

¿Problemas?

19 CLAVES PARA AFRONTARLOS CON ÉXITO

EN TIEMPOS DE NEGATIVIDAD, ES FÁCIL CAER EN LA PELIGROSA ESPIRAL DEL PESIMISMO, SENTIRSE VÍCTIMA DE LAS CIRCUNSTANCIAS Y VERLO TODO NEGRO. HOY MÁS QUE NUNCA NECESITAMOS MUCHOS OPTIMISTAS QUE CONTAGIEN A LOS DEMÁS Y QUE NO SE DESMORONEN ANTE LAS DIFICULTADES. ¿TE APUNTAS?

Por Julio Marco, coach ejecutivo

+ Info

Julio Marco Barroso, economista, profesor, empresario y coach ejecutivo con más de 15 años formando directivos. Director para España de Gilde Healthcare. www.juliomarco.com
jmarcobarroso@gmail.com

Hemos alcanzado la mayor esperanza de vida de la historia y conseguido avances tecnológicos y médicos impensables hace años, sin embargo, con los cambios permanentes, la incertidumbre y una crisis generalizada hay más depresiones, infartos y desencanto que nunca. Pero es la época que nos ha tocado vivir y hay que vivirla de la mejor manera posible. En circunstancias adversas o ante problemas lo más fácil es ver solo el lado negativo, pero eso daña las relaciones, la familia, el trabajo y la salud. ¿Por qué no, mejor, imitar el talante de los optimistas para seguir alimentando la esperanza en un futuro mejor? Ellos son resilientes, constructivos, energéticos, saben ver el lado positivo de las cosas... Pero no te confundas, no niegan la realidad ni cierran los ojos ante los problemas, sino que los aceptan y afrontan con inteligencia, lo que les hace salir fortalecidos. Además los optimistas irradian alegría, buen humor, entusiasmo... ¡Y los contagian! Para lograr esa transformación, en coaching se recurre a las "distinciones": conceptos que hay que interiorizar y poner en práctica. Las diecinueve siguientes te ayudarán en el cambio.



¿Tú de qué lado estás?

OPTIMISTA	PESIMISTA
Tónico	Tóxico
Saludable	Patógeno
Sí	No
Esperanza	Depresión
Agrada	Desagrada
Ralajado	Estresado
Constructivo	Destruyivo
Hace	Se queja
Proactivo	Reactivo
Feliz	Triste
Actúa	Imagina
Extrovertido	Introvertido
Relativiza	Terribiliza
Alienta	Desalienta
Se ocupa	Se preocupa
Positivo	Negativo
Divertido	Melancólico

[1] Ser feliz antes que tener razón

Tener razón, defender nuestras posiciones de manera continua, requiere un enorme esfuerzo mental y supone un gran desgaste energético. Además nos enemista a menudo con las personas que forman parte de nuestra vida. No te pases la vida batallando por todo; elige bien tus batallas. Es importante ser asertivo y defender tus valores, pero mucha gente gasta una cantidad enorme de tiempo en demostrar que lleva razón y que los demás están equivocados, y se pasan el día discutiendo. Y lo peor es que creen que los demás se lo agradecen. A nadie le gusta que le corrijan. Lo que nos gusta es ser comprendidos por los demás y escuchados. Quienes aprenden a escuchar son los más queridos y respetados. Aquellos que tienen el hábito de corregir suelen provocar rechazo, resentimiento, y se les evita. ¿Quieres que a ti te pase esto? Lo importante es ser feliz.

[2] Gratifícate: ¡pégate homenajes!

Los optimistas celebran sus éxitos y se gratifican cuando los consiguen. Son muchos los que trabajan muy duro y se comprometen enormemente para conseguir un objetivo y, cuando lo han logrado, apenas lo celebran, e incluso se vienen abajo. Esto demuestra que lo importante es el camino. Pero no te limites a celebrar los objetivos que consigas, celebra también lo que funciona bien en tu vida y gratifícate por ello, ¡date un homenaje! Tu cuerpo y tu mente necesitan tener conciencia de

que lo has conseguido para buscar nuevos desafíos. El éxito lleva al éxito.

[3] Acepta lo bueno y lo malo

Ante circunstancias inevitables o que no pueden ser de otra forma, podemos aceptarlas y adaptarnos a ellas... o revelarnos contra ellas y acabar con una depresión nerviosa. Aceptar las cosas buenas y malas te hace libre y te abre muchas posibilidades. Ciertamente la vida debería ser justa, pero ni lo es, ni lo será. Pensar así solo te llenará de amargura contra todo y contra todos. No se trata de ser razonable, sino de ser feliz. Los problemas forman parte de nuestra cotidianidad, así que cuando no puedas cambiar algo, acéptalo, y busca qué hay de bueno en esa situación. Como decía el gran maestro Cygnus Hyoga: "Pon todos los medios para no derramar la leche, pero si no lo consigues, no dediques ni un minuto a llorar por la leche derramada. Olvídate de ello, acéptalo y pasa a otra cosa". Los optimistas no pierden inútilmente su tiempo en lamentaciones ni culpan a los demás de sus errores. Los aceptan, se responsabilizan de ellos, analizan qué han aprendido y aplican nuevas estrategias que les llevarán a distintos y mejores resultados.

[4] El fracaso no es tal

El optimista contempla siempre la posibilidad del fracaso con la convicción de que es necesario para llegar al éxito. Los optimistas siempre se mueven con ilusión, persistencia y actitud mental positiva para lograr el éxito, mientras los pesimistas se

mueven con ansiedad y temor paralizante para evitar el fracaso, y se autodescalifican cuando lo cometen, lo que además les hace abandonar rápidamente cualquier cosa que emprenden. Como decía Dickens: "Cada fracaso enseña al hombre algo que necesitaba aprender". Mira siempre cualquier error que cometes en tu vida como un aprendizaje y se te abrirán muchas puertas. Además el fracaso siempre es reinterpretable: lo que un día te pareció un fracaso (un despido, la ruptura con tu pareja...) con el tiempo puedes valorarlo como algo bueno para ti.

[6] Sonríe

Sonreír te hace ver la vida de otra manera, e incluso alargártela. Ya Aristóteles reconocía en la risa "un ejercicio corporal de gran valor para la salud". Los efectos inmediatos que acompañan a la risa son similares a los del ejercicio físico: aumenta la memoria; trabajan 400 músculos; aumenta el ritmo cardíaco; se eleva la presión sanguínea; aumenta la resistencia y el oxígeno en la sangre; libera endorfinas y alivia el dolor (efecto analgésico); mejora el estado de ánimo; disminuye el estrés... ¿Has visto la película *Patch Adams*, protagonizada por Robin Williams? El auténtico doctor Hunter Adams, reconocido mundialmente, fue médico, payaso, actor y escritor, y utilizaba terapias basadas en la risa y el afecto para tratar a sus pacientes. También fue el inventor de la risoterapia. A la risa también se le achacan gran cantidad de recuperaciones milagrosas de enfermedades. Incluso el presidente de la cadena hotelera Sheraton decía: "Nosotros buscamos empleados que sepan reír; nosotros les enseñamos a trabajar".

[5] Toma conciencia de ti mismo

Parece sencillo saber si uno es optimista o pesimista, pero no lo es. Muchos pesimistas no tienen conciencia de serlo y suelen decir: "¡Yo lo que soy es realista!". ¿Conoces alguno? Pero si no es tu caso y tú sí te reconoces como una persona pesimista que desea cambiar, el primer paso a dar es conocerte a ti mismo. Para ello la forma más rápida y segura es preguntar (pedir *feedback*) a personas de tu entorno, tu familia, tus hijos, tus compañeros de trabajo, tus amigos... cómo piensan ellos que eres: ¿optimista o pesimista? Cuando tengas la certeza, lo reconozcas y estés dispuesto a cambiar, las claves que detallaremos a continuación te ayudarán a convertirte en una persona de actitud optimista y admirada por los demás.

[7] Entrena el ánimo positivo

Nuestras conductas son resultado de los estados de ánimo en que nos encontramos. Según cómo interpretamos o nos representamos las cosas, caemos en un estado de ánimo positivo o negativo. La buena noticia es que podemos controlarlo. Se trata de no vivir entregados al azar ni secuestrados por nuestras emociones. Dirige tu cerebro hacia estados de ánimo que te favorezcan y sal de los inhabilitantes.



[9] Preocuparte, no; ocuparte, sí

Existen personas para las que cualquier cosa, por pequeña que sea, es un mundo. No te ahogues en un vaso de agua. Tenemos tendencia a calificar de terribles cosas que no lo son. Si cualquier problema que tengas con tu pareja, con tus hijos o en tu trabajo es terrible o no lo puedes soportar, ¿qué va a pasar cuando te ocurra algo terrible de verdad? Una enfermedad grave, la pérdida de un ser querido... ¿cómo lo vas a calificar? Los optimistas valoran las cosas en su justa medida, y se ocupan de los problemas, no viven eternamente preocupados por ellos.



[8] Sé generoso

La gente optimista y feliz es agradecida y generosa. No llesves la cuenta de los favores. Nacemos para ser agradecidos, ya que lo más importante de la vida nos lo han dado gratis: la propia vida, el agua, el sol, el amor, las personas... La recompensa de una buena acción es haberla hecho. Cuando eres bueno para los demás, eres lo mejor para ti mismo. Da sin esperar nada a cambio. Cuanto más das, más acabarás por recibir. Eso te llenará de energía y te transformará. Créate el hábito de pensar cada mañana al levantarte en alguna persona a quien dar las gracias. El optimista es consciente de que las buenas acciones son correspondidas, pero nunca especula con ello.

[10] Atrévete a hacer cosas

No pases por la vida de puntillas: atrévete a hacer cosas. Piensa que el riesgo no es un enemigo, sino una constante en nuestras vidas con la que tenemos que

lidiar. Ser proactivos de forma inteligente es indispensable para conseguir cosas. La clave del poder está en la acción. La indecisión nos produce cansancio; hacer cosas te provoca energía. El problema es que nuestro miedo a perder supera nuestra ilusión por ganar, y además sobrevalemos los riesgos, subestimamos las oportunidades e infravaloramos nuestros recursos. Los optimistas piensan de la manera siguiente:

- “Cuando los otros se quejan, yo hago”.
- “Cuando los demás abandonan, yo hago”.
- “Mientras los demás piensan, yo hago”.
- “Cuando haces cosas, pasan cosas”.

[11] Actúa como si ...

Como dice el famoso psicólogo americano William James, compórtate como si ya hubieses logrado el objetivo que deseas alcanzar. Por ejemplo, si quie-

res ser más ordenado, actúa durante un día como lo haría una persona ordenada. Luego repítelo otro día y otro... y verás cómo al final te acabas transformando. De la misma forma, si actúas como si ya fueses optimista (con la misma actitud, el mismo estado de ánimo y la misma fisiología) todos los días, acabarás siendo uno de ellos.

[12] Aumenta tu autoestima sana

No olvides valorarte, perdonarte, tratarte con ternura, aceptarte como eres y ser tu mejor amigo. No hagas depender tu felicidad de lo que los demás piensen o digan de ti. Si tú no te valoras, transmitirás a los demás tu autoconcepto negativo y no solo no te tendrán en consideración, sino que también tú mismo te cerrarás las puertas. “A menos que creáis en vosotros mismos, nadie lo hará. Este es el consejo que conduce al éxito” (John D. Rockefeller).

Por cierto, ¿qué tal andas de autoestima? Piensa en lo siguiente: si tuvieses el doble de autoestima, ¿de qué serías capaz? No se puede ser optimista sin tener autoestima. Sin autoestima no se va a ningún sitio. Todo empieza por quererse uno mismo. Por tener un autodiálogo positivo. Por automotivarte. ¡Piensa que eres único! Nadie tiene tu ADN; nadie es como tú, ni mejor ni peor, es otro. Tu peor enemigo siempre está dentro de ti. Cada uno de nosotros somos seres irrepitibles, con un montón de talentos por descubrir. Tanto si crees que puedes como si no, llevas razón, ya que lo que creas sobre ti (tu autoestima) condiciona por completo tu comportamiento.

[13] Haz ejercicio

Los optimistas tienen una fisiología particular y cuidan su cuerpo y su mente, porque el cuerpo y la mente van unidos: entre tu fisiología y tu representación interna de las cosas existe una vinculación, de manera que cuando estás fatigado, débil, con dolores, falta de energía, percibes el mundo de una manera distinta a cuando te encuentras fuerte, descansado y lleno de vitalidad. Si te pones firme, sacas pecho, echas los hombros hacia atrás, respiras hondo, levantas la vista

y te mueves con energía, es difícil estar deprimido y ser pesimista. ¡Pruébalo! Tu fisiología le está enviando a tu cerebro señales de optimismo y energía. Y lo mismo ocurre cuando haces ejercicio, duermes lo suficiente y te sabes alimentar.

[14] Llena tu agenda de cosas que te gustaría hacer

Haz una lista con al menos diez cosas que te guste hacer, y al lado de cada una las últimas tres veces que las hiciste. ¿Hace mucho? Los optimistas tienen sus agendas llenas de cosas que les gusta hacer y que les motivan. Además, la mejor manera de que nos sucedan cosas afortunadas es que nos sucedan muchas cosas. Lo de: “Tú esperas que ya te llegará cuando menos lo pienses” no funciona. Haz cosas y te pasarán cosas.

[15] Valora lo que tienes

Los pesimistas suelen pensar: “Es que mi vida es muy dura”. Hombre... piénsalo bien, dura, dura es la de los que vienen en pateras, la de los niños que tienen cáncer... Seguro que si lo analizas, por mal que estés, tienes muchas cosas por las que dar gracias. ¡Céntrate en lo que tienes y no en lo que te falta! El problema es que nos centramos en aquello de lo que carecemos en lugar de dar las gracias por lo que tenemos. En mis cursos muchas veces digo que yo solo trabajo con millonarios. ¡Imagínate cómo me miran! Pero luego les digo: “Imaginaos que compramos un billete de Bono Loto

y os tocan 15 millones de euros, y al mes siguiente tienes un accidente y te quedas ciego y el único médico del mundo que te puede devolver la vista te cobra por la operación 15 millones de euros. ¿Se los pagarías? ¿A que sí? Entonces si tienes algo que para ti vale 15 millones de euros no lo valoras...

[16] Cambia tus pensamientos

Si las mujeres tienen unos 100.000 pensamientos a lo largo del día y los hombres del orden de 75.000 (un pensamiento te lleva a otro y a otro... hasta que acabas creando una gran bola de nieve mental), casi un 80 por ciento de esos pensamientos suelen ser negativos, ya que nuestro cerebro, por su configuración, está entrenado para detectar pronto cualquier posible amenaza. Gracias a eso hemos conseguido sobrevivir hasta el día de hoy. ¿Sabías que un minuto entrenando un pensamiento negativo deja tu sistema inmunitario en una situación delicada durante seis horas, lesiona neuronas de tu memoria y afecta a tu capacidad intelectual? Además, vigila lo que piensas porque acabarás atrayéndolo. Mejor genera pensamientos positivos, que te llevarán a sentimientos y actuaciones positivas. La manera de cambiar un pensamiento negativo no es intentar no pensar en ello, sino pensar en otra cosa, enfocarte en lo que quieres y no en lo que no quieres. Un buen truco es tener a mano un montón de pensamientos positivos y, cuando te asalte uno negativo, sustitúyelo

rápidamente. Y por las noches, antes de dormirte, practica por lo menos cinco pensamientos positivos.

[17] Perdónate y perdona

Nadie es perfecto, ¿tú quieres ser nadie? Algunas personas pasan por la vida con un solo objetivo: hacerlo todo perfecto (ser el mejor padre o madre, el mejor profesional, el mejor amigo, el mejor amante...) y como eso es imposible, se convierten en eternos insatisfechos. ¡Relájate! Deja de exigir a los demás y de autoexigirte a ti mismo. Deja de autocriticarte y de controlarlo todo. Perdónate y perdona. Te llenarás de energía. Al final, tu vida es un espejo que refleja todo lo que tienes en tu interior. Mira a tu alrededor y verás lo que tienes en tu corazón. Los acontecimientos que te ocurren en la vida sintonizan siempre con lo que llevas dentro. Cambia tu interior y cambiará todo, pero no esperes que sean los demás los que cambien. Todo empieza siempre por ti. Por eso es tan importante ser optimista.

[18] Rodéate de optimistas

Si a nuestro alrededor no vemos más que quejas, desesperación y prejuicios, es muy difícil tener un diálogo interno que fomente el triunfo, la felicidad y el éxito. El ambiente y el entorno es definitivo, ya que el éxito llama al éxito y el fracaso al fracaso. Sentirte rodeado de las personas adecuadas te estimula a ser activo y emprendedor. Haz oídos sordos a los pesimistas que transmiten mensajes temerosos y desalentadores. Una persona tiene un 15 por ciento más de posibilidades de ser feliz si está directamente conectada a una persona feliz. Y cada amigo infeliz reduce tus posibilidades de ser feliz un siete por ciento. Además, lee libros y ve películas sobre gente optimista.

[19] Y sé optimista... porque te va la vida en ello

Existen muchos estudios científicos tanto en Europa como en Estados Unidos que demuestran que los optimistas viven más años. ¡Hasta siete más! Por lo tanto, haz lo que esté en tu mano para ser todo lo inteligentemente optimista que puedas, porque nos va la vida en ello.

.....

CONCLUSIÓN: Practicando y transformando en hábitos todas estas “distinciones” (cuanto más practiques, mejor te saldrá), no solo te transformarás en una persona optimista, sino que además tu vida personal y profesional mejorarán sustancialmente. Piensa en un día en el que te encuentras triste y deprimido por algo importante que te ha sucedido. ¿A quien llamarías por teléfono, a tu amigo el pesimista o al optimista? Y si ese día que no te apetece hablar con nadie te llama el pesimista, le cogerías el teléfono? ¿A que no? Ahora piensa qué tipo de persona quieres ser tú: ¿aquella con la que la gente quiere hablar porque te anima y te deja mejor de lo que estabas o aquella a la que la gente no le coge el teléfono?

