todo esto te supera, buscar ayuda en un profesional de la mente es siempre una excelente opción.

Winter is coming, eso es cierto, pero tú decides si confías en ti y te enfrentas entrenado y preparado o te haces pequeño y esperas a que alguien venga a salvarte. **Your choice** ■