

La Resiliencia



Luis Arimany

(+34) 699 305 423

luisarimany@gmail.com

www.luisarimany.com

Introducción

La resiliencia es la capacidad de una persona de adaptarse a su situación y al cambio. Este libro trata la resiliencia en profundidad, desarrollando cara una de las características que tienen las personas resilientes y dando pautas de cómo mejorar cada una de ellas.

Es un libro para que crezcas con él, para que seas una persona más preparada para vivir en este mundo cambiante, para que sufras menos y seas más feliz.

A mis 46 años he sido director general de tres empresas, de las cuales la última fue mía. Si ves mi curriculum (www.linkedin.com/in/luisarimany) y me vieras en distintas épocas de los últimos diez años, dirías que soy una persona de éxito, con mucha suerte, con una vida acomodada y feliz. Pero detrás de esa fachada soy una persona que ha tenido que trabajar muchísimo para conseguir las cosas, que ha tenido un estrés y sufrimiento inimaginable por circunstancias demasiado adversas y que la vida le ha tumbado varias veces de las cuales se ha tenido que levantar y crecer con ello y todo gracias a que soy una persona resiliente en muchas de sus características.

Mis amigos dicen que soy el mejor caso de una persona resiliente, es por ello al final del libro te cuento mi historia personal a modo de ejemplo y a lo mejor para alguno incluso de inspiración.

No hablo de la resiliencia desde un punto de vista teórico de un psicólogo, hablo desde la experiencia pues la vida me ha puesto a prueba muchas veces, y siempre he salido fortalecido de las situaciones. Para documentarme he buscado información en internet y al final de cada capítulo pongo las referencias que he usado para honrar a los autores que me han guiado para hacer el libro.

Las principales características de una persona resiliente son las siguientes:

1. Aceptación del pasado
2. Aceptación del presente
3. Aceptación del futuro
4. Sentimiento de propósito
5. Autoconocimiento
6. Autoconocimiento y Autoestima
7. Proactividad
8. Flexibilidad
9. Tolerancia a la frustración y a la incertidumbre
10. Actitud positiva
11. Empatía
12. Aprender de los éxitos y errores
13. Autocontrol
14. Buena gestión emocional
15. Optimismo, esperanza y humor
16. Sociabilidad
17. Valores, espiritualidad y religión
18. Autocuidado

He tomado este listado de características para hablar de cada una de ellas en un capítulo independiente, en el cual no veremos sólo las características de esa cualidad personal, sino veremos cómo mejorarla.

Es decir que tenemos 18 formas de mejorar la resiliencia, no es necesario que trabajemos todas a la vez, lo que debemos tener en cuenta que la resiliencia es la unión de todas ellas y unas están muy relacionadas con las otras. Trabaja aquellas que te sean un punto débil o aquellas que tu situación actual o futura demandan.

Para terminar la introducción quiero comentar que he decidido publicar gratis este libro en internet y subir su contenido a www.laresiliencia.info a pesar de que tengo ya dos libros publicados con editoriales de prestigio. El motivo de hacerlo sin editorial es que quiero ayudar a los demás a mejorar sus vidas y es la mejor forma para pueda llegar a mucha gente es a través de internet.

Si consideras interesante el contenido de este libro o la web distribúyelo, ayuda tú también a otras personas, intentemos entre todos tener mejores vidas.

También si necesitas ayuda para afrontar tu situación actual ponte en contacto conmigo porque te podré ser de gran ayuda. He hecho coaching, cursos de formación y he dado conferencias.

Dicho esto, hay un duro trabajo detrás del libro, así como una inversión en la página web. Si el contenido te parece bueno, espero que reconozcas mi trabajo con un donativo haciendo un bizum al (+34) 699305423 o si quieres hacerlo de otra forma me escribas a luisarimany@gmail.com

Bueno, espero que disfrutes del libro y que te ayude en tu vida y crezcas con él.

Sobre el Autor

Llegar a tener este curriculum no ha sido tarea fácil y ha estado lleno de obstáculos, algunos de ellos graves. Este curriculum el resultado de una historia de resiliencia, de una persona que se ha caído muchas veces, que ha sufrido mucho, que le han venido cosas muy mal dadas, pero siempre me he levantado tras la adversidad y he salido fortalecido.

Al final del libro comparto mi historia a modo de ilustración de que es fácil ver a alguien que le va bien y que tiene éxito, pero no nos molestamos en ver el esfuerzo que hay detrás, ni la cantidad de problemas a los que se ha tenido que enfrentar con resiliencia para seguir tirando para adelante y disfrutar del camino por donde le va llevando la vida. Sólo las personas resilientes somos capaces de seguir tirando hacia adelante a pesar de las adversidades.

Ojalá te sirva como caso práctico de todo lo que hablo en el libro y lo mismo hasta te sirve de inspiración. Yo no soy famoso, los famosos hacen libros de su historia para que otros se inspiren en ellos, yo no pretendo esto, yo pretendo primero enseñarte qué es la resiliencia y cómo mejorarla y te pongo un caso práctico donde podrás ver cómo la he ido aplicando.

Tendrás mi curriculum actualizado en www.linkedin.com/in/luisarimany, pero te dejo a continuación el que tengo en estos momentos.

Luis Arimany Españaque

 (+34) 699 305 423
 luisarimany@gmail.com
 /in/luisarimany

Director General. Desarrollo de negocio
MBA, MSc, Ingeniero Industrial
Inglés Profesional (2,5 años en UK)



Experiencia laboral principalmente en el área comercial (17 años) y como director general (14 años). Nivel alto de inglés por haber vivido 2,5 años en Inglaterra y he estado muchos años reportando internacionalmente. Soy una persona curiosa e inquieta que siempre está buscando crecer personalmente por lo que he leído infinidad de libros de todas las temáticas y hacer infinidad de cursos. Estas cualidades me han llevado a escribir 4 libros de distintas temáticas.

Experiencia Profesional

Escritor

Marzo 2021-Actualidad.

Cuando cerré Evolufarma decidí tomarme un tiempo de descanso para cargar las energías y dedicarme a mi hobby que es escribir y compartir con los demás mi conocimiento. He escrito:

- **“Recupera tu vida. Gestiona tu tiempo y energía”**. Libro de gestión del tiempo y gestión de la vida. Disponible en Amazon.
- **“El Tao del Emprendimiento”**. Libro sobre emprendimiento y gestión empresarial editado por Gestión 2000 (Planeta). Disponible en Amazon.
- **“Resiliencia”**. Libro sobre la resiliencia y como mejorarla, así como breve resumen de mi historia personal. Disponible con descarga gratuita en www.laresiliencia.info
- **“Padres y adolescentes”**. Libro para que padres y adolescentes mejoren su comunicación. Disponible con descarga gratuita en www.padresyadolescentes.com

Fundador y CEO. Evolufarma.

Abril 2012-Marzo 2021

 EVOLUFARMA
www.evolufarma.com

Evolufarma fue la primera empresa que llevó a las Farmacias la tarjeta de fidelización, CRM, ecommerce, web, sistemas de venta cruzada, business intelligence, aportando un completo sistema CRM 360º.

- En sólo dos años llegamos a facturar más de 500K€ y ese rápido crecimiento fue reconocido por la revista Emprendedores por ser una de las 500 startups españolas con mayor crecimiento.

- Ganamos los premios Venture Day del IE Business School, Extremadura Open Future, finalistas de Wayra (Telefónica) y semifinalista de BSStartup (Banco Sabadell)..
- Nuestra competencia era muy fuerte pues era empresas muy grandes con grandes recursos eran las grandes distribuidoras farmacéuticas, los programas de gestión de farmacias y a un nivel muy inferior, otros emprendedores que decidieron copiar la solución de Evolufarma
- Llegamos a ser 22 personas, tener más de 150 clientes y facturar más de 600K

Director General. ARX. BD-Rowa

Enero 2008-Abril 2012



Rowa es líder mundial de robots para farmacias. Entré como director comercial y marketing de su mayor distribuidor en el mundo (ARX) y a los dos años y medio me hicieron director general reportando directamente a Alemania. Además, era miembro del comité de dirección internacional de la compañía.

- En España conseguimos crecer en facturación en un 84% pasando de 8 Mill€ a 15 Mill€ y en beneficios pasamos de 500K a 2,5Mill€. Éramos 55 personas y llegamos a tener más de 1.000 clientes.
- Como director general impulsé el plan estratégico, el plan de marketing y un balance score card (CMI), así como fui el motor de cambio para la profesionalización de la compañía, pasando de una cultura de familiar a una cultura profesional.
- Como director comercial y marketing implante el CRM de Sage sin apoyo de Sage España porque no distribuía ese producto. Preparé al equipo comercial para el cambio de paradigma del mercado en el que antes había sólo 3 empresas de competencia y en dos años había 16, la mayoría de ellas empresas internacionales. También cree los catálogos comerciales y creamos el departamento de marketing de la compañía.

Country Manager. Hepco Slide Systems

Enero 2003-Enero 2008



www.hepcomotion.com

Hepco es una empresa inglesa que se dedica a la fabricación de componentes para maquinaria y cualquier tipo de sistema automático. A pesar de mi falta de experiencia comercial entré como responsable comercial en la zona centro (Madrid, Castilla la Mancha y Castilla León) porque en esa época vivía en Inglaterra y el director comercial internacional pensó que tenía un alto potencial. Más o menos a los dos años y medio me hicieron Country Manager.

- Reportando directamente a Inglaterra. Compatibilicé el cargo de Country Manager con el cargo de responsable comercial de la zona centro.
- En los últimos tres años conseguimos una media anual de crecimiento de ventas del 51% y en el área donde era responsable un 83%
- Abierto el mercado de la zona centro. Cuando entré no teníamos clientes y en 5 años teníamos más de 250. Apertura del mayor cliente a nivel mundial de la compañía.

Ingeniero Consultor. Inglaterra. Ricardo Consulting Engineers

Octubre 2001-Diciembre 2002



www.ricardo.com

Es una de las principales consultoras europeas del sector de automoción, especializada principalmente en el área de motores.

- Inglaterra
- Trabajé en el área de cálculo y de prototipos para Ford y en el área de diseño para BMW-Mini para solucionar los problemas de diseño que se detectaban en la producción del Mini en la planta de Oxford

Otras Experiencias

Consultor

Trabajé como consultor en Ricardo Consulting Engineers y he ayudado desde entonces a numerosas Startups. En 2012 hice mientras montaba Evolufarma un Interim Management con el grupo Emergia (Rankia y Verema).

Ponente y Formador

A lo largo de los últimos 15 años he realizado multitud de presentaciones como ponente ante auditorios de 20 a 200 personas sobre todo tipo de temáticas.

Además, he sido profesor y director de curso durante varios años con Unidad Editorial y he sido profesor en los cursos desarrollados por el CEU y TEVA y con Escuela de Farmacia.

Formación

Executive MBA. IE Business School

2006. *Máxima puntuación: A*

Fui miembro durante varios años de los tribunales de evaluación de otros alumnos del executive MBA y participé en sesiones informativas y open days como antiguo alumno.



www.ie.edu



Master MSc. Cranfield University.

2000-2001. *Inglaterra. Máxima Puntuación: A*

Master en Automotive Product Engineering. Beca Sócrates. Fui el responsable de un proyecto de 25 personas para estudiar el comportamiento dinámico de un Ford Mondeo ante los movimientos del volante.



www.etsii.upm.es

Ingeniero Industrial. ETSII de la UPM

1994-2000. *Media Notable*

Terminé la carrera en los 6 años de duración de la misma, cuando la media es de 8 años. El proyecto de fin de carrera fue galardonado por el Colegio Oficial de Ingenieros Industriales (COIIM) como el tercer mejor proyecto de España.

Otros

Inglés

Nivel Alto

He vivido 2,5 años en Inglaterra y he estado muchos años reportando directamente a Inglaterra.

Informática y Tecnología

Nivel Alto

La informática me gusta, soy usuario avanzado en Office, Excel, Word y Power Point y he tenido durante 8 años una startup tecnológica que me ha obligado a buscarme la vida y por tanto tener conocimiento de muchos otros programas y entender cómo son los desarrollos tecnológicos.

Índice

***Resiliencia Portada	¡Error! Marcador no definido.
Introducción	2
Sobre el Autor	4
Índice.....	7
¿Qué es la resiliencia?.....	8
Dolor y sufrimiento	16
La aceptación y resiliencia.....	32
Sentido de Propósito y Resiliencia	57
Autoconocimiento y resiliencia.....	73
Autoconfianza, Autoestima y Resiliencia	79
Proactividad y Resiliencia	85
Flexibilidad y resiliencia.....	90
Tolerancia a la frustración y a la incertidumbre y resiliencia.....	93
Actitud positiva y resiliencia.....	98
Empatía y resiliencia.....	101
Aprender de los éxitos y de los errores y la empatía	106
Autocontrol y resiliencia	114
Optimismo, esperanza y Humor. Resiliencia.....	128
Sociabilidad, red de apoyo y resiliencia	139
Valores, espiritualidad, religión y resiliencia.....	142
Autocuidado y resiliencia	145
Ayuda externa para ser más resilientes	147
Meditación, Mindfulness, Metafísica y Resiliencia	150
Luis Arimany, historia de una persona resiliente	161
Carta de despedida, coaching y datos de contacto	188

***¿Qué es la resiliencia?

- Poner en características el resumen de la web de luisarimany

Definición

La palabra resiliencia se refiere a la capacidad de sobreponerse a momentos críticos y adaptarse luego de experimentar alguna situación inusual e inesperada. También indica volver a la normalidad.

Resiliencia es un término que deriva del verbo en latín resilio, resilire, que significa "saltar hacia atrás, rebotar".

La resiliencia es una aptitud que adoptan algunos individuos que se caracterizan por su postura ante la superación de una adversidad y de mucho estrés, con el fin de pensar en un mejor futuro.

No todas las personas poseen esta característica, aunque tampoco se relaciona totalmente con la genética.

Muchas veces esta habilidad es desconocida por el individuo y la descubre únicamente cuando se encuentra en medio de una situación difícil que logra superar gracias a su postura de lucha y de seguir adelante. Muchas personas tienen resiliencia en momentos que creían que no iban a ser capaces de soportar esa circunstancia adversa, y que se iban a hundir en sus emociones negativas. Dado el momento, muchas personas son capaces de pasar por una situación extrema o traumática y resistir a ella, e incluso, salir fortalecido.

Desde la neurociencia, la resiliencia y la capacidad de crecimiento que ésta aporta se debe a la plasticidad del que le permite desarrollarse a lo largo de toda la vida y por tanto ante nuevas experiencias se producen nuevas conexiones neuronales que hacen que la persona crezca con las circunstancias, que adquiera nuevas herramientas y que esté mejor preparada para el futuro.

Algunos sinónimos que se pueden emplear para indicar la palabra resiliencia son fortaleza, invulnerabilidad y resistencia.

Ser resiliente no es incompatible con sentir emociones negativas. Podemos sufrir y sentir emociones negativas (como ansiedad, tristeza, ira y miedo) y ser unas personas resilientes. Sin embargo, una persona resiliente no se deja poseer por estas emociones negativas, sino que es capaz de controlarlas en los momentos en los que necesita utilizar sus recursos para ponerle solución a sus problemas. Una persona resiliente cuando se cae, se vuelve a levantar y ante la adversidad la encara como parte de la vida.

Esta es la visión occidental de la resiliencia, pero si se tienen todas las características de la resiliencia, sobre todo la aceptación del pasado, presente y futuro, no debería haber ni estrés ni sufrimiento, esto lo desarrollo más en mi historia personal.

De la persona resiliente diremos cosas como:

- "Es increíble la capacidad que tienes para levantarte tras las caídas"
- "Me sigue pareciendo alucinante cómo te has repuesto tan rápido después de lo ocurrido"
- "Está hecho de una madera especial"
- "Otro en su misma situación no hubiera sido capaz de conseguirlo"

- “No se cómo lo has hecho, eres un crack”
- “Yo no hubiera aguantado ni la mitad que tu”
- “Te tumban y te levantas fortalecido”

La resiliencia no es solo la capacidad de afrontar las crisis o situaciones potencialmente traumáticas, sino que también podemos salir fortalecidos de ellas, convirtiéndonos en personas aún más fuertes de lo que éramos antes. Ejemplos de personas altamente resilientes y que son inspiración de todos pueden ser:

- Nelson Mandela. Fue un abogado, activista contra el apartheid, político y filántropo sudafricano que presidió el gobierno de su país de 1994 a 1999. Fue el primer mandatario negro que encabezó el poder ejecutivo, y el primero en resultar elegido por sufragio universal en su país.
- Victor Frankl. Fue un neurólogo, psiquiatra y filósofo austriaco, fundador de la logoterapia y del análisis existencial. Tras pasar años en los campos de concentración nazis donde perdió a toda su familia, siguió adelante y publicó el bestseller “El hombre en busca de sentido”.
- Gandhi. Fue el dirigente más destacado del Movimiento de independencia de la India contra el Raj británico, para lo que practicó la desobediencia civil no violenta, además de pacifista, político, pensador y abogado hinduista indio.

Cuando tienes capacidad de resiliencia, aprovechas tu fuerza interior para reponerte de un contratiempo o un desafío, como la pérdida de un empleo, una enfermedad, un desastre o la muerte de un ser querido. Si careces de resiliencia, es posible que te obsesiones con los problemas, te victimices o te sientas abrumado, o recurras a mecanismos de afrontamiento poco saludables, como el abuso de sustancias, los trastornos alimentarios y los comportamientos de riesgo.

La resiliencia no hará que tus problemas desaparezcan, pero puede darte la capacidad de ver más allá de ellos, de disfrutar de la vida y de controlar mejor el estrés. Si no eres tan resiliente como te gustaría, puedes desarrollar y aprender habilidades para aumentar esta capacidad.

La resiliencia no significa soportar algo difícil siendo estoico o atravesar la situación solo. De hecho, ser capaz de buscar el apoyo de otras personas es un componente fundamental de la resiliencia.

La resiliencia implica reestructurar nuestros recursos psicológicos en función de las nuevas circunstancias y de nuestras necesidades. De esta manera, las personas resilientes no solo son capaces de sobreponerse a las adversidades que les ha tocado vivir, sino que van un paso más allá y utilizan esas situaciones para crecer y desarrollar al máximo su potencial.

Para las personas resilientes no existe una vida dura, sino momentos difíciles. Y no se trata de una simple disquisición terminológica, sino de una manera diferente y más optimista de ver el mundo, ya que son conscientes de que después de la tormenta llega la calma. De hecho, estas personas a menudo sorprenden por su buen humor y nos hacen preguntarnos cómo es posible que, después de todo lo que han pasado, puedan afrontar la vida con una sonrisa en los labios.

Hay personas que son resilientes porque han tenido en sus padres o en alguien cercano un modelo de resiliencia a seguir, mientras que otras han encontrado el camino por sí solas. Esto nos indica que todos podemos ser resilientes, siempre y cuando cambiemos algunos de nuestros hábitos y creencias.

Desde la Neurociencia se considera que las personas más resilientes tienen mayor equilibrio emocional frente a las situaciones de estrés, soportando mejor la presión. Esto les permite una sensación de control frente a los acontecimientos y mayor capacidad para afrontar las situaciones difíciles y estresantes.

El estrés es acumulativo, circunstancias consecutivas que tengan características estresantes pueden llevar al cerebro a generar más cortisol de lo habitual, por lo que se incrementa el estado de alerta, y esto de forma continuada afecta al sistema inmunológico, atentando contra la resiliencia. En resumen: el cortisol atenta contra la resiliencia. Fortalecer nuestra resiliencia también repercute por tanto en el estado de salud física.

Tipos de resiliencia

Existen 3 tipos de resiliencia

1. Resiliencia natural

Este tipo de resiliencia hace referencia a una fuerza vital innata. Las personas resilientes naturalmente tienen una tendencia espontánea a explorar, aprender, jugar... Son personas que aprenden de los errores que cometen y aceptan el fracaso y la pérdida como parte de la vida.

2. Resiliencia adaptativa

Esta resiliencia es aquella que se pone en marcha cuando las circunstancias requieren adaptación o cambio. Los momentos duros de la vida son los que nos obligan a construir este tipo de resiliencia, que permite a la persona crecer ante la adversidad y obtener un aprendizaje de las experiencias dolorosas.

3. Resiliencia aprendida

La resiliencia aprendida es aquella que resulta de un aprendizaje intencional. Es la resiliencia entrenada, que se obtiene mediante técnicas y actividades. Por ejemplo, realizar ejercicios de respiración puede ser de ayuda para aumentar la resistencia al estrés.

Todos poseemos en mayor o menor grado los tres tipos de resiliencia. Sin embargo, cuando la capacidad de resistencia es baja es posible que aparezcan problemas de salud física y mental. Por ello, puede ser necesario desarrollarla.

Características de las personas resilientes

Una persona muy resiliente tiene las siguientes características. Para ser resilientes no tenemos por qué tener todas para adaptarnos bien a las situaciones y al cambio, pero si debemos contar con un gran número de ellas.

Muchas de las características están relacionadas con otras, he tratado de aislar cada una de ellas en un capítulo para ver cada una en profundidad.

Todas son entrenables y se pueden desarrollar, en cada capítulo veremos cómo. En mi opinión la mejor forma de entrenar la resiliencia es a través de la meditación pues mejora todas las características, mejorando además la salud física. Es por eso que en el último capítulo del libro hablo de la meditación, porque ésta ayuda a aumentar todas las características de la resiliencia y enseño a como meditar.

Las características son:

1. Aceptación del pasado
2. Aceptación del presente

3. Aceptación del futuro
4. Sentimiento de propósito
5. Autoconocimiento
6. Autoconocimiento y Autoestima
7. Proactividad
8. Flexibilidad
9. Tolerancia a la frustración y a la incertidumbre
10. Actitud positiva
11. Empatía
12. Aprender de los éxitos y errores
13. Autocontrol
14. Buena gestión emocional
15. Optimismo, esperanza y humor
16. Sociabilidad
17. Valores, espiritualidad y religión
18. Autocuidado

Beneficios de la resiliencia

Existen muchos beneficios derivados de ser una persona resiliente como, por ejemplo:

- Tener menos trastornos del estado del ánimo o depresión.
- Saber hacerle frente a todo tipo de situaciones.
- Vivir más satisfechos. Tienen una mejor percepción de su propia imagen, tienden a criticarse menos y tienen mentes más optimistas. Tienen menos estrés y lo gestionan mejor. Son personas más felices y encuentran su felicidad casi con independencia de sus circunstancias vitales.
- Saben hacerle frente a los retos. Eficacia en situaciones de presión, esto se debe a:
 - Las personas resilientes son capaces de analizar de forma fría la situación problemática para extraer un aprendizaje de ella y, en la medida de lo posible, evitar que esta se repita. Es decir, pueden llegar a controlar sus emociones para poder centrarse en resolver el problema que se les presenta. Al tratarse de personas con un adecuado control de los impulsos, no se dejan llevar por arrebatos temporales ni pierden los papeles a la primera de cambio. Por ello, se caracterizan por desenvolverse muy bien en situaciones muy tensas y estresantes.
 - Realismo. Las personas resilientes tienden a percibir la vida valorando los aspectos positivos, pero sin perder de vista la realidad. Lejos de fantasear o construir castillos en el aire, tienden a tener una percepción de la realidad muy ajustada.
 - Afrontamiento de las dificultades. Cuando alguien carece de capacidad para sobreponerse a la adversidad, es común que rehuya el problema y procure obviarlos sin buscar soluciones. Las personas resilientes se caracterizan por no huir de los problemas, sino que los enfrentan sin rodeos.
- Tener mejores resultados en el trabajo y en la vida diaria, esto se debe a:
 - Detección de oportunidades. Las personas resilientes son expertas a la hora de identificar oportunidades en el entorno, incluso cuando las situaciones que ocurren no son las esperadas. En general, se caracterizan por su proactividad y

- capacidad para tener una gran iniciativa ante la vida e interpretar el entorno de manera favorecedora y útil
- Mejor manejo del conflicto. Alta tolerancia de la frustración. Las personas resilientes poseen una adecuada tolerancia a la frustración. Todos nosotros podemos experimentar frustración en determinados momentos de la vida, especialmente cuando las cosas no siguen el curso que deseamos. La diferencia que hace a alguien resiliente es su capacidad para canalizar esta frustración, de manera que el malestar no desborda a la persona en forma de un enfado intenso, inseguridad o bloqueo.
 - Perseverancia. Las personas resilientes se caracterizan por no rendirse a la primera de cambio. A pesar de los errores y fracasos, tienden a perseverar en su esfuerzo desde la confianza y la tranquilidad, intentando no repetir los errores previos y adaptándose a los cambios que van surgiendo
 - Consiguen una mayor satisfacción en sus relaciones. Ayudar a las demás personas a tomar una actitud positiva ante la vida.
 - Aceptar a las personas sin criticarlas ni juzgarlas.
 - Relaciones sociales de calidad
 - Las personas resilientes tienden a formar mejores relaciones sociales dentro de su comunidad y por ello se encuentran más acompañadas y felices al disponer de una red de apoyo sólida. Tienen menos discusiones y cuando las tienen gestionan bien el conflicto
 - Efecto positivo en el entorno. La resiliencia no sólo favorece al propio individuo, sino que también repercute positivamente en las personas que le rodean. Quienes están cerca de una persona de estas características pueden contagiarse de su capacidad para lidiar con el estrés y salir más fácilmente hacia adelante
 - Gozar de mejor salud física y mental.
 - Las personas más resilientes suelen gestionar mejor sus emociones negativas y manejan bien las situaciones dolorosas. Su mayor capacidad para lidiar con el estrés contribuye a un mejor estado de salud y mayor esperanza de vida, al tomar mejores decisiones de autocuidado y no caer en comportamientos de riesgo como el abuso del alcohol y las drogas.

La resiliencia como proceso dinámico

La resiliencia ha sido definida por Luthar y Cols como «un proceso dinámico que abarca la adaptación positiva dentro del contexto de la adversidad significativa». De esta definición se extraen tres partes importantes:

- La resiliencia es dinámica, no es un rasgo estable. Siendo una persona resiliente en ciertos periodos, sin serlo a lo largo de su vida.
- La resiliencia no es una ausencia de patología sino una adaptación positiva al estrés. Ante una situación problemática prima la adaptación no la ausencia de trastorno.
- La adversidad debe de ser significativa. Ningún factor estresante causa inevitablemente daño por sí solo, hay situaciones de estrés que son benignas y en un primer momento se pensaba que eran dañinas. Existe un estrés de menor importancia y otro de mayor importancia. Para determinar el impacto bajo un tipo de estrés en

particular es necesario realizar tres preguntas: ¿Cuántas veces ha experimentado estrés? ¿Se ve afectada la vida cotidiana? y ¿Qué piensa sobre ello?.

Es decir que la resiliencia evoluciona según las vivencias que hayamos ido teniendo en la vida y es aplicable para un tipo de eventos de la vida, pero no tiene por qué serlo para otros.

La realidad demuestra que, si bien algunas personas que experimentan situaciones traumáticas llegan a desarrollar trastornos, en la mayoría de los casos esto no es así, y algunas incluso son capaces de aprender y beneficiarse de tales experiencias gracias a su resiliencia. Ante un suceso traumático, las personas resilientes consiguen mantener un equilibrio estable sin que afecte a su rendimiento y a su vida cotidiana.

Esta perspectiva de la resiliencia como un proceso dinámico producto de complejas relaciones entre la persona, su familia, comunidad y el entorno social y cultural, fue impulsada por Michael Rutter, uno de los mayores investigadores en el tema de la resiliencia. En su modelo plantea que la respuesta individual ante una situación de adversidad va a ser determinada por la interacción dinámica entre una constelación de variables consideradas a través del tiempo, en donde las experiencias son parte de ese dinamismo que incide en las relaciones que se desarrollan con el entorno. Este investigador afirma que la resiliencia no es absoluta, que tiene límites y que su origen nunca es puramente intrínseco y además, que "es variable en función de los riesgos, variable en el tiempo y siempre de origen simultáneamente intrínseco y epigenético"

Otros autores consideran a la resiliencia, como una capacidad potencial que se desarrolla bajo el reconocimiento y estimulación de la interacción constante con el ambiente, dejando de lado al determinismo, el cual no tiene cabida ni sentido al ampliar los horizontes de las ideas con respecto a los procesos de desarrollo humano. La resiliencia nos muestra a la vez, que lo esencial no es lo constitucional ni lo ambiental, sino una interacción activa entre ambos... el papel activo que tienen el niño y su entorno, contradice el determinismo.

En la medida en que las conductas son influenciadas genéticamente (y casi todas las conductas son influenciadas genéticamente en alguna extensión dado que el trabajo de la mente está basado en el funcionamiento del cerebro, y los genes influyen en el desarrollo y la estructura del cerebro así como hacen con otros órganos del cuerpo), la existencia de las correlaciones gene-ambiente significan que los factores genéticos van a jugar algún papel (en una forma de contribución, más que de determinación) en la afectación de las diferencias individuales en la vivencia de diferentes experiencias de vida.

Los nuevos estudios sobre la resiliencia se dirigen hacia el entendimiento de cómo funcionan y se desarrollan los sistemas adaptativos en el ser humano, y cómo estos responden a las variaciones en el ambiente, es decir, de qué manera el individuo, como un complejo sistema viviente, se relaciona a lo largo del tiempo con el entorno en el cual está inmerso.

Se nace resiliente o uno se hace resiliente

La genética, la biología condiciona nuestra personalidad, sin embargo, la educación que recibimos y las vivencias de la infancia definirán nuestra personalidad de adulto joven. Posteriormente las vivencias que tengamos durante nuestra vida terminarán de definir nuestra personalidad de adultos maduros.

La heredabilidad de los rasgos de la personalidad se sitúan alrededor del 40% al 50%. Esto nos indica que la variación entre la personalidad de dos individuos gemelos es del 40 al 50% atribuido a factores genéticos. Los factores ambientales no compartidos serían el 30% y los compartidos en torno al 20% o menos.

Es decir, que en el estudio con gemelos podemos ver que hasta el 50% es heredado, el 20% se obtiene en las casas en las que se han criado los gemelos y el 30% se debe a las experiencias de cada uno de los gemelos.

El 40-50% de heredabilidad no nos está indicando que existe un 50% de posibilidades de heredar la personalidad o que compartiremos el 50% de nuestra personalidad con nuestros padres, si no que nos indica que cuando una persona tiene una personalidad determinada y la otra la contraria (por así decirlo), la mayoría de ese cambio se debe a cuestiones genéticas y la minoría por cuestiones del ambiente compartido y no compartido.

Por tanto, he de remarcar que el 50-60% de la personalidad viene dada por causas ambientales y no genéticas. Estos datos son consistentes con otras fuentes consultadas que están en las referencias. Es decir que se pueden desarrollar, que la resiliencia se puede entrenar.

Llevándolo al caso de la resiliencia como si ésta fuera un aspecto de la personalidad, la única referencia que he encontrado es de Gonzalo Hervás (Presidente de la Sociedad Española de Psicología Positiva) que dice que la resiliencia se debe a causas genéticas entre un 30%-50% por lo tanto hay margen para desarrollarla por nosotros mismos.

Es decir, la genética no determina de forma definitiva la presencia o ausencia de esta habilidad. Algunos otros factores de personalidad pueden ayudar en el desarrollo la resiliencia y se puede aprender esta habilidad, aunque no todo el mundo es capaz de desarrollarla. También las vivencias de cada uno y de cómo las experimentamos harán que nos hagamos más o menos resilientes. Así que la buena noticia es que se puede entrenar.

De hecho, las personas resilientes no nacen, se hacen, lo cual significa que han tenido que luchar contra situaciones adversas o que han probado varias veces el sabor del fracaso y no se han dado por vencidas. Al encontrarse al borde del abismo, han dado lo mejor de sí y han desarrollado las habilidades necesarias para enfrentarse a los diferentes retos de la vida.

La resiliencia no es una habilidad o capacidad absoluta que se adquiere de una vez y que es para siempre. Es el resultante de la interacción constante entre el individuo y su entorno y se puede entrenar con una serie de estrategias que se explicarán más adelante.

Aun así, existen diversos factores de riesgo y factores protectores que nos harán ser más o menos resilientes. Los factores protectores son aquellos que favorecen la aparición de la resiliencia como, por ejemplo:

- Vivir en un entorno con personas resilientes.
- Tener autocontrol emocional.
- Tener un autoconcepto positivo.
- Gestionar los conflictos de una forma adecuada.
- Controlar los impulsos.
- Ser personas positivas.

Los factores de riesgo son aquellos que no favorecen la aparición de la resiliencia. En este caso serían los contrarios a los protectores como, por ejemplo: no vivir en un entorno con personas

resilientes, ser negativos, tener un mal autocontrol y autoconcepto o no tener un buen control de impulsos.

Referencias

- <https://ecoembesempleo.es/persona-resiliente/>
- <https://www.elpradopsicologos.es/blog/resiliencia-resilientes/>
- <https://www.apa.org/topics/resilience/camino>
- <https://www.iberdrola.com/talento/que-es-resiliencia-y-como-desarrollarla>
- <https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/resilience-training/in-depth/resilience/art-20046311>
- <https://www.areahumana.es/resiliencia/>
- <https://psicopedia.org/8055/sobre-la-resiliencia/>
- http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862009000200014
- <https://www.psicologiamadrid.es/resiliencia-el-arte-de-recomponerse-en-la-adversidad/>
- <https://www.nascia.com/que-es-la-resiliencia/>
- <https://lamenteesmaravillosa.com/conoce-que-es-la-resiliencia/>
- https://www.abc.es/familia/vida-sana/abci-resiliencia-autoconfianza-flexibilidad-orientacion-logro-y-perseverancia-201710182215_noticia.html
- <https://www.redalyc.org/journal/440/44055139033/html/>
- <https://www.significados.com/resiliencia/>
- https://es.wikipedia.org/wiki/Viktor_Frankl
- https://es.wikipedia.org/wiki/Nelson_Mandela
- https://es.wikipedia.org/wiki/Mahatma_Gandhi
- <https://medicoplus.com/psicologia/tipos-resiliencia>
- http://bioinformatica.uab.cat/base/documents/genetica_gen201617/portfolio/personalidad%20y%20genes2017_6_14D2_16_322017_6_16P13_5_43.pdf
- <https://www.muyinteresante.es/ciencia/articulo/nuestra-personalidad-esta-escrita-en-los-genes-571548333781>
- <https://www.webconsultas.com/noticias/mente-y-emociones/identifican-todos-los-genes-que-influyen-en-la-personalidad-humana>
- https://elpais.com/diario/2001/10/27/cvalenciana/1004210302_850215.html
- <https://psicopedia.org/8055/sobre-la-resiliencia/>
- <https://www.iberdrola.com/talento/que-es-resiliencia-y-como-desarrollarla>

<https://www.areahumana.es/resiliencia/>

<https://www.nascia.com/que-es-la-resiliencia/>

<https://crimipedia.umh.es/en/topics/resiliencia/>

<https://www.psicoglobal.com/blog/resiliencia-como-desarrollarla>

<https://www.masscience.com/2016/08/18/que-es-la-resiliencia-y-cuales-son-sus-beneficios/>

<https://medicoplus.com/psicologia/beneficios-resiliencia>

<https://medicoplus.com/psicologia/tipos-resiliencia>

Dolor y sufrimiento

Muchas personas confunden dolor con sufrimiento, cuando son cosas distintas. Es cierto que pueden venir juntas, pero como veremos puede haber dolor sin sufrimiento y sufrimiento sin que haya un dolor real.

Ya lo dijo Buda: el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional y cualquiera que se embarque en el maravilloso mundo de la meditación aprenderá a ver las diferencias y aprenderá a disminuir su sufrimiento.

Una persona resiliente debería saber esto y debería aprender a deshacerse del sufrimiento, sin embargo una persona se puede salir delante de momentos críticos, de cambios bruscos en su vida, pero no significa que no lo haga con gran esfuerzo y gran sufrimiento en el camino.

Es por esto que he decidido comenzar a hablar de dolor y sufrimiento antes de hablar de las características de una persona resiliente, pues para ser de verdad resilientes deberíamos eliminar al máximo nuestro sufrimiento y ser felices con independencia de las circunstancias que vivamos.

¿Cómo se libra uno del sufrimiento?, con la aceptación y esta se trabaja mediante la meditación, por eso al final del libro he puesto un capítulo sobre meditación.

A mí todo el que me conoce me han dicho que soy una persona resiliente porque me han caído muchos palos, pero sin embargo aunque me he repuesto de ellos rápidamente y enseguida me he adaptado a las circunstancias, he sufrido mucho en el camino.

El dolor es una emoción inevitable ante una situación adversa. Es una reacción natural, no podemos hacerle nada con ella. Es una emoción natural como la alegría, la tristeza, sorpresa, miedo, el amor, etc. Viene como consecuencia de que algo que nos ocurre nos hace daño.

El dolor es un fenómeno complejo que no puede explicarse sólo por síntomas físicos, sino que resulta de la interacción de factores orgánicos, psicológicos, ambientales y culturales. Por este motivo la misma experiencia dolorosa puede ser vivida de forma completamente distinta por personas diferentes.

El dolor depende también del contexto, la interpretación que la persona haga de las sensaciones físicas, el estado de ánimo de la persona que lo padece, etc. Un retortijón en el estómago después de haber hecho una comida copiosa duele “menos” que ese mismo retortijón tras un mal diagnóstico.

En contra de la creencia popular; no todas las personas que padecen enfermedades graves o en situación avanzada tienen sufrimiento. Esto depende en gran medida de la capacidad de introspección de la persona y de su capacidad de aceptación de su situación. Si las personas con enfermedades graves son resilientes pueden vivir el resto de sus días siendo felices.

Se puede tener dolor sin sufrimiento, como en el caso de las mujeres al dar a luz, o al despertar después de haberse sometido a una cirugía. Y puede ocurrir lo contrario, que exista sufrimiento sin dolor físico, como la reacción psicológica que se produce tras la pérdida de un ser querido, lo que describimos como dolor emocional. En el caso de la pérdida, el dolor emocional es inevitable, pues queríamos a esa persona, el sufrimiento comienza cuando sobre ese dolor pensamos una y otra vez en la persona, recordamos hechos pasados con esa persona, empezamos a pensar en la pena que da que esa persona no esté en un futuro, etc.

Frecuentemente, el dolor se asocia con ansiedad, motivo por el cual los clínicos emplean técnicas de relajación con los pacientes con el fin de reducir la tensión corporal.

Entonces, ¿qué es el sufrimiento? Son todas aquellas emociones y pensamientos negativos que ponemos sobre el dolor y que hacen que vivamos las cosas peor que si no los tuviéramos y hace a veces las situaciones como una tortura. Es estar rumiando una y otra vez sobre un tema.

En la siguiente imagen verás en el medio el dolor, de ese no podemos librarnos, sin embargo, el sufrimiento es todo aquello que lo envuelve que hace que la situación sea más difícil de llevar y que tenga más emociones negativas.



Lo que Sentimos

El dolor es sencillamente una sensación de nuestro cuerpo físico-emocional que nos resulta molesta en mayor o menor grado, razón por la que habitualmente nos resistimos a ella: no queremos sentirla. Es esa resistencia a no querer sentir el dolor lo que provoca sufrimiento.

Pero como veremos esta no es la única causa de sufrimiento, también producen sufrimiento el apego y el anhelo como veremos más adelante.

Y las tres causas son por falta de aceptación, es decir de resiliencia.

El dolor normalmente consiste en una experiencia transitoria, cambiante, que se diluye si la abrazamos y permitimos estar y evolucionar de forma natural.

El dolor es un sentimiento que nos denota que alguna situación que nos afecta se debe revisar, De ser un dolor puntual es por cumplir una función protectora, el dolor también se manifiesta como una reacción ante una lesión o un golpe que hace que nuestro cuerpo reacciona activando un mecanismo de defensa para sanar. Cuando el dolor es crónico o continuo nos está notificando que tenemos que cuidarnos mejor.

El dolor es genuino, natural, legitimo y necesario para vivir y seguir aprendiendo y arriesgando cada día un poco. Cuando nos abrimos a la vida, nos puede llegar el dolor en cualquier momento. Al enamorarse, al tener hijos, al elegir una forma de vivir determinada, al hacer amistades, al perder a alguien, en todas estas ocasiones nos hacemos candidatos al dolor.

Por tanto, el dolor está presente en nuestra vida lo queramos o no. Normalmente el dolor se relaciona con una pérdida, con un duelo. Es una sensación que puede llegar a ser de corta duración si lo dejamos sentir adecuadamente. El dolor es proporcional a la pérdida que tuvimos. Puede comprender varias emociones como por ejemplo, la tristeza o la rabia.

El sufrimiento sin embargo tiene un carácter ruidoso, metal, lleno de impulsos cargados de mensajes perjudiciales. Con el sufrimiento queremos controlar, aferrarnos, decimos no ante la vida, al cambio, a la pérdida, en estos momentos nos deprimimos, nos agotamos.

Con el sufrimiento nos estancamos, nos quedamos en la no aceptación llegando a boicotearnos para no ser felices. Cuando sufrimos, nos llenamos de un discurso mental muy dañino en contra de nosotros mismos y también hacia los demás, nos llenamos de rencor, de prejuicios, reproches. Para que estemos en constante sufrimiento, tenemos que aprender a soltar y a madurar.

El dolor es temporal y suele durar poco, pero el sufrimiento, por el contrario, puede alargarse indefinidamente: depende de nosotros crearlo o ponerle fin por medio de la aceptación, ya que se produce cuando nuestro pensamiento se resiste a una sensación que considera molesta. Cuando nuestro ego entiende que una circunstancia es negativa, intenta resolverla y se resiste a aceptarla. Pero al resistirnos al dolor, lo que hacemos es perpetuarlo innecesariamente y sin darnos cuenta. En esto consiste el sufrimiento.

El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional. El dolor es natural, el sufrimiento es creado por nuestra mente. La persona resiliente le duele y sufre menos.

Dolor y sufrimiento: uno nos fortalece, el otro nos destruye

La frase “lo que no te mata te hace más fuerte” es solo parcialmente real. Para poder salir fortalecido de una adversidad es necesario llevar a cabo una reflexión que le otorgue sentido. Es imprescindible analizar lo que sucedió, comprender cuál fue nuestro papel en ello y extraer un aprendizaje.

El dolor nos fortalece en tanto que nos permite hacer una retrospectiva de nuestras acciones y redirigir nuestro rumbo. Además, nos muestra que somos capaces de afrontar el cambio y los contratiempos, aumentando así nuestra autoeficacia.

Cuando nos sumimos en el sufrimiento nos sentimos víctimas injustamente tratadas por la vida e incapaces de controlar lo que sucede. Esto únicamente nos lleva a sentirnos débiles, impotentes y vapuleados. El sufrimiento te destruye: dejas de ser conductor y pasas a ser pasajero, un mero espectador de lo que sucede a tu alrededor.

Siguiendo la imagen anterior, hay dos tipos de dolores o sufrimientos.

Dolor o sufrimiento primario

Está necesariamente asociado a la existencia humana y, por tanto, es inevitable. Los tres principales sufrimientos inevitables que vamos a experimentar en la vida son los procesos de envejecer, enfermar y morir, que nos afectarán tanto a nosotros como a nuestros seres queridos. No podemos hacer nada por impedir estos procesos, aunque nuestra sociedad intente negarlos. Por tanto, lo sabio es aceptar que en la vida existe necesariamente una cierta cantidad de dolor inevitable.

Sufrimiento secundario

Nos lo producimos nosotros al no aceptar el dolor o al querer controlar el mundo, para lo cual utilizamos nuestro diálogo interno. Algunos ejemplos de este sufrimiento secundario serían:

- En el pasado: Buscamos culpables en nosotros mismos o en otras personas a sucesos que son parte de la vida. Por ejemplo, ante la muerte de un ser querido nos culpamos por no haber estado en el momento de la muerte. O buscamos responsables en la administración u otras personas ante situaciones difícilmente prevenibles.
- En el presente: Cuando luchamos contra la realidad que está ocurriendo y no queremos aceptarla. Por ejemplo, si nos diagnostican una enfermedad grave y buscamos compulsivamente segundas opiniones de otros profesionales, uno detrás de otro, para intentar confirmar inútilmente que es un error.
- En el futuro: Anticipar cómo será nuestro futuro en relación a algo que no ha ocurrido en el presente. Por ejemplo, tras la muerte de un ser querido desarrollar pensamientos del tipo: "Jamás podré volver a ser feliz porque nadie me querrá como él (o ella), la vida ya no valdrá la pena".

En mindfulness a estos dos tipos de sufrimiento se les ha llamado también limpio, el inevitable, y sucio, el evitable. Lo que enfatiza es que uno, el limpio, surge de forma espontánea en el proceso de la vida. Por el contrario, el sucio requiere de la intervención de la mente, de la lucha contra la realidad.

Principales diferencias entre dolor y sufrimiento

El sufrimiento es creado, el dolor es natural

La primera diferencia entre dolor y sufrimiento es su comienzo, El dolor es "una reacción natural" frente a un acontecimiento desagradable o inesperado. Perder una relación de importancia, perder un ser amado, quedarnos sin empleo son situaciones donde el dolor es normal que aparezca. Por lo que en general cualquier tipo de sentimiento de pérdida nos afecta y nos causara dolor. Pero este es una reacción con la que debemos aprender a vivirla y dejarla a un lado.

Por otro lado, el sufrimiento es una reacción que creamos por resistirnos al dolor. Nos causa incomodidad tener que afrontar emociones negativas y es por esto que hacemos resistencia a ellas. En lo posible tratamos de eliminarlas lo antes posible, y si no lo logramos, nos sentimos caer en un gran sufrimiento.

El dolor es temporal, el sufrimiento puede eternizarse

El dolor es una reacción que se considera natural y dura un tiempo determinado. aparece en consecuencia de alguna situación en específica y puede desaparecer poco a poco lentamente. Cuando afirmamos que el tiempo lo cura todo es una cosa muy cierta si se hace referencia al dolor, pero no sucede lo mismo con el sufrimiento.

El sufrimiento se fundamenta en la resistencia, y esta resistencia es la que impide que logremos salir de un abismo o de la oscuridad. podemos eliminar una emoción negativa comenzando por la aceptación, atravesar y aceptarla. Si nos aferramos en reprimir o negar nuestras emociones, el malestar será más grande. Al confrontar un dolor, causado por una ruptura en una relación, nos causa una gran tristeza que no debemos dejar que se transforme en sufrimiento y que éste nos controle.

El sufrimiento nos impone pensamiento negativos como no volveré a ser feliz, está algo mal en mí, no estoy a la altura. Y así, vamos viviendo con esta negatividad de creencias, que nos dificulta el poder sentirnos mejor.

El dolor nos fortalece, el sufrimiento nos destruye

Seguro hemos escuchado la frase «lo que no nos mata te hace más fuerte» esta frase contiene solo una parte de la realidad. Para lograr fortalecernos ante un problema o una adversidad se necesita hacer una reflexión que le dé sentido lógico. Es fundamental realizar un análisis de lo acontecido, entender y sacar el aprendizaje de la situación. Las personas resilientes miran su pasado, miran su dolor, aprenden de él y crecen.

El dolor, nos fortalece tanto así, que nos hace realizar una retrospectiva de nuestro comportamiento y de la dirección que le demos a la vida. Debemos demostrarnos que tenemos la capacidad de afrontar cambios, fortaleciendo nuestra autosuficiencia y nuestra resiliencia.

Cuando permitimos que el sufrimiento nos domine nos sentimos victimizados por la vida injustamente e incapaces de manejar los sucesos que causa sufrimientos. esto nos lleva a ser impotentes y sentirnos débiles. El sufrimiento consume y destruye.

El sufrimiento impide ver la realidad como es, nos impide avanzar en la vida y nos hace infelices. La personas resilientes en mayor o menor medida se resisten menos al dolor y aceptan mejor tal cual es, por tanto sufren menos y son más optimistas.

Se puede escoger entre dolor y sufrimiento

Afortunadamente siempre está en nuestras manos decidir entre dolor y sufrimiento. No importa si toda tu vida te has visto inmerso en una enorme agonía ante cada contrat tiempo que ha surgido, hoy puedes elegir cambiar esa realidad.

Como hemos visto el sufrimiento se produce porque rechazas las cosas tal cual son, te gustaría que fueran de otra forma, es decir, que no las aceptas. La realidad es como viene y cualquier pensamiento que pongamos negativo sobre ella sólo nos causará sufrimiento.

El sufrimiento no tiene consistencia real, está sustentado sobre nuestros propios pensamientos y como veremos en el último capítulo de la meditación, nosotros no somos nuestros pensamientos.

Darle vueltas una y otra vez a las cosas no tiene sentido, eso sólo hace alimentar el dolor, que este sea más grande y se perpetúe en el tiempo. La persona resiliente no se queda parada con sus pensamientos, sino avanza para mejorar su situación de vida.

Está bien tener dolor de vez en cuando, la vida tiene altibajos y es parte de ella. Pero de nada sirve victimizarnos y entrar en un bucle de pensamientos negativos del tipo “qué injusta es la vida”, “qué mala suerte tengo”, “qué cabrona esta persona”, etc

La vida es como es y nos viene como nos viene, aunque queramos no la podemos determinar cómo nos gustaría. Nuestras circunstancias la mayoría de las veces son por causas ajenas a nosotros, y que no podemos controlar, ¿qué sentido tiene sufrir por lo incontrolable?

Por otro lado podría ser que nuestras circunstancias se deban a errores nuestros del pasado, ¿qué sentido tiene culpabilizarse de algo que no se puede cambiar?. Lo que hay que hacer es reponerse, mirar atrás los errores cometidos y mirar al futuro soltando el pasado y aprendiendo de él.

Cuando te vengan pensamientos de rechazo a lo que es, o te vengan pensamientos negativos, procura no hacerles caso y pon tu foco de atención en lo que estés haciendo en ese momento, no es constructivo, ni vale la pena prestar atención a esos pensamientos, pues al hacerlo los energizamos y los hacemos más grandes y más dolorosos, así como haremos que vuelvan a aparecer porque no tenemos la mente en paz con ellos.

Para poder hacer esto tienes que ejercitar la mente para que pueda poner la atención en el Aquí y Ahora. Eso se hace con la meditación como hablo en el último capítulo.

Está bien en algunas ocasiones estar decaídos, pero no debemos permitir a los pensamientos negativos definir nuestra forma de actuar. Si no logramos que desaparezcan, tenemos que intentar sustituirlos por pensamientos que nos permitirán crecer y avanzar con nuestra vidas. Recordando esos pensamientos positivos podremos actuar de mejor forma ante las circunstancias.

Debemos permitirnos sentir el dolor y aprender a afrontarlo, No se debe resistir ni huir simplemente hay que afrontarlo. Con el tiempo y la aceptación se irá sólo y con más rapidez cuanto más aceptes tus circunstancias.

Una persona resiliente debería de conocer las diferencias entre dolor y sufrimiento y trabajar para que no haya sufrimiento trabajando la aceptación y meditando.

[Tipos de respuesta a los problemas](#)

En la siguiente matriz podemos ver el tipo de respuestas que se pueden tener ante el Sufrimiento.



1. **La resignación.** Consistiría en no hacer nada o casi nada ante el problema cuando realmente podemos hacer algo. Es una actitud pasiva y no efectiva. El individuo piensa que tiene menos control del que realmente tiene y se abandona a la suerte. Solemos decirnos frases como: "Que le vamos hacer...", "Me ha tocado a mí...", "No hay nada que hacer...".
2. **Confrontación irracional.** Es una actitud de negación del problema y/o sobreactuación en un intento desesperado de solución, sin tener en cuenta la eficacia real de nuestras acciones y nuestra posibilidad real de influir sobre el tema. Es una actitud muy activa pero no efectiva, porque el individuo piensa que tiene más control del que realmente tiene. Se caracteriza por frases como: "Lo voy a solucionar sea como sea", "Si uno quiere puede conseguirlo todo". Es la actitud más frecuente en la sociedad actual.
3. **Aceptación de la Realidad.** Consiste en admitir que el sufrimiento forma parte de la vida y dejar de luchar contra la realidad que no controla. Lo que se intenta es afrontar de la forma más efectiva posible el problema, actuando solo en lo que pueda ser útil y aceptando la parte sobre la que no se puede actuar. Es una actitud activa y efectiva. El individuo es consciente de la parte de control que tiene en el problema y no actúa más allá, por lo que no hay confrontación irracional, pero tampoco menos, evitando así la resignación. La aceptación de la realidad incluye un esfuerzo realista, proporcionado a nuestra capacidad de influencia sobre el tema que estamos comentando.
4. **Esfuerzo realista.** Este se produce cuando tenemos control sobre la situación y actuamos sobre ella de forma que los problemas se transforman en obstáculos que evitar. Es la actitud que hay que tener cuando se puede influir de alguna forma en las circunstancias y a muchos nos gustaría siempre estar aquí, porque tendríamos el control total de nuestras vidas. Sin embargo la vida es compleja, llena de infinitud de variables, por lo que cuando no podemos actuar sobre las cosas, lo que tenemos es que aceptarlas.

La persona resiliente se mueve entre la aceptación de la realidad cuando no puede controlar las cosas y el esfuerzo realista, es decir que pone su energía en cambiar todo lo que esté en su mano.

Causas del sufrimiento

En la meditación y en las culturas orientales distinguen tres orígenes del dolor que nos permitirán entender por qué sufrimos con el pasado, por qué sufrimos por el presente y por qué sufrimos por el futuro.

Estas son:

- Apego
- Resistencia al dolor
- Anhelos y Deseo

Las personas resilientes suelen tener menos apego que otras personas por lo que sufren menos, aceptan más fácilmente los cambios que trae la vida y se adapta a ellos afrontando con optimismo el futuro.

Las personas resilientes pudieran ser que resistan menos al dolor, lo aceptan como parte de la vida.

Las personas resilientes tienen objetivos y metas, y puede que sufran o no por alcanzarlos, si como veremos no se apegan a esos objetivos y metas y se van moviendo flexiblemente atendiendo los obstáculos que la vida le vaya trayendo y revisando honestamente y cada cierto tiempo el sentido de sus objetivos y de sus metas.

Apego

Walter Riso (doctor en psicología) y autor del libro despegarse sin anestesia, define el apego como un vínculo obsesivo con un objeto, idea o persona que se fundamenta en cuatro creencias falsas:

- que es permanente,
- que te va a hacer feliz,
- que te va a dar seguridad total
- que dará sentido a tu vida.

Cuando tienes un vínculo de este tipo no estás preparado para la pérdida y no aceptas el desprendimiento.

La vida es impermanente, todo cambia, es decir que toda cosa o persona, antes o después con casi total probabilidad desaparecerá de nuestra vida. Y esa pérdida es el sufrimiento debido al apego.

En nuestra cultura, el apego es la gente que te quiere, que te cuida o te da protección. Pero cuando él habla de apego habla de él como adicción. Habla de adicción al apego a situaciones o personas, pero no a sustancias psicoactivas.

Este es el mismo sentido que los budistas dan al apego como principal causa de sufrimiento y por eso practican la llamada ley del desapego que luego comentaremos

Según budistas, Riso y otros autores el apego es el mayor motivo de sufrimiento de la humanidad

Si consideras que algo o alguien en tu vida es indispensable para tu felicidad, tienes un grave problema porque estás a la sombra de tu amo. Crear una relación dependiente significa entregar el alma a cambio de obtener un falso placer y seguridad.

El apego se sustenta en la errónea creencia de que nuestra felicidad depende de aquello a lo que estamos apegados, ya sea una persona, una situación o una posesión. Nos apegamos a las personas, a las cosas (casa, coche, objetos) o a las situaciones (quedada con amigos)

La paradoja es que es precisamente esta creencia la que roba nuestra felicidad pues, al focalizarnos plenamente en lo de fuera, desatendemos y envenenamos lo de dentro.

Lo cierto es que solo sufrimos por lo que no somos capaces de aceptar, y si estamos apegados a algo, no podemos aceptarlo tal y como es, pues necesitaremos que sea como a nosotros nos gustaría.

Nos perturbamos por vivir encadenados a la ilusión inconsciente de que nuestra felicidad depende de aquello por lo que nos perturbamos, ya sea la opinión de nuestro jefe, la actitud de nuestra pareja o lo concurrido que esté el tráfico. Los seres humanos creemos que el mundo externo tiene mucho poder sobre nosotros, pero no es así. Somos nosotros quienes se lo damos a través de nuestro apego.

Nuestra felicidad, así como nuestro sufrimiento, no depende del mundo, sino de la relación que nosotros mantenemos con él. Dependen de nosotros mismos.

Por mucho que lo intentemos, lo cierto es que jamás vamos a poder controlar lo de fuera. El mundo externo es inestable. Y cuanto más nos aferramos a él, más inestable se vuelve nuestro mundo interno.

Por eso tenemos tantos picos emocionales, es decir, momentos de subidón y de bajón que se alternan en una montaña rusa incontrolada. Cuando estás apegado a la opinión de los demás, al subidón del halago siempre le sucederá el bajón de la crítica. Cuando estás apegado a una persona, al subidón de la idealización siempre le sucederá el bajón de la desilusión. Cuanto más nos aferramos al mundo externo, menos control tenemos sobre nuestro mundo interno y por tanto sobre nuestra felicidad.

Cuando vivimos desde el apego, pensamos desde el apego. Y al pensar desde el apego, le decimos a nuestro organismo que hay algo externo a nosotros mismos de lo que depende nuestra felicidad.

Por supuesto, nuestro organismo se lo cree, y nos manda emociones destinadas a conseguir o a no perder aquello a lo que estamos apegados: celos, avaricia, miedo, tensión, ansiedad, etc. Lo importante es ir al origen, a la causa de dichas emociones, es decir, al apego, y derribar esa frágil y peligrosa estructura emocional desde sus cimientos.

No necesitamos las cosas que creemos necesitar. Necesitamos dejar de necesitarlas.

Así, una alternativa más saludable parece ser la de cultivar el desapego, lo cual no consiste en ser fríos o indiferentes, sino en no responsabilizar a las personas y circunstancias que nos rodean de nuestra felicidad.

Lo que logramos con el desapego es dejar de perturbarnos cuando el mundo externo no se amolda a nuestras carencias, limitaciones y deseos, aceptamos la realidad como es y aceptamos que la vida es cambio.

Paradójicamente, esto es lo único que puede permitirnos disfrutar plenamente del mundo externo, pues nos relacionaremos con él desde la libertad y la preferencia, y no desde la

tensión y la exigencia. Sin duda este es el viaje que hemos de recorrer si queremos cultivar un bienestar que no dependa del mundo, sino de nosotros mismos.

La ley del desapego según los budistas

La ley del desapego nos indica que debemos renunciar a nuestro apego a las cosas, lo cual no significa que renunciemos a nuestras metas, no renunciamos a la intención sino más bien al interés por el resultado. A primera vista, puede parecer una nimiedad o un cambio insustancial pero en realidad, se trata de una transformación colosal en nuestra forma de comprender el mundo y en nuestra manera de vivir.

De hecho, en el mismo momento en que renunciamos al interés por el resultado, nos desligamos del deseo, que a menudo confundimos con la necesidad y que nos conduce a perseguir metas que realmente no nos satisfacen. En ese momento, adoptamos una actitud más relajada y, a pesar de que puede parecer un contrasentido, nos resulta más fácil conseguir lo que deseamos. Esto se debe a que el desapego sienta sus bases en la confianza en nuestras potencialidades, mientras que el apego se basa en el miedo a la pérdida y la inseguridad.

Cuando nos sentimos inseguros, nos apegamos a las cosas, a las relaciones o a las personas. Sin embargo, lo curioso es que mientras más desarrollamos ese apego, más se acrecienta nuestro miedo a la pérdida. Ese miedo no solo afecta nuestra estabilidad emocional, sino que también nos puede llevar a crear patrones de comportamiento disfuncionales.

Por ejemplo, podemos desarrollar un apego enfermizo a las cosas, como las personas que no pueden vivir sin su móvil. Por supuesto, también podemos caer en patrones relacionales dañinos, que ahoguen a la persona que amamos y terminen dañando profundamente la relación o incluso rompiéndola.

Sin embargo, el desapego predica otra forma de relacionarse, implica no depender de lo que tenemos o de esa persona con la cual hemos establecido vínculos afectivos. Es importante comprender que el desapego no significa no amar, sino ser autónomos, liberarnos del miedo a la pérdida para comenzar a disfrutar realmente de lo que tenemos o de la persona que amamos tal cual es.

El desapego no significa dejar de disfrutar y experimentar placer sino todo lo contrario, comenzar a vivir de forma más plena, porque nuestras experiencias dejan de estar ensombrecidas por el temor a la pérdida y se viven en el Aquí y Ahora.

El apego es el producto de una conciencia de pobreza, que se centra en los símbolos. De hecho, para el budismo, la vivienda, la ropa, los coches y los objetos en sentido general, son símbolos transitorios, que vienen y van. Perseguir esos símbolos equivale a esforzarse por atesorar el mapa, pero no implica disfrutar del territorio

¿Por qué perseguimos esos símbolos? Básicamente, porque nos han hecho pensar que en las posesiones materiales radica la seguridad. Pensamos que al tener una casa y ganar mucho dinero, nos sentiremos seguros. De hecho, hay quienes piensan: “Me sentiré seguro cuando tenga X cantidad de dinero. Entonces seré libre económicamente y podré hacer lo que me gusta”. Sin embargo, lo curioso es que en muchos casos, mientras más dinero se posee, más inseguras se sienten las personas.

El problema radica en que identificar la seguridad con las posesiones no es más que una señal de inseguridad y, obviamente, la tranquilidad que pueden brindar es efímera. Quienes buscan la seguridad, la persiguen durante toda su vida, sin llegar a encontrarla.

Esto se debe a que buscar la seguridad y la certeza no es más que un apego a lo conocido, un apego al pasado. Lo conocido es simplemente una prisión construida a partir del condicionamiento anterior. No prevé la evolución, y cuando no hay cambios, simplemente aparece el caos, el estancamiento y la decadencia.

Al contrario, es necesario afianzarse en la incertidumbre. Esta es terreno fértil para la creatividad y la libertad ya que implica penetrar en lo desconocido, un gran abanico de posibilidades donde todo es nuevo. Sin la incertidumbre, la vida es tan solo una repetición de los recuerdos, de las experiencias que ya hemos vivido. Por tanto, nos atamos emocionalmente al pasado, convirtiéndonos en sus rehenes.

La persona resiliente se afianza en la incertidumbre y trabaja con ella gracias orientada por sus objetivos y metas y afronta los problemas con flexibilidad y optimismo.

Cuando renunciamos al apego a lo conocido, podemos adentrarnos en lo desconocido, abrazar la incertidumbre y abrirnos a nuevas experiencias que alimentan nuestras ganas de vivir y nos convierten en personas más felices.

Desde el desapego los problemas se ven como oportunidades, pues nos deshacemos del pasado y abrazamos la nueva situación de la que pueden salir bonitas cosas.

La ley del desapego no nos indica que no debemos tener metas. Cuando abrazamos el desapego no nos convertimos en hojas movidas por el viento. De hecho, en el budismo las metas son importantes para marcar la dirección en la que caminaremos. Sin embargo, lo interesante es que entre el punto A y el punto B, existe incertidumbre, lo cual significa un universo prácticamente infinito de posibilidades. Así, para alcanzar nuestro objetivo, podemos seguir diferentes caminos y cambiar la dirección cuando lo deseemos.

Esta manera de comprender la vida nos reporta otra ventaja: no forzar las soluciones a los problemas y mantenernos atentos a las oportunidades. Cuando ponemos en práctica el verdadero desapego, no nos sentimos obligados a forzar las soluciones de los problemas sino que somos pacientes y esperamos y, mientras lo hacemos, encontramos las oportunidades y disfrutamos del camino.

De hecho, según el budismo, cada problema encierra una oportunidad que conlleva a su vez algún beneficio. Lo que sucede es que con la mentalidad del apego, nos asustamos e intentamos forzar la solución, de manera que la mayoría de las veces solo nos centramos en la parte negativa del problema y desaprovechamos la oportunidad que este encierra.

Sin embargo, cuando creemos que cada problema contiene la semilla de la oportunidad, nos abrimos a una gama mucho más amplia de oportunidades. De esta forma, no solo sufriremos mucho menos en la adversidad, sino que encontraremos más rápido la solución y esta nos permitirá crecer como personas.

Resistencia al dolor

Ya hemos visto antes que el sufrimiento se produce por la resistencia al dolor, de resistencia a lo que es, ahora vamos a profundizar.

Vamos a ver la parábola de las dos flechas del budismo. Cuando un ser es herido por la flecha de una experiencia dolorosa suele, con la intención de deshacerse de ella, emplear una segunda flecha, pero ésta termina por dañarle más profundamente. La primera flecha es el dolor primario que vimos y la segunda flecha es el sufrimiento secundario.

Cuando experimentamos dolor, nuestra reacción es a menudo la de resistirnos a ese dolor, reaccionar a él con revuelo, lo cual añade un segundo sufrimiento y se encuentra lejos de solucionar el primero. Así pues, cuanto más buscamos huir de la desgracia, más nos encontramos con ella. El modo en que buscamos solucionar el sufrimiento resulta ser, precisamente, la causa de nuestro sufrimiento.

No permitimos que “lo que es” sea, pues nuestros tormentos nunca proceden de los hechos mismos, sino de nuestra actitud de resistencia frente a ellos. El problema no reside, por tanto, en aquella primera flecha, sino en nuestra reacción mental a ella; no en el dolor que vivimos al hacer frente a ciertas experiencias, sino en aquel que fabricamos manteniendo una mala relación con dichas experiencias. Aquella reacción mental que, en un instinto de supervivencia, se resiste contra todo aquello que percibe como una amenaza. Sufrimiento como resistencia a “lo que es” y nos negamos a aceptar.

La mayoría de las ocasiones, cuando una emoción negativa invade nuestro cuerpo intentamos correr en la dirección contraria. Tendemos a mirar hacia otro lado y no prestar atención a eso que nos ocurre. Creemos que esa es la manera de protegernos y salvarnos de cualquier sufrimiento que arrase con todo.

Considera que la primera flecha es el sufrimiento primario, el inevitable. El que está relacionado con la pérdida, la muerte, la enfermedad. La segunda flecha es el sufrimiento secundario, innecesario y evitable. La segunda flecha está relacionada con nuestra lucha contra lo que nos ocurre, con la no aceptación de la realidad. El mayor sufrimiento es el producido por la segunda flecha.

Es decir, en la vida hay una cierta cantidad de dolor ligada a la existencia humana, que vamos a tener que padecer. La experiencia nos dice que es menos de la cuarta parte de todo nuestro sufrimiento. Por el contrario, hay una cantidad mucho mayor de sufrimiento, ligada a nuestras expectativas poco realistas sobre el mundo y a nuestra lucha con él por controlarlo, que podríamos evitar. La práctica de la meditación nos permitiría detectar este dolor y prevenirlo antes de que aparezca.

Las emociones tratan de explicarnos algo. Intentan enviarnos mensajes que, cuando están bañados en una connotación negativa, tendemos a evitar. Actuamos ignorando aquello que tratan de decirnos creyendo estar protegidos. Y si bien es cierto que nos protegen durante un lapso de tiempo corto y efímero, a la larga su efecto parece ser mayor.

La sociedad en la que vivimos nos enseña a alejar el dolor. Nos transmite la idea de que la felicidad va únicamente de la mano de emociones positivas y bienestar.

Las emociones son cortas, efímeras y acaban desapareciendo. No sientas temor porque ese malestar se quede anclado en tu persona y no llegue a su fin. Recuerda que lo importante es identificar, procesar y aceptar lo que te está ocurriendo. Entender por qué aparece una emoción en un momento dado es lo que te va a ayudar a reducir ese malestar al nivel adecuado para que consigas encontrar y trabajar herramientas y recursos que te ayuden a llenar tu mochila y seguir caminando.

La ecuación del sufrimiento

El sufrimiento secundario, el producido por la segunda flecha sigue la siguiente ecuación:

Sufrimiento = Dolor x Resistencia o no aceptación

Veamos un ejemplo, donde en dos situaciones distintas tenemos un dolor de 8 sobre 10. Supongamos que el dolor nos lo produce un traumatólogo que nos está colocando un hueso que se nos ha roto. En este caso, la aceptación es total porque tiene un sentido, nuestro bienestar físico posterior. No luchamos, no nos resistimos emocionalmente, por lo tanto hay dolor, pero no hay sufrimiento.

Supongamos que ese mismo dolor nos lo produce un atracador que ha entrado en nuestro casa y que nos está rompiendo los dedos para que le digamos donde está el dinero. En ese momento la aceptación del momento presente es nula y la resistencia total, por lo tanto habrá un gran sufrimiento añadido al dolor que estamos sufriendo. Sentimos que es una situación muy injusta y que no debería ser así. A menudo, esa resistencia podría incluso poner en peligro nuestra vida, generándose una pérdida mucho mayor que si no nos resistiésemos.

En ambos casos, el dolor objetivo es el mismo (8/10), pero en el primer caso no hay sufrimiento, mientras que en el segundo es muy intenso.

La persona resiliente acepta las cosas mejor, se resiste menos al dolor y por tanto sufre menos. Esto le hace poder tomar decisiones más serenas y poder ver las situaciones con más perspectiva.

Deseo y anhelo

He buscado la diferencia entre deseo y anhelo y la mayor parte de la gente lo usa como sinónimo. No son iguales, ni parten del mismo sitio, pero he decidido no hacer distinción entre ellos pues complicarían lo importante que es la causa del sufrimiento, ambos dos causan sufrimiento.

El deseo nos hará sufrir, todos sabemos el dicho que no es más rico el que más tiene, sino el que menos necesita. El deseo nos mantiene siempre en movimiento, tratando de obtener cosas, buscando constantemente la felicidad y en el camino, nos hace sufrir.

Las personas quieren una casa más grande, un coche mejor, un trabajo mejor, querrán tener hijos y un largo etcétera. Pero eso no es más que una ilusión, pensamos que si tenemos esas cosas seremos más felices, sin embargo, la felicidad no está en lo que tengamos fuera, sino en nuestro interior. Cuando lo importante es lo que tenemos ahora, lo que podemos disfrutar ahora, por pequeño que sea.

Cuando deseamos algo que suponemos que es mejor, nos impide valorar lo que ya tenemos. Tenemos la mente puesta en un futuro que no llegará y que si llega no nos satisfecerá. Nos impide disfrutar del único momento que realmente existe, que es el Aquí y Ahora, el eterno presente, como luego veremos. Nos impide disfrutar de las cosas que ya tenemos y que muchas veces no valoramos.

El deseo además de esto es malo porque es insaciable, siempre quiere más. Cuando conseguimos algo, ya está buscando el próximo objetivo, nos mantiene siempre en movimiento y siempre sufriendo. No paramos y nuestra mente no está relajada y en paz.

Deseamos cosas porque pensamos que nos harán felices, pero la felicidad no está en nuestro exterior, está en nuestro interior. Las cosas que vienen de fuera son fugaces, impermanentes, igual que llegan se van.

Cuando conseguimos algo al final el placer que nos aporta es momentáneo, en seguida es sustituido por otra necesidad, otro deseo.

En Occidente nos han enseñado a que cuanto más tenemos más felices somos, cuando es una falacia. Somos felices si valoramos lo que tenemos, si tenemos autoconocimiento, si disfrutamos el Aquí y Ahora, no necesitamos nada externo que nos de esa felicidad. La gente se agarra por acumular cosas pensando que eso les da la felicidad.

Las personas resilientes pueden sufrir por el deseo, pues se marcan objetivos y metas y pueden apegarse a la consecución de los mismos implacablemente. Probablemente lo consigan, pero con una dosis de sufrimiento.

En los países desarrollados tenemos más dinero y más posesiones que antes, sin embargo, experimentamos menos alegría y felicidad en nuestras vidas. La mayoría de la gente mide su éxito en función de las cosas que tienen, pero la cultura oriental así como los últimos estudios occidentales demuestran que la felicidad no te la dan cosas fuera de ti, sino que sale de ti.

Da igual que seamos ricos o pobres, la mayoría de nosotros nos preocupamos por el dinero. Nunca estamos satisfechos con nuestras vidas y estamos controlados por la avaricia de tener más. La mayoría se aferra al confort, al placer, a la indulgencia, ignorando que su deseo de riqueza o adquisición de bienes materiales es la causa de su sufrimiento.

Nos obsesionamos con el éxito, la belleza, el dinero, el poder, el consumo, las experiencias agradables, la aprobación y el prestigio, entre muchas otras, que nos cegamos a la realidad de que no son cosas duraderas, ni que tampoco pueden hacernos verdaderamente felices.

La felicidad que viene de algo externo es fugaz, no dura, no es permanente. No puede serlo pues es algo que simplemente aportará un placer durante unos instantes, en seguida será sustituida por otro deseo.

El deseo es un sentimiento fuerte de querer algo o de querer que algo ocurra. Es la esperanza de tener a una persona, un objeto o el resultado de una situación. El deseo es una esclavitud que implica que no estamos en paz con lo que tenemos. Implica que no estás satisfecho y que algo en el futuro te satisfecerá y te traerá felicidad. Esta tensión de la mente por el futuro es el deseo. Por tanto, tanto si se satisface como si no, todo sentimiento lleva al sufrimiento.

También tenemos que entender que todos los objetos de deseo son impermanentes e inciertos y por tanto cuando no llegan o se van llevan al sufrimiento. Tenemos miedo por perder las cosas, nos angustiamos porque no llega lo que queremos, sufrimos por todo lo que deseamos.

Al estar enfocados en su propio confort y su propia realización del deseo, la gente a menudo se olvida de las buenas acciones de otros. Continúan actuando de forma egoísta, ignorantes al hecho de que otros les han hecho buenos favores, ignorando que un mal acto solo conduce a sufrimiento y desgracia. La gente debería ser más considerada, respetuosa y empática con otros. Sólo haciendo buenos actos puedes traer felicidad a tu vida.

El deseo es un concepto complejo. Existen ciertamente deseos que no podemos y no deberíamos de suprimir, como tomar agua, comer cuando tenemos hambre y el budismo nos

dirá que otro de ellos es ayudar y hacer actos de caridad. Podemos quizás hacer una distinción entre los deseos que son necesarios y que nos acercan a la realidad y aquellos que son innecesarios y nos alejan de la realidad.

Vivimos en dos condiciones, una es la condición básica del deseo, el deseo emerge continuamente en nosotros, la segunda es la perpetua persecución de ese deseo. Consecuentemente, lo que llamamos actividad es casi exclusivamente el cumplimiento del deseo. No nos detenemos a preguntarnos si este deseo es bueno, necesario o merecido, simplemente seguimos deseando y gradualmente perdemos el hábito de examinar el deseo en términos honestos. Si pudiéramos controlar este patrón lo suficiente quizás podríamos llegar al punto en que podríamos controlar el deseo antes de que se convirtiera en acción; si lográramos esto viviríamos en paz y mucho más felices.

Dentro de Bhagavad Gita (es un importante texto sagrado hinduista. Se lo considera uno de los clásicos religiosos más importantes del mundo), se menciona que el deseo es el enemigo del sabio, ya que el sabio no se entrega a los placeres mundanos, pues éstos son transitorios y solo causan sufrimiento.

Con esta premisa, el sufrimiento se deriva del deseo y cuyo desapego del deseo constituye la última meta budista; sin embargo, el deseo es comparable con el fuego, el cual si se usa con cuidado, nos da calor, pero si se sale de control, arrasa con todo a su paso.

El deseo y el desapego budista

1. El desapego budista no apela a la supresión del deseo sino a tener en cuenta que nada de afuera nos hará felices. De hecho, los monjes meditan varias horas al día y están implicados en muchos proyectos, cosa impensable sin deseo.
2. Sufrimos cuando nos falta el deseo, y no tenemos ganas de nada (hastío, depresión, etc.)... pero también cuando deseamos mucho y nos preocupamos o angustiamos (ansiedad, estrés, miedo, etc.)... o cuando nos frustramos ante su negativa (rabia, culpa, vergüenza, etc.)... incluso, cuando conseguimos lo que queremos, solemos sentir insatisfacción o una extraña tristeza... Como vimos, el deseo es como el fuego.
3. La vida consiste en encadenar un deseo tras otro (objetivos, metas, como lo queráis llamar). Y gracias a que nada nos colma es que seguimos en este juego que llamamos existencia) y estamos siempre en movimiento sin un momento de paz o felicidad.
4. El problema hoy es la excesiva necesidad de satisfacción inmediata. Demasiada prisa, aceleración. Y se pasa de un deseo al siguiente sin dejar el necesario tiempo de espera

Referencias sobre dolor y sufrimiento

<https://lamenteesmaravillosa.com/la-importancia-de-saber-diferenciar-entre-dolor-y-sufrimiento/>

<http://tanatologia.org.mx/conferencia-diferencia-entre-dolor-y-sufrimiento/#:~:text=El%20dolor%20es%20un%20aprendizaje,espacio%20distintos%20al%20momento%20presente.>

<https://www.psicomocionat.com/el-dolor-es-inevitable-el-sufrimiento-opcional/>

<https://www.diariodeibiza.es/ibiza/2017/05/14/diferencia-dolor-sufrimiento-30104598.html>

<http://www.revista-critica.com/la-revista/monografico/analisis/388-el-dolor-es-sufrimiento>

<https://rinconpsicologia.com/ley-del-desapego-budista/>

<https://psicologomariogarcia.com/el-apego-es-la-raiz-del-sufrimiento/>

<https://www.lavanguardia.com/vida/20130418/54371283808/walter-riso-apego-mayor-motivo-sufrimiento-hombre.html>

<https://tallerdepracticafilosoficas.com/experiencias-filosoficas/el-sufrimiento-como-resistencia-a-lo-que-es/>

<https://www.psonrie.com/noticias-psicologia/la-resistencia-o-supresion-de-una-emocion-nos-causa-dolor>

https://uploads-ssl.webflow.com/5f72e5e13364d363edebfd0d/5fd86b277ba5da9f20226722_0201%20ACEPTACION%20Descargable%201.pdf

<https://upress.mx/secciones/arte-y-cultura/9332-el-deseo-es-la-causa-del-sufrimiento>

<https://psicologiamente.com/psicologia/apego-al-deseo>

<https://pijamasurf.com/2013/02/el-deseo-es-causa-de-sufrimiento-o-circunstancia-vital-queda-sentido-a-la-existencia/>

<https://blogs.larioja.com/garcialaso-psicologo-logrono/el-deseo/>

<https://lamenteesmaravillosa.com/las-cuatro-nobles-verdades-del-budismo/>

<https://www.univision.com/explora/que-son-las-cuatro-nobles-verdades-del-budismo>

<https://www.anotherwayeducation.org/how-desire-causes-suffering/>

<https://lamenteesmaravillosa.com/las-cuatro-nobles-verdades-del-budismo/>

<https://www.worldhistory.org/trans/es/1-15879/las-cuatro-nobles-verdades/>

https://es.wikipedia.org/wiki/Cuatro_nobles_verdades

<https://www.psonrie.com/noticias-psicologia/diferencias-entre-el-dolor-y-el-sufrimiento>

<https://lamenteesmaravillosa.com/la-importancia-de-saber-diferenciar-entre-dolor-y-sufrimiento/>

<https://www.lavanguardia.com/vida/20130418/54371283808/walter-riso-apego-mayor-motivo-sufrimiento-hombre.html>

<https://psicologomariogarcia.com/el-apego-es-la-raiz-del-sufrimiento/>

<https://rinconpsicologia.com/ley-del-desapego-budista/>

https://uploads-ssl.webflow.com/5f72e5e13364d363edebfd0d/5fd86b277ba5da9f20226722_0201%20ACEPTACION%20Descargable%201.pdf

https://harmonia.la/espiritualidad/practicas-y-experiencias/consejos_budistas_para_liberarse_del_deseo_y_evitar_el_sufrimiento

<https://blogs.larioja.com/garcialaso-psicologo-logrono/el-deseo/>

<https://www.univision.com/explora/que-son-las-cuatro-nobles-verdades-del-budismo>

<https://lamenteesmaravillosa.com/las-cuatro-nobles-verdades-del-budismo/>

<https://www.worldhistory.org/trans/es/1-15879/las-cuatro-nobles-verdades/>

https://es.wikipedia.org/wiki/Cuatro_nobles_verdades

La aceptación y resiliencia

Para mí la principal característica de la resiliencia es la aceptación. Esto significa asumir lo que ha ocurrido en el pasado, ver el presente como es y no preocuparse por el futuro.

Aceptar significa aceptar las cosas tal cual son, asumirlas las cosas sin excusas, es decir ver las cosas con perspectiva y realidad y no viéndolas como nos gustaría que fueran.

La aceptación no es lo mismo que la resignación. La resignación es que crees las cosas tal cual son y entiendes que no puedes cambiarlas. La aceptación significa que las asumes, pero las asumes con suficiente perspectiva para ponerlas solución.

La aceptación es dinámica, ves una situación y tratas de mejorarla. La resignación significa que ves la situación y te quedas con ella. Es decir, la aceptación implica proactividad como veremos, pero la resignación implica no hacer nada.

Parece sutil la diferencia, pero no lo es. La aceptación es asumir las cosas como son y con ello tratar de sacar lo mejor de uno mismo o lo mejor de la situación, la resignación en cambio es parálisis, quedarse como uno estaba. Resignarse implica no tener una actitud proactiva, ni optimista ante la vida, mientras la aceptación es optimismo, cambio, crecimiento y mejora.

En general las personas se resignan con sus vidas, porque no son proactivas. Aguantan con sus parejas, con sus trabajos, con sus deudas, pero no son capaces de ver que pueden cambiar todo eso. Es por esto por lo que hay tanto amargado en el mundo. La gente se queja de sus vidas, pero no hace nada, eso no es aceptación, es resignación.

La aceptación implica ver las cosas como son, ser realista y adaptarse al cambio, ser resiliente. Es decir, que, a diferencia de la resignación, como consecuencia de la aceptación implica dinamismo e implica hacer por cambiar lo que no nos gusta.

Un trabajo puede ser estresante, pero nos da el sustento de vida, sin embargo, no nos hace felices. La persona resignada asume que su situación es ésta, y que los trabajos en general no son lo gratificantes que le gustaría. La persona que acepta la situación, la asume, ve que eso no le hace feliz y por tanto busca el cambio, busca encontrar una alternativa mejor, es proactiva. La resiliencia implica aceptar las situaciones, buscar alternativas y moverse en la dirección que uno quiere.

Pero eso puede pasar también con la pareja, no nos termina de hacer feliz, pero sin embargo vemos que es lo que tenemos y no queremos buscar alternativas porque estas probablemente sean peores. La persona que acepta su situación asume que no es feliz, y por tanto buscará medios para conseguir esa felicidad. Esos medios pueden ser dentro de la pareja o fuera, eso no importa, pero él tiene la perspectiva más amplia y ve lo importante, que no es feliz.

¿Pero qué tenemos que aceptar para ser resilientes?. El presente, el pasado y el futuro.

Abordaremos de forma diferente cada uno de ellos y debemos tener en cuenta que las personas pueden aceptar bien alguno de los tres, pero no tienen por qué aceptar los tres a la vez. Ya hemos dicho que la resiliencia es dinámica, por lo que alguien puede aceptar bien su pasado y tener problemas con su presente o alguien puede aceptar su presente pero estar obsesionado con su futuro.

La aceptación es aceptar el pasado, el presente y el futuro. La aceptación es una capacidad de la persona a adaptarse al pasado, al presente y al futuro.

Antes de entrar a hablar de la aceptación, tanto del pasado, presente o futuro, tengo que explicarte la diferencia entre dolor y sufrimiento. Sólo entendiendo el sufrimiento puedes entender de verdad la aceptación. Tienes que entender las tres causas del sufrimiento que son el apego, el anhelo y la huida o escape.

Hay tres aspectos básicos en el proceso de aceptación:

1. La importancia del suceso para nosotros Si el tema es muy importante para nosotros, como la enfermedad de un hijo, la aceptación es más difícil.
2. El control. Si consideramos que tenemos control es más compleja la aceptación que si pensamos que es algo inevitable.
3. El sentido. Por último, si podemos dar un sentido al sufrimiento, éste es más soportable. Analizaremos estos tres factores posteriormente.

La aceptación de la realidad tal cual es, es una condición necesaria para el cese del sufrimiento, así como para ser resiliente, por eso es la primera característica de las personas resilientes que hablamos.

Aceptación del pasado y resiliencia

Tenemos que asumir una cosa, el pasado se fue y no lo podemos cambiar y por mucho que pensemos en los “y si”, sólo nos harán daño. Por mucho que pensemos en él por la pérdida de un ser querido, la pérdida de un trabajo, la pérdida de una oportunidad, etc., no podemos hacer nada por cambiarlo. Las cosas han sido como han sido, y cuanto antes lo asumamos antes nos podremos adaptar a las nuevas circunstancias y avanzar.

Las personas resilientes son capaces de aceptar mejor su pasado y reponerse más rápidamente a las circunstancias adversas para moverse en la dirección del futuro que desean.

Se dice que aceptan su pasado y tiran adelante. Esto no es correcto, asumen su pasado y tiran adelante. A una persona resiliente el pasado no le paraliza para lidiar ni con su presente, ni con su futuro, ve las cosas con perspectiva y toma decisiones racionales en vez de emocionales.

Pero eso no significa que no sufra durante un tiempo. Sí que se recuperará antes que un no resiliente y sufrirá menos, pero el sufrimiento estará ahí, cuando no es necesario que esté.

Asumamos una cosa, el pasado es inmutable, da igual lo que pensemos sobre él, o cuántas veces lo hagamos, no va a cambiar. Nos guste o no tenemos que aceptarlo como fue y adaptarnos y aprender de él. Cualquier otra opción sólo nos traerá un sufrimiento innecesario. La persona resiliente se adapta y aprende de él, pero no necesariamente esté libre de pensamientos y sentimientos negativos por el mismo.

Todos entendemos racionalmente que el pasado no se puede cambiar, pero muchos me dirán que es difícil asumirlo. Es verdad, no es fácil, pero se puede lograr que tu pasado no afecte a tu presente y a tu futuro.

Todo empieza por asumir de verdad que el pasado no se puede cambiar y que recordar el pasado significa traer al presente un recuerdo (normalmente malo) al presente, y lo único que esto puede hacer es hacernos sufrir.

Sí, el pasado es importante, porque nos define, aprendemos de él, pero no debe quedar más allá. ¿Qué sentido tiene recordar a ese ser querido?, ¿Qué sentido tiene recordar esa vida maravillosa que teníamos?, ¿qué sentido tiene recordar eso que teníamos?, etc. Si somos racionales ninguno, pues todas esas cosas ya no están y nada podemos hacer por cambiarlas. Tenemos que lidiar con el momento presente que es lo que importa y si me apuras mirar al futuro. El pasado no existe más que en nuestra mente, no tiene entidad propia. Es un constructo de recuerdos, pensamientos y sentimientos que no se sustentan sobre nada real, por tanto, pueden ser disueltos.

Me puedes etiquetar como insensible, como exagerado, como que no comprendo tus circunstancias, pero si te has molestado en leer la historia de mi vida verás que a mí no me ha quedado más remedio que aceptar el pasado, eso es resiliencia.

El vivir en el pasado tiene otro inconveniente importante además de sufrir por cosas que no puedes cambiar, y es que te paraliza. Si vives en el pasado estás estancado por él y no puedes ver las oportunidades que te brinda el presente. Ves las cosas con unas gafas viejas y oxidadas, y eso sólo puede conducir a que vuelvas a vivir situaciones similares. No eres capaz de crecer con el pasado, no eres capaz de evolucionar gracias a él.

El pasado no te define, sólo te ha llevado donde estás, es tu decisión si sigues mirando la vida con esas gafas viejas y oxidadas o decides mirarla con unas gafas nuevas. Es cuestión de decisión. La persona resiliente las mira con gafas nuevas.

Lo que me dice mucha gente es que es muy fácil decirlo, que racionalmente lo entienden, sin embargo, no se pueden desprender del pasado. Yo siempre les digo, los pensamientos del pasado cuando surgen no podemos evitarlos, pero sí podemos evitar recrearnos en ellos. Es decir, sí podemos evitar estarles dando vueltas una y otra vez y con cada vuelta estar sufriendo. Cuando surge un pensamiento del pasado, lo que tenemos que hacer es observarlo y redirigir nuestra atención a lo que estemos haciendo en ese momento, de esa forma ese pensamiento no se energizará, rápidamente se irá y no nos provocará sufrimiento y con el tiempo dejará de repetirse, pues no le prestamos atención.

Para poder aprender a hacer esto, sólo tienes que aprender a meditar y meditar todos los días. Lo puedes ver en el último capítulo del libro.

Es una cuestión de opción, ¿el pasado te define? ¿o el pasado determina tu punto de partida para un futuro?. La respuesta está en ti.

Vivir en el pasado es dejar que el apego por las personas, cosas o situaciones nos dominen y nos hagan sufrir. Significa también que sufrimos porque rechazamos lo que ha ocurrido y podría significar que deseas que el pasado se perpetúe en el futuro.

Aceptar el pasado significa admitir que las cosas ya nunca volverán a ser como antes. No importa lo que hagamos, incluso si logramos revertir los daños o las consecuencias. Ninguno de nuestros actos será capaz de devolvernos a ese ayer que ya no está.

Permanecer atados a nuestro pasado nos impide avanzar. Dejarlo atrás y aceptarlo nos permite aprender y crecer. Lo único que podemos hacer con nuestro pasado es aceptarlo, sin reproches. Esto es lo que hacen las personas resilientes.

¿Cómo aceptar el pasado una persona resiliente?

Algunas personas no son capaces de seguir adelante y aceptar el pasado porque experimentan grandes sentimientos de culpa, fracaso e incapacidad. Estos normalmente se asocian a la muerte de un ser querido, a accidentes o a decisiones importantes, de las cuales la persona se siente responsable. En este caso, la persona no logra aceptar que las situaciones de su vida han cambiado y regresa continuamente al pasado en un vano intento de buscar una solución.

Aunque pueda parecer un contrasentido, realmente las personas no aceptan el pasado, en primer lugar, porque no aceptan su realidad actual ya que esta les parece injusta o demasiado infeliz. De esta forma, el pasado se convierte en una vía de escape para no tener que enfrentar su cotidianidad. Si a esto se le suman algunas características psicológicas como la tendencia al perfeccionismo, una postura autocrítica demasiado rígida y la tendencia a la victimización; entonces tendremos una mezcla explosiva que nos hará mirar constantemente al pasado.

Veamos cómo se puede aceptar el pasado:

1. **Comprende y acepta la vida como un flujo en constante movimiento**, con altas y bajas, que nos lleva por caminos diferentes pero cada uno con sus propios aspectos positivos para disfrutar. Primero, debes permitirte ver tu pasado tal como fue. Reconoce tus pensamientos y sentimientos, sin juzgar, deja que se integren poco a

- poco en tu mente. Una persona resiliente entiende que el mundo es cambio y que lo que tiene que hacer es adaptarse a él lo más rápidamente posible.
2. **Medita.** El meditar te permitirá observar con cierta distancia tus pensamientos y sentimientos negativos producidos por el pasado. Esa distancia ya hace que se sientan como menos intensos. Al meditar esos pensamientos surgirán, les dejarás estar y se irán solos, al ir haciendo esto los iremos de forma natural de forma que cada vez serán menos intensos y menos frecuentes hasta que desaparezcan.
 3. **El sufrimiento y los errores son las mejores fuentes de aprendizaje.** Si en lugar de flagelarnos por nuestros fallos, los observamos y nos preguntamos: ¿qué puedo aprender? Sin lugar a duda, estaremos ante la mejor actitud que podamos adoptar. Aprender de nuestros errores es una de las mejores formas de crecer, de evolucionar. Así pues, la próxima vez que cometes un error, en lugar de quejarte una y otra vez pregúntate qué puedes aprender de él.
 4. **Jugar con las hipótesis no sirve para nada.** Uno de los modos en los que intentamos cambiar el pasado es armando escenarios hipotéticos: “Si hubiera salido antes...”, “Si hubiera hecho esto en lugar de aquello...”, “Si le hubiera dicho tal cosa...”. Estos artilugios mantienen viva la ilusión de que las cosas podrían ser distintas de lo que son, pero insisto, por más que le demos vueltas, no podemos cambiar el pasado. Muchas personas resilientes dicen what it is done, it is done (lo que está hecho, está hecho y no se puede cambiar).
 5. **Deja de comparar con el pasado y céntrate en los aspectos positivos de la situación actual que vives.** Lo único que importa es el presente y apreciarlo. Si en el pasado tuvimos una vida mejor, no podemos cambiar nuestra circunstancia actual, entonces lo que tenemos que hacer es valorar lo que ahora tenemos.
 6. **Darte tiempo** para acostumbrarse a los cambios hay que ir aceptando poco a poco todas las cosas nuevas que estos nos proponen. El pasado no se integra de la noche a la mañana, requiere su tiempo. No te esfuerces, deja que los pensamientos del pasado vengan y no les prestes atención, simplemente haciendo eso, la propia mente los terminará por integrar antes de que si les decides prestar atención a tus pensamientos negativos y darles vueltas.
 7. **Ten confianza en el futuro.** La confianza en nuestras potencialidades y en que el curso de la vida nos traerá nuevas experiencias positivas es esencial para continuar el camino. Una persona resiliente le ocurre cualquier circunstancia, la asume y pone su mirada hacia el futuro y no hacia el pasado.
 8. **Perdona.** Muchas veces nos quedamos atados al pasado por rencor, ya sea a otro o a uno mismo. Eso nos deja o en un lugar de víctima, que no nos deja avanzar. Libera ese rencor, acepta. No te culpabilices del pasado y aprende de él para no cometer los mismos errores.
 9. **Sintoniza con tus emociones.** Guardar para ti sólo tus emociones, particularmente las negativas, solo trae más confusión emocional y te mantiene atrapado en el pasado. Comparte cómo te sientes con alguien cercano a ti, ya sea un amigo, familiar, socio o profesionales
 10. **Deja de pretender justicia.** Una creencia que nos estanca en el pasado es la idea de que es injusto. Así, le reclamamos a alguna entidad superior (Dios, el estado, el universo) que haga justicia. Nos ha pasado lo que nos ha pasado, pero no hay culpas, si las exigimos nos mantenemos en el pasado, si las dejamos de buscar nos mantenemos en el presente o en el futuro.
 11. **Suelta el pasado, déjalo ir**

La mejor forma que entiendas soltar el pasado es con una analogía. El aferrarse al pasado es como el mono que se aferra a la fruta. En la época colonial, en algunos lugares de la India, capturaban a los monos vivos poniendo una fruta dulce dentro de una calabaza o de un coco vacío, al que previamente habían hecho un agujero. El agujero era lo suficientemente grande para que el mono metiera la mano, pero no para sacarla cerrada sosteniendo la golosina.

Los monos caían en la trampa y eran incapaces de sacar la mano agarrando el dulce. Para escapar solo tenían que abrir la mano y soltarlo, pero se negaban a hacerlo, y se les capturaba con facilidad.

A veces nos aferramos a situaciones complicadas, que nos hacen daño y tienen difícil solución, continuando en ellas porque no queremos soltar «lo que es nuestro», o porque pretendemos resolverlas a nuestra manera. Permanecemos allí, dándole vueltas a un conflicto que nunca parece resolverse.

En determinadas situaciones, la única solución verdadera es aprender a «soltarnos», para no quedar atrapados en una situación que nos hace daño y nos roba la energía para continuar nuestro camino y seguir creciendo.

El mono lo tiene muy fácil para liberarse, abrir la mano y soltar la fruta, tú también lo tienes muy fácil, libérate del pasado.

El apego a las cosas, personas o situaciones el que nos impide soltar el pasado y el que nos produce sufrimiento. Hacemos como el mono, los agarramos y no les dejamos ir y por tanto perpetuamos el sufrimiento en el futuro pues estamos atascados. Simplemente hay que soltar ir y dejar que el dolor natural que tengamos se vaya disipando él sólo, no tenemos que pensar en él, sólo dejar que sus pensamientos y sentimientos vengán, observarles y dejarles marchar con la misma naturalidad que vinieron. Esta es la mejor forma de integrar el pasado y la más rápida.

La persona resiliente suelta el pasado y pone su mirada en el presente y en el futuro.

Nada es permanente

El Budismo trata sobre el cambio como una Ley, la Ley de la Impermanencia (Aniccā): “Nada perdura, todo se destruye, todo cambia” .

Las células de nuestro cuerpo están muriendo y naciendo continuamente, somos nacimiento y muerte continua en un fluir que es la vida misma. La metáfora del río es muy reveladora para poder comprender la impermanencia de la existencia; el río que vemos nunca es el mismo, lo parece, pero no lo es, es un continuo cambio, un continuo fluir de agua que cada vez es distinta, es impermanente.

Sufrimos mucho por nuestra resistencia al cambio, por creer que puede existir algo permanente y nos resistimos a algo que Buda descubrió hace más de 2.500 años, que nada permanece y que la vida es puro cambio.

Entender esto ayuda a aceptar el pasado y a tener menos miedo al futuro. La persona resiliente es consciente de que los cambios son parte de su vida y va adaptándose a ellos según van viniendo.

Aceptar que la Impermanencia es una Ley Natural nos ayuda a disfrutar de la vida, de cada momento, porque sabemos que ese momento es único, no volveremos a vivirlo. Si conseguimos vivir cada momento con atención y aceptación estaremos fluyendo y disfrutando del río de la vida.

Es debido a la impermanencia por lo que el apego nos hace sufrir, pues de lo que nos apegamos cambiará, se degradará o se irá. Nos aferramos a ello con fuerza y tenemos miedo de perderlo, así que sufrimos por el miedo a la pérdida. Lo idealizamos y luego la realidad nos muestra no es como la imagen que teníamos en la cabeza y volvemos a sufrir. Se degrada y no podemos aceptar ese cambio, queremos sea como antes, y nuevamente, sufrimos. Y por último cuando eso se va (en el caso de las personas es inevitable, que es la muerte), volvemos a sufrir porque no aceptamos la pérdida, queremos que las cosas fueran iguales que antes y nos anclamos a unos recuerdos del pasado que ya no existe.

Sólo practicando el desapego podremos ver sin miedo o sin ilusiones mentales a las cosas y disfrutarlas y valorarlas como realmente son, en el Aquí y Ahora. Todo cambia y cuando aceptas el cambio como parte de la vida, ésta se vuelve un interesante viaje lleno de oportunidades. Sí desaparecen cosas o personas de nuestra vida, pero siempre aparecen unas nuevas. Si no nos anclamos al pasado veremos que las nuevas no son mejores, ni peores, son diferentes y en esa diferencia si la sabemos apreciar saboreamos la vida.

Referencias de la aceptación del pasado y resiliencia

<https://lamenteesmaravillosa.com/quiero-superar-el-pasado-pero-no-lo-consigo/>

<https://lamenteesmaravillosa.com/no-sueltas-pasado-vas-agarrar-futuro/>

https://www.cuerpomente.com/psicologia/desarrollo-personal/9-pasos-aceptar-pasado_1994

<https://psicarlosmorales.com/2018/11/15/por-que-es-bueno-aceptar-el-pasado/>

<https://psicopedia.org/3812/dejar-atras-el-pasado/>

<https://rinconpsicologia.com/aceptar-el-pasado-vivir-sin-asuntos/>

<https://www.bioguia.com/tendencias/pasos-aceptar-pasado-33017017.html>

<https://vivirmindfulness.com/vivir/soltar-pasado>

<https://psicofelicidad.com/aceptar-el-pasado-abrazar-el-futuro-y-vivir-en-el-presente/>

<https://mejorconsalud.as.com/asumir-el-pasado-para-vivir-el-presente/>

<https://www.bioguia.com/tendencias/pasos-aceptar-pasado-33017017.html>

<https://vivirmindfulness.com/vivir/soltar-pasado>

https://www.cuerpomente.com/psicologia/desarrollo-personal/9-pasos-aceptar-pasado_1994

<https://rinconpsicologia.com/aceptar-el-pasado-vivir-sin-asuntos/>

<https://psicofelicidad.com/aceptar-el-pasado-abrazar-el-futuro-y-vivir-en-el-presente/>

<https://rinconpsicologia.com/aceptar-el-pasado-vivir-sin-asuntos/>

<https://www.bioguia.com/tendencias/pasos-aceptar-pasado-33017017.html>

<https://vivirmindfulness.com/vivir/soltar-pasado>

<https://psicofelicidad.com/aceptar-el-pasado-abrazar-el-futuro-y-vivir-en-el-presente/>

https://www.cuerpamente.com/psicologia/desarrollo-personal/9-pasos-aceptar-pasado_1994

<https://rinconpsicologia.com/aceptar-el-pasado-vivir-sin-asuntos/>

<https://www.javiergarciacampayo.com/post/la-impermanencia#:~:text=Nada%20perdura%2C%20todo%20se%20destruye,%C3%BAnico%20permanente%20es%20la%20impermanencia%E2%80%9D.>

Aceptación del presente y resiliencia

La no aceptación del presente se produce porque no nos gusta lo que estamos viviendo y creemos que debería de ser de otra forma. Es un rechazo, una resistencia a lo que hay, y como ya vimos antes, cualquier resistencia sólo provoca dolor y sufrimiento y éste es más grande cuanto mayor sea la resistencia como vimos en la ecuación de la resistencia.

El sufrimiento por la falta de aceptación del presente es la distancia que existe entre nuestras expectativas (lo que creemos que debería ser o lo que nos gustaría que fuera) y la realidad (lo que realmente es). Éste se ve aumentado por la resistencia que pongamos a aceptar la realidad tal cual es.

Algunos piensan que la aceptación implica debilidad, y nada más falso: aceptar la realidad no es debilidad sino sabiduría, porque solo puedes cambiar aquello que conoces y controlas.

Y aunque el origen del rechazo y la resistencia sea completamente natural, ya que todos los seres vivos tratamos de evitar aquello que nos perjudica o hace daño y nos aproximamos a lo que nos favorece, el problema se origina cuando aquello que no nos gusta presenta la característica de inevitable, que no se puede cambiar, por lo que no nos queda más remedio que afrontarlo.

No aceptando el presente, malgastamos nuestra energía en el conflicto interno que albergamos, en lugar de buscar o encauzarnos por el camino o solución correcta.

Hay que ser consciente de que lamentarte no te aportará solución alguna. De alguna manera, sabes que no te va a quedar otra que afrontar lo que te ocurre. Es mejor hacerlo aceptándolo, en vez de rechazándolo. Cuanto antes lo hagas, antes podrás evolucionar.

La otra falta de aceptación que se produce en el presente (relacionada con las anteriores) es que no aceptamos no tener el control de las cosas, pero las condiciones de vida de cada uno de nosotros están condicionadas por infinidad de variables que no podemos controlar. ¿quién puede controlar o predecir un accidente de coche?, ¿quién puede controlar una crisis económica?, ¿quién puede controlar una pandemia como el COVID?, ¿quién puede controlar que nuestra pareja se enamore de otra persona? Nadie. Tenemos que aceptar todo lo que no tenemos control sobre ello y trabajar sólo sobre aquello sobre lo que sí tenemos control.

A menudo la aceptación se confunde con la autocomplacencia o con la resignación. Y no tienen nada que ver.

La resignación te invita a no hacer nada y por tanto a ver pasar la vida. En cambio, la aceptación nos anima a cambiar y a movernos por conseguir objetivos. Entendemos y

sentimos que la realidad es así y que partir de ahí, podemos poner todas nuestras fuerzas en construir y modificar aquello que queremos actuando donde podemos.

La persona resiliente ve su situación actual, ve qué cosas no puede controlar y las acepta y ve qué cosas puede controlar y pone sus energías para mejorar la situación presente.

Resignarse conlleva una actitud pasiva, de conformidad. Comparamos la situación, el hecho o la persona con nuestro ideal, con lo idealizado, y nos lleva a la parálisis y a la impotencia.

La resignación lleva implícita una emoción desagradable y una experiencia de derrota frente a la realidad. Duele, genera sufrimiento porque no estoy del todo de acuerdo con la situación. Es como si nos diésemos por vencidos, esperando a que la situación, la persona, etc., sea de otra manera, básicamente como a nosotros nos gustaría que fuese. Y esto no es posible porque no tenemos el control sobre ello.

Sin embargo, aceptar conlleva una actitud activa y de cambio, pero con responsabilidad, valorando recursos y herramientas. Por eso las personas resilientes aceptan las circunstancias, se adaptan al cambio y afrontan las cosas con optimismo.

La aceptación es mucho más serena, supone optar por dejar de luchar y estar peleados con la vida y afrontarla tal cual viene, de la manera más ajustada y equilibrada posible, sin derrotismos.

La aceptación no significa que me guste lo que está pasando o cómo es la otra persona, sino que asumo que no está en mi mano cambiarlo o que incluso, las consecuencias que me lleva cambiarlo son más dañinas que beneficiosas.

Aceptar no significa conformarse con aquello con lo que no estoy a gusto, sino entender que hay cosas que no dependen de mí y no puedo hacer nada, o si dependen de mí me tengo que mover para solucionarlas. Podemos no estar de acuerdo con algo y, aunque no podamos modificarlo, sí podemos cambiar la actitud con la que nos enfrentamos a ello.

La aceptación implica la proactividad. Aunque a primera vista pueden parecer conceptos opuestos, en realidad aceptación y proactividad son las dos caras de la misma moneda. Al ver las cosas como son y no como te gustaría que fueran, y verlas con perspectiva, eso automáticamente lleva a la proactividad, pues se ven opciones y oportunidades donde antes todo era oscuro y gris.

Es decir, la aceptación es dinámica, significa asumir que las cosas son como son sin que podamos haberlo evitado. Pero una vez en ese punto, ¿qué hacemos?. Con aceptación buscar soluciones a las cosas que estén en nuestra mano y adaptarse a lo que no está en nuestra mano. Por otro lado, la resignación es pasiva, es lo que hay y no hago nada por cambiar lo que está en mi mano, ni hago nada por integrar lo que ha pasado.

Aceptar las cosas como son llevan a la persona a una verdadera transformación, pues nos permite ver las cosas como son, nos permite ver la realidad y tomar más perspectiva. Al ver las cosas como son y con perspectiva encontraremos soluciones y oportunidades donde antes no éramos capaces de ver ninguna. Por eso las personas resilientes suelen tener éxito en llegar a sus objetivos y metas, porque son capaces de ver oportunidades donde otros no las ven.

La resignación es como estar viendo el árbol que te tapa el bosque, sólo ves que la situación es irresoluble y crees que no puedes hacer nada para cambiarla. Pero con la aceptación se ve la realidad, se ve el bosque y se ven muchos caminos. No significa que con aceptación

solucionemos los problemas, lo que hacemos es no luchar con ellos y trabajar sobre lo que podamos cambiar, entonces nuestra actitud es activa y el problema pasa de ser problema a ser un obstáculo.

El sufrimiento añadido por la adopción de la postura resistente, lo que ésta acaba produciendo es la imposibilidad de encontrar una solución o respuesta adecuada a la situación desagradable que la provocó por varias razones: una es el impedimento de ver con claridad la situación en la que nos encontramos inmersos en su conjunto y otra, que las emociones resultantes nos impedirán en mayor medida llevar a cabo el remedio en práctica.

Cuando nos toca pasar por momentos duros, difíciles, dolorosos y complicados, hay que intentar ver la situación dentro de un contexto más amplio y mantener una perspectiva y visión a largo plazo, nunca a corto plazo. De esta forma lo sucedido nos parecerá menos grande de lo que a priori pareciese. La persona resiliente ve las cosas con más perspectiva que la persona que no lo es.

Hay situaciones que no tienen ninguna solución como la muerte de un ser querido, un divorcio o una enfermedad. Si vives en la resignación eso te hará sufrir pues te resistes a ello. Pero si lo vives desde la aceptación, te permitirá integrarlo, recuperarte lo antes posible y empezar a vivir asumiendo esa circunstancia. No significa que la circunstancia te guste, lo que significa es que aprendes a vivir con ella y antes te pondrás a vivir tu nueva vida.

Cuando se aceptan las cosas se ven como son y se ven con perspectiva, esto nos permite aprender de ellas y seguir transformándonos y creciendo.

Los acciones o verbos asociados a la aceptación y a la no aceptación son totalmente distintos, los podrás ver en la siguiente tabla:

ACEPTAR	NO ACEPTAR
Integrar	Luchar
Aprender	Combatir
Adaptar	Rumiar
Reconocer	Revisar
Asumir	Exigir
Asimilar	Quejarse
Tomar conciencia	Evitar
Entender	Negar
Comprender	Rechazar

Todos los verbos relacionados con la aceptación los podríamos relacionar también con la resiliencia.

Aceptar la realidad conlleva prestar atención a aquellas cosas que sí dependen de nosotros y poner nuestra atención y energía en aquello que podamos controlar. Si ponemos energía en lo

que no podemos controlar sólo nos llevará al agotamiento, al sufrimiento y no conseguiremos ningún resultado.

Quizás uno de nuestros mayores lastres es atrapar todos esos pensamientos que nos dicen que jamás superaremos esto, que somos unos desastres o que nos merecemos todo lo malo que nos pase. Estas ideas nos atraerán tanto que, si nos aferramos a ellas, caeremos en el victimismo y la autocompasión. Dos de las situaciones que se podrían representar como un callejón sin salida.

El principio de impermanencia de los budistas, que tanto sufrimiento nos produce por los cambios del pasado, ahora juega a nuestro favor. El principio dice, nada perdura, todo se destruye, todo cambia. Es la Ley Universal inevitable. lo único permanente es la impermanencia.

Es decir que por muy mala que sea nuestra situación actual, es temporal, el tiempo la hará cambiar y si nosotros podemos influenciar ese cambio, todavía mejor.

El ver las cosas así nos da la tranquilidad de que el sufrimiento no será eterno, que las cosas cambiarán. Incluso una persona diagnosticada con una enfermedad terminal, si acepta el hecho de que se va a morir, puede vivir el resto de sus días disfrutando cada segundo y siendo feliz.

Siempre hay algo positivo que sacarle a todo lo malo que te pueda ocurrir. Tan sólo necesitas observar lo que te sucede desde otro punto de vista.

Sigue adelante pase lo que pase, toma el control de tu vida y no conviertas en una cárcel los pensamientos negativos que te abordan. Siempre hay una salida para todo, porque nada es permanente. Así que mira con optimismo lo que te ocurre y recoge lo bueno que puede aportarte

La persona resiliente no se queda paralizada ante sus circunstancias, sino que busca opciones para mejorarlas y acepta lo que no puede cambiar.

Aunque no lo creas, saldrás fortalecido, lleno de nuevas experiencias y con una predisposición para ver el lado bueno de las cosas. Porque lo malo siempre tiene una parte positiva. Si se lo permites y sabes actuar, te enseñará mucho más de lo que piensas

Muchas veces para aceptar los acontecimientos más dolorosos necesitamos un tiempo, el que va desde que suceden hasta que logramos integrarlos

Existen circunstancias que dificultan la aceptación:

- Nivel de gravedad de la situación a aceptar: hay situaciones que son más difíciles de aceptar que otras, en función no sólo de los recursos personales, sino también del grado de interferencia que puede generar dicha situación. Por ejemplo, sería más fácil aceptar que un familiar va a fallecer de cáncer tras un proceso largo de enfermedad, que si el fallecimiento es repentino o inesperado. O el aceptar un despido laboral teniendo un colchón económico o por el contrario, generando problemas económicos y de mantenimiento de los hijos. Influye, por tanto, el nivel de gravedad de la situación, en función del ajuste de expectativas o sorpresividad, el impacto o repercusiones posteriores, etc.
- Momento vital en el que se produce: en ocasiones pueden darse simultáneamente varias situaciones vitales estresantes, lo que dificulta la aceptación de las mismas.

- Apoyo social disponible: Si en ese momento la persona cuenta con una adecuada red de apoyo social o por el contrario la persona se encuentra aislada o desamparada

Felicidad está en el presente

Otra forma de no aceptar la realidad es pensar que la felicidad se encuentra en un futuro, cuando esta situación que vivimos ahora cambie. Nos convencemos de que cuando, por ejemplo, nos independicemos, encontremos una pareja ideal, o cambiemos de trabajo, tengamos una casa más grande, tengamos hijos, tengamos más dinero, entonces seremos felices.

Por tanto el presente es solo es el camino hacia la felicidad. Sin embargo, este pensamiento no tiene un sustento de realidad, es imaginario, está sólo en nuestra mente. Lo que hace es desviar la atención de nuestro presente hacia el futuro y por tanto no valoramos lo que ya tenemos, ni disfrutamos de lo que ya tenemos.

Suele pasar que cuando conseguimos lo que queremos, no es como esperábamos. En este momento nos sentimos desilusionados y enfocamos nuestra felicidad al momento en que alcanzamos nuevos objetivos que nos hemos marcado. Y así, vamos aplazando nuestra felicidad a un futuro que no conocemos y que hoy no es real. Desde luego no estamos disfrutando del presente, que sí importa y que sí es real.

Sea como sea tu momento presente, acéptalo como si lo hubieses elegido Tu momento presente no es perfecto. Está lleno de circunstancias negativas, situaciones de las que desearías escapar. No obstante, no te queda otra opción que enfrentar todo esto. Y en todo momento presente hay cosas buenas, cosas que valorar y cosas que disfrutar.

A continuación, veremos que la verdadera felicidad está en vivir en el Aquí y Ahora, que es un momento donde no hay problemas.

Aquí y Ahora

Llevo muchos años leyendo libros de crecimiento personal, libros de mindfulness y libros de metafísica (rama de la filosofía que estudia los problemas centrales del pensamiento filosófico: el ser en cuanto tal, el absoluto, Dios, el mundo, el alma). Y he de decir que en todas las webs que he mirado sobre la aceptación del presente, ninguna la aborda con la perspectiva completa, sólo lo hacen desde un punto de vista psicológico.

Hay una herramienta que te permite la aceptación total, del pasado, del presente y del futuro y es la atención plena. La atención plena consiste en prestar atención sólo a lo que estás haciendo en cada instante de tu día, ignorando los pensamientos y sentimientos, eso es estar en el Aquí y Ahora. Es prestar atención total, con la conciencia bien puesta en lo que estamos haciendo.

La atención plena se entrena mediante la meditación.

A todos nos ha pasado estar tan concentrados haciendo algo que se nos pasan volando las horas y en ese rato sólo existe lo que estemos haciendo, en ese momento de concentración pura no vienen ningún pensamiento que no sea relacionado a lo que estemos haciendo, eso es un modo de atención plena.

El único tiempo que realmente existe es el Aquí y Ahora, presente, pasado y futuro son constructos de la mente. Pero ese Aquí y Ahora no es el presente que tú estás pensando, ese

es un constructo mental que incluye tus pensamientos y sentimientos sobre tus circunstancias actuales. El Aquí y Ahora es el instante en que estas leyendo estas palabras, ni un milisegundo más, ni un milisegundo menos. En cuanto entra un pensamiento, una distracción de la atención plena o un sentimiento, ya te has salido de él.

En el Aquí y Ahora no hay problemas, pues no entra nuestra mente a hacernos sufrir con sus pensamientos. Tú me dirás que sí que tienes problemas, que acaba de morir un familiar, que no llegas a final de mes, que te estás divorciando, etc. Pero todo eso está en tu mente, son pensamientos que te han alejado de la lectura. Según lees estas palabras, en el Aquí y Ahora, sólo existe en tu vida el diálogo que estamos teniendo tú y yo mediante este libro, no existe nada más. El resto de las cosas que puedas estar pensando, son pensamientos que te aparecen y que te sacan del Aquí y Ahora.

Como ya vimos el pasado ya pasó y no tiene sentido rememorarlo. Cuando nos acordamos del pasado, lo que hacemos es traerlo como pensamiento al Aquí y Ahora y nos traerá sufrimiento y por otro lado desvía nuestra atención del Aquí y Ahora y por tanto dejamos de disfrutar la vida.

Sí, dejamos de disfrutar la vida, pues la vida sólo ocurre Aquí y Ahora. Es por eso que budistas, advaitinos y otras filosofías y religiones trabajan con la atención plena y la desarrollan con la meditación como verás en el último capítulo.

Cuando por ejemplo estás comiendo, si estás pensando en algo, lo que sea, ya no estás prestando atención a la comida. Ya no eres capaz de experimentar con plenitud su sabor, su olor y no eres capaz de disfrutar con ella ni de lejos si tuvieras la atención puesta sólo en el Aquí y Ahora.

Con el futuro pasa lo mismo, es un tiempo que no existe, y no tiene sentido pensar en él mas que cuando planifiquemos cosas. El futuro es incierto, queremos que venga de una forma, pero por el principio de impermanencia y el de incertidumbre vendrá de la forma que venga. Y cuando venga vendrá en formato de Aquí y Ahora y nos adaptaremos a él en ese momento, nunca antes.

Me dirás que eso es imposible de hacer, y no lo es, los monjes budistas, los advaitinos y otros lo consiguen, pero lógicamente se entrenan para ello con la meditación. No una meditación de 5-15 minutos de la corriente del Mindfulness, una meditación de al menos 30-60 minutos diarios. Como veremos en el capítulo de la meditación, la meditación te entrena a poner la atención en el Aquí y Ahora, para que puedas disfrutar de la vida plenamente y ser feliz.

La vida sólo existe en el Aquí y Ahora, en ese momento no hay tiempo, no hay pensamientos, sin embargo, hay conciencia, hay disfrute y felicidad. La mente con la sucesión de Aquí y Ahoras grabados en la memoria monta una historia y crea el ego (nuestra percepción de yo) y crea el pasado y el futuro, pero todo está en la mente, no tiene una base real o física donde buscarla. El único momento que vivimos está en el Aquí y Ahora. Pero lo que hacemos continuamente es perderlo llevando la mente al pasado, al futuro o dejarnos enredar por los pensamientos y sentimientos, es por eso no encontramos nunca la felicidad, no estamos buscándola en el sitio correcto.

La felicidad no está en el futuro, no está en el mundo exterior a nosotros (tener cosas, personas, circunstancias), está en nuestro interior. La felicidad plena o dicha del Ser se produce cuando disfrutamos cada momento con atención plena al mismo, cuando

consequimos vivir en el Aquí y Ahora. Se produce cuando Conciencia, Atención y El mundo se sincronizan en un Aquí y Ahora aportando una sensación sin igual, de paz y de felicidad, es lo que se llama no dualidad.

No quiero entrar más en profundidad sobre esto, eso lo trataré en mi siguiente libro. Si lo que he resumido torpemente te ha suscitado cierto interés o curiosidad te recomiendo que leas a Eckhart Tolle y su libro “el poder del ahora”. Es un libro sencillo de leer, que lo explica de forma maravillosa, de hecho, creo que debería de ser un libro de lectura obligatorio en los colegios.

¿Cómo aceptar el presente una persona resiliente?

- **Medita y pon atención plena.** Inicia una práctica de meditación, mindfulness o atención plena: aprende a centrarte en tu presente a través de tu respiración, de los sonidos que te rodean o de las sensaciones de tu cuerpo (body scan). Esto te permitirá estar en contacto con las cosas como son en este preciso instante, sin echar de menos el pasado, y sin temer al futuro. Hay mucho poder en ser el dueño de tu momento presente. Vete al último capítulo y aprende a meditar.
- **No te ahogues en las quejas,** busca soluciones. Lamentarte por lo que te ha ocurrido no cambiará la situación. Las quejas que no conducen a un plan de acción son una pérdida de energía, que podrías usar de manera más inteligente para buscar soluciones alternativas. Pregúntate qué es lo que te molesta y qué puedes cambiar realmente de tu situación para mejorarla. Y si no puedes hacer nada, asúmelo y corre página. La persona resiliente tiene puesta su mirada en las soluciones y no en los problemas.
- **Aceptar la realidad** no resignarse: es verla tal y como es para afrontarla mejor. Aceptar las cosas como fueron y como son ahora no es debilidad, sino sabiduría: es el primer paso necesario para cambiarlas. La persona resiliente acepta las cosas como son, acepta lo que no puede cambiar y actúa sobre lo que puede cambiar.
- **Céntrate en lo que depende de ti.** No siempre podrás cambiar las situaciones ya que tu nivel de control sobre lo que sucede es limitado. En ese caso debes aprender a dejar ir todos esos pensamientos y sentimientos dañinos a los que te estás aferrando. Piensa si hay algo que puedas hacer para resolver la situación de malestar o mejorarla. Céntrate sólo en lo que está en tu mano y si no puedes hacer nada acéptalo cuanto antes para seguir con tu vida.
- **Ten un método de gestión del tiempo.** Cuando tienes que lidiar con un presente complejo necesitas ser muy organizado con tu tiempo para centrarte en lo que depende de ti y no dejar que tu mente se disperse, es por eso que necesitas un buen método de gestión del tiempo. Te recomiendo mi libro “Recupera tu vida. Gestiona tu tiempo y tu energía” disponible en Amazon en <https://tinyurl.com/yjk2nv75>
- **Mantén las cosas con perspectiva.** Aun cuando te enfrentes a eventos muy dolorosos, trata de considerar la situación que te causa tensión en un contexto más amplio, y mantén una perspectiva a largo plazo. Evita agrandar el evento fuera de su proporción.
- **Sé positivo.** Actuar como una persona positiva no implica pasarse de optimista. A veces, hay situaciones difíciles o situaciones límite que no pueden contemplarse de una manera inocente, pues son dolorosas, y aceptar la dificultad de esos momentos puede servir para saber actuar en consecuencia. Se trata simplemente de relativizar y tratar de pensar en las soluciones, y no en los problemas. Ve la vida con objetividad y realismo, pero siempre a través de un prisma optimista. Las personas resilientes son muy objetivas, saben cuáles son sus potencialidades, los recursos que tienen a su

- alcance y sus metas, pero eso no implica que no sean optimistas. Al ser conscientes de que nada es completamente positivo ni negativo, se esfuerzan por centrarse en los aspectos positivos y disfrutan de los retos. Estas personas desarrollan un optimismo realista, también llamado optimismo realista, y están convencidas de que por muy oscura que se presente su jornada, el día siguiente puede ser mejor
- **Practica la gratitud y valora lo que tienes.** Si con todo lo que tienes no eres feliz, con todo lo que te falta tampoco lo serás. En vez de centrarte en todo lo que te falta, recuerda todo lo que tienes. Llevar un diario de la gratitud es una excelente herramienta para que aprendas a fijarte en todas las cosas valiosas que probablemente estás dando por sentado. En el diario de gratitud escribirás todas las cosas por las que estás agradecido. Por la noche antes de acostarte apuntarás por qué puedes estar agradecido en tu día y revisarás tus gratitudes principales (pareja, hijos, trabajo, etc)
 - **Abraza la incertidumbre.** Ya vimos que ésta es una parte inevitable de la vida, por más que luches con ella no la vas a poder evitar, aprende a vivir en incertidumbre y disfrutar de ella, entonces comenzarás a ver oportunidades donde antes no las veías. Una persona resiliente mira el presente teniendo la mirada también puesta en el futuro, con objetivos y metas, el tener éstos le marcan una dirección y por lo tanto tolerar mejor la incertidumbre.
 - **El dolor es transitorio.** Desaparecerá tu dolor si dejas que se integre de forma natural en ti. Pero si luchas contra él, entonces sufrirás.
 - **Cambia tu narrativa.** Cambiar la narrativa que construyes en torno a un acontecimiento te permitirá asumir la realidad desde una perspectiva más positiva y desarrolladora.
 - **Lo negativo es un aprendizaje:** Asímelo como tal y ¡lograrás verlo como positivo! Las circunstancias más difíciles te harán más fuerte y te permitirán madurar y crecer, siempre que hagas su correspondiente trabajo de autoconocimiento.
 - **No te resignes:** Esto nada tiene que ver con la aceptación, sino que más bien te lleva a la lamentación. Agarra fuerte tu momento presente, aunque queme, y condúcelo hacia donde quieres. No te sientes a esperar: Nada de darse un tiempo hasta que la tormenta pase. Tienes que tomar las riendas y, con acciones, empezar a caminar para que haya un cambio positivo hoy mismo.
 - **Ponte metas ambiciosas,** pero en el día a día no te centres en ellas, sino en el trabajo que haces para conseguirlas. Haz lo que tengas que hacer, sin obsesionarte con el resultado.
 - **Practica la autocompasión** (que no tiene nada que ver con el conformismo o la autocomplacencia). Es la compasión aplicada a nosotros mismos cuando sufrimos debido a nuestros errores, a nuestras carencias o a cualquier experiencia difícil, tratándonos con amabilidad y comprensión
 - **No eches balones fuera.** Te ha tocado lo que te ha tocado, está en ti el decidir ¿ahora qué hago con ello?. Te puedes resignar, lamentar o por el contrario puedes adaptarte, eso es una decisión personal más sencilla de lo que parece. La persona resiliente toma el control de su vida y la dirige en la dirección que quiere.
 - **Identifica tus emociones y lo que te quieren decir.** Las emociones están para ayudarte. Date permiso para sentir, para escucharte y para expresar lo que sientes. Identifica tus emociones displacenteras, ponles nombre. ¿Es normal que me sienta así?. Afronta las emociones inteligentemente. Elimina la rumiación o la búsqueda de

causas y porqués. Enfócate en “PARA QUÉ” me puede estar ocurriendo esto o para qué me puede servir.

Referencias de aceptación del presente y referencias

<https://emilioalcarcel.com/aceptar/#:~:text=Aceptar%20la%20realidad%20presente%20tal,aqu%C3%AD%20y%20en%20este%20momento%C2%BB>.

<https://mejorconsalud.as.com/sea-como-sea-tu-momento-presente-aceptalo-como-si-lo-hubieses-elegido/>

<https://lamenteesmaravillosa.com/resistirse-o-aceptar/>

<https://lamenteesmaravillosa.com/reto-aceptar-lo-nos-llega/>

<https://www.cuerpomenta.com/psicologia/aceptar-realidad-situacion-seguir-adelante> 8274

<https://www.areahumana.es/aceptacion-aceptar-la-realidad/>

<https://clnicasorigen.es/psicologia-y-psiquiatria/aceptar-la-realidad-vivir-presente/>

<https://grullapsicologiaynutricion.com/blog/aprende-aceptar-realidad>

<https://emalbacete.es/cual-es-la-diferencia-entre-aceptacion-o-resignacion-en-una-enfermedad->

[neurologica/#:~:text=La%20resignaci%C3%B3n%20te%20invita%20a,y%20modificar%20aquello%20que%20queremos](https://emalbacete.es/cual-es-la-diferencia-entre-aceptacion-o-resignacion-en-una-enfermedad-neurologica/#:~:text=La%20resignaci%C3%B3n%20te%20invita%20a,y%20modificar%20aquello%20que%20queremos).

<https://centrodepsicologiamte.com/conoces-la-diferencia-entre-aceptar-y-resignarse>

<https://psicologiaymente.com/psicologia/diferencias-resignacion-aceptacion>

<https://www.elpradopsicologos.es/blog/aceptacion-aceptar-realidad/>

Aceptación del futuro y resiliencia

El futuro y la analogía del coche

Para mí aceptar el pasado me ha resultado siempre muy fácil, probablemente por los problemas de salud que sufrí a los cuatro años. El presente siempre lo había afrontado bien, incluso cuando mi exmujer decidió divorciarse y mi jefe me hizo moving y decidió luego despedirme, ocurriendo las dos cosas en tan solo 6 mes.

Fue cuando fui emprendedor, con Evolfarma cuando tuve que aprender a gestionar el presente, trabajar con lo que podía controlar y aceptar lo que no. Fue duro, pero fue muy enriquecedor. Iba tratando cada tema a su tiempo según la importancia, como explico en el libro “Recupera tu vida. Gestiona tu tiempo y tu energía” (https://www.amazon.es/RECUPERA-TU-VIDA-GESTIONA-ENERG%C3%8DA/dp/8417403280/ref=sr_1_2?_mk_es_ES=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&keywords=luis+arimany&qid=1663246364&sr=8-2) .

Cuando aceptas los problemas como situaciones a solucionar, aceptas lo que te pasa, sólo es cuestión de método para gestionar tu tiempo y tu vida. Los problemas los divides en dos categorías, los que puedes no hacer nada con ellos y por tanto los aceptas y los que puedes hacer algo con ellos, entonces en vez de ser problemas son obstáculos a solucionar.

Sin embargo, aunque aceptase bien el pasado y razonablemente bien el presente, no gestionaba bien el futuro. Siempre tenía vista en cómo mi empresa iba a crecer mucho, cómo seríamos líderes del mercado, cómo me solucionaría la vida. Sin embargo, los continuos problemas y obstáculos que se me ponían en el camino, me iban desgastando, me iban estresando. Este estrés sostenido durante muchos años al final, como no puede ser de otra forma, me pasó factura en forma de depresión (al menos no fue en forma de infarto).

Cuando uno entra en una depresión profunda como en la que yo entré, intentas buscarle sentido a la vida y no lo encuentras. Yo había tenido de todo, mucho dinero, una mujer, niños, una gran casa, una empresa, buenos amigos ¿qué más podía pedir?. Sin embargo, nada de esto importaba en esos momentos, no los valoraba y entendí por propia experiencia que la felicidad no te la da las cosas ajenas a ti.

Así que recordé mis clases de meditación, mis profesores de metafísica y mis maestros del Advita Vedanta, era tiempo de poner la atención donde importa, en el interior.

Sólo cuando hice esto y recuperé mi motivación interna pude escribir este libro, el libro “El Tao del emprendimiento” y el libro “padres y adolescentes”. Volví a tener propósito en la vida (luego lo veremos como una característica de personas resilientes).

Según escribo estas líneas no sé qué va a ser de mi futuro, no sé si trabajaré para otros, me volveré a montar una empresa, viviré de los libros, viviré de dar charlas o vete a saber qué. No me importa, es altamente incierto y aunque mi entorno (padres y amigos) me piden certidumbre, he decidido de momento no marcarle un rumbo hasta que los libros estén publicados.

Cuando marque mi rumbo al terminar los libros, éste no estará marcado por los demás, por la sociedad o por lo que se supone que tengo que hacer, estará marcado por mí en reacción a mi momento presente con las decisiones que tome en Aquí y Ahora, las metas que me marque. Confiando en el futuro y confiando en mis capacidades para afrontarlo, es decir, nuevamente con resiliencia.

Hay momentos de alta incertidumbre en la vida, son momentos en los que es como si estuviésemos conduciendo un coche con las luces de cruce, nos obliga a ir muy lentos para ver la carretera, y no podemos ver más porque las cortas y las largas están estropeadas.

No pasa nada por ir más lentos en determinados momentos tenemos que aceptar que nuestras circunstancias actuales no nos permiten ir más rápido. Tenemos que aprovechar en esos momentos para reanalizar nuestra vida y ver qué queremos hacer con ella.

En un momento que paras a descansar o por casualidad las cortas se encienden, entonces ves más distancia en la carretera y puedes correr más. Son momentos donde ya te puedes poner objetivos a corto y medio plazo.

Cuando por el motivo que sea las largas empiezan a funcionar puedes correr casi como de día, ves clara la carretera. Es cuando te puedes poner objetivos y metas a largo plazo.

Pero esta analogía la he puesto porque es como la vida misma. Ves trozos de carretera, mayores o menores según el momento de tu vida o tu predisposición a verlos, pero es imposible ver la carretera entera. La vida es incierta y la resiliencia es aceptar esa incertidumbre y vivir con ella.

Si te has puesto objetivos y metas irás girando en los cruces según te acerquen a tu destino, pero algún cruce te lo pasarás, otro estará cortado, y otro es un camino de cabras por el que no piensas meter el coche.

Es decir que el futuro es una carretera que desconocemos y que podemos influir llevando un mapa y una brújula (metas y objetivos), pero no sabemos qué imprevistos (obstáculos nos encontraremos en el camino) o qué cruces nos saltaremos (errores o falta de ver oportunidades) nos encontraremos.

Lo que hay que hacer es confiar que la carretera nos llevará a algún sitio, sea el que sea, luego tendremos tiempo de replantear si queremos estar ahí o no.

Sólo podemos influir en las cosas que alumbró la luz del coche y de nada sirve pensar si vendrá una nueva curva, habrá tráfico o nos saltaremos la salida. Tenemos simplemente que conducir y disfrutar de la conducción a la velocidad que queramos, aunque otros quieran que vayamos más deprisa o más despacio. El control de la velocidad y del volante (es decir, la vida) lo tenemos nosotros, es sólo decisión nuestra qué hacemos con él.

Unas veces correremos más porque podemos poner las largas pero otras veces la vida nos hace poner las cortas, en esos momentos no hay más que aminorar la marcha pues si no tendremos un accidente. Hay que tomárselo con calma, los malos tiempos vienen, pero siempre pasan, sólo está en nosotros cómo nos lo tomamos y qué hacemos con ellos.

Futuro y resiliencia

Para empezar a construir vamos a empezar por lo básico, y es que el futuro que tenemos en nuestras cabezas, no tiene existencia real, ni existirá nunca tal cual lo imaginamos. Es un constructo mental, una serie de pensamientos que nos dicen cómo debería o nos gustaría que fuese nuestro futuro en un mes, un año o en el tiempo que sea.

No tiene base sólida, igual que el pasado, sólo existe en la mente, en nuestros pensamientos. No hay nada real en el que anclarlo, pues sólo se puede anclar a la vida el Aquí y Ahora.

El futuro es incertidumbre y probablemente mucha más de la que la gente se suele pensar. ¿quién puede predecir una pandemia como el COVID? ¿quién puede predecir un accidente?, ¿quién puede predecir la muerte de uno o de un familiar?. Nadie puede, pues el futuro está determinado por tantas variables que es impredecible y no se puede controlar.

Es un hecho, si queremos ser personas resilientes tenemos que aceptar el futuro, como impredecible e incontrolable. Lo que podamos controlar lo haremos a través de objetivos y metas que nos marcarán la dirección hacia donde queremos ir.

El futuro es un sistema dinámico complejo y por tanto se rige por el llamado divulgativamente efecto mariposa de la teoría del caos. El efecto mariposa no es la tontería de que el aleteo de una mariposa puede causar un huracán en México, eso es simplificarlo demasiado y llevarlo al absurdo. El efecto mariposa consiste que en un sistema no determinista (el futuro es no determinista), pequeños cambios pueden conducir a consecuencias totalmente divergentes.

Una pequeña perturbación inicial, mediante un proceso de amplificación, puede generar un efecto considerable a medio y corto plazo. Voy a tratar de poner un ejemplo, trabajamos con un coach como ser más optimista y cómo sonreír a la gente, si lo conseguimos, probablemente seremos más sociales, veremos oportunidades donde no las hay. E iremos creciendo personalmente y profesionalmente hasta límites insospechados. Pero también puede ser que esa variable en nuestra vida no llegue muy lejos y solo mejoremos un poco.

Es decir que el futuro se rige por tres cosas, la primera la incertidumbre, la falta de control y el efecto mariposa. Hay tantas variables que interactúan unas con otras que el futuro es impredecible, pues la mayor parte de las cosas se escapan a nuestro control, y por tanto es incierto.

Nadie es capaz de predecir qué ocurrirá con los cambios, sean pequeños o grandes. Pero está claro que hay que hacerlos, hay que arriesgarse y confiar en nosotros y confiar que lidiaremos con el futuro que nos venga igual que hemos lidiado con el pasado y si somos resilientes, hemos salido fortalecidos. A la persona resiliente no le asustan los cambios pues sabe por un lado que la vida es cambio y por otro que es la mejor forma de avanzar y crecer.

Con todo esto no digo que porque el futuro es indeterminista nos dejemos llevar como lo hace algunas personas que dicen estar crecidas espiritualmente que se dejan llevar por los vaivenes de la vida. No, tenemos que trabajar para influir en el futuro, tenemos que planificarlo, tenemos que ponernos metas y objetivos y tenemos que escribir cómo los vamos a conseguir. Una vez hecho esto (una mañana), ya no hay que pensar más en el futuro, los pensamientos que nos vengan sobre él los tenemos que dejarlos ir igual que vinieron, e iremos actuando en el Aquí y Ahora según vengan las circunstancias y teniendo en cuenta nuestros objetivos y metas.

Las personas resilientes tienen sus objetivos y sus metas y por tanto tienen una dirección hacia la que ir. Esto hace que tengan menos miedo a la incertidumbre y tengan más autoconfianza.

Sólo revisaremos el futuro cuando toque día de revisión (una vez a la semana, cada quince días, cada mes...). Nosotros en función de los objetivos y metas pondremos cada cuánto tenemos que revisarlo. La revisión, como en la analogía del coche, es como parar en una gasolinera, mirar donde estás, mirar el mapa, mirar la brújula (metas y objetivos) y decidir cómo continuar el viaje que estamos disfrutando.

Con frecuencia ocurre que vemos que cerca tenemos una ciudad bonita que podemos visitar, que podemos dar un rodeo y ver un parque natural, y podemos decidir cambiar cómo ir nuestro destino o incluso cambiar el destino si hay otro que tiene más sentido en las circunstancias actuales.

La persona resiliente no se apega a sus objetivos y metas, las revisa y si es necesario cambia cómo llegar a ellas o directamente las cambia por unas nuevas.

El conductor del coche no hace nada más que conducir con la visibilidad que tiene, disfrutar del trayecto y adaptarse a los obstáculos que tiene. Cada cierto tiempo tiene que parar a ver dónde está, dónde quería ir y decidir si sigue queriendo ir allí y cómo lo va a hacer o decidir cambiar de sentido.

Con la vida pasa lo mismo, sólo vemos lo que nos muestra el presente y la tendencia hacia donde van las circunstancias que vivamos. Tenemos que disfrutar del camino, disfrutar de la vida e ir tomando las decisiones según previamente habíamos planificado.

La aceptación del futuro pasa por confiar primero en uno mismo (autoconfianza), entendiendo que el camino irá variando, pero nosotros tenemos suficientes recursos para irlo afrontando según vaya llegando.

Confiar en el futuro es abrir la mente a que el mundo es complejo, es caos, no tenemos control, pero sin embargo está lleno de oportunidades, como la que vi yo cuando monté mi empresa Evolufarma.

Otro problema que plantea la no correcta aceptación del futuro es que lo idealizamos, y por tanto, como hemos visto antes, posponemos nuestra felicidad del presente a una felicidad basada en obtención de cosas, personas o circunstancias.

La felicidad está Aquí y Ahora, y si la quieres encontrar introdúctete en el mundo espiritual y búscala en tu interior, no en el exterior. No la busques en el futuro pues cualquier imaginación que hagas del mismo será distinta de lo que realmente ocurra. No distraigas tu atención del Aquí y Ahora pensando en el futuro, salvo en los momentos de planificación del mismo.

Conduce tu vida, confía en tí y confía que la vida te llevará a algún sitio. Y si ese sitio no te gusta ya cogerás otra carretera que te llevará hacia tus nuevos objetivos y metas.

Es decir, la aceptación del futuro es confianza en la evolución de la vida, confianza en nosotros mismos. Por eso las personas resilientes confían en él, en sí mismas y confían también en las personas.

Otro problema que plantea el futuro es el apego a la idealización que hacemos de él, esto nos hace obcecarnos y seguir adelante por carreteras pedregosas que deberíamos evitar. Es como el capitán de barco que va en contra de los vientos y las olas, ¿puede hacerlo?, a lo mejor, ¿pero cuánta tripulación perderá en el intento? ¿qué daños tendrá el barco?. Lo prudente es dejar a un lado la tempestad y replanificar nuestro rumbo.

La analogía del coche mostraba bien cómo dependemos de la iluminación del coche (la información que tenemos y la confianza en el camino), la analogía del barco nos enseñará cómo, aunque no tengamos sepamos cómo será el futuro hay que tener objetivos y metas y debemos adaptarnos a los problemas que nos encontremos.

El pensar en el futuro es una imaginación de lo que será, es una idealización del mismo, por tanto, este pensamiento no es real, es imaginario. Suele pasar que cuando lo conseguimos, no es como esperábamos. En este momento nos sentimos desilusionados y rápidamente nos ponemos nuevos objetivos. Estamos siempre en continuo movimiento. No estamos nunca en paz.

El pensar en un futuro mejor sólo nos aleja de lo que ya tenemos, un presente que puede ser maravilloso si se acepta como es. El pensar en el futuro hace que no valoremos lo que tenemos, queremos una casa más grande, un coche mejor, más dinero en el banco para tener seguridad, un trabajo mejor, etc. ¿Acaso hemos parado un segundo en pensar qué tenemos ahora y ponerlo en perspectiva?. Si en los países del tercer mundo hay gente feliz y no tiene para comer, ¿por qué no somos felices?. ¿Por qué tenemos la mirada puesta adelante, en vez de tenerla en lo que tenemos en el presente?.

La respuesta a esto es fácil, porque nos han educado así. Occidente ha creado la idea de que para ser feliz hay que tener cosas, hay que tener familia ideal, hay que crecer profesionalmente, hay que tener casa, coche, etc. ¿Pero eso da la felicidad?, no, no y no. No

voy a entrar en qué da la felicidad, pero si te interesa saber cómo ser feliz infórmate sobre budismo o sobre la filosofía Advita Vedanta, la felicidad está en uno mismo en el Aquí y Ahora.

En Occidente han alimentado nuestro deseo de tener más y más y se lo hemos comprado. Pero el dicho es sabio, no es más rico el que más tiene, sino el que menos necesita.

Occidente es aspiracional, los anuncios de la televisión, las series de Netflix, todos nos muestras vidas que consideraríamos ideales, pero no lo son. ¿Acaso no sabes que los ricos y famosos pueden tener más depresiones que una persona de clase media o clase baja? ¿Por qué en los países ricos hay más depresiones que en los pobres?

No importa el dinero, ni la fama, lo que importa es la personalidad y actitud de vida. Ya vimos que el anhelo es insaciable, el rico no se sacia con lo que tiene, quiere tener más y además teme perderlo y como está metido en más fregados tiene más problemas que otras personas.

Las personas resilientes valoran lo que tienen en el presente y dan gracias por ello.

Hay que dejar que el futuro llegue de la forma que sea, es impredecible, no podemos controlarlo, pues no podemos controlar todas las variables que lo determinan, ni las circunstancias que tendremos hasta ese momento. Una vez llegue lo afrontaremos con nuestras capacidades (por eso es importante el autoconocimiento) y tomaremos las decisiones que sean Aquí y Ahora.

De aquí al futuro puede morir nuestro hijo, nos pueden despedir, nuestra pareja puede decidir divorciarse, la casa se incendia, tenemos un accidente, etc. ¿Alguien puede decir que a él no le va a pasar?. Nadie, absolutamente nadie, son variables que están fuera de su control.

¿Alguien me habría dicho que predijera mi divorcio?, ni de coña, todo iba bien. Había cosas mal, ¿pero qué control tenía yo en que ella se enamorase de un compañero de trabajo?, ninguno. Y eso me cambió la vida. ¿Y quién podía predecir me echasen de la empresa en la que trabaja sólo unos meses después y eso que hice que duplicase facturación en 5 años?, nadie.

Al futuro podemos influirlo en cierta manera, es por esto que tenemos que dedicar tiempo para planificarlo (sólo pensar en él durante ese tiempo) y hacer cosas para que nuestra vida vaya en la dirección que queramos.

Volviendo a la analogía del barco, el capitán necesita un mapa y una brújula y toda persona debería tenerla. Eso sí, si se encuentra una tempestad de frente, en vez de meterse en ella y exponerse a hundir el barco, es mejor dar un rodeo, es decir, ser flexible y acomodarse a lo que vaya ocurriendo. Es decir, ser resilientes.

A eso me refiero con que no hay que tener apego a una expectativa de futuro, pues no sabemos qué nos vamos a encontrar en el camino, ni si vamos a llegar a puerto. Con un buen plano y una brújula nos orientaremos (planificación del futuro), pero nadie puede predecir qué obstáculos nos vamos a encontrar.

A lo mejor, siguiendo la analogía del barco, nos encontramos que tenemos que atracar en un punto intermedio. Esto no es una derrota, es lo que teníamos que hacer para salvar el barco. Ya reanudaremos camino si vemos si sigue teniendo sentido, pero no nos hemos expuesto a la tormenta, al sufrimiento. Y es importante que lo veamos, en todo momento el capitán ha disfrutado del viaje.

Lo mismo al atracar el barco vemos que otro puerto tiene más sentido, bien sea porque nos apetezca más o porque está libre de tempestades.

Lo importante no es a dónde llegues, eso te lo ha metido en la cabeza la cultura occidental, **lo importante es que disfrutes del camino**, que disfrutes de la paz del mar, de ver los delfines, de ver las ballenas, de charlar con tu tripulación, eso es lo importante.

¿Hay alguien que no seas tú que te ha marcado un puerto al que llegar?, ¿qué pasa si no llegas a él?. **Lo importante es que seas feliz, y eso lo puedes conseguir Aquí y Ahora.**

Como he dicho no tiene sentido pensar en el futuro porque es un constructo mental que no existe y es hacer que nuestra atención se distraiga del Aquí y Ahora. Dicho esto, sí que tenemos que tener mapa, sí que tenemos que tener brújula y sí que tenemos que planificar el futuro asumiendo que habrá cambios. Es decir que tenemos que tener metas, ponernos objetivos y tener un plan de cómo llegar a ellos. Pero tenemos que tener claro que en el camino pueden surgir multitud de obstáculos y tendremos que ser resiliente, flexibles y adaptarnos a ellos. Eso es la forma de afrontar el futuro de forma resiliente.

Los monjes budistas practican no esperar resultado de ninguna acción (no esperan llegar a un puerto determinado), sin embargo, se embarcan en proyectos a futuro (marcan un rumbo con una brújula), el tiempo les hace decidir qué camino deben ir tomando en cada Aquí y Ahora. No se apegan al camino inicialmente planificado y por tanto disfrutan todo el rato del camino.

El que el futuro sea incierto, no significa que sea malo, pues está lleno de oportunidades para el que sabe verlas. Si estás preparado verás oportunidades donde otros no las ven, con seguridad te irá mucho mejor que a los demás.

Las personas resilientes tienen más perspectiva al ver sus circunstancias, más perspectivas para ver su futuro y tienen la confianza de que detrás de cada esquina hay una oportunidad y por eso las ven. Las personas resilientes buscan oportunidades o directamente las crean ellos.

Dejemos atrás las analogías y volvamos de nuevo aceptación del futuro y de dónde viene la falta de aceptación del mismo. Por un lado por la incapacidad que tenemos de gestionar la incertidumbre y por otro del miedo que tenemos a la falta de control.

El miedo más difícil de manejar es la incertidumbre, el miedo al futuro, el temor a que sucederá próximamente. Pero no es posible, no podemos tenerlo todo bajo control y tenemos que aceptarlo, aprender a vivir con ello.

Es inevitable no podemos controlar todo, por eso la persona resiliente lo acepta y trabaja sólo con lo que puede controlar dejando de preocuparse por lo que no puede controlar.

Todos en mayor o menor medida hemos sentido, sentimos o sentiremos incertidumbre, es inevitable sentir miedo al futuro, el problema no es sentirlo, sino como gestionamos esa emoción. ¿Tienes recursos para hacer frente al miedo a lo desconocido? ¿Qué te funciona ante la preocupación?.

Es importante cómo gestionamos el miedo a la incertidumbre, si la forma de afrontar esta situación es ponernos en el peor de los desenlaces emitiendo una profecía catastrófica, que en consecuencia nos genera una preocupación y angustia excesivas y un pensamiento obsesivo, centrado exclusivamente en las peores predicciones, estaríamos hablando de ansiedad anticipatoria, que puede expresarse según sea la intensidad con diferentes síntomas, incluso en forma de ataques de pánico.

Hay personas que por sus rasgos de personalidad quieren tenerlo todo bajo control, no soportan la improvisación o ignorar cualquier detalle de lo que va a suceder, necesitan tenerlo todo planificado, estructurado... y esto casi nunca es posible, todos deberíamos saberlo: la vida no suele ser previsible..

Tomar decisiones y equivocarse es siempre mejor que no tomar ninguna decisión. El tomar una decisión implica acción, implica aprendizaje, crecimiento, el dejar que ocurran sólo es pasividad y resignación. Implica estar activo en el presente y en el futuro, nos da cierto control de los resultados. Para ser resiliente tienes que tomar decisiones, arriesgar, crecer con los errores, es decir, avanzar.

Hay que aprender a fluir que implica aceptar que todo está cambiando, es salir de la trampa de la atractiva ilusión del control, cuestionar las propias creencias y estar dispuesto a aceptar que hay cosas que no podemos cambiar. Convivir con la certeza de que estamos en una sociedad cambiante y por tanto, nuestras vidas también sufren alteraciones es esencial. Y por supuesto, una buena forma de llegar a este punto es a través de la meditación. La meditación nos enseña a ser acróbatas del instante presenta saborear la vida exactamente en el sitio en el que nos encontramos.

Según un viejo refrán judío, si quieres hacer reír a Dios, cuéntale tus planes. Esta máxima es más pertinente hoy como lo fue hace siglos. Sin embargo, conforme el mundo adquiere más complejidad, parece que resulta más difícil predecir nuestro futuro.

Parece que, en situaciones de incertidumbre, el ser humano siempre se imagina o se pone en lo peor, ya que de esta forma nuestro cerebro se protege, anticipa o se prepara ante posibles amenazas o peligros y, por ende, puede enfrentarse a ellos más rápidamente y garantizar nuestra supervivencia

Pero, independientemente de si nos ponemos o no en lo peor, ¿por qué es tan difícil entonces aceptar que hay cosas que no voy a saber o que escapan a mi control, que están por encima de mí? Quizá porque a nuestro cerebro le encanta el control, la certeza y todo lo predecible o lo que sigue ciertas normas o leyes estables (lo previsible), ya que estas condiciones nos permiten sobrevivir, le cuesta especialmente entender que muchas cosas en la vida son impredecibles y, por ende, incontrolables.

En definitiva: el control nos calma, nos da seguridad; la incertidumbre nos genera ansiedad y estrés. El cerebro cuando está ante la incertidumbre, la falta de control, se inventa cosas para que tengamos una historia coherente, pero esta historia puede no tener nada que ver con la realidad.

Cómo se si me te está afectando la incertidumbre y no estoy siendo resiliente:

- **Exceso de preocupación.** La preocupación está en cada uno de tus pensamientos. No puedes evitar pensar que pasará algo negativo en el futuro que no podrás controlar. Además, tienes la creencia de que esta preocupación es útil para ti. En estos casos, esto es una clara señal de que no sabes tolerar la incertidumbre.
- **Pensamientos negativos** Estás todo el día pensando en las consecuencias negativas de tus actos. Además, piensas en los fallos en vez de fijarte en aquello que puedes aprender de cada una de las situaciones a las que te afrontas. Cuando los pensamientos negativos invaden constantemente tu mente, esto es otra de las señales de que no sabes convivir con el significado de la incertidumbre.

- **Evitas los problemas.** Otra de las señales que implican que las personas no saben lidiar con las incertidumbres de la vida, es la constante evitación de los problemas. De este modo, en muchas ocasiones no dices lo que piensas para evitar las confrontaciones a pesar de que sientes que tienes la razón y que te están haciendo daño. Además, esperas hasta que las cosas están a punto de explotar para afrontar los problemas.
- **Te quejas mucho.** Las personas que no saben lidiar con la incertidumbre suelen estar todo el día quejándose por todo lo que no pueden controlar. Esta actitud acaba siendo negativa hacia la persona, ya que no sabe buscar las oportunidades en aquello que le sucede en su día a día.

¿Cómo aceptar el futuro una persona resiliente?

Contra la incertidumbre y el miedo a la falta de control podemos trabajar:

- **Práctica Meditación o Mindfulness.** Como verás en el capítulo de la meditación, ésta te llevará al momento presente, poco a poco irá disipando los pensamientos negativos sobre el futuro. Te permitirá aceptar la incertidumbre, así como la falta de control.
- **Acéptalo.** El miedo a la incertidumbre es un miedo que en mayor o menor medida puede afectarnos a todos, pero hay personas que debido a la gran confianza que tienen en sus posibilidades, la autoestima saludable que poseen y la facilidad de automotivación, logran superarlo. Por otro lado, el miedo a la incertidumbre causa un gran malestar, pero lo peor de todo es que inmoviliza a la persona que lo sufre, ya que alimenta la aparición de pensamientos que sabotean nuestras propias posibilidades de aprender y emprender proyectos interesantes. No nos deja ser quien queremos ser, ni explotar todo nuestro potencial. Una de las mejores maneras de superar el miedo a la incertidumbre es aceptándolo. Aceptando que el miedo existe y que las preocupaciones por la incertidumbre del futuro las sufre todo el mundo. Aceptar la experiencia ayuda a reducir la ansiedad, pues el cuerpo se relaja y no se pone a la defensiva.
- **Deja atrás la alta necesidad de control y se flexible.** Controlarlo todo es una utopía, es imposible. Pero la buena noticia es que no lo necesitamos. Somos seres humanos, imperfectos, y con una capacidad limitada. Pero no pasa nada. Absolutamente nada. Podemos disfrutar y ser igual de felices sin tenerlo todo atado y bien atado. Sé flexible, no quieras controlarlo todo. Permite la espontaneidad y el derecho que tienes a equivocarte, ya aprenderás de ello. El miedo a la incertidumbre aparece sobre todo cuando tememos el error. Aceptar la posibilidad de equivocarnos y dejar de ser tan exigentes con nosotros mismos es una vía para tolerar mejor la incertidumbre. Además, si confías en tus recursos y habilidades para enfrentarte a las diferentes situaciones, temerás menos el futuro porque pase lo que pase confiarás en poder encontrar buenas soluciones.
- **Experimentalo y pasa a la acción.** Muchas veces, cuando damos un paso al frente y actuamos en contra de nuestro miedo, nos daremos cuenta de que estos pensamientos limitantes no eran realistas y nuestra predicción del futuro era incorrecta. Por eso, pese a tener cierto miedo y ansiedad por el cambio y la incertidumbre, exponernos a este miedo nos puede ayudar a darnos cuenta de que nuestros pensamientos eran solo eso, interpretaciones sesgadas, y no la realidad. Por eso la persona resiliente encara el futuro con acción y asumiendo riesgos.

- **Vive el presente.** Cuando sentimos miedo a la incertidumbre es porque vivimos inmersos en expectativas irreales, es decir, lo que pensamos no es cierto (o al menos no lo sabemos en ese momento). Así que para tener la mente lejos del futuro, mejor tenerla en el presente, que es el único momento que podemos vivir. Eso no quiere decir que no podamos tener objetivos y planificarlos, sino que hay que tocar con los pies en el suelo y vivir en el Aquí y el Ahora en su plenitud.
- **Adopta una actitud de curiosidad o reto hacia el futuro** (no como una amenaza). Dejémonos sorprender, veamos qué nos depara la vida. Salgamos de nuestra “zona de confort”, esperemos lo inesperado (sin resignarnos, que es muy diferente). Quizá el resultado sea mejor que el esperado.
- **Intenta ser objetivo.** Valora la situación como si la estuvieras viendo desde la televisión de tu casa, es decir como un espectador en lugar de protagonista.
- **Hacer caso a la intuición** Normalmente no nos falla pues en contra de lo que se piensa en Occidente es una forma de cognición más elevada. Un gran porcentaje de nuestros procesos internos son inconscientes, en muchos aspectos actuamos por impulsos y solemos acertar por norma general. Deja de pensar tanto y trabaja desde el corazón..
- **Identifica las emociones** que te generan incertidumbre y de dónde vienen. No luches contra ellas, no las juzgues, obsérvalas y aprende a aceptarlas. ¿De dónde vienen esas emociones?, ¿del pasado, del presente o del futuro?
- **No rumies sobre la incertidumbre,** que no sea el centro de tus pensamientos. Acepta los pensamientos negativos (y no te dejes llevar por ellos). Son sólo eso, pensamientos, no hechos o certezas. Por tanto, pueden ser verdad... o no (es más, me la gran mayoría de veces la realidad nos desmonta estos pensamientos). ¿Cuántas veces habríamos asegurado casi al 100% que algo ocurriría, y de repente viene la vida y nos sorprende con cosas totalmente inesperadas?. Vuelve siempre tu atención al Aquí y Ahora.
- **Busca una motivación o propósito en la vida.** Una herramienta que puede ser útil para superar el miedo a la incertidumbre es encontrar nuestras motivaciones y nuestro propósito en la vida, hacerlas conscientes
- **Planifica.** Decide hacia dónde quieres ir y ponte objetivos y metas. Estos te ayudarán a tomar las decisiones que tengan que ir tomando porque te marcan una dirección.
- **Constancia.** Una vez tomes una decisión no recules a menos que sea estrictamente necesario. Pon a prueba tu perseverancia y tu capacidad para conseguir nuevas metas. Esto te permitirá aprender y dotarte de más recursos y habilidades así como reponerte a las adversidades. Todo ello hará que te conviertas en una persona más segura de ti misma y el miedo a la incertidumbre se irá reduciendo poco a poco.
- **Mejora la confianza en ti mismo.** La confianza en uno mismo es clave en cualquier proceso de cambio. De hecho, la autoconfianza o autoeficacia alta nos ayuda a empoderarnos frente al cambio y a pensar que los retos que asumimos son posibles y alcanzables. Si bien el exceso de confianza o la falsa autoconfianza no son buenas, la autoconfianza permite afrontar el miedo a la incertidumbre con garantías.
- **Relájate y exígete un poco menos.** Otra de las claves para dejar atrás el miedo a la incertidumbre, es intentar relajarte en la vida. La mayoría de personas que no toleran la incertidumbre es precisamente porque no saben quitarle la importancia a la mayoría de las cosas que les pasa en la vida. Por ello, debemos dejar el perfeccionismo detrás e intentar hacer las cosas lo mejor que podamos pero disfrutando del camino a ello. Es evidente que no siempre saldrán las cosas como deseamos y por ello, debemos

aprender de los fracasos y de verlos como una oportunidad para aprender nuevas capacidades

- **Recurre al coaching o al psicólogo.** A veces puede ser difícil llevar a cabo el cambio y superar el miedo a la incertidumbre porque nos conocemos a nosotros mismos, no sabemos hacia dónde queremos tirar, ni somos capaces de motivarnos. En estos casos es interesante buscar la ayuda de un psicólogo especializado en coaching para que a través de diferentes dinámicas y ejercicios puedas reflexionar sobre quién eres, el camino al que quieres dirigirte y así empoderarte frente a la vida y el cambio.

En definitiva, si sientes que tienes que tener el control de todo, es muy probable que la incertidumbre te genere muchísimo estrés o ansiedad. Si aceptamos que el control es imposible, dejamos de ponernos en lo peor o dejamos de “engancharnos” a los pensamientos anticipatorios catastróficos o negativos del futuro y adoptamos una actitud no de amenaza, sino de reto o curiosidad por lo que vaya a venir, conseguiremos ir aprendiendo poco a poco a tolerar o aceptar la incertidumbre, el pan nuestro de cada día en la sociedad actual. Eso es ser resilientes. Dejemos que la vida nos sorprenda, ¡a ver qué pasa!

Referencias de aceptación del futuro y resiliencia

<https://www.areahumana.es/incertidumbre-o-miedo-al-futuro/>

<https://lamenteesmaravillosa.com/no-sueltas-pasado-vas-agarrar-futuro/>

<https://www.mujerhoy.com/vivir/psicologia/202009/16/como-aceptar-futuro-sin-agobiarte-fluir-20200916160101.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.mujerhoy.com%2Fvivir%2Fpsicologia%2F202009%2F16%2Fcomo-aceptar-futuro-sin-agobiarte-fluir-20200916160101.html>

<https://www.uab.cat/web/sala-de-premsa-icta-uab/detall-noticia/la-ciencia-y-el-futuro-por-que-deberiamos-aceptar-la-incertidumbre-y-la-duda-en-lugar-de-temerlas-1345819907210.html?detid=1345815804378>

<https://psicofelicidad.com/aceptar-el-pasado-abrazar-el-futuro-y-vivir-en-el-presente/>

<https://amadag.com/aceptar-la-incertidumbre/>

<https://mipropiojefe.com/la-importancia-de-no-poder-predecir-el-futuro-y-de-aceptar-la-incertidumbre/>

<https://psicologiamente.com/clinica/miedo-incertidumbre>

<https://www.mundopsicologos.com/articulos/aprender-a-gestionar-la-incertidumbre>

<https://www.tipsempresariales.com/tips/el-futuro-depende-de-ti-cambiar-influir-aceptar-reinvencion-profesional>

https://www.bbc.com/mundo/noticias/2011/07/110726_depresion_global_men

<https://www.nationalgeographic.es/ciencia/2017/11/el-efecto-mariposa>

Sentido de Propósito y Resiliencia. Objetivos y Metas.

Mi opinión sobre el propósito en la vida

Hemos visto que cuando el futuro no se acepta, gestionamos mal la incertidumbre y tenemos miedo a nuestra falta de control sobre el mismo. Nuestras energías están mal canalizadas y

tenemos sufrimiento. Sin embargo, cuando se acepta la incertidumbre y se confía en uno mismo, entonces el futuro se ve como un mar de oportunidades, que tirará de nosotros para que avancemos en la vida.

Toda esa energía negativa que antes se canalizaba como sufrimiento, la persona resiliente la canalizada como energía positiva, energía que nos empuja a avanzar.

Cuando yo perdí en 6 meses a mi mujer (y la custodia de mis hijos) y perdí el trabajo, acepté con relativa rapidez mi situación. Sin embargo, al caerse los dos pilares de mi vida que me movían a tirar del carro (familia y trabajo), necesité un descanso para tomar perspectiva, recuperar energías y encontrar algún otro propósito por el que avanzar en la vida. Mi vida se había quedado sin propósito, no me deprimí, pero me sentía vacío, no tenía objetivos, ni metas.

En el tiempo de descanso (las personas resilientes saben hacer un alto en el camino para recuperar energías y tomar perspectiva) encontré otro propósito que era montar una empresa y hacerla líder en el sector. Durante unos años crecimos y éramos la referencia del sector, pero apareció la competencia, mucho más grande que nosotros y una infinidad de problemas que cuento en el capítulo de mi vida personal.

Cuando 9 años después la empresa quebró, tras 4 años sometido a un intenso estrés, ansiedad y sufrimiento caí en la depresión y nuevamente dejé de tener un propósito en la vida. Cuando empecé a estar un poco mejor, encontré un propósito temporal, una meta, que era escribir tres libros, uno sobre emprendimiento (“El Tao del emprendimiento”), otro sobre padres y adolescentes y éste libro. Los he escrito no porque vaya a conseguir nada, sino porque disfruto haciéndolo y me enorgullece ser capaz de hacerlo. Este nuevo propósito en mi vida me dio fuerzas para ir venciendo la depresión.

El simple hecho de tener algo por lo que luchar (propósito), visto sin apego al resultado, te genera una energía que sale de dentro, como del estómago, que es una energía enorme que te permitirá sortear cual obstáculo o problema que tengas en tu vida. No importa lo que quieras conseguir, sólo te marca un objetivo, una dirección y te da energías para conseguirlo. Pero el resultado no es importante, lo importante es el camino, disfrutar de él, valorar las cosas que hay de él y crecer con él.

La persona resiliente tiene propósito, tiene metas y se marca objetivos.

Pero ya vimos que el futuro no nos puede quitar la atención del momento presente, del Aquí y Ahora, simplemente tenemos que tener objetivos y metas que hagan que nos movamos en esa dirección sin importar que lleguemos a ellos, disfrutando del camino.

En la analogía del barco que hice antes los objetivos y las metas son el mapa y la brújula; y el propósito es el entusiasmo del capitán que quiere avanzar, pero no a toda costa, quiere avanzar y disfrutar mientras del viaje arribando a tantos puertos como vaya necesitando.

Esa energía interna que da el tener un propósito, unos objetivos o unas metas, nos llena de ilusión, de optimismo y si tenemos autoconocimiento, nos permitirá ver las cosas con perspectiva y crecer con todo lo que nos pase en la vida. Nuevamente, nos hace más resilientes.

Tener un propósito nos permitirá sacar energías de donde parecía que no había y nos dará fuerza para afrontar los problemas y los obstáculos del presente. Nos moverá a tirar para adelante, para avanzar, para adaptarnos a las nuevas circunstancias.

La energía que te da tener propósito en la vida no es como la energía vital que sueles tener, es mucho mayor, más intensa y más duradera. Yo la he tenido en varias ocasiones de mi vida y es difícil de explicarla, pero es como una energía que sale del pecho, del corazón. Es una energía que te levanta ante la adversidad, que te hace estar más activo durante el día, que alimenta la imaginación, etc. Es una energía que te mueve hacia adelante, que deja el pasado atrás y que está pendiente de las oportunidades que se presenten en el futuro.

Tener propósito, objetivos y metas es muy bueno, pero no debemos de apegarnos a los resultados de los mismos para que no se vuelvan contra nosotros y nos causen frustración y estrés. Son una guía de hacia dónde vamos, pero lo importante no es eso, lo importante es el presente y que esas guías actúen como vientos favorables para que nos movamos en una dirección. Lo importante es disfrutar del camino, sea cual sea éste.

No hay que posponer la felicidad como vimos a que llegue ese futuro, hay que disfrutar las cosas Aquí y Ahora, que es el único momento que existe.

Tener como propósito en la vida la familia, el trabajo, los objetivos y las metas tienen un problema y es que son algo externo a nosotros y por tanto se rigen bajo la ley de impermanencia, bajo la ley de la incertidumbre y es posible que nuestros planes se frustren. Una muerte de un hijo, un divorcio, te echen del trabajo, problemas para conseguir las metas, etc.

No podemos controlar todo, hay incertidumbre, tenemos necesidad de control, pero el propósito en la vida nos dará una idea clara hacia dónde queremos ir y acallará los miedos, dará soluciones a los obstáculos y encontrará oportunidades en los problemas.

Es por eso por lo que tenemos que asumir que el camino hacia los objetivos y las metas no siempre por qué ser llano, no tiene por qué ser el planificado, pueden aparecer obstáculos que pueden llegar a ser muy grandes, pero tenemos que tener la flexibilidad suficiente y la madurez suficiente para sortear los obstáculos o cambiar de objetivos y metas. El propósito nos dará la energía y hará que la brújula siempre apunte al norte, la flexibilidad te permitirá afrontar cualquier circunstancia que se te presente. Por eso las personas resilientes son flexibles.

Lo importante no es llegar al destino, sino disfrutar del camino. Vamos a ver el propósito con la analogía de un viaje en coche, pero de forma diferente que antes. El tener propósito es como echar gasolina al coche, le da energías, pero no se queda sólo ahí, marca también un rumbo claro, como si obligase a la brújula a siempre apuntar al norte. Por tanto, por un lado, tenemos energías para acometer lo que tengamos que hacer y por otro nos deja ver qué tenemos que hacer.

A la hora de buscar propósitos o motivaciones es mejor que éstos sean internos y no externos a nosotros, pues los externos se rigen por la ley de la impermanencia y la ley de la incertidumbre y antes o después pueden desaparecer. Los propósitos o motivaciones internos son más permanentes y energizan mucho más.

Los propósitos internos te llevan a trabajar en algo superior a ti o a trabajar en tu crecimiento personal, espiritual y profesional, no porque queramos obtener algo, sino por el hecho de crecer. Como los animales y las plantas, ese es nuestro propósito último, crecer y vivir la vida.

En el crecimiento hay una automotivación interna enorme, hay sentido en la vida, hay siempre mejora con independencia de las circunstancias, no hay preocupaciones y hay felicidad.

Como he comentado antes, cuando la vida por fin consiguió tumbarme y caí en la depresión, al principio nada me motivaba para vivir o hacer cosas, ni siquiera mis hijos. Lo que me sacó de la depresión fue escribir libros, sin ánimo de que fueran vendidos, sólo con dos objetivos, disfrutar de escribirlos y el segundo que pudieran ayudar alguna vez a alguien. Con que ayuden a una sola persona todo el tiempo empleado ha merecido la pena. Es por eso por lo que este libro, así como el de "Padres y Adolescentes" (www.padresyadolescentes.com) he decidido ponerlos online de descarga gratuita para que lleguen al mayor número de personas.

No lo he hecho por sacar dinero, pues creo que apenas sacaré nada, no lo he hecho por el ego de sentirme importante porque por esa etapa de la vida ya he pasado y tengo ya dos libros editados por editoriales de prestigio. Lo he hecho simplemente por el placer de escribir y poder ayudar a otras personas. Es decir, encontré un propósito, motivación o meta, que era intrínseco, no dependía del destino (me da igual se publiquen, si se terminan o no o si gano dinero con ellos) y que me permitía disfrutar del camino (escribir me motiva, hace que sea creativo, me reta intelectualmente, me hace feliz, etc)

Si eres capaz de encontrar algo intrínseco en ti que te permita tener un propósito en la vida, encontrarás con bastante seguridad la felicidad, aunque tengas situaciones adversas.

Si no consigues encontrar tu propósito, pues no es fácil, por lo menos busca tus motivaciones internas y desarróllalas, no porque vayas a conseguir algo con ellas, sino por el simple hecho de hacerlas, verás que tu vida cambiará.

Como ya he mencionado antes, he cursado muchos cursos de metafísica (rama de la filosofía que estudia los problemas centrales del pensamiento filosófico: el ser en cuanto tal, el absoluto, Dios, el mundo, el alma) que hablan sobre el propósito de nuestra vida, el crecimiento de la conciencia, la alineación de la vida con el alma y el universo y del karma. Pero no voy a hablar de eso, lo dejo para mi próximo libro.

Tienes que hacerte preguntas transcendentales del tipo:

¿Cuál es el propósito de nuestras vidas?, ¿Qué nos da sentido a la vida?. La mayoría de la gente ni se pregunta estas preguntas, es decir que están jugando al juego de la vida en el que no saben ni cuál es la meta, ni qué reglas tiene el juego. Y así nos va, ¡Cuánto sufrimiento hay!, ¡Cuántas personas infelices hay!.

Unos me dirán el propósito de su vida es ser felices, entonces ¿qué aporta la felicidad?. En occidente nos han vendido que tener un mejor coche, una mejor familia, una casa más grande, mejor trabajo, etc. Pero nada de esto aporta verdadera felicidad, pues como dice cualquier filosofía oriental, la felicidad viene de dentro, nunca de fuera. La felicidad verdadera se produce cuando somos capaces de vivir el Aquí y Ahora, con Conciencia y disfrutar de cualquier momento, sea un momento bueno o malo.

La búsqueda de la felicidad en cosas externas a ti causará inevitablemente sufrimiento, pues se busca en un deseo de un futuro mejor donde si conseguimos “X” seremos más felices, impidiendo que valoremos y disfrutemos de lo que Aquí y Ahora ya tenemos.

Para mí explicar lo que es el propósito de la vida que dan los orientales (cambiando mucho el contexto y alterando mucho el significado de propósito de la vida) a un occidental, sería tan fácil como decir que el propósito es vivirla plenamente. Vivirla plenamente no significa estar haciendo constantemente cosas que nos reportan placer, significa que la vives con madurez en un Aquí y Ahora, aceptando las cosas que te vienen y avanzando por ella hasta la muerte.

Pero eso no es una actitud pasiva, que sea plena implica que tenga crecimiento, crecimiento interno, personal, profesional y espiritual. Ese crecimiento hará que seamos mejores personas, más adultas, más maduras, no por lo que digan los demás, sino porque el simple hecho de crecer es parte intrínseca de la vida. El crecer produce una satisfacción inigualable con cosas externas.

Todos lo sabemos, las plantas, los animales, nacen, crecen, se reproducen y mueren. Sin ninguna otra pretensión.

En los humanos los niños crecen sin pretensión alguna salvo que estén educados para vivir en sociedad, los adolescentes igual, pero les añadimos que tienen que estudiar. ¿Por qué cuando se llega a edad adulta dejamos de crecer interiormente?. Porque nos hemos ido del camino de la VIDA y por eso tenemos problemas serios con el Mundo como el cambio climático, contaminación de las aguas, extinción de animales, etc.

Si sufrimos en occidente mucho y vemos que no estamos siendo respetuoso con la Naturaleza poniéndonos en peligro, y además estamos sufriendo ¿por qué no cambiamos la forma de mirar las cosas y las miramos desde otras perspectivas?.

¿Qué dicen otros autores sobre el Propósito y la Resiliencia?

Te he dado mi versión sobre la importancia de tener un propósito en la vida que sea interno y a ser posible elevado, pero lo he hecho con un cierto sesgo por mi formación en metafísica y estudios en filosofía oriental. Así que en esta sección te contaré, explicaré y debatiré sobre se escribe en internet al respecto otros autores occidentales sobre propósito y resiliencia. He decido separar las dos cosas porque no quiero mezclar churras con merinas, lo mismo una versión te resuena más que otra.

Los objetivos son acciones o pasos concretos que realizan las personas para alcanzar un propósito en particular.

Las metas, por su parte, son el resultado de una serie de condiciones que una persona desea alcanzar en un determinado espacio de tiempo plazo y largo plazo se caracterizan por ser intangibles y menos fáciles de medir.

Una de las diferencias más importantes entre los objetivos y las metas es la medición. Los objetivos, al tener resultados específicos, pueden ser medidos con facilidad. Las metas, en cambio, al tener resultados abstractos, no permiten ser medidas con exactitud. Otras diferencias entre los objetivos y las metas son las siguientes:

- Los objetivos son específicos, tangibles y concretos, mientras que las metas son genéricas, intangibles y abstractas.

- El periodo de acción de los objetivos es de corto o mediano plazo, mientras que las metas son de largo plazo.
- El principio de los objetivos está basado en hechos, mientras que el de las metas está basado en ideas.
- Los objetivos son medios para conseguir un determinado fin, mientras que las metas pueden considerarse como fines en sí mismos o resultados finales.

La resiliencia no es una fuerza vital o una cualidad, sino un proceso de aprendizaje continuo, que nos hace adaptar nuestro carácter para superar las situaciones adversas que se nos presenten, saliendo adelante.

Por eso, quienes muestran una resiliencia más extraordinaria son aquellas personas activas, vitales, abiertas a los cambios y que han demostrado optimismo frente a sus metas. Todo esto, en suma, no nos hace más fuertes, sino más abiertos a aprender de nuestros errores, de los accidentes del camino, y a buscar con optimismo y decisión cómo salir adelante.

Al margen de opciones personales, el sentido de la vida es vivirla. Y lo que caracteriza a nuestra existencia es vivir ciclos que nos transportan a la siguiente época. De la tierna infancia a la juventud, de ahí a la adolescencia, después llega la madurez, la maternidad, la edad más adulta, madura y vejez. Todas las etapas de nuestra vida nos sitúan ante retos que superar.

Ante las situaciones adversas de la vida llega el momento en el que las superamos, aprendemos, y descubrimos que todo depende del punto de vista desde el que se mire. Todo lo que nos ocurre en el presente tiene una importancia capital, y creemos que puede trastocar por completo nuestro futuro, y con el paso de los años y de las épocas vitales (infancia, juventud, maternidad...) descubrimos que todo aquello que supuso un cambio, y que atajamos con resiliencia, a la larga se convirtió en parte de nuestra vida.

El tener propósito, objetivos y metas hace que veamos la vida con perspectiva. Que dejemos de ver el árbol que es el presente y que nos tapa el bosque y nos permite ver el bosque lleno de oportunidades. Nos permitirá ver nuestras vidas con distancia y realismo, pudiendo ver cosas que antes no veíamos.

Así mismo, los individuos que ven en su vida una posibilidad de trascenderla, mejoran sus vidas, son más felices y cuentan con muchas herramientas para enfrentarse a las situaciones complejas de la vida.

El propósito se refiere a la capacidad de una persona para encontrar un sentido en sus experiencias, así como de establecer metas significativas para su vida. Viktor Frankl (cuya vida te recomiendo leer (Viktor Frankl https://en.wikipedia.org/wiki/Viktor_Frankl) explica como propósito como “una fuerza interior, la responsabilidad que el hombre tiene de su existencia, el porqué de la propia existencia, el significado específico de la vida de una persona en un momento dado o lo que la vida espera de nosotros”. En palabras de Viktor Frankl (2001) “quien tiene un para qué soporta casi cualquier cómo”, como le ocurrió a él que soportó los campos de concentración nazi, donde perdió a toda su familia y tras su salida de los campos de concentración demostró su resiliencia y escribió el bestseller El hombre en busca de sentido (lectura muy recomendable).

En consecuencia se refiere al cumplimiento de una función o logro de algún objetivo basados en los valores de referencia particulares de cada persona. A su vez, se define por la intencionalidad de llevar al máximo las habilidades, de incrementar las potencialidades y

seguir en continuo crecimiento como persona. El tener un Propósito de Vida permite sobrepasar sentimientos de desesperanza y depresión, y como consecuencia aumentar la voluntad de vida, indicando que la falta podría ser gravemente perjudicial para la salud del individuo.

De todo esto se desprende la vital importancia que encarna desarrollar y sostener un Propósito para estar firmemente arraigado en la vida. A su vez, algunos estudios destacan que el propósito en la vida no está presente al nacer, más bien se vincula a un período histórico específico de la vida de la persona y que evoluciona a partir de la construcción de la identidad y las relaciones con la sociedad, que está atravesada por un conjunto de valores, normas y roles únicos de su arquitectura social.

El significado que se da a la vida cambia de acuerdo con las distintas etapas que se van superando. Las personas son capaces de encontrar un sentido en su vida independientemente de las características demográficas y la educación recibida, y es posible que tener un sentido de vida permita lograr avistar más allá de los logros o derrotas del momento y ver las cosas en su debida medida.

Como veremos en el capítulo correspondiente las personas más espirituales o las personas religiosas son más resilientes porque encuentran un propósito a sus vidas en algo superior a ellos, encuentran respuestas a preguntas trascendentes, así como un apoyo en los momentos difíciles. Como luego veremos los caminos espirituales difieren de los religiosos, Los espirituales con la persona y la conciencia y los segundos son un acto de fe. En cualquiera de los dos casos, encuentran en ellos las energías, las fuerzas, las explicaciones para entender su existencia y les dan herramientas para poder enfrentarse a ellas.

Las múltiples investigaciones en el ámbito de la psicología acerca del Propósito en la Vida, han demostrado que aquellos individuos con baja percepción del mismo, tienden a la depresión, la ansiedad y están menos satisfechos con su vida. Por el contrario, las personas con mayor Propósito de Vida, presentan niveles más altos de felicidad responsabilidad, mayor autoestima y bienestar. Es decir que el propósito a la vida les hace ser más resilientes.

El nivel del Significado en la Vida no es independiente de los rasgos básicos de la Personalidad; según los resultados, una baja inestabilidad emocional, una alta extroversión y responsabilidad, potencian la presencia de un Propósito de Vida

La presencia de un propósito permite que la persona sea más resistente al estrés y a los problemas, ya que es más sencillo enfrentar situaciones difíciles y prolongadas en el tiempo, si existe detrás, una misión más amplia y profunda. Por consiguiente, se desprende que las personas con mayor propósito en la vida, presentan un menor impacto de eventos traumáticos vividos. Siendo así más resilientes.

Después de una crisis, de una situación negativa inesperada o de una tragedia, tener un propósito en la vida te ayudará muchísimo en la recuperación. De esta forma dejarás de focalizarte en lo sucedido y tendrás que desplegarte y movilizarte para alcanzar ese objetivo marcado. Pueden ser cosas sencillas, no es necesario complicarse mucho: hacer voluntariado una vez por semana, apuntarte a ese taller de literatura que tanto te gusta y que nunca habías practicado hasta ahora, empezar a tocar la guitarra, matricularte en la universidad a distancia, hacer una formación online...

Para terminar de hablar del propósito de la vida te voy a poner una frase que me ha gustado mucho "El sentido de la vida es una vida con sentido". Me ha gustado porque resume el camino que lleva a la gente a crecer espiritualmente y empieza a preguntarse las preguntas fundamentales de ¿quién somos?, ¿para qué estamos?, ¿por qué sufro tanto?, etc. Esta afirmación conduce al camino espiritual, y si quieres también religioso, pero en cualquier caso a un crecimiento como seres humanos.

Objetivos y metas de personas resilientes

Ya vimos que las metas son ideas de a dónde queremos llegar, mientras los objetivos son cuantificables, son más específicos.

En el año 1953, investigadores de la Universidad de Harvard realizaron un estudio a un grupo de estudiantes. A los alumnos que realizaron dicho estudio, les preguntaron cuántos de ellos tenían sus objetivos por escrito. Además, también les preguntaron cuántos habían desarrollado un plan de acción para alcanzar dichos objetivos. Un 21 % de los alumnos encuestados reconocieron haber escrito sus objetivos, pero solamente un 3 % del global tenía por escrito además de los objetivos, un plan de acción con los pasos detallados para conseguirlos.

Veinte años después, en 1973, se comprobó el progreso que habían hecho aquellos alumnos. Los resultados que encontraron fueron sorprendentes. El 3% de alumnos que tenía sus objetivos por escrito y además un plan de acción desarrollado tenían más riqueza acumulada que el 97 % restante de sus compañeros.

Este estudio es una clara muestra de cómo enfocarnos hacia lo que queremos y comprometernos a realizar las acciones necesarias es la base para conseguir el éxito.

Definir objetivos hace que dirijamos nuestras acciones y esfuerzos hacia lo que queremos conseguir.

Carl Jung escribió: "Una meta establecida en forma apropiada es el cincuenta por ciento de lograrla"

Cuando una meta es difícil de conseguir, requiere esfuerzo o es importante para una persona, es recomendable escribirla, para que se recuerde y para comprometerse a lograrla.

La clave para alcanzar las metas es transformar esos propósitos en objetivos bien definidos: medibles, alcanzables, retadores, delimitados en el tiempo, específicos y positivos.

Una vez establecidos nuestros objetivos, será el momento de elaborar un plan de acción, que detallará paso a paso las acciones que realizaremos para acercar nuestro sueño a la realidad.

Hay que tener metas claras para tener claro qué es importante y qué se quiere conseguir.

- divide esa gran meta en pequeños objetivos
- comprométete con los objetivos y planifica en tu semana tiempo para trabajar en ellos
- establece un cronograma y tiempo de cumplimiento
- realiza seguimientos frecuentes de tu progreso
- revisa tus objetivos y metas, si tienes que cambiarlas por las circunstancias cámbialas, no te obceques, se flexible
- comunica a tu entorno tus objetivos, así te comprometerás más con los mismos
- aprende referencias de otras personas que han conseguido objetivos similares a los tuyos

- Arriégate, si te equivocas no pasa nada, aprende del error y reorienta tus objetivos y metas.

Lograr los objetivos y metas no es fácil, implica esfuerzo, dedicación y constancia. Además, es necesario establecer valores que orienten nuestras acciones, valores como la honradez, integridad, responsabilidad e innovación. Algunos elementos importantes para considerar es el establecer prioridades, lograr las metas por etapas y asumir ciertos riesgos. El seguimiento continuo sobre los objetivos y metas propuestos va a permitir realizar los ajustes pertinentes.

Los objetivos deben ser SMART (Inteligente en Inglés), que es el acrónimo de específico (Specific), medible (Measurable), alcanzable (Achievable), relevante (Relevant) y con fecha límite (Time).

- Específico. Tu objetivo debe ser claro y bien definido. "Perder peso" o "ganar dinero" no funcionan como objetivos, sino que debe ser algo así como bajar 5kg, ganar 6.000€ más.
- Cuantificable. ¿Se puede cuantificar el éxito del fracaso? Perder un gramo es técnicamente perder peso. Recibir un centavo es también ganar dinero. Las metas deben ser medibles para tener una posibilidad real de éxito.
- Realizable. Los peores objetivos que puedes establecer son los inalcanzables. Tengo 28 años, es demasiado tarde para comenzar una carrera en la NASA. No importa los objetivos que establezca, convertirme en astronauta no está en mi futuro. Asegúrate de que los objetivos que te fijes sean alcanzables para ti.
- Relevante a tus objetivos más amplios. Las metas pequeñas deberían llevarte hacia objetivos más grandes. Si quieres obtener un ascenso en el trabajo, deberías considerar la posibilidad de adquirir nuevas habilidades, formarte o buscar maneras de asumir más responsabilidades. No elijas metas que te lleven en una dirección equivocada.
- Con fechas límite. "Algún día" es lo mismo que nunca. Tus objetivos no pueden ser vagos y abiertos. Simplemente no van a ocurrir. En cambio, debes poner una fecha límite realista a los objetivos que te fijes. Dependiendo de la meta, podría ser una semana, un mes, seis meses o incluso un año.

Tener una visión para la vida y fijar metas y objetivos para alcanzarla se puede comparar con la elección de un destino para las vacaciones y la planificación necesaria para llegar allí. El problema es que la mayoría de las personas pasan más tiempo planificando sus vacaciones de lo que le dedican a la planificación de sus vidas. Ellos van a la deriva, sin tener un rumbo fijo, esperando que algún día las cosas cambien.

Al igual que en las vacaciones, la elección del destino es más importante que la planificación del viaje en sí. Es relevante adquirir una visión para la vida. Hay que tener una imagen clara de lo que uno quiere lograr en el futuro.

Las personas resilientes planifican su vida, se marcan objetivos y metas y dedican tiempo para lograrlas, por eso tienen más éxito que los que no lo hacen.

Lo que muchos ignoran en la carrera del día a día es que nuestro principal activo no son los bienes que poseemos o el capital que tenemos invertido, sino nuestro tiempo. Mientras nos esforzamos arduamente en nuestras actividades diarias, el tiempo pasa inexorablemente. ¿No sería de mucho más provecho si encauzamos estos esfuerzos en un rumbo preestablecido?. Al respecto te recomiendo que leas mi libro: "Recupera tu vida. Gestiona tu tiempo y tu energía".

(https://www.amazon.es/RECUPERA-TU-VIDA-GESTIONA-ENERG%C3%8DA/dp/8417403280/ref=sr_1_1?crid=2JJHGPI2TAEC2&keywords=luis+arimany&qid=1663260161&srefix=%2Caps%2C450&sr=8-1)

Cada persona es responsable por las elecciones que hace en la vida. Uno de los remordimientos más grandes que podemos tener a futuro no es por lo que hicimos mal, sino más bien por lo que no hicimos. Por eso hay que elegir sabiamente y dedicarse conscientemente a fijar metas y objetivos para alcanzar la visión que tenemos en nuestro corazón.

¿Cómo puedes adquirir una visión para su vida?. Tómate un tiempo para pensar y meditar acerca de su visión y hazte las siguientes preguntas:

- ¿Qué es importante para mí?
- ¿Qué propósito tiene lo que estoy haciendo?
- ¿Qué estoy dispuesto a sacrificar para que esto suceda?

Si logra contestar honestamente estas 3 preguntas vas a adquirir una claridad para su futuro que te va a dar las energías para levantarte en las mañanas y seguir perseverando hasta alcanzar tus metas.

Piensa en grande y no te dejes limitar por sus circunstancias actuales, ni por tus prejuicios. No te quedes en la esfera de lo que tú consideras como posible.

Adquiere una visión que es emocionante y que valga la pena perseguir. A medida que caminas en una vida con propósito y visión, tu mente se va a expandir y ya no va a encontrar las cosas tan imposibles de lograr. Además tu mente estará continuamente buscando oportunidades que te lleven donde quieres llegar.

Una vez que vislumbra una visión para su futuro, cuantifícala. Por ejemplo, no basta con querer alcanzar la libertad financiera. Tienes que ponerle cifras. La libertad financiera para algunos es vivir sin deudas, para otros es ganar 50.000€ y otros piensan que es tener 500.000€ ahorrados e invertidos.

Ventajas de tener objetivos y metas para personas resilientes

1. **Los objetivos te dan dirección.** Una de las razones por las que los objetivos son tan importantes es que te orientan. Cuando tienes metas claramente definidas, hacen que muchas de las decisiones sean fáciles. No necesitas gastar energía mental pensando en ciertos cursos de acción porque no se ajustan a tus objetivos. Si tu objetivo es perder dos kilos este mes y estás saliendo a comer con amigos y tienes que escoger entre la hamburguesa con grasa o la ensalada de pollo, entonces está bastante claro qué opción debes elegir. De forma similar, en un contexto profesional, si tu objetivo es trabajar para obtener un ascenso y tienes la opción de ayudar a tu jefe a preparar su presentación de PowerPoint para una conferencia o tomar una copa con un amigo, es fácil decidir.
2. **Los objetivos te proporcionan una manera para supervisar tu progreso.** Los objetivos son una manera realmente poderosa de supervisar tu progreso y tu crecimiento personal. Al sentarse de manera regular y observar qué tan cerca estás de lograr tus metas, o de cuántas metas has alcanzado, podrás ver en qué áreas de tu vida estás teniendo éxito y dónde necesitas más trabajo. También podrás ver qué acciones son las que mejor están dando resultados en función de la rapidez o facilidad con la que

estás logrando tus metas. Por ejemplo, si tu meta en los últimos tres meses era perder un kilo por mes, entonces deberías estar alrededor de tres kilos menos. Si es así, excelente, estás bien encaminado para lograr tu meta más grande de perder peso. Si no es así, entonces debes considerar en dónde vas mal y qué puedes hacer al respecto. También puedes utilizar los objetivos, o uno que estés logrando, para pronosticar el futuro. Si has perdido tres kilogramos en los últimos tres meses, deberías tener tres kilos menos en otros tres meses.

3. **Los objetivos te hacen responsable.** Otro de los propósitos principales de los objetivos es que te hacen responsable de tus acciones. Ya hemos dicho que las personas resilientes son responsables de sus actos y enfocan sus esfuerzos en su zona de control. Si has decidido que quieres hacer algo, debes tomar los pasos necesarios para lograrlo. Si no alcanzas tus objetivos de manera constante, entonces sabes que necesitas trabajar más duro y tomar medidas enérgicas contra las acciones que estás adoptando y que no están cumpliendo con tus objetivos. Lo opuesto también es cierto: si está logrando fácilmente tus metas, probablemente debas desafiarse más. Las metas no deberían ser demasiado fáciles de alcanzar; si lo son, entonces no son metas realmente.
4. **Las objetivos son motivadores.** Otra razón por lo que es importante establecer objetivos es que alcanzarlos es increíblemente motivador. Cada uno es un triunfo. También estarás mucho más motivado para establecer tus siguientes metas, salir e intentar alcanzarlas. Incluso los objetivos pequeños son motivadores. No siempre necesitas aspirar a la luna. Por ejemplo, si deseas perder peso, te esfuerzas en el gimnasio y luego, al final de la semana, pesas un kilo menos, te sentirás bastante bien y deberías hacerlo. Estás haciendo lo que decidiste hacer. Los objetivos le dan a la persona resiliente el sentido del deber.
5. **Los objetivos te ayudan a concretar lo que realmente quieres.** Las acciones hablan más que las palabras. Si hay un objetivo que te fijas cada año y nunca logras alcanzarlo, o incluso hace mella, entonces necesitas dar un paso atrás y analizar realmente tus prioridades. Hay muchas cosas que las personas asumen que deberían querer y por eso dicen que las quieren, pero nunca las respaldan con ninguna acción.
6. **El fin de año o el comienzo de curso escolar es un buen momento para reiniciar.** No existe absolutamente ninguna razón para que no puedas reevaluar tu vida y fijar un conjunto completo de nuevos objetivos en un martes cualquiera de mayo, pero la mayoría de la gente no lo hace. En cambio, la mayoría de las personas, entre los que me incluyo, consideran que los plazos arbitrarios, como los cumpleaños y el Año Nuevo, el fin del verano, son el mejor momento para establecerlos. Te dan una línea firme y predecible en la arena, como, "desde el primero de enero, ya no voy a fumar". Dicho esto, si tomas en serio el crecimiento personal, entonces no puedes hacer lo habitual de no cumplir con tus propósitos de Año Nuevo antes del 2 de febrero. Necesitas seguir estableciendo y apegándote a tus objetivos. Después de que tu entusiasmo inicial se haya desvanecido, necesitas analizar lo que estás haciendo y averiguar cómo puedes mantenerte motivado para continuar en el camino. Debes mantener el empuje que tuviste a principios de año, por eso no debes de perder nunca de vista las metas finales y asumir que si no trabajas en tus objetivos, nunca llegarás a ellos.

Ejemplos de objetivos personales

Veamos ejemplos de objetivos generales (metas) y objetivos específicos, para que te hagas una idea.

Los objetivos y metas pueden ser a largo plazo, medio o corto plazo, según el tiempo que estimemos que vamos a tardar en alcanzarlos.

1. Encontrar el amor

Objetivo general: Encontrar el amor para no sentirse solo.

Objetivos específicos:

- Conseguir encontrar a una persona en un chat de citas.
- Salir con ella en varias citas.
- Pedirle para salir en la cita número 5.
- Averiguar qué es lo que le gusta.

2. Alimentarse mejor

Objetivo general: alimentarse mejor para estar más sano, ahorrándose visitas al médico y dejar de caer enfermo con frecuencia.

Objetivos específicos:

- Acudir a un nutricionista para iniciar una dieta personalizada.
- Reducir el azúcar en sangre.
- Bajar el colesterol.
- Tomar 100 gr. de proteínas al día.
- Tomar menos de 50 gr. de grasas al día
- Dejar de consumir alimentos con grasas poli y monosaturadas.
- Dejar de comer bollería industrial.
- Dejar de consumir alcohol

3. Estar en forma

Objetivo general: ganar masa muscular.

Objetivos específicos:

- Apuntarse al gimnasio.
- Acudir al gimnasio $\frac{2}{3}$ veces a la semana.
- Tomar 150 gr. de proteínas al día.
- Reducir porcentaje de grasa visceral.

4. Adquirir un nivel de inglés avanzado

Objetivo general: adquirir el nivel C1 de inglés.

Objetivos específicos:

- Practicar conversación una vez a la semana.
- Aprender 10 palabras nuevas al día.
- Avanzar una unidad temática a la semana.
- Apuntarse a una aplicación de intercambio lingüístico.
- Practicar pronunciación 20 minutos al día.

- Hacer pruebas de nivel cada fin de semana.
- Apuntarse a las pruebas de inglés.
- Aprobar el examen.

5. Aprender a tocar un instrumento

Objetivo general: aprender a tocar la guitarra.

Objetivos específicos:

- Practicar $\frac{3}{4}$ veces a la semana.
- Aprender un nuevo acorde a la semana.
- Aprender una nueva canción semanalmente.
- Encontrar un grupo de guitarristas con los que practicar.

6. Aprender cocina tradicional

Objetivo general: aprender cocina tradicional.

Objetivos específicos:

- Aprender a manejar el fogón.
- Aprender a cortar las verduras.
- Aprender a hacer carne a diferentes puntos.
- Aprender a quitarle las espinas al pescado.
- Probar una nueva receta semanalmente.
- Hacer un diario de comidas.

7. Aprender a hacer ganchillo

Objetivo general: aprender a hacer manteles de ganchillo.

Objetivos específicos:

- Comprar los materiales.
- Practicar el bordado una vez al día.
- Apuntarse a un curso de ganchillo.
- Practicar semanalmente con la abuela.

8. Sacarse un título universitario

Objetivo general: sacarse el título de psicología.

Objetivos específicos:

- Apuntarse a la carrera.
- Estudiar una hora diaria.
- Planificar el semestre para estudiar dos semanas antes de cada examen.
- Hacer pruebas de otros años.
- Pasar a limpio los apuntes diariamente.

9. Ser una persona más sociable y extrovertida

Objetivo general: ser una persona más sociable y extrovertida, teniendo más amistades y consiguiendo desenvolverse en contextos públicos.

Objetivos específicos:

- Iniciar terapia psicológica.
- Apuntarse a grupos para conocer a personas.
- Practicar al día temas de conversación de interés social.
- Hablar dos veces a la semana con los vecinos de la escalera.

10. Reencontrarse con viejas amistades

Objetivo principal: reencontrarse con viejas amistades del instituto.

Objetivos específicos:

- Conseguir el anuario del instituto.
- Hacer una lista con las personas que se desea ver.
- Conseguir sus números de contacto por redes sociales o contactos en común.
- Organizar una cena de reencuentro.

11. Mejorar las relaciones con mi familia

Objetivo general: mejorar las relaciones con mis padres, hermanos, tíos, primos y abuelos.

Objetivos específicos:

- Pasar 3 horas diarias con mis padres.
- Llamar cada fin de semana a los abuelos.
- Organizar una comida familiar cada mes.
- Organizar un grupo con los primos para salir a pasear.

12. Ahorrar una cierta cantidad de dinero

Objetivo general: ahorrar 10.000 euros.

Objetivos específicos:

- Ahorrar el 60% del salario mensual.
- Reducir gastos innecesarios.
- Comparar precios de alimentos en diferentes supermercados.
- Salir a cenar con los amigos una vez al mes.
- No gastar más de 5€ cada vez que salgo con los amigos.
- Deshacerse de la chatarra antes de pagar con tarjeta de crédito.
- Abrirse una cuenta de ahorro.
- Desactivar la tarjeta de crédito.

13. Viajar a un nuevo país

Objetivo principal: viajar a Finlandia.

Objetivos específicos:

- Ahorrar 5.000 euros.
- Aprender 500 palabras y expresiones en finés.
- Documentarse sobre las tradiciones del país.

- Contactar con personas que hayan estado previamente ahí y pedir recomendaciones de sitios a los que ir.

14. Encontrar un buen empleo

Objetivo general: encontrar un empleo de lo que hemos estudiado.

Objetivos específicos:

- Apuntarse a una agencia de trabajo y a las páginas de empleo.
- Repartir 200 currículums por toda la ciudad.
- Reciclarse mientras no se esté trabajando.
- Averiguar si hay algún conocimiento que poseemos que está desfasado.
- Averiguar cuales son los problemas por los que no podemos encontrar trabajo.

15. Redecorar nuestra casa

Objetivo general: hacer que la casa sea más cálida y acogedora, organizándola según el estilo feng shui.

Objetivos específicos:

- Documentarse acerca del estilo feng shui (comprar libros, mirar recursos en Internet...)
- Eliminar muebles anticuados y rotos que ya nadie usa.
- Pintar las paredes de la casa.
- Hacer un inventario de objetos que no se usan pero que podrían ser útiles para el futuro.
- Hacer un inventario de objetos que no se usan y podrían ser vendidos o regalados a parientes.
- Limpiar la casa.

Implacable con los objetivos

Cuando establecemos las metas y objetivos de nuestra vida, éstas están en consonancia con nuestro propósito porque las hemos establecido en función de lo que consideramos más importante en nuestra vida y por tanto deben tener su hueco en nuestra agenda.

Como digo en mi libro de gestión del tiempo, “Recupera tu vida. Gestiona tu tiempo y tu energía” (https://www.amazon.es/RECUPERA-TU-VIDA-GESTIONA-ENERG%C3%8DA/dp/8417403280/ref=sr_1_1?crd=2YCDQ7ZXHNTUT&keywords=luis+arimany&qid=1662488136&prefix=%2Caps%2C72&sr=8-1), lo importante siempre debe ser lo primero o como dice el dicho “lo primero va antes y el resto va detrás”.

Si los objetivos están en consonancia con nuestras metas, entonces deben de tener su espacio en nuestro calendario y debemos actuar de acorde a ello. Lo típico que dice la gente es que para ellos la familia es lo primero, sin embargo, por el trabajo, compromisos sociales y por otras cosas a penas les dedican tiempo a sus familias. Si tu familia es lo primero, quitando las 8h diarias de trabajo, del resto de tiempo del día, tu familia tiene que ser tu prioridad, y si no es así, te estás haciendo trampas al solitario.

Cuando establecemos objetivos tenemos que ser implacables con ellos, debemos de dedicarles tiempo, debemos dedicarles energías y si es necesario recursos económicos o de otro tipo. Pues ya hemos dicho que para nosotros es lo más importante.

Pero un problema que tiene la mayoría de la gente es que no se sabe gestionar el tiempo. ¿Quieres que te de tiempo para tus objetivos y metas y que te ayuden a establecerlas?, entonces lee mi libro “Recupera tu vida. Gestiona tu tiempo y tu energía”

(https://www.amazon.es/RECUPERA-TU-VIDA-GESTIONA-ENERG%C3%8DA/dp/8417403280/ref=sr_1_1?crid=2YCDQ7ZXHNTUT&keywords=luis+arimany&qid=1662488136&prefix=%2Caps%2C72&sr=8-1)

Que prefieres otro autor, te recomiendo lo 7 Hábitos de gente altamente efectiva de Stephen Covey.

¿Que no quieres un libro?. Léete mi post sobre gestión del tiempo
<https://www.luisarimany.com/la-gestion-del-tiempo/>

Pero no hay excusas, la gente piensa que el tiempo o la vida les domina, cuando no es así, simplemente no sabemos gestionarlo, no sabemos priorizar y no tenemos en cuenta nuestras prioridades vitales.

No me voy a meter más en el tema porque no tiene sentido te enseñe en este libro a gestionar tu tiempo para conseguir tus objetivos, pero sí te adelanto que es más fácil de lo que te puedas pensar, es simplemente tener método y tener las cosas claras. Más no puedo hacer por ti más que plantearte estas preguntas: ¿dedicas tu tiempo a lo que quieres o tus circunstancias te comen?, ¿avanzas en tus objetivos?, ¿eres feliz?, ¿dedicas todo el tiempo que te gustaría a lo que quieres? Si la respuesta es No a una o varias de estas preguntas es que tienes un problema de gestión del tiempo y gestión de la vida.

Referencias de propósito y resiliencia

<https://www.hola.com/estar-bien/20181217134353/resiliencia-encontrar-sentido-vida-cs/>

https://www.researchgate.net/publication/330076139_Resiliencia_Espiritualidad_y_Proposito_de_Vida_Una_revision_del_estado_del_arte

<https://revistanuve.com/el-sentido-de-la-vida-es-una-vida-con-sentido-la-resiliencia/>

<https://blog.worldvision.org.ec/10-formas-de-construir-resiliencia>

<https://semanariouniversidad.com/opinion/importancia-de-establecer-objetivos-y-metas-personales/#:~:text=Formular%20y%20alcanzar%20los%20objetivos,%2C%20profesionales%2C%20de%20salud%20etc.>

<http://www.actitudespositivas.com/por-que-es-importante-establecer-metas-y-objetivos/>

<https://business.tutsplus.com/es/tutorials/why-is-goal-setting-important--cms-32362>

<https://victoriaredondo.com/2022/03/08/la-importancia-y-los-beneficios-de-establecer-buenos-objetivos-preguntas-clave/>

<https://www.larepublica.net/noticia/importancia-de-tener-un-proposito-en-la-vida-y-objetivos-y-metas>

<https://www.esan.edu.pe/conexion-esan/como-diferenciar-los-objetivos-de-las-metas#:~:text=Los%20objetivos%20son%20medios%20para,s%C3%AD%20mismos%20o%20resultados%20finales.>

<https://www.ejemplos.co/25-ejemplos-de-objetivos-o-metas-personales/#:~:text=Los%20objetivos%20personales%20son%20metas,postura%2C%20aprender%20a%20hablar%20ingl%C3%A9s.>

<https://psicologiaymente.com/miscelanea/ejemplos-de-objetivos>

<https://www.lifeder.com/metas-personales-objetivos/>

<https://www.lifeder.com/metas-personales-objetivos/>

<https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/download/3504/4292>

Autoconocimiento y resiliencia

El autoconocimiento nace de las respuestas que aparecen cuando la persona se pregunta, ¿quién soy yo? Es el punto de partida de cualquier tipo de desarrollo personal y espiritual, uno de los principios básicos para la regulación emocional, la adaptación al entorno, la consecución de metas y la relación con los demás. Es, por tanto, una condición esencial para el enfrentamiento de situaciones difíciles como la actual, y uno de los componentes esenciales de la resiliencia. Si no sabes quién eres, no conoces tus capacidades, te sentirás inseguro para afrontar el presente y el futuro.

Pero llegar al verdadero autoconocimiento no es tarea sencilla. Cuando nos preguntamos acerca de quienes somos, en ocasiones nos limitamos a reconocer los rasgos más aparentes de nuestra personalidad, o de nuestro comportamiento. Sin embargo, el auténtico autoconocimiento va más allá, porque supone realizar un análisis profundo para llegar a la verdadera naturaleza y esencia. Supone, por tanto, además de reconocer esos rasgos aparentes, identificar otras variables como deseos, valores, principios, creencias, estilos cognitivos o emociones. El problema es que estos aspectos a veces no son tan accesibles, y pueden quedar escondidos bajo las expectativas de otras personas o de las situaciones que vivimos.

Otra de las barreras que nos encontramos para el autoconocimiento es que preferimos desechar la visión de nosotros mismos que no nos agrada, y tratamos de minimizar o directamente eliminar aquellos aspectos internos que no nos gustan, lo cual resta objetividad y realismo al conocimiento que tenemos sobre nuestra naturaleza más esencia.

El dinero, la abundancia, y el apoyo social y emocional contribuyen con un mejor bienestar, pero es importante notar que la calidad de vida es algo que viene desde dentro. Existen muchas personas pobres que viven bien, y muchos ricos que viven mal. Dicho esto, el estatus financiero parece no ser la respuesta a la felicidad como hemos visto anteriormente.

Curiosamente, el éxito parece que tampoco lo es, pues una vez que alguien logra el éxito en algún aspecto de su vida, dicho aspecto pasa a formar parte de la normalidad y cotidianidad diaria. Lo que se genera es quizás un periodo de alta emoción y alegría, contribuyendo con una sana felicidad efímera, pero no hablamos de un bienestar permanente.

Cada vez más y más estudios comprueban que las personas que mejor viven, son aquellas que tienen una psicología más saludable y controlada (por sí mismos). En otras palabras, el bienestar de vida proviene de nuestro interior y la única manera de potenciarlo, es mediante el uso de herramientas para nuestro Desarrollo Personal.

El autoconocimiento es conocerse a uno mismo de verdad, de forma sincera, honesta y realista, fundamental para la mejora del bienestar emocional, siendo uno de los puntos fuertes de la inteligencia emocional y es clave para el desarrollo personal y el desarrollo espiritual.

El autoconocimiento y la autoestima es el resultado de un proceso reflexivo mediante el cual la persona adquiere la noción de su persona, de sus cualidades y características. Lo que le permitirá tomar decisiones significativas para su vida y le hacen ser más resiliente.

Todos creemos que nadie nos conoce mejor que nosotros mismos; pero esto no siempre es así, pocas veces nos paramos a reflexionar sobre quiénes somos; de hecho, si no hemos realizado un trabajo previo, nos puede resultar difícil hablar sobre cuáles son nuestras fortalezas, nuestras debilidades, nuestros talentos, nuestros valores, nuestras metas, etc

El autoconocimiento es el resultado de un proceso reflexivo mediante el cual la persona adquiere noción de sí misma, de sus cualidades y características.

Este proceso es continuo, quiénes somos es consecuencia de todo lo que vamos viviendo; de las personas que pasan por nuestra vida, de nuestros valores, pensamientos y emociones; en definitiva, de nuestras experiencias, ya sean positivas o negativas. Todo forma parte de lo que actualmente somos.

Quiénes somos no es estático, evolucionamos según pasan los años y según vivimos las circunstancias. Es por eso que no nos tenemos que quedar con nuestra imagen del pasado, pues en el presente a lo mejor somos otra persona. La única forma de verlo es mirar en nuestro interior.

Conocernos, saber quienes somos, lleva su tiempo, y no siempre resulta agradable, a veces, también, puede ser angustiante. En ocasiones podemos descubrir aspectos en nosotros que nos avergüencen o, incluso, nos asusten; ideas que parecen ser incoherentes y contradictorias con respecto de lo que pensamos sobre nosotros mismos, pero que también forman parte de quienes somos; cuando no aceptamos y rechazamos esas partes que consideramos negativas de nosotros mismos, también nos estamos negando la oportunidad de mejorarlas; y por tanto de desarrollarnos y crecer a nivel personal y espiritual.

Una de las mejores formas de conocerse a uno mismo es a través de la meditación, donde observarás tus pensamientos, tus sentimientos y por tanto te observarás a ti mismo.

El autoconocimiento es uno de los fundamentos del desarrollo personal, y es clave para poder regular nuestras emociones, relacionarnos con los demás y trabajar para conseguir nuestros objetivos. Es uno de los aspectos clave de la resiliencia.

A medida que avanzamos en nuestro propio conocimiento, también conseguimos mejorar otras competencias emocionales fundamentales para nuestro bienestar psicológico y mejoramos otras características de las personas resilientes.

El primer paso para comprender quiénes somos es saber cómo nos sentimos. La toma de conciencia de las emociones constituye la habilidad emocional fundamental. Hay que ser conscientes de nuestros estados de ánimo y de los pensamientos que tenemos acerca de esos estados de ánimo.

La persona que es consciente de sus estados de ánimo mientras los está experimentando goza de una vida emocional más desarrollada. Son personas cuya claridad emocional impregna todas las facetas de su personalidad; personas autónomas y seguras de sus propias fronteras;

que tienden a tener una visión positiva de la vida y que, cuando tienen un estado de ánimo negativo, no le dan vueltas obsesivamente y, en consecuencia, no tardan en salir de él. Su atención, en suma, les ayuda a controlar sus emociones.

Quiénes se conocen bien saben gestionar mejor sus emociones, sin llegar a desestabilizarse, incluso en los momentos de mayor dificultad; por tanto, desarrollar nuestro autoconocimiento es el punto de partida para mejorar nuestro bienestar emocional y psicológico. Las personas que son capaces de gestionar mejor sus emociones son más resilientes que las que no.

El autoconocimiento, influye en nuestro rendimiento, condiciona nuestras expectativas y motivación; nos facilita la aceptación de los aspectos que no nos gustan de nosotros mismos, y cambiarlos, si así lo decidimos, para poder seguir avanzando y lograr nuestros objetivos.

El autoconocimiento te muestra quién eres, de dónde partes, tus características, tus fortalezas, tus debilidades y te muestra tanto tu personalidad como lo que es realmente importante para ti. Esto último te permite que tengas metas y objetivos.

De nada sirve planear un futuro si no te conoces a ti mismo. Es como el que planea llegar con un mapa a un puerto, pero no sabe de dónde parte, no puede fijar un rumbo.

Además, el conocerte te mostrará tus capacidades y tus limitaciones y por tanto estarás más preparado para afrontar cualquier impedimento en el camino. El que se conoce así mismo es más resiliente, pues conoce sus capacidades y sabe enfrentarse a las situaciones de la mejor forma posible teniendo en cuenta las mismas. Con el autoconocimiento aceptas mejor el futuro y actúas mejor en el presente.

Con el autoconocimiento descubres lo que es realmente importante para ti y te permite planificar tu futuro con metas y objetivos, así como lidiar con el presente. En todo momento tienes claro tus prioridades, y como dice el dicho que vimos antes “lo primero va antes y el resto va detrás”.

Cuando te conoces a ti mismo, tienes más fuerzas y energías, pues tienes objetivos y metas que sacan lo mejor de ti en cualquier momento. Conociéndote a ti mismo tendrás un gran crecimiento personal y emocional y si aprovechas ese impulso para profundizar en lo que realmente somos, también un crecimiento espiritual.

Reconocer cuáles son las principales fortalezas y habilidades de uno mismo, así como las debilidades, es clave para identificar qué podemos mejorar, cómo podemos reconstruirnos de forma que estemos más a gusto. La persona resiliente puede tener momentos decadentes, pero se levanta a sí misma y fortalece su autoestima en el esfuerzo. Es muy importante para ello aprender a desaprender, y no dar todo por sabido. Cada día se puede encontrar diversas formas de afrontar las situaciones.

Cuando te conoces a ti mismo:

1. Puedes tomar mejores decisiones que te hagan más feliz y menos esclavo de tus circunstancias.
2. Aumentas tu nivel de conciencia y te das cuenta de aspectos de tu vida susceptibles a mejorar.
3. Detectas tus fortalezas y cualidades, con lo cual mejora tu autoimagen y aumenta tu autoestima.
4. Adquieres un mayor autocontrol, tanto personal como emocional.

5. Encuentras lo que te motiva en la vida y con suerte encuentras tu propósito en la misma
6. Aceptas el futuro y el presente con realismo y confianza porque conoces tus capacidades.
7. Creces personalmente, emocionalmente y espiritualmente.

Herramientas para el autoconocimiento y mejorar la resiliencia

El autoconocimiento te mostrará tus capacidades y debilidades, evaluando más realísticamente las situaciones actuales pues conoces tus capacidades. Además, te permitirá diferenciar claramente lo que está en tu control y por tanto en lo que debes poner energías, de lo que está fuera de tu control y debes asumir. Además, te permitirá por tener la mente más abierta detectar oportunidades o soluciones a problemas del presente

El autoconocimiento te permitirá evaluar tu pasado, sin juicios y por tanto aprender de él, tanto de los éxitos como de los fracasos y por tanto tener un crecimiento personal.

También te dará seguridad ante un futuro incierto, pues te da autoconfianza y con ésta los miedos a la incertidumbre y la falta de control disminuyen mucho, porque confías en ti.

Es decir que trabaja lo más importante de la resiliencia que es la aceptación de pasado, del presente y del futuro.

Pero no se queda ahí lo que aporta a la resiliencia, pues te hará más flexible ante las circunstancias porque tendrás más autoconfianza y estarás dispuesto a tomar otros caminos.

Si el autoconocimiento es muy profundo (espiritual), puedes encontrar un sentido más elevado a tu vida, un propósito que salga de tu interior o que sea de algo más trascendente que tú, lo que te guiará por el camino de la vida y te dará una dirección.

Con el autoconocimiento descubres lo que realmente quieres, lo que te gusta, lo que te hace feliz, por lo tanto te permite poner objetivos y metas orientados a lo que realmente es importante para ti.

El autoconocimiento te dará más autocontrol y mejor gestión emocional, por lo que serás capaz de afrontar mejor cualquier situación que te encuentres en la vida.

Es decir, que el autoconocimiento es básico para desarrollar otras cualidades de la resiliencia.

1. Quién soy

Este ejercicio te permite ver quién eres en este momento, el momento actual, y quién quieres llegar a ser. Destacar que lo más importante es decidir cómo vas a conseguir llegar a ser la persona que deseas y anhelas ser ¿Cuál sería tu estrategia para conseguirlo?

Coge tres hojas, en la primera escribe quién eres, en la siguiente quién deseas llegar a ser y en la última cómo vas a hacerlo. Esto te permitirá ver el rumbo de tu vida.

Sería interesante complementar este ejercicio con un feedback de las personas de tu confianza para conocer cómo te ve y percibe tu alrededor.

En ese ejercicio de autoanálisis, hay muchas preguntas que nos podemos lanzar para llegar a ese descubrimiento ¿Cómo me siento con respecto a mi pasado? ¿Cuáles son las cualidades que más me gustan de mí? ¿Cuáles son las principales áreas de mejora que tengo? ¿Qué me hacen sentir las personas con las que me relaciono? ¿Qué es lo que más me gusta de ellas? ¿Y lo que me cuesta más trabajo aceptar? ¿Cómo reacciono frente al estrés? ¿Qué fue lo que hice, lo que sentí, lo que me pasó en el último problema que tuve? ¿Qué puedo aprender de ello? ¿Cuáles son las cosas que más me decepcionan? ¿Y lo que me hace vibrar? ¿Qué valores son importantes para mí? ¿Qué quiero conseguir en mi vida, en mi trabajo, con mi gente? ¿Qué podría hacer para cambiar lo que no me gusta de mi vida?, etc.

Con esto también haremos una lista de virtudes y defectos. Puede resultar en ocasiones complicado saber identificar cuáles son nuestros defectos y virtudes. Por ello, tratar de escribir en un papel una lista sobre las cualidades y defectos, puede ayudar a conocernos mejor. Incluso puede ser útil preguntar a personas cercanas para poder tener una lista más completa.

Con este ejercicio ,verás de dónde partes hacia el futuro, quién eres ahora. Por otro a dónde quieres llegar, quién quiere ser, el destino que te gustaría tener. Y con el conocimiento que tienes ahora en el presente te permite definir cómo lo vas a conseguir y por tanto definir tus objetivos y metas.

Si quieres ir más allá del crecimiento personal y quieres descubrir la verdadera felicidad que está dentro de ti, la pregunta ¿quién soy yo?, unida a la meditación te mostrará claramente que no eres tus pensamientos, ni tus sentimientos, eres otra cosa, eres pura Conciencia.

2. Meditación

La meditación te obliga a estar solo, en silencio, con tus pensamientos, con tus sentimientos, y sin que hagas nada más automáticamente te da información sobre ti, es decir, más autoconocimiento. Te ayudará a conocerte mejor, desde lo profundo de tu ser, desde la distancia de la Conciencia. Si se hace bien y se es riguroso con la práctica te dará un gran crecimiento personal y espiritual como comento en el capítulo de la meditación.

3. La línea de la vida

Esta herramienta consiste en dibujar una línea horizontal que represente tu vida. Una vez creada, lo primero que deberás hacer es marcar el punto medio que representará “el ahora”. Seguidamente, en la sección izquierda, comienza a incluir las diferentes situaciones y experiencias importantes que hayas vivido en el pasado ordenadas cronológicamente. Así, podrás ser consciente de aquellas cosas que relevantes en tu vida. Pondrás las situaciones y experiencias vividas que te hayan dejado huella, que te hayan marcado y realmente relevantes en tu vida (enfermedades importantes, pérdidas cercanas, cambios laborales, premios obtenidos, llegada de un bebé...). Tanto las buenas como las malas. Las buenas las puedes anotar por encima de la línea y las malas por debajo, así tendrás una mejor visión de tu pasado.

Posteriormente, complementa la parte del futuro en la sección derecha de la línea, señalando tus objetivos más cercanos y alejados en el tiempo.

Al finalizar esta tarea, reflexiona sobre lo que has vivido y sobre cómo te planteas conseguir y alcanzar los objetivos marcados en tu futuro y cómo te hace sentir el camino que marcas.

4. Tener un diario de emociones

Escribir sobre nuestras emociones puede aportarnos muchos detalles sobre nosotros mismos, otras personas o diferentes situaciones. Debido a ello, el diario emocional es considerado una técnica para facilitar el autoconocimiento.

En él, escribirás antes de acostarte las emociones que has tenido en el día y si puedes saber sus causas, las causas. Esto te ayudará a ver qué es lo que te mueve internamente, qué te afecta, qué condiciona tu comportamiento, etc.

Conocer cuáles son las emociones que más se repiten en tu día a día o su origen, ser consciente de tu propio estado emocional puede facilitarte un mayor autoconocimiento en cualquier parcela de tu vida que desees.

5. Cartas a ti mismo

Las cartas a ti mismo también son una excelente herramienta para conocerte mejor. Pues propician un diálogo interno profundo que te permiten conectar con tu propia existencia, tus deseos más genuinos y con los demás aspectos de ti mismo que no te has atrevido a exteriorizar.

En estos escritos, puedes hablar de cómo te hacen sentir determinadas situaciones; cuáles pensamientos te preocupan y cuáles te hacen sentir pleno; qué aspectos de ti te agradan y te disgustan; qué metas y objetivos quieres alcanzar; etc.

Si así lo prefieres, puedes escribir estas cada cierto tiempo y, llegado a un punto, releerlas. Así, podrás observar tu evolución cómo persona y seguir proyectándote.

El escribir no sólo tiene el objetivo de ver cómo evolucionas con el tiempo, sino que es terapéutico, al plasmar en papel las cosas pierden parte de su fuerza. Si plasmas objetivos y metas, te comprometes más con ellos. Además al escribir las cosas te acuerdas de detalles, de personas o de circunstancias relacionadas que de otra forma quedarían en el olvido.

6. Viaja en solitario

Por lo general, la rutina nos invita a priorizar las labores diarias, la rutina diaria y la conexión con los otros. De manera que vamos dejando de lado espacios para estar a solas y conectar con nosotros mismos.

Por ello, viajar solo es una oportunidad para disfrutar de nuestra propia compañía y reflexionar sobre nuestra propia existencia.

7. Terapia psicológica o coaching

Todas las herramientas presentadas hasta ahora pueden servirte de apoyo para fomentar el autoconocimiento y potenciar el autoestima. Pero, existen situaciones en las que la persona requiere de la asistencia profesional para poder encontrarse a sí mismo.

En estos casos, el proceso terapéutico brindará las herramientas necesarias para que se efectúe la toma de conciencia de aquellos aspectos que pasan desapercibidos por el propio sujeto y que no es capaz de advertirlos por sí solo.

8. La rueda de la vida

Herramienta muy popular y muy empleada en procesos de coaching que ayuda a visualizar de una forma inmediata y muy gráfica las distintas parcelas de tu vida, para así tener una visión clara y general de qué es lo que está ocurriendo y qué es lo que te gustaría mejorar.

Explico en detalle esta técnica en mi libro “Recupera tu vida. Gestiona tu tiempo y tu energía” (https://www.amazon.es/RECUPERA-TU-VIDA-GESTIONA-ENERG%C3%8DA/dp/8417403280/ref=sr_1_1?crid=2JHGP12TAEC2&keywords=luis+arimany&qid=1663260161&srefix=%2Caps%2C450&sr=8-1).

Para hacer “la rueda de la vida” deberás dibujar un círculo grade y dividirlo en tantas porciones cómo quieras. Imagínate un “queso” y los “quesitos” del Trivial o una pizza redonda, donde cada una de las porciones en las que se divide sea una de esas parcelas o áreas de tu vida.

No hay un número establecido de áreas, tú eres el que tienes que determinar cuáles son las parcelas que tienen más importancia en tu vida, lo habitual suele ser ente 8 y 12: salud, amistad, trabajo, familia, pareja, economía, ocio y diversión, etc.

Una vez que hayas elegido estas parcelas que consideras fundamentales, deberás asignarles un número del 0 al 10 dependiendo de cómo te sientes de satisfecho con esa área de tu vida.

El 0 estaría en el centro del círculo y significaría nada satisfecho y el 10 lo ubicaríamos en la parte externa y significaría muy satisfecho.

Una vez que hayas anotado la puntuación en cada una de las áreas, hay que unir las con una línea y el resultado será una especie de polígono. Las áreas sobre las que más deberíamos trabajar son las que obtengan la puntuación más baja, pero dependiendo del momento en el que te encuentres y de lo que necesites a corto plazo, quizás decidas trabajar por ejemplo antes sobre un área con una puntuación de seis, que en otra que tenga un cuatro porque tiene más importancia.

Referencias de Autoconocimiento y Resiliencia

<https://makesense-consulting.es/autoconocimiento-y-resiliencia/>

<https://lamenteesmaravillosa.com/autoconocimiento-personal-3-herramientas-para-conocerte-mejor/>

Autoconfianza, Autoestima y Resiliencia

El concepto autoconfianza hace referencia a la confianza en sí mismo respecto a determinados atributos, tales como habilidades para la vida, toma de decisiones, poder, entre otros. El aumento de la autoconfianza, pues, depende fundamentalmente de haber dominado dichos atributos a partir de la experiencia. Tiene que ver mucho con el autoconocimiento, pues sin éste es difícil veas tus fortalezas y por tanto confíes en ti mismo.

La autoconfianza alude también a ser percibida como una creencia positiva que consiste en la convicción de poder solventar los problemas del presente y lograr lo que uno desea hacer en el futuro.

La autoconfianza no es lo mismo que la autoestima, dado que esta última es una evaluación emocional sobre el propio valor del individuo; en cambio la autoconfianza refiere específicamente a la capacidad de lograr algún objetivo,

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen: es la evaluación perceptiva de nosotros mismos. Es que nos queramos a nosotros mismos.

Podemos querernos (autoestima) pero no tener confianza en nosotros para solucionar problemas (autoconfianza). Normalmente si se tiene autoconfianza y se vive una vida basada en valores y no se hace daño a la gente, debería haber autoestima. Es decir que con la autoconfianza ganamos resiliencia

El autoconocimiento nos lleva a saber nuestras capacidades y nuestras limitaciones, es decir, cómo estamos de preparados para afrontar el presente y el futuro. El simple hecho de conocer cómo somos, de dónde partimos, nos permite ver las cosas con más realidad y más perspectiva y por tanto encontrar mejores soluciones a los problemas.

El nivel de autoconfianza está determinado por muchos aspectos; nuestro pasado, nuestro presente y las expectativas que tengamos de nuestro futuro; las experiencias vividas y los aprendizajes que hemos ido adquiriendo de ellas, nuestra personalidad.

En la autoconfianza se esconde un poder que todos tenemos, que es el de creer en nosotros mismos. A lo largo de nuestro desarrollo personal vamos puliendo nuestros defectos y nuestras virtudes. En base a nuestra experiencia y aprendizajes vamos moldeando el ser único que somos. Un factor el cual nos ayuda a avanzar es la confianza en nosotros mismos.

Tanto para el desarrollo de la autoestima como para el crecimiento personal, existe una necesidad básica que es la de confiar en uno mismo. Sin una confianza adecuada nos paralizamos, huimos y evitamos toda experiencia desconocida, creyendo que no seremos capaces de afrontarla. En la autoconfianza reside el impulso que nos hace crecer, enriquecernos ante la gran diversidad de experiencias y ser resilientes.

Cuando uno revisa su pasado para ganar autoconocimiento evalúa los problemas a los que nos hemos enfrentado y qué nos ayudó a salir de ellos, así como los éxitos y qué los propiciaron. Miraremos qué rasgos nuestros fueron útiles en esas circunstancias. Este es un ejercicio básico para la autoconfianza, pues si en el pasado resolvimos determinados problemas, en el futuro resolveremos problemas similares de la misma forma. Incluso si cometimos errores en el pasado también ganaremos autoconfianza pues sabremos qué camino no debemos tomar y probaremos con otro.

Nuestra visión del mundo depende de cómo nos veamos a nosotros mismos, al igual que nuestra relación con las demás personas. Vamos creando un concepto acerca de nosotros en función de cómo creemos que nos ven los demás. Sin embargo, no hay que perder de vista el cómo nos estamos viendo a nosotros mismos. Ya que dependiendo de esto focalizaremos más nuestra atención hacia los aspectos positivos o negativos.

Este concepto que desarrollamos acerca de nosotros mismos nos ayuda a confiar y creer en nuestras capacidades, en nuestra habilidad para adquirir aprendizajes, y en definitiva, a seguir creciendo a través de las experiencias. Confiar en sí mismo es la base para una buena valoración personal. Lo que supone una mejor autoestima y mayor seguridad.

¿Qué sucede cuando tenemos una baja confianza en nosotros mismos? Lo que sucede es que infravaloramos lo que podemos lograr, y de esa manera no nos atrevemos a llevar a cabo nuestros sueños e ilusiones. Nos bloqueamos ante los retos y nos asentamos en la comodidad. Limitamos así nuestras experiencias y capacidades para desarrollarnos.

¿Por qué hay personas con mejor confianza en sí mismos que otras? Esto tiene que ver sobre todo del valor que damos a la opinión de los demás. De cómo nos afecta la valoración de otras personas y sus críticas. Cuando damos más importancia a lo que dicen los demás de nosotros e intentamos cumplir con sus expectativas, sin haber observado antes nuestras motivaciones, nuestros sueños y nuestra valía ante las dificultades. Entonces resulta inevitable crearse una imagen de sí mismo distorsionada e infravalorada.

La autoestima y la resiliencia son dos conceptos profundamente relacionados. Una persona con una alta autoestima tendrá una mayor capacidad de sobreponerse a cualquier dificultad que se le presente, y eso implica tener una mayor resiliencia. De igual forma es posible fortalecer la autoestima a través de una actitud resiliente ante las dificultades.

En este sentido, podríamos decir que tanto la autoestima como la resiliencia son las dos caras de una misma moneda y la una no puede existir sin la otra. No es posible tener una alta autoestima sin una capacidad de resiliencia bien desarrollada y de igual forma es muy complicado afrontar los problemas con resiliencia si se carece de una buena autoestima.

Antes de terminar esta sección es importante decir que el exceso de autoconfianza también es malo. Hace que tomemos riesgos peligrosos e innecesarios, que nos enfrentemos a situaciones que es mejor esquivar y esto nos llevará a sufrimiento innecesario por meternos por caminos pedregosos evitables, pues pelearemos con molinos como hizo Don Quijote, cuando lo que tenemos que hacer es canalizar nuestras energías en lo que podemos controlar.

La autoconfianza es la cualidad más importante para perder el miedo a la incertidumbre del futuro, pues si tenemos la confianza de que venga lo que venga sabremos gestionarlo y encontraremos soluciones a cualquier problema que se nos presente, nos hace más resilientes.

La autoconfianza nos lleva a llegar más lejos en el futuro, pues asumimos más riesgos y en el camino siempre tiramos para adelante, no nos quedamos estancados.

¿Cómo mejorar la autoconfianza y la resiliencia?

Cualquier persona, por muy baja confianza que tenga en sí mismo es capaz de reemplazar esa imagen que tiene por otra más beneficiosa. Para ello es necesario estar dispuesto a implicarse en el autoconocimiento. Comenzar a dar valor a los propios gustos, expectativas, motivaciones, sueños e ilusiones.

Que te vayas conociendo a ti mismo en todos los aspectos te facilitará una visión única acerca de ti. Donde comprobarás que no eres una persona más, eres tú, un ser único... Gozas de una personalidad, de unos talentos y unas experiencias que nadie más tiene. Si eres capaz de valorar ese tesoro que eres tú, podrás entonces comenzar a sacarle el mayor provecho, pulirte y desarrollarte.

Para construir tu autoconfianza has de saber que tienes que dejar de compararte con los demás. Tan solo debes superarte a ti mismo, cada persona tiene un ritmo y unas motivaciones, por lo que debes centrarte específicamente en cómo puedes ir avanzando en relación a ti.

Ya vimos que el propósito último de la vida es vivir y crecer con las experiencias. Si no te comparas con los demás tus propios crecimientos te darán autoconfianza y te preparan para afrontar un futuro incierto.

Ir viendo lo que vas construyendo dentro de tus posibilidades, y alcanzar ser la mejor persona que eres capaz de ser. Esto como verás no tiene nada que ver con lo que hacen o dejan de hacer los demás...

La autoconfianza se mejora:

- **Conócete.** Tómate tu tiempo para darte cuenta de las emociones que experimentas, y entenderlas. Este paso es básico y necesario para determinar qué aspectos propician tu baja autoconfianza. Solo con una buena autoestima puede conseguirse una buena autoconfianza. Es importante conocernos, saber cuáles son nuestras capacidades, nuestras potencialidades, fortalezas, y también nuestros déficits y debilidades. Dedicar tiempo a uno mismo, a la reflexión y a la aceptación de lo que somos desde el cariño y la comprensión es muy enriquecedor. Aceptar el pasado y trabajar en el presente para un mejor futuro. Revisar cómo conseguimos los éxitos del pasado y cómo afrontamos los problemas te harán ver tus capacidades. Conocernos, no a través de la opinión o juicio de los demás, sino a través de la introspección y del análisis, desde dentro. Escúchate, entiéndete y acéptate amablemente. Cuestiona las “etiquetas” que te hayan o te hayan puesto
- **Medita.** Con la meditación disolverás esos pensamientos limitantes que te lastran a seguir creciendo, a la vez que aumenta tu autoconfianza. Te remito al capítulo de meditación para más información.
- **Intenta lo que no creas capaz de hacer,** pero entiende que los fallos son necesarios para mejorar. Usa tus primeros intentos para sacar aquello positivo. No te desanimes si a la primera no te sale bien; te servirá para saber en qué tienes que mejorar. A la segunda te saldrá mejor. ¡Puede que tras varios intentos más, te salga bien!. Comienza con cosas pequeñas. Por ejemplo, yo empecé a escribir mi primer libro con 42 años, no había escrito ninguno, no me había formado en escritura y ya llevo 5 libros escritos.
- **Comienza a enfocarte en lograr todo lo que tú puedes hacer,** dando pequeños pasos que te hagan avanzar. Agradece lo que tienes, y la oportunidad que te ha brindado la vida en cada experiencia para desarrollarte y adquirir nuevos aprendizajes. Por supuesto que eres imperfecto, todos lo somos, cometes errores y caerás una y otra vez. Todo ello forma parte del proceso. Cualquier infortunio y adversidad serán una prueba más para que fortalezcas tu confianza en ti mismo. Cuando seas capaz en tu interior de comprender esto, reconocerlo y aceptarlo, entonces un mundo de posibilidades se abrirá ante ti. Darás paso a la aceptación y sabrás que mereces todo lo bueno que te ocurra. Al creer en ti ya no verás al resto de personas como rivales, ni verás al mundo como un lugar hostil en el que procurar sobrevivir a toda costa. Aumentarás tu capacidad de visión hacia el mundo y las personas, gracias a que te sentirás en paz contigo mismo.
- **Buena definición de objetivos.** Se trata de definir objetivos alcanzables, que supongan un reto según nuestras capacidades y que sean medibles. A veces el problema es que nos planteamos objetivos completamente inalcanzables, muy generales, o directamente nos imaginamos “siendo otros” y nuestro yo ideal es inalcanzable.. porque no es la mejor versión de mí mismo, sino directamente otra persona. Las Fantasías no son metas.

- **Trabaja tu diálogo interno.** La autoconfianza se manifiesta fundamentalmente en esa voz interior que nos acompaña la mayor parte del tiempo. Fíjate en la manera de hablarte: ¿Eres asertivo y amable contigo mismo? ¿caes en la trampa de los pensamientos negativos y te quedas enganchado en ellos? Háblate como lo harías a un buen amigo, con amabilidad, respeto, sinceridad y sobre todo cariño. Cuando te des cuenta de que te hablas mal, dite Basta! y dite alguna cualidad que tengas.
- **Refuézate cada éxito**, por pequeño que sea. Te ayudará a seguir. El refuerzo deberá ir en consonancia con el éxito conseguido. A mayor éxito, mayor refuerzo. No te compares con nadie. Hay gente que tiene otras cualidades de las que tienes tú, pero tú también tienes unas cuantas que los demás no tienen. De nada sirve comparar de manera peyorativa nuestras cualidades o rendimiento en el momento actual con el de otras personas, muchas veces incluso idealizamos a los demás.. Imaginamos que tienen vidas perfectas, extremadamente felices, o no vemos todo el esfuerzo que hay detrás de los éxitos (las redes sociales y la publicidad tienen mucha culpa de esta idealización del éxito, la belleza y la felicidad...) no es útil comparar nuestro camino con el de otra persona si los recorridos son diferentes. Sí que podemos buscar inspiración, consejos, aprender del ejemplo de otros: aplicando eso a nuestro propio camino. Lo importante es mantener el foco en nosotros y comparar tu “yo pasado” con tu yo de ahora.
- **Arriégate.** No hay mejor manera de fomentar la confianza que actuar, arriesgarse, lanzarse a la acción. La confianza viene con la acción y la experiencia a enfrentarnos y resolver situaciones. La inseguridad forma parte del camino. No podemos esperar a sentirnos confiados para actuar. Te pongo un ejemplo: es absolutamente normal cuando emprendemos alguna nueva actividad sentir inseguridad (¿lo haré bien?, ¿seré capaz? ...), por ejemplo al iniciar un nuevo empleo o cambiar de funciones a un puesto de mayor responsabilidad. La confianza va llegando a medida que nos enfrentamos a esa situación, a medida que avanzamos, a medida que nos exponemos a ella y aprendemos. Para ganar confianza hay que ser valiente y lanzarse a la acción a pesar de las inseguridades. Toma decisiones sin miedo. Que la posibilidad de fracaso no te detenga. Uno de los principales enemigos de la autoestima es la inacción producida por el miedo al fracaso. No dejes que la posibilidad de fracasar (que siempre estará ahí) sea la excusa para no intentar hacer algo. La inacción alimenta una baja autoestima y evita que aumente.
- **Identifica el origen de tu baja autoestima.** Conocer el origen y las causas de tu baja autoestima puede suponer una gran ayuda para comprender cómo ha llegado a desarrollarse. En muchas ocasiones una baja autoestima puede tener su origen en unas creencias irracionales o pensamientos distorsionados que venimos arrastrando durante toda nuestra vida. Si conseguimos identificarlos y comprenderlos ya tendremos media batalla ganada en nuestro intento por mejorar nuestra autoestima.
- **Vístete con ropa que te inspire confianza.** Cuando te ves mejor, te sientes mejor. Si eliges ropa y accesorios que te queden bien, que se adapten a tu personalidad y estilo de vida y que te hagan sentir atractivo, podrás aumentar el nivel de confianza en ti mismo. Preséntate según el rol que pretendes jugar, o en otras palabras, vístete para el éxito.
- **Rodéate de gente que crea en ti.** Aléjate de las personas negativas pues el negativismo se transmite. Rodéate de gente que te quiere y confía en ti, aunque lo que digan los demás no debería importarnos, unas palabras de ánimo en momentos difíciles siempre nos vendrán bien.

- **Se constante.** Alcanzar las cosas lleva su tiempo y lleva un aprendizaje. Cuando aprendiste a montar en bici te caíste muchas veces, pero te levantaste y seguiste intentándolo hasta que finalmente aprendiste. Con la vida es lo mismo, lo que pasa que se nos olvida esto. También ten en cuenta que los cambios llevan su tiempo, ten paciencia.
- **Cuida de tu salud y duerme bien.** Si te sientes bien físicamente, esto tendrá un impacto en cómo te sientes psicológicamente y te hará ganar confianza. El que duerme poco no tiene energías para comerse el mundo, pero el que duerme lo suficiente y tiene autoconfianza, no hay quien le pare.

Mejorar la autoconfianza es cuestión de predisposición y constancia. El camino, desde los primeros logros, es muy gratificante; nos enseña que las limitaciones que anteriormente teníamos eran impuestas por nosotros mismos sin razón. Supone una fuente de motivación que puede cambiarnos por completo y que nos hará mucho más resilientes. Empezar a experimentar estos cambios depende de nosotros mismos.

Referencias autoconfianza, autoestima y resiliencia

<https://makesense-consulting.es/autoconocimiento-y-resiliencia/>

<https://www.areahumana.es/resiliencia/#autoconocimiento>

https://www.urbalabgandia.com/wp-content/uploads/autoaprenentatge-en-linia/61.Resiliencia/cualidades_o_atributos_de_la_persona_resiliente.html

<https://colegiozolasrozas.es/valores-segundotrimestre/>

<https://leoncma.salesianas.org/wp-content/uploads/2020/11/3.-NOV.-Semana-2-6.-Autoconocimiento.-Autoestima.-Resiliencia.-Soft-skills-1.pdf>

<https://albamarpsicologia.com/la-importancia-del-autoconocimiento/>

<https://institutoclaritas.com/que-es-el-autoconocimiento/>

<https://institutoclaritas.com/que-es-el-autoconocimiento/>

<https://www.psicoactiva.com/blog/la-importancia-del-autoconocimiento/>

<https://www.iepp.es/autoconocimiento/>

<https://psicologosmadridmj.com/autoestima-y-resiliencia/>

<https://crearsalud.org/la-autoconfianza-que-es-y-como-trabajarla/>

<https://psicopedia.org/3344/autoconfianza-claves-para-mejorarla/>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Autoconfianza>

<https://psicologiymente.com/psicologia/autoconfianza-claves-para-mejorarla>

<https://psicologia-estrategica.com/como-mejorar-mi-autoconfianza/>

<https://lamenteesmaravillosa.com/5-formas-sencillas-aumentar-la-autoconfianza/>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Autoestima>

Proactividad y Resiliencia

Según Wikipedia la proactividad o el comportamiento proactivo de los individuos se refiere al comportamiento anticipatorio, orientado al cambio y autoiniciado en diversas situaciones. El comportamiento proactivo implica actuar antes de una situación futura, en lugar de sólo reaccionar. Significa tomar el control y hacer que las cosas sucedan en lugar de simplemente ajustarse a una situación o esperar a que suceda algo

La proactividad es la actitud en la que el sujeto asume el pleno control de su conducta de modo activo, lo que supone tomar la iniciativa y desarrollar acciones creativas y audaces para generar mejoras. Es asumir la responsabilidad de hacer que las cosas sucedan, decidir en cada momento qué queremos hacer y cómo lo vamos a hacer.

Una persona proactiva tiene energía positiva, es responsable de su vida, cumple sus objetivos, es creativo, productivo, diligente, eficaz y audaz. Supone esfuerzo, trabajo duro e intenta resolver problemas en lugar de esperar a que otro los resuelva. Una persona proactiva es una persona resiliente.

Ser proactivo es mucho más que saber tomar la iniciativa, quiere decir ser responsable de la propia vida. Las personas proactivas reconocen su capacidad en la conducción de su vida y no culpan de su comportamiento a las circunstancias que se encuentran en la vida.

La combinación de resiliencia y proactividad suelen llevar al éxito en la vida en general y en los objetivos que nos planteemos.

Ser proactivo y resiliente no se trata de desconocer las circunstancias, sino de darnos cuenta de que lo que determina nuestra vida no son ellas, sino nuestras respuestas ante ellas. Las circunstancias condicionan e influyen, pero no determinan.

¿la proactividad es una actitud con las que nacemos o se pueden aprender?

Viene con nosotros en mayor o menor grado, cuando nacemos, es parte de nuestra esencia. Pero también la podemos aprender y fortalecer, tanto como podríamos ir perdiéndola. Aunque puedan verse favorecida o desfavorecida por componentes genético y sociales, la mejor noticia es que es entrenable y siempre susceptible de desarrollarse más y más.

La aceptación y la proactividad están muy relacionadas. En la aceptación aceptamos que no podemos actuar sobre las circunstancias sobre las que no tenemos control y por tanto las asumimos. En la proactividad, aceptamos las circunstancias, pero somos conscientes que podemos actuar sobre las que tenemos control, y por tanto nos ponemos en acción.

Sé proactivo, no ignores tus problemas. Averigua lo que hay que hacer, haz un plan y toma medidas. Aunque puede llevar tiempo recuperarse de un gran contratiempo, un evento traumático o una pérdida, debes saber que tu situación puede mejorar si trabajas en ello.

La persona proactiva no ve problemas, ve retos que tiene que superar. Aunque la diferencia parezca pequeña son dos mundos distintos, pues al verlo como un reto, tú tienes el control de qué hacer con él. Tú eres el responsable de encontrar soluciones o mitigar el daño.

Intenta ver en la dificultad una oportunidad. Cambiar las gafas con las que miras las adversidades te ayudará a ver que no está todo perdido; te ayudará incluso a ver los obstáculos como retos y oportunidades de crecimiento. Te permitirá ver el bosque y no sólo el

árbol, te permitirá ver oportunidades donde antes no las veías y te permitirá encontrar nuevos caminos para avanzar en tu vida.

En lugar de derrumbarte, encontrarás más fuerzas para buscar soluciones y aplicarlas siempre que puedas. Muchas veces las soluciones consistirán en ser más flexible, de forma que tus metas cambien de rumbo y tu forma de vivir se adapte a la nueva situación en la que te encuentras. Serás una persona resiliente.

Tengo dos dichos españoles muy integrados en mi ADN relacionados con la proactividad y que siempre he tratado de inculcar a mis hijos y a mis empleados.

- Quien no llora no mama
- Mejor pedir perdón que permiso

Ambos dos son dichos que digo mucho porque incitan a la proactividad y la resiliencia.

El que no llora no mama, nos viene a decir que tenemos que luchar por las cosas, que tenemos que pedir las, que tenemos que intentarlo. ¿Qué tenemos que perder?. Nada, en el peor de los casos nos quedamos como estábamos.

El de mejor pedir perdón que permiso, nos pone el foco en que somos responsables de lo que hacemos y que es mejor actuar que quedarse parado a que otro nos de permiso. Es muy cómodo esperar que otro te de permiso, pero también te arriesgas a que te digan que no (la mayoría de los casos ante situaciones ambiguas tu interlocutor te dirá que no para salvar su culo si hay problemas). Per cuando una vez hechas las cosas ¿qué te van a decir si ya lo has hecho?. No lo dudes, toma la iniciativa y no esperes a que otros te den permiso, dátelo tú mismo en función de tus valores y tu juicio.

La proactividad hace que tengamos éxito en la vida. Es común que la gente se mueva por hábitos, rutinas y por cierta pasividad, quien sea capaz de anteponerse a las cosas para actuar de manera original e innovadora tendrá ventaja frente al resto.

Por eso esta competencia es altamente valiosa a nivel laboral. Desde el campo de la psicología organizacional (psicología aplicada a las empresas), siempre se destaca el papel de las figuras proactivas porque son las que muestran iniciativa y resolución. Se anticipan a los hechos y esta actitud brilla por sí misma porque permite manejar la complejidad de cualquier trabajo.

La proactividad no tiene nada que ver con la hiperactividad, con la personalidad inquieta que trae caos, ruido y cambios inesperados. Todo lo contrario.

Las personas con esta habilidad aportan soluciones a los problemas. Asimismo, tampoco son arrogantes ni buscan notoriedad en la empresa. En realidad, se mueven por valores y principios éticos. Por ello, no dudan en ser de ayuda a los demás, en anticipar los posibles problemas en un escenario y promover soluciones que puedan dinamizar y mejorar la situación del grupo.

La proactividad impulsa cambios constructivos, prácticos y útiles. Las personas proactivas no buscan desafiar a nadie, sino que son esa apuesta de valor en cualquier trabajo orientada a traer una mayor eficacia al entorno.

La proactividad te hace ser activo ante la vida en vez de pasivo y resignado. Eso te abre un mundo de oportunidades que está en tu mano alcanzarlas. En vez de dejar que la vida te lleve, tomas las riendas y eso te permite conquistar el mundo.

Si eres una persona proactiva, probablemente te irá mejor en el trabajo e incluso en tu vida personal. ¿Cuál es la razón? Ser proactivo significa tener iniciativa, ser responsable, anticiparse a los hechos, tomar decisiones más acertadas, trabajar arduamente para lograr los objetivos propuestos y ser resiliente.

Zona de actuación y la proactividad

Como vimos, lo que no podemos controlar tenemos que aceptarlo tal cual es y adaptarnos a ello, sin embargo, lo que podemos controlar, en vez de preocuparnos por ello tenemos que atenderlo y ocuparnos de ello. En el siguiente gráfico muestro que en nuestra vida hay una gran parte de las cosas no las podemos controlar y hay que aceptarlas tal cual vienen y una pequeña parte es nuestra zona de actuación o zona de control, que la he llamado zona de confort y sobre la cual podemos actuar y hacer algo.



La he llamado zona de confort porque la mayoría de la gente cree que puede influenciar sólo un número de cosas, porque la mayoría de la gente es pasiva, no tiene una perspectiva amplia de las circunstancias. Espera que las cosas ocurran por sí solas y normalmente se resignan a que sean así. Es decir, no son resilientes.

A primera vista sólo vemos una pequeña parte de lo que podemos influenciar. Siendo realistas, con perspectiva y con autoconocimiento dejaremos de ver sólo el árbol que ve todo el mundo y al hacerlo inmediatamente veremos el bosque lleno de oportunidades y caminos a seguir.

Es decir, que siendo proactivos nuestra zona de influencia o de control aumenta considerablemente. Pues veremos que podemos hacer muchas más cosas de lo que pensábamos porque vemos las cosas con más perspectiva y con cierta distancia. Podremos ver oportunidades donde no las veíamos o nuevos caminos a seguir.

No sólo esto, nos daremos cuenta de que otras personas pueden ayudarnos y gracias a mirar las cosas con una perspectiva más amplia, con proactividad y apoyándonos en otros nuestra zona de control se expande como vemos en el siguiente gráfico.



Las personas proactivas pueden pasar muchas cosas en su alrededor, pero son dueñas de cómo quieren reaccionar ante esos estímulos. Centran sus esfuerzos en el círculo de influencia que es más grande que las personas no proactivas. Ponen su foco y sus energías en todas las cosas sobre las cuales pueden hacer algo, no temen pedir ayuda, por lo tanto son más resilientes y amplían su círculo de influencia

Cualidades de una persona proactiva y resiliente

- **Son personas activas.** Para ser proactivo hay que ser una persona activa. Esto significa buscar la acción, tener pasión por la resolución de problemas o tener iniciativas que ayuden a evitar que se presenten los mismos. Ante situaciones imprevistas o no esperadas la persona proactiva tiene la capacidad de no quedarse bloqueada y de actuar de forma coordinada y rápida para encontrar cuanto antes la solución al problema o inconveniente que ha podido surgir. Es por tanto alguien que no teme la toma de decisiones y no espera a que otros actúen para actuar detrás.
- **Piensan a medio y largo plazo.** Una de sus principales virtudes es prever, y esto significa mirar al futuro. Por ello, más que centrarse en las tareas inmediatas, intentan anticiparse a las necesidades futuras. Es por esto que la proactividad está asociada al liderazgo y a la resiliencia.
- **Transforman ideas en acciones.** Una de las principales cualidades de una persona proactiva es tener la capacidad de generar ideas y llevarlas a la práctica. La persona que es proactiva se diferencia del que no lo es porque no tiene miedo a llevar a cabo cualquier idea que le surja en la mente y por ello puede conseguir cosas que otras personas no consiguen. Es una persona activa y lanzada.
- **Son creativas.** Para ser proactivo hay que ir más allá de las soluciones típicas. Por ello, este tipo de perfil tiene la capacidad de resolver cualquier situación que se les presente de manera imprevista sin que esto afecte su dinámica diaria. Y si es necesario aplican estrategias no conocidas para solucionar los problemas.

- **Son flexibles.** Las personas con ideas y posturas rígidas difícilmente podrán alcanzar soluciones nuevas e innovadoras. Por ello, son flexibles y tienen la capacidad de adaptarse a diferentes situaciones para anticiparse a los problemas y solventarlos. Un persona proactiva está orientada al cambio y por tanto no tiene miedo a que se le planteen retos o cambios en su vida. Es una persona que asume la flexibilidad, el cambio como forma de vida y se adapta fácilmente a cualquier situación, haciéndole muy resiliente..
- **Son persuasivas.** Una persona con autocontrol, segura de sí misma y capaz de escuchar las ideas de otros inspira respeto y confianza. Esto hace, además, que tengan un gran poder de persuasión porque logra que sus palabras sean tenidas en cuenta.
- **Aprenden de las críticas.** La proactividad no implica ser perfecto o no equivocarse nunca. Las críticas pueden existir, pero una persona proactiva, en lugar de tomarlo como una ofensa personal, lo toma como una oportunidad para aprender y mejorar.
- **Buscar nuevas oportunidades.** Una persona proactiva está de forma constante buscando nuevas oportunidades tanto en el ámbito laboral como en el formativo o el personal. Nunca se conforma con lo que sabe o con lo que hace y desea encontrar oportunidades para seguir progresando de forma continua. Es por tanto alguien muy valorado en cualquier empresa, pues esta actitud también favorece a la empresa por tener alguien talentoso y con ganas de mejorar continuamente.
- **Esta orientada a resultados.** Una persona proactiva es aquella que se pone metas y no descansa hasta cumplirlas, por lo que podemos afirmar que su orientación en el trabajo o en la vida personal es a conseguir resultados todo el tiempo. Le encanta plantearse retos y conseguir resultados y lo asume de forma positiva, algo que por el contrario cansa y desmotiva a personas sin ganas de prosperar.
- **Es responsable de sus actos.** Una persona proactiva nunca buscará culpables ajenos cuando comete un error o cuando se toma una decisión equivocada y asumirá sea cual sea las consecuencias de sus actos. Por lo tanto, es una persona sincera y valiente que evita la mentira y el engaño y se responsabiliza de cualquier acto del que sea responsable directo.
- **Es perseverante.** Las personas proactivas son personas conocidas por su constancia y su perseverancia, ya que no se rinden ante nada y tiene una capacidad de trabajo muy bien desarrollada. El esfuerzo y el trabajo duro no son un inconveniente sino un reto y el resultado a conseguir no es un simple objetivo sino una meta y un logro. Esta mentalidad confiere al trabajador una ilusión y unas ganas por hacer cosas que favorece su posición en la empresa frente a otros que asumen los mandatos sin resistencia a las primeras de cambio.
- **Se expresan de forma positiva.** Las personas proactivas siempre están moviéndose para solucionar problemas y para lograrlo el lenguaje positivo es clave. Las quejas no tienen cabida en su mundo, ya que siempre ven oportunidades de crecer incluso en las situaciones complicadas. Además, expresarse con optimismo hace que las personas alrededor tengan mayor disponibilidad a buscar soluciones en conjunto.

Referencias de proactividad y resiliencia

<https://cocemfecyl.wordpress.com/2015/11/05/resiliencia-y-proactividad/#:~:text=La%20combinaci%C3%B3n%20de%20resiliencia%20y,sino%20nuestras%20respuestas%20ante%20ellas.>

<https://www.elperiodicomediterraneo.com/castello/2017/05/01/resiliencia-proactividad-41551189.html>

<https://www.blogpsicopositiva.com/2019/06/resiliencia-proactividad-una.html>

<https://www.rhpaenews.com/las-10-competencias-permite-al-ejecutivo-rh-resiliente/>

<https://rockcontent.com/es/blog/ser-proactivo/>

<https://economyatic.com/proactividad/>

<https://www.sdelsol.com/blog/laboral/ser-proactivo/>

<https://lamenteesmaravillosa.com/proactividad/>

<https://www.gestiopolis.com/la-proactividad-en-nuestras-vidas/>

Flexibilidad y resiliencia

Ya hemos visto que una persona resiliente acepta la vida como es, tiene propósito en la vida, se conoce bien, es proactiva, se conoce bien, tiene proactividad, ahora veremos el siguiente rasgo que es la flexibilidad.

Cuando hablamos de flexibilidad, nos referimos a cómo nos adaptamos a los cambios y qué tan abiertos estamos a ellos en nuestras vidas. Por ello, cabe preguntarse si somos de los que abrazamos las transformaciones y nos disponemos a adaptarnos o, por el contrario, de aquellos que le damos vuelta una y otra vez y nos aferramos a nuestra zona de confort.

En este contexto, el ser humano es por naturaleza adverso al cambio. Generalmente, busca la comodidad en todos los ámbitos, desde su entorno personal y desarrollo laboral hasta sus rutinas.

Entendemos por persona flexible aquella que se adapta a las circunstancias. En oposición a una persona rígida, es buena adaptándose a las circunstancias.

Las personas flexibles poseen una dimensión de la personalidad que se denomina apertura mental o apertura a la experiencia. Son personas que no temen verse envueltas en situaciones novedosas. En este sentido, son dinámicas y disfrutan del dinamismo.

Por ello, también tienen un componente de osadía extra. Asumen más riesgos y sufren menos en situaciones de incertidumbre, por lo que son más resilientes. Por otro lado, tampoco padecen tanto cuando no conocen precedentes de resolución exitosa de un determinado problema.

Además, las personas flexibles entienden que existen diferentes puntos de vista y un abanico de posibilidades amplio a la hora de resolver un problema. Contemplar varios puntos de vista

no significa que cambien con facilidad de opinión. Ven las cosas con más perspectiva, no se anclan al pasado y se adaptan a las circunstancias del presente.

La flexibilidad implica aceptación de lo que es y está relacionada con la proactividad. Una persona no puede ser flexible si no acepta las cosas como son, pues está negando la realidad, no se está adaptando a ella.

Ya lo dijo Darwin allá por 1859, en su capítulo quinto del libro «El origen de las especies», dijo que: “Las especies que sobreviven no son las más fuertes, sino aquellas que se adaptan mejor al cambio”. Esa es la flexibilidad y la resiliencia.

Por otro lado, la flexibilidad no sólo indica aceptación, sino que implica movimiento, es decir proactividad. Las personas flexibles en general son proactivas. Pero no tiene por qué ser así siempre, hay gente que se cree que es flexible porque se adapta a los cambios, pero lo hace con resignación e impasividad. Eso no es flexibilidad, es resignación y que significa que te la pele todo. La persona flexible acepta lo que es y se adapta al cambio que ello supone.

Muchas veces pensamos que somos flexibles, pero luego nuestras acciones demuestran lo contrario. La flexibilidad implica desprendernos de algo que somos, que nos define, que forma parte de nosotros y de nuestro hacer. Asumir el cambio implica dejar ir y aceptar que cuando por fin estamos cómodos, tenemos que partir a hacer algo diferente. Significa aprender nuevamente, renovarnos en forma continua y no tener miedo, o al menos gestionarlo adecuadamente. Y es que el miedo es parte de nuestra naturaleza, siendo un factor importante cuando se trata de dar un paso hacia lo nuevo y diferente.

El miedo nos alerta y a veces nos paraliza ante la ausencia de certezas sobre cómo resultarán los cambios. Moverse hacia lo nuevo no es sencillo y no tiene garantías de éxitos sucesivos. Por lo tanto, abrirse a reinventarse o transformar nuestro quehacer requiere trabajar la capacidad para enfrentar situaciones adversas, con una mirada positiva.

Por lo tanto, ser flexibles, es estar atentos a lo que pasa a nuestro alrededor, tener la capacidad de visualizar lo que viene y trabajar en función de eso, tiene que estar desde nuestro mindset. Tenemos que ser capaces de reconocer las cosas que nos van ayudar en el futuro y diferenciarlas de las que no.

Los cambios en nuestros padres, en nuestros abuelos eran más lentos o se daban en plazos más amplios para adaptarse a ellos. Ahora vivimos en una sociedad en continuo cambio, en cualquier área que puedas pensar. Nuestros antepasados lograron adaptarse porque tuvieron el tiempo de pensarlos, probarlos y adaptarse con mayores grados de certeza. Nosotros no podemos permitirnos este lujo.

Para terminar de hablar de flexibilidad me he acordado de un anuncio de la televisión, que no recuerdo de quién era, en el que Bruce Lee decía “Be water my friend” (se agua mi amigo). Eso tenemos que ser, agua. El agua se adapta a la forma de cualquier recipiente que la contenga, sin ningún esfuerzo, sin ninguna tensión, simplemente porque le toca acomodarse a ese recipiente en ese momento. En el caso de la vida pasa igual, se agua, acomódate y adáptate a las circunstancias que te estén tocando vivir, sin resistirte, sin tensión, simplemente es lo que ahora te toca.

Características de una persona flexible y resilientes

Veamos las características que tienen las personas flexibles y resilientes.

- **Suelen adaptarse bien a nuevos entornos, aunque existan dificultades o agravios.** Así mismo, salen con éxito de situaciones complejas, y en la adversidad, reforzados. Por ello, poseen latente el rasgo de la personalidad resiliente. Mantienen la calma en situaciones de mucha presión y estrés.
- **Están abiertos a lo desconocido.** La flexibilidad te permite distinguir oportunidades, vislumbrar nuevos caminos, saborear lo diferente, descubrir lo desconocido.
- **Son creativos y tienen una actitud positiva.** No significa que sean optimistas, sino que ven el vaso medio lleno, en vez de medio vacío. En contra de lo que la gente cree, la creatividad no es tener ideas diferentes, ingeniosas o poco comunes, sino, además, ponerlas en práctica. Así que toman las alternativas creativas a la resolución de sus problemas y ponen en práctica el pensamiento divergente y pasan del mundo de las ideas al mundo real. Ejercita el pensamiento divergente. El pensamiento divergente o pensamiento lateral es aquel que permite generar ideas ingeniosas y procesos de pensamiento novedosos mediante la exploración de muchas posibles soluciones para encontrar alternativas creativas a la resolución de un problema.
- **Resuelven los problemas.** La resolución de problemas, es una característica en la que se desenvuelven bien y de forma autónoma. Además, a la hora de ver un problema entienden que pueden haber más de una solución. Aportando con sus soluciones, nuevas formas de resolver los problemas. Suelen valerse por sí mismos, aunque agradecen cuando reciben ayuda.
- **Confían en sus capacidades.** Ante nuevas situaciones no se echan para atrás, confían sus capacidades y encaran las circunstancias que les traiga la vida.
- **No suelen ser perfeccionistas.** El perfeccionismo es el mayor contrincante en el momento de amoldarte a cualquier circunstancia. El perfeccionismo nos impide ver nuevos caminos y nuevas oportunidades.
- **Ven los problemas como obstáculos.** Los problemas que les plantea la vida no los ven como problemas irresolubles, sino como obstáculos que hay que sortear. Ven las dificultades como una oportunidad para aprender.
- **Son buenos dialogantes.** Tienen la mente abierta para conocer cosas nuevas, para escuchar a otros, para entender lo que otros piensan y creen. Evitan pensar en términos absolutos. Los extremos van a mantener rigidez en la forma de pensar y posicionarte sin ser necesariamente el único espacio desde el que ver y pensar la realidad.

Referencias de flexibilidad y resiliencia

<https://www.kathegiraldo.com/flexibilidad/>

<https://www.eleconomistaamerica.cl/empresas-eAm-chile/noticias/10804833/10/20/La-importancia-de-la-flexibilidad-y-de-la-resiliencia-en-el-crecimiento-personal-y-profesional.html>

<https://lamenteesmaravillosa.com/caracteristicas-de-las-personas-flexibles/>

<https://elcandidatoidoneo.com/la-flexibilidad-competencia-clave/#:~:text=La%20flexibilidad%2Fadaptabilidad%2C%20se%20puede,o%20puntos%20de%20Ovista%20encontrados.>

<https://revistaemprende.cl/la-importancia-de-la-flexibilidad-y-de-la-resiliencia-en-nuestro-crecimiento-personal-y-profesional/>

<https://www.linkedin.com/pulse/flexibilidad-y-resiliencia-karina-perez-galindo/?originalSubdomain=es>

<https://udoe.es/caracteristicas-de-la-persona-adaptativa-y-flexible/?leer-mas=y#seguir-leyendo>

<https://www.hola.com/estar-bien/20220103202161/como-ser-una-persona-mas-flexible-y-feliz/>

<https://www.salud180.com/salud-dia-dia/como-ser-una-persona-mas-flexible>

Tolerancia a la frustración y a la incertidumbre y resiliencia

La tolerancia a la frustración y la tolerancia a la incertidumbre de cierta forma las hemos tratado antes. La intolerancia a la frustración se debe a que la realidad no es como esperábamos, es decir es un déficit de aceptación de lo que es. La intolerancia a la incertidumbre es la falta de aceptación del futuro incierto y consecuencia de nuestra necesidad de control.

He decidido ponerlos a parte, por un lado, porque distintos autores ponen la tolerancia a la frustración y a la incertidumbre como cualidades de la resiliencia (que lo son), y por otro porque son fácilmente identificables, ya que el término aceptación es más etéreo y más difícil de ver en uno mismo.

Tolerancia a la frustración y resiliencia

La frustración se conoce como aquella sensación que se produce en una persona al ver que no es capaz de cumplir con las cosas u objetivos que tenía pensado realizar. La frustración es una emoción que surge cuando cometemos un error, cuando no se cumplen nuestras expectativas sobre algo o cuando un deseo, una necesidad o un proyecto no resulta como deseábamos.

La frustración es una falta de aceptación del presente, se produce porque nos gustaría que fuera de otra forma. Pero esto no tiene sentido, pues sean las causas que sean las que han producido las circunstancias actuales, estas son las que son, y no las que imaginamos. No tiene sentido aferrarse a una ilusión de cómo deberían de ser las cosas, pues ya hemos visto que la realidad siempre es diferente a lo que pensamos.

Normalmente aquellos que lo llevan peor son los que se hacen grandes expectativas de algo, creándose falsas imágenes de eventos y personas, fomentando la desilusión. Por eso, ser realistas, es muchas veces la auténtica medicina para vivir de una manera estable y feliz.

La frustración puede experimentarse como una mezcla de ira, desilusión, decepción, enfado, tristeza, angustia y desaliento. Aunque todas estas emociones las vivimos como una experiencia desagradable, lo cierto es que son tan necesarias como cualquier otra, pues nos indican que hay algo que tenemos que mirar en nosotros mismos.

Vivimos en una sociedad que persigue y valora el éxito y penaliza los fracasos, sea cual sea el contexto en el que se producen. Así, desde nuestra infancia nos vemos inmersos en una carrera por lograr los mejores resultados posibles en cada una de nuestras actividades. Y nos enfocamos tanto en el fin perseguido que cualquier cosa que interrumpe, modifica o impide que lleguemos a nuestra meta se convierte en fuente de frustración.

En muchas ocasiones, esta frustración no solo nos obliga a replantearnos nuestro plan inicial sino que, a veces, nos lleva a abandonar nuestros proyectos. De hecho, la procrastinación (posponer las cosas) es otra de las consecuencias de tener una baja tolerancia a la frustración.

La vida está llena de frustraciones. Porque una de las grandes diferencias entre el ser humano y los animales es que el ser humano se está creando expectativas continuamente. Si una persona tiene sueños y se crea expectativas, antes o después, sentirá frustración. Porque es imposible lograr todo lo que uno se propone. Aunque haya gurús que traten de convencernos de que podemos lograr todo lo que nos proponamos siempre y cuando lo deseemos con suficiente fuerza, en la realidad esto no ocurre.

La diferencia de entre la resiliencia y la frustración es que la frustración es un estado de decepción y de no aceptación; generalmente nos estanca y nos impide ver que hay otras posibilidades de salir adelante de una situación adversa, lo cual nos lleva a no considerar las oportunidades de aprendizaje y con esto, nos damos por vencidos antes de tiempo y nos sentimos fracasados.

La baja tolerancia a la frustración tiene sus comienzos en la infancia, el niño quiere las cosas y las quiere ya, son egocéntricos y no manejan el concepto tiempo. Si a lo largo de nuestra infancia nos hemos salido victoriosos con todo lo que queríamos crecemos con la sensación de que merecemos todo ahora, incapaces de esperar, confundiendo lo que deseamos con lo que necesitamos. Pero la realidad es otra y la frustración es parte de la vida, tendremos que aceptar la realidad y a partir de ahí ser proactivos.

Los estudios sobre el tema dicen que, al menos una vez al día, estamos en contacto con una pequeña frustración. La capacidad de gestionarla depende de cada persona, de las herramientas que posea como individuo, de cómo haya sido educada y de la intención que tenga. Reconocer lo límites ayuda a saber gestionar estas emociones.

Si la frustración está relacionada con cosas del pasado, debes centrarte en el presente. Nada puedes hacer para cambiar el pasado, por lo tanto, removerlo, sólo te traerá sufrimiento.

Repítete a ti mismo que los contratiempos y los problemas son pasajeros y se pueden resolver. Nada dura para siempre.

La frustración, por otro lado, bien canalizada nos lleva al aprendizaje. Si somos capaces de detectarla y ver los motivos por los que nos hemos frustrado, podremos entonces extraer aprendizaje del pasado que nos dará muchas herramientas para afrontar el futuro.

¿Cómo mejorar la tolerancia a la frustración y la resiliencia?

Las razones por las que es saludable aumentar nuestra tolerancia a la frustración y la resiliencia son las siguientes:

- **Diferencia lo que depende y lo que no depende de ti.** Hay muchas razones por las que nuestros planes no salen como esperamos. Algunas de estas razones dependen directamente de nosotros. Quizás no nos hemos esforzado lo suficiente, no nos preparamos como debíamos, no tuvimos en consideración todas las posibilidades, actuamos sin pensar, etc. Por el contrario, otras veces las causas de nuestra frustración no estaban bajo nuestro control. Analiza las causas de lo sucedido y diferencia claramente qué dependía y qué no dependía de ti. Lo que no dependa de ti acéptalo sin más y lo que dependa de ti, ponle tu foco y tu energía.

- **Asume tu responsabilidad.** Por supuesto, en muchas ocasiones, sufrimos por acontecimientos que no dependen de nosotros. Sin embargo, otras veces somos nosotros quienes hemos cometido un error o no hemos sabido cómo resolver un determinado problema. En estos casos, debemos ser sinceros con nosotros mismos y reconocer aquello que no hemos hecho como debíamos. Pero no nos tenemos que quedar ahí tenemos que aprender de los errores y crecer con ellos.
- **Pon el foco en las soluciones, presentes y futuras.** Una vez que hayas recuperado la calma, empieza a pensar en las posibles alternativas para solucionar el problema. Es muy probable que no haya manera de cambiar lo que ha sucedido, pero quizás sí puedas mejorar el resultado obtenido. Por ejemplo, volviéndolo a intentar, cambiando el plan inicial o minimizando las consecuencias negativas. También es posible que no exista ninguna forma de mejorar lo que ya ha pasado. En esos casos, enfócate en las soluciones futuras. Es decir, traza un plan de acción para la próxima vez que te encuentres en una situación similar.
- **Ten el foco en tus metas y tus objetivos.** El tener un contratiempo es normal en la vida, pero una vez lo hayas asumido replantéate cómo conseguir tus objetivos y tus metas.
- **Aprende de la frustración.** La frustración, al igual que los errores, puede ser una importante fuente de aprendizaje. Eso sí, necesitaremos distanciarnos emocionalmente para poder analizar todo lo sucedido de la manera más objetiva y minuciosa posible. Por esto, es mejor esperar hasta haber superado los tres pasos anteriores.
- **Recuerda fracasos anteriores y cómo saliste de ellos.** Piensa qué pasos o actitudes te pudieron llevar a los mismos y qué hiciste para solucionarlos. También puedes analizar los fracasos de otros y ver cómo actuaron ellos.
- **Perdónate.** Todas las personas nos equivocamos. Después de asumir tu responsabilidad, reconcíliate contigo mismo
- **Medita.** La meditación te ayudará a integrar tus fracasos y a evitar los pensamientos negativos que ésta genera.

Tolerancia a la incertidumbre

Las personas esperan que sus planes se cumplan, con la intención de crear un futuro más predecible y reducir los riesgos. Cuando no podemos influir o controlar una situación nos sentimos incómodos.

Lo desconocido genera ansiedad y temor por las amenazas o peligros que puedan surgir; lo vivimos en situaciones como un cambio laboral, cambio de ciudad, el resultado de un examen de salud o empezar una empresa.

Es precisamente la dificultad para aceptar lo incierto lo que conduce a utilizar la preocupación como una estrategia de control.

El no saber es sinónimo de desamparo, y por tanto, de miedo ante lo desconocido. El descontrol que a algunos les provoca la incertidumbre es como si intentaran conducir un coche sin las manos al volante o como viajar sin mapa.

La incertidumbre nos hace sentir que perdemos el control y hace que saquemos lo menos bueno de nosotros.

En un estudio, en el que a los participantes se les dijo que tenían un 50% de probabilidades de recibir una descarga eléctrica dolorosa, estos se sintieron más ansioso y agitados que aquellos quienes creyeron que definitivamente iban a recibir la descarga. Es decir que el no saber si recibirían la descarga, les causó más ansiedad que a los que lo sabían. Esto se debe a que nuestro cerebro percibe la ambigüedad y la incertidumbre como amenaza.

Las áreas más instintivas del cerebro, el tronco cerebral y el sistema límbico, reaccionan ante la incertidumbre activando la respuesta de estrés, lo que nos prepara para luchar, huir o incluso nos paraliza. Dicha respuesta fisiológica podemos sentirla como enojo, tristeza, ansiedad o desesperanza, una sensación física muy desagradable de que hagas lo que hagas la situación no mejorará.

Por eso el cerebro hace malabares para crear certeza y así regresar al equilibrio emocional. Lo hace creando historias sacadas de pequeños trozos de realidad y esas son las películas que todos nos montamos en la cabeza, como en el cuento de la lechera.

La incertidumbre forma parte de la vida, pese a que el ser humano tenga la necesidad natural de encontrar respuestas con el fin de tener control, anticiparse o actuar en consecuencia. No podemos huir de ella pues es la vida misma. Ya hemos visto la ley de impermanencia y ésta unido a que en el futuro hay tantas variables que no dependen de nosotros hacen que éste sea incierto. Hay que aceptarlo, el futuro es incierto y no podemos controlarlo.

En ocasiones, esperamos reducir la incertidumbre que genera el mañana, buscando más información. Pero ésta en la mayoría de los casos no está disponible, porque hay una variable con la que no contamos, que es el tiempo. El tiempo pasa inexorablemente, pero es el tiempo es el que nos irá dando la información, y por más que queramos obtenerla antes de tiempo, eso no ocurrirá.

Hay que planear el futuro sin apego al resultado de nuestras metas y nuestros objetivos, de forma que disfrutemos del camino, sea éste cual sea éste.

Si tomamos la incertidumbre como parte de la vida, entonces seremos flexibles y nos iremos amoldando a cualquier situación que surja a lo largo del camino de la vida.

Para poder confiar en un futuro incierto, primero tenemos que confiar en nuestras capacidades y recordar que en el pasado hemos salido de situaciones complejas mediante las herramientas que hayamos usados. ¿Por qué el futuro va a ser diferente?

Hemos vistos que la determinación del futuro depende de la ley de impermanencia, de la multitud de variables que no controlamos y del efecto mariposa. Entonces, ¿qué sentido tiene intentar controlar algo que es imposible controlar?

Mientras no aceptemos estas tres cosas, no podremos aceptar el futuro, éste siempre nos generará ansiedad, miedo y sufrimiento.

Tenemos que aprender a soltar, a vivir el momento presente (sin olvidar las metas y objetivos), a valorar la vida tal cual viene, etc. Sólo así podremos ser felices en el presente.

El futuro vendrá como venga, ya lo gestionaremos según venga, pero no tiene sentido hacer cábalas mentales y preocuparse por él pues nadie lo puede predecir. Lo importante es que estemos a gusto en el presente, que valoremos lo que tenemos y que tengamos la confianza en nosotros mismos de que venga como venga el futuro lo afrontaremos satisfactoriamente como hemos hecho en el pasado.

Vivir en la incertidumbre da pánico, produce estrés, produce ansiedad y por tanto sufrimiento. Pero la vida es así, no podemos cambiarla aunque queramos.

Yo con mi empresa Evolufarma tenía unos niveles de incertidumbre increíbles que ponían una vez al año a la empresa en bancarrota. Fui resiliente y fui tirando para adelante, pero también sufrí mucho porque no tenía una gran tolerancia al futuro.

Ahora no me asusta el futuro, no me importa lo que pueda pasar, confío en mis capacidades y sé que antes o después encontraré mi camino. Soy flexible, no tengo apego a un resultado, acepto que me ha tocado vivir lo que me ha tocado vivir y estoy intentando adaptarme a ello (cuando escribo estas líneas no sé que voy a hacer a nivel profesional y no tengo resuelto tampoco el nivel personal).

¿Cómo manejar la incertidumbre?

- **Acepta que la vida es impredecible**, que no podemos tener información suficiente para muchas cosas y que es parte de la vida. Hay cosas que están en nuestras manos, pero hay muchas otras que se salen de nuestro control. Nos guste o no, esto es así y hay que aceptarlo
- **Suelta el Control y la Certeza**. No puedes controlar el futuro, así que suelta el control. Vive la vida como una experiencia de sorpresas y de oportunidades. Si eres capaz de cambiar tu forma de ver esto, tendrás éxito porque serás flexible, detectarás oportunidades y crecerás en el proceso. Si sueltas el control, disfrutarás más de la vida, serás más feliz. Asume que el futuro nunca será como imaginas, será mejor o peor, no lo puedes predecir.
- **Ten confianza en ti**. Ante la incertidumbre la mejor manera de combatir el miedo a ella es tener confianza en uno mismo, saber que pase lo que pase podremos salir de la situación en que nos encontremos.
- **Enfocar la energía en lo que sí se puede hacer**. Ten claro lo que no puedes controlar y asúmelo, adáptate a ello de la mejor forma posible. Identifica las cosas sobre las que puedes actuar y céntrate en ellas.
- **Buscar la primera opción satisfactoria en lugar de la mejor alternativa posible**. Esto te dará perspectiva y te hará ser más flexible. ¿Qué es mejor no conseguir lo que quieres o tener una cosa que es aceptable para ti?
- **Establece objetivos reales**. Ponte objetivos reales que te lleven a tus metas. El acercarte a ellos o no conseguirlos te darán la confianza de llegar a un futuro mejor.
- **Ponte en situaciones de incertidumbre**. Empieza por aceptar planes donde no se sabe qué se va a hacer, métete en cosas que no sabes qué vas a obtener, arriésgate, etc. Exponte a la incertidumbre, esto te ayudará en tu vida.
- **Piensa en cómo reaccionarían otras personas**. Si tenemos en mente a alguien en concreto al que se le dé bien afrontar la falta de certeza, ¿por qué no usarlo como ejemplo? El ejercicio de pensar en cómo reaccionaría alguien tolerante a la incertidumbre nos permite reflexionar e implementar acciones más adaptadas. Asimismo, el darnos cuenta de las conductas que llevamos a cabo para evitar la incertidumbre nos permitirá detectar los pensamientos negativos asociados al malestar, y pararlos para que no cobren fuerza.
- **Identificar nuestras preocupaciones y retar los supuestos**. Tenemos que entender las inquietudes y temores que nos genera la situación, para resolverlos o aceptar que no

podemos controlarlos. ¿Qué es lo mejor que puede pasar?, ¿Qué es lo peor que puede pasar? Y ¿Qué es lo más probable que pueda suceder?

Referencias tolerancia a la incertidumbre, a la frustración y resiliencia

<http://www.waece.org/webpaz/bloques/resiliencia.htm#:~:text=La%20resistencia%20a%20la%20frustraci%C3%B3n,logra%20alcanzar%20el%20objetivo%20deseado.>

<https://www.hola.com/estar-bien/20191203155113/tolerar-frustracion-actitud-resiliente-lb/>

<https://enpositivocoaching.wordpress.com/2013/01/17/9-pasos-para-tolerar-la-frustracion-resiliencia/>

<https://psicopolis.es/frustracion/>

<https://www.altonivel.com.mx/liderazgo/termina-resiliencia-empieza-frustracion/>

<https://www.aclad.net/recomendaciones-profesionales-la-frustracion-y-el-poder-de-la-resiliencia/>

<https://www.tribunavalladolid.com/blogs/para-profesionales/posts/por-que-le-llaman-resiliencia-a-la-tolerancia-a-la-frustracion>

<https://resilienciasinonimos.com/tolerancia-a-la-frustracion/>

<https://lamenteesmaravillosa.com/la-tolerancia-a-la-incertidumbre-una-clave-para-vivir/>

<https://361grados.net/como-incrementar-la-tolerancia-a-la-incertidumbre/>

<https://www.neuroresiliencia.com/la-resiliencia-clave-para-navegar-la-incertidumbre/>

<https://www.hola.com/estar-bien/20200210159631/resiliencia-consejos-situaciones-incertidumbre-gt/>

<https://japeraltag.medium.com/incertidumbre-y-resiliencia-95b841271431>

<https://www.cipsiapsicologos.com/estados-animo/desarrollar-tolerancia-a-la-incertidumbre/>

<https://www.alteapsicologos.com/intolerancia-a-la-incertidumbre/>

<https://www.psicoactiva.com/blog/aprender-a-tolerar-la-incertidumbre/>

Actitud positiva y resiliencia

Tener una actitud positiva es tener una actitud optimista ante la vida, así como una mirada esperanzadora e ilusionante ante el presente y el futuro. Es tener buena actitud y una actitud positiva no solo en el trabajo, sino también ante la vida.

Una actitud positiva no implica ver el mundo de color de rosa o ignorar los aspectos negativos de nuestra vida. La realidad es que tener una buena actitud significa abordar cada uno de los desafíos desde una perspectiva positiva. Por lo tanto, aquellas personas que tienen actitudes positivas suelen ser mucho más capaces de afrontar los errores, fracasos y sus propios miedos. De esta forma, la mentalidad positiva fomenta llegar más lejos que si se ve la realidad a través de una nube negra de pesimismo.

¿Podemos forzarnos a tener una actitud positiva?. Mi respuesta a esto simple, y es que no, puesto que no podemos controlar nuestros pensamientos. Por más que psicólogos digan que si nos decimos cosas positivas, pensaremos en positivo, eso apenas funciona.

La actitud positiva sin embargo es consecuencia de cosas que sí puedes trabajar, y que ya hemos visto. La primera es la aceptación, cuando aceptas las cosas automáticamente no las ves negras, las ves neutras o positivas. La segunda es trabajar el miedo a la incertidumbre, una vez superamos este miedo las cosas dejan de parecerse tan complicadas. Y por último la confianza en uno mismo, si confías en ti y no te da miedo la incertidumbre, entonces como consecuencia tendrás un pensamiento positivo.

El pensamiento positivo no es ver el vaso lleno, sino verlo como es, medio lleno. Tenemos que ser realistas y aceptar las cosas como son, no como nos gustaría que fueran.

Cuando uno tiene pensamiento positivo deja de ver problemas y ve obstáculos u oportunidades. Sólo cuando puedes ver el vaso medio lleno puedes ver soluciones a los problemas que otros no ven, e incluso verlos como oportunidades.

Para tener un pensamiento positivo hay que confiar en uno mismo, lo que como hemos dicho requiere autoconocimiento. Pero también requiere confiar en el futuro, es decir, no tenerle miedo a la incertidumbre que este presenta.

No puedes controlar tus pensamientos, no puedes decirles que ahora sean positivos, pero sí puedes trabajar la aceptación, el miedo a la incertidumbre y la confianza en ti mismo.

Es imposible mantenerse al margen de los pensamientos negativos que nos rodean, pero la actitud que tomas es muy importante porque no solo te afecta a ti mismo, sino que tiene un reflejo en los que están a tu alrededor. Las personas tienden a rodearse de gente positiva ya que contagian energía y motivación por donde pasan.

La gente positiva son lo que yo llamo energy giver (dan energía), cuando estás con ellos te sientes bien y recargas tus pilas. Mientras que las personas negativas te roban energía, es por esto que es mejor alejarse de ellas, incluso si son amigos.

Cuando tienes actitud positiva atraerás a otras personas con actitud positiva y eso no sólo te retroalimentará, sino que estas personas te pueden ayudar a encontrar soluciones a tus problemas, pues al igual que tú, al tener una actitud positiva ven la vida con más perspectiva.

El pensamiento positivo busca los mejores resultados de las peores situaciones. Siempre es posible encontrar algo bueno en todo, y esperar lo mejor para ti, aunque las cosas se vean mal a tu alrededor. Y lo más grandioso es que cuando buscas cosas buenas, siempre las encuentras. Y esto es algo que vale la pena analizar.

Cuando buscas cosas positivas sin darte cuenta le dices a tu subconsciente que las busque, y sin tú darte cuenta, las encontrará. Es como cuando vas a tener un niño o lo estás buscando, de repente sin tú hacer nada empiezas a ver mujeres embarazadas y con carritos por todos lados. Eso hará tu subconsciente, buscará soluciones a tus problemas y un día te lo traerá al consciente en forma de idea o cuando veas algo por la calle lo relacionarás con tu problema y encontrarás una solución.

Tener una actitud positiva nos permite ver el mundo de una mejor manera, incluso pareciera que los problemas no son tan graves como pueden parecer.

En definitiva, para tener una actitud más positiva es importante no ponernos trabas a nosotros mismos dejando que la desesperanza nos atrape y nos lleve a ver las cosas desde un sesgo negativo. Para ello, hay que trabajar en el día a día hacia objetivos claros y realistas, y elegir entornos sociales que nos lleven a dar lo mejor de nosotros mismos.

¿Cómo incrementar tu actitud positiva y ser más resiliente?

Algunos consejos que te ayudaran a mantener una actitud positiva y ser más resiliente:

- **Confía en tí.** Confía en tus capacidades para afrontar lo que te venga, lo has hecho en el pasado, ¿por qué no lo vas a hacer en el futuro?
- **Acepta el Presente.** El presente es como es, acéptalo y míralo con perspectiva. Encontrarás cosas que no puedes hacer nada con ellas, sin embargo, habrá otras que sí. Ponte en marcha y pon tus energías en aquello que puedes influir. El simple hecho de ponerte en marcha te hará ser positivo, pues estas tomando tú el control, aunque sea de una pequeña parte de tus circunstancias.
- **Confía en tu futuro.** Si te pones metas y objetivos y te pones a trabajar en ellas con confianza en ti mismo, el miedo a la incertidumbre y falta de control del futuro disminuirán considerablemente.
- **Acepta tu pasado.** Acepta el pasado, ésta ya se fue y no volverá. Recuerda tus éxitos y logros y aprende de tus fracasos y errores. Tanto los éxitos como los fracasos, vistos con perspectiva te habrán dado algo positivo.
- **Rodéate de personas con actitud positiva.** Ya hemos dicho que la energía positiva se transmite entre personas. Estas personas reforzarán tus ideas, te darán energía e incluso te pueden dar algún consejo.
- **Distanciarte de las opiniones negativas y de la gente negativa.** Es difícil tener una actitud positiva si sólo oyes cosas negativas. Cuando yo monté mi empresa Evolufarma estábamos en medio de una crisis financiera y los periódicos y las televisiones sólo hablaban de eso. Como todo lo que sale en la tele no lo puedo controlar decidí dejar de verlos para que no lastrasen mi positividad. Cuando ha venido el COVID y la guerra de Ucrania no me ha afectado a mi estado anímico, pues no me dejaba influenciar por la televisión. ¿Cómo hago para estar informado?, cuando hablo con gente positiva les pregunto que qué tal va el mundo y me dan las noticias filtradas por una visión más amplia.
- **Se agradecido.** Identifica las cosas buenas que tienes en tu vida. Todos tenemos personas o cosas buenas en la vida. Hazte una lista de ella, valóralas y agradece que estén contigo en el presente.
- **No des importancia a tus pensamientos negativos.** Cuando te vengan pensamientos negativos redirige la atención a lo que estás haciendo, al Aquí y Ahora, no te enredes con ellos. Haz lo mismo con tus emociones negativas.
- **Aprende de los errores.** Si de un fracaso o un error consigues ver un aprendizaje, ya le has visto algo positivo. Con el paso del tiempo vuelve a mirar el fracaso o el error, lo mismo eso que fue un fracaso en un momento dado de tu vida te llevó a que tomases un camino mejor que el que llevabas.
- **Cuida de tu salud.** Duerme las suficientes horas de sueño y haz ejercicio. El ejercicio produce endorfinas que te ayudarán a mantener una mente positiva.
- **Se valiente.** Afronta aquello que te da miedo y si lo necesitas pide ayuda a otros para hacerlo. Las cosas nos dan miedo porque son inciertas y las vemos más complejas de lo

que realmente son. Una vez te pones a trabajar sobre ellas el miedo desaparece y de ser un problema pasan a ser un obstáculo sobre el que trabajar.

- **Deja de buscar culpables y víctimas.** Céntrate en buscar soluciones y en apoyar a quienes también lo hacen. Dirige tu mirada hacia adelante.

Referencias de actitud positiva y resiliencia

<https://grupokankun.com/resiliencia-actitud-positiva-ante-la-adversidad/>

<https://361grados.net/como-mejorar-nuestra-resiliencia-y-tener-actitud-positiva-frente-a-los-cambios/>

<https://www.hola.com/estar-bien/20181116132742/habitos-positivos-que-fomentan-la-resiliencia-cs/>

<https://www.rincondelasalud.com/es-ES/51-actitud-positiva#:~:text=La%20ACTITUD%20POSITIVA%20consiste%20en,parte%20natural%20de%20la%20vida.>

<https://psicologosenmajadahonda.es/2018/03/06/la-importancia-de-tener-una-actitud-positiva/>

<https://lamenteesmaravillosa.com/como-mantener-una-actitud-positiva/>

<https://www.deustosalud.com/blog/mente-sana/que-es-tener-actitud-positiva>

<https://blog.zespri.eu/es/10-actitudes-persona-positiva-haran-ganar-en-vitalidad/>

<https://www.mundopsicologos.com/articulos/actitud-positiva-vs-actitud-negativa>

<https://www.hakunamatata.com.co/blog-hakuna-matata/psicologia/actitud-positiva/>

Empatía y resiliencia

Según Wikipedia la empatía es la capacidad que tiene una persona de percibir los pensamientos y las emociones de los demás, basada en el reconocimiento del otro como similar, es decir, como un individuo similar con mente propia. Por eso es vital para la vida social. Además, consiste en entender a una persona desde su punto de vista en vez del propio, o en experimentar indirectamente los sentimientos y percepciones del otro.

La empatía está referida entre otras cosas a la escucha activa, la comprensión y el apoyo emocional. Además, la empatía implica tener la capacidad suficiente para diferenciar entre los estados afectivos de los demás y la habilidad para tomar perspectiva, tanto cognitiva como afectiva, respecto a la persona que nos expresa su estado emocional.

Es esencial para construir y mantener relaciones, ya que nos ayuda a conectarnos con los demás a un nivel más profundo. También se asocia con una mayor autoestima y propósito de vida.

La empatía es importante para la resiliencia, pues al entender a otras personas vemos las situaciones con más perspectiva y con más opciones de cambio. Además, el hecho de ser

empáticos nos ayudará a que otras personas nos quieran ayudar en los momentos de cambio ya que las relaciones interpersonales son más estrechas.

Aunque la resiliencia y la empatía no significan lo mismo, sin embargo, comparten ciertas similitudes:

- La resiliencia y la empatía son habilidades socioemocionales.
- Practicar la resiliencia y la empatía aporta beneficios para la salud mental.
- Enseñar a los niños la resiliencia y la empatía es importante para su desarrollo cognitivo y emocional. Además, ambas se pueden enseñar mediante cuentos de empatía y resiliencia para niños.
- La resiliencia y la empatía te ayudan a mejorar tus relaciones interpersonales.

Cuando te enfrentas a un problema, la resiliencia y la empatía son tus mejores aliadas para seguir adelante.

La empatía va más allá de sólo sentir por el otro, implica conocer en profundidad a la otra persona.

La empatía es una habilidad clave para las relaciones, la gestión y resolución de problemas en todos los entornos. Se puede definir como la capacidad de comprender los sentimientos de los demás, sin juzgar, y ser capaz de experimentarlos por sí mismo. De esta forma fomenta la colaboración y permite tener relaciones sociales más profundas.

Desde el punto de vista de las relaciones interpersonales, la empatía no sólo es la habilidad para “ponerse en el lugar del otro”, sino también “hacérselo saber”. Este último componente es realmente clave, ya que tan importante es poder entender la emoción o motivos del otro, como devolvérselos. Se los devolvemos parafraseando cosas que han dicho o preguntando interesándonos por conocer sus sentimientos en más profundidad.

Desde la psicología básica, la base de la empatía reside en las neuronas espejo, un tipo de neuronas que humanos y primates tenemos en el cerebro, y que permiten la captación e imitación de los estados emocionales de nuestros semejantes. Este regalo que nos hace nuestra biología posteriormente debe combinarse con la socialización para poder alcanzar unos niveles de empatía adecuados.

Las neuronas espejo se disparan de la misma manera cuando realizamos una acción o cuando observamos a otro que la hace. Esto explica por qué los niños aprenden imitación y también nos ayuda a entender la empatía ya que vemos el comportamiento del otro como si fuera nuestro y por tanto podemos comprenderlo mucho mejor.

Se ha visto que la actividad de las neuronas espejo de las personas empáticas es mucho mayor que de las que no lo son.

Como hemos visto la empatía te permite ver las cosas con los ojos del otro y verlas desde un punto de vista más amplio. Esto produce que se llegue más fácilmente al entendimiento y se busquen soluciones a los conflictos en los que las dos personas ganen y no una sobre otra. Esto se produce porque si entiendes al otro conoces sus motivaciones, lo que es importante para él y por tanto a la hora de un conflicto puedes incidir en esos puntos o puedes ser imaginativo y sacar encima de la mesa opciones que de otra forma no verías.

En la empatía influyen muchas variables: la familiaridad que tenemos con la persona que tiene la emoción, nuestro grado de cansancio, su predisposición comunicativa, etc.

En términos generales, hay dos tipos de empatía: la empatía cognitiva y la empatía emocional.

La empatía emocional tiene que ver con compartir sentimientos con los demás, hasta el punto en que uno puede llegar a experimentar dolor al ver a otra persona sufriendo, o experimentar angustia al ver a alguien en apuros. Esto es lo que le sucede a muchas personas cuando ven noticias inquietantes en la televisión, especialmente cuando se relacionan con personas específicas y sus vidas.

La empatía cognitiva se refiere a ver el mundo a través de los ojos de otras personas, desde su perspectiva.

Pero la empatía emocional no se reduce solamente a experimentar emociones negativas. Las personas empáticas pueden experimentar una gran cantidad de positividad.

La empatía cognitiva, se refiere a ver el mundo a través de los ojos de otras personas, verlo desde su perspectiva, ponernos en su lugar sin experimentar necesariamente las emociones asociadas y, por ejemplo, ver las noticias y comprender a nivel cognitivo. por qué las personas sienten desesperación, angustia o ira.

Demasiada empatía hacia los demás, especialmente cuando priorizamos las emociones de otras personas sobre las nuestras, puede derivar en experiencias de ansiedad y depresión, lo que explica por qué muchos de nosotros nos sentimos mal cuando vemos las noticias sobre la guerra en Ucrania.

La capacidad de empatizar puede quedar mermada por los traumas vividos a lo largo de nuestra vida. Estos traumas son importantes a la hora de relacionarnos con los demás y poder ser capaces (o no) de empatizar. Si tenemos traumas no resueltos, nos costará restablecer el vínculo con el ambiente y con los demás de forma empática.

Es decir, nuestra capacidad de empatía se distorsionará por recuerdos que interrumpirán continuamente nuestras relaciones en el presente para mermar nuestra confianza en los demás. Nuestro sistema nervioso quedará en estado de alerta y nos convertiremos en supervivientes. Los traumas explican por qué a veces es tan difícil de desarrollar empatía y por qué, en según qué situaciones, no logramos conectar con quienes nos rodean..

Los traumas infantiles procedentes del vínculo primario con la madre son los que más determinan la capacidad de empatía. Nuestra estructura interna afectiva se genera a través de este vínculo primario. La mirada de nuestra madre o cuidador principal es vital para conformar la forma en que percibimos el mundo.

La actitud y la educación emocional de los padres es fundamental para que un niño desarrolle empatía. Por ejemplo, un niño cuyos sentimientos son ignorados por sus padres, que le dicen frases como “deja de llorar”, “no te pongas así”..., aprenderá a ignorar sus sentimientos y los de los demás. Del mismo modo, un niño al que se le atiende emocionalmente (se le escucha cuando se queja, se le dan besos, caricias, etcétera) aprenderá a escuchar sus propias emociones y las de los otros, abriendo paso a los primeros pasos del desarrollo de la empatía.

¿Cuál es la diferencia entre empatía y compasión? La empatía es la capacidad de sentir las emociones que sienten los demás. Sin embargo, la compasión implica sentir esto, pero además incluye el deseo de ayudar. Es decir, para tener compasión, hay que ser empático. Esto quiere decir que sientes el dolor de la otra persona o puedes reconocer que pueda sentir ese dolor,

pero además, intentas que el sufrimiento que está llevando dicha persona sea lo más liviano posible.

La parte de acción de la compasión nos ayuda a desacoplar nuestro sistema emocional de los demás y ver que somos individuos separados. No tenemos que sentir su dolor cuando lo presenciamos. En cambio, tenemos la sensación de querer ayudar. Y tenemos una experiencia emocional positiva y gratificante cuando sentimos compasión por otra persona.

Según el panel que Urban Sports Club organizó para ver el papel de la mujer directiva en la gestión del bienestar en la empresa, remarcaron que cada vez más mujeres ocupan puestos directivos a nivel mundial. Entre las razones de este incremento de mujeres en puestos directivos, se encuentra que la mujer cuenta con mayor empatía y según ellos, con mayor capacidad de adaptabilidad al cambio y por tanto un nivel más elevado de resiliencia

Beneficios de la empatía y la resiliencia

Beneficios de la empatía y la resiliencia

- **Relaciones sociales más fuertes y profundas**, ya que tener consciencia de lo que el otro siente hace que la otra persona se sienta mejor contigo y llegues a conocerle en más profundidad..
- **A nivel laboral**. La empatía en el mundo laboral y empresarial, es esencial para reconocer y satisfacer las necesidades de nuestros clientes o de nuestros trabajadores. Esto es el “bumerán” que necesitamos ya que si somos empáticos con nuestros clientes estos volverán y si somos empáticos con nuestros trabajadores se sentirán más comprometidos con la empresa y trabajar más motivados, por lo que su trabajo será mejor.
- **Con tu pareja**, ya que llevará a tener una relación mucho más profunda, sobre todo si los dos lo son.
- **Para la salud personal y del otro**, ya que implica una disminución del estrés.
- **Disminuye la negatividad en el mundo**. tener empatía puede hacer que ya no se ayude tan solo a tus amigos o familia, sino que también se realicen buenos actos a vecinos o a personas que no conocemos. Esto produce mayor bondad colectiva y disminuye la negatividad.

¿Cómo ser más empático y resiliente?

Ahora veremos cómo podemos aumentar nuestro nivel de empatía.

- **Cultiva la curiosidad por otras personas** (sin son diferentes a nosotros mejor todavía). Las investigaciones encuentran que pasar tiempo con personas que conocemos menos y hacerles preguntas sobre ellos mismos, es una buena manera de desarrollar y cultivar la empatía. Intenta estar presente en la conversación y escuchar y preguntar activamente
- **Trabaja la escucha activa**, para ello es necesario empezar a escuchar al otro con presencia, centrándote en el momento presente, poniendo toda la atención en lo que te está queriendo transmitir. En muchos momentos tu cabeza, tus pensamientos, se irán hacia otro sitio, cuando te des cuenta vuelve tu atención a lo que te están diciendo . Confirma a la otra persona que la que entiendes. Una forma de hacerlo es repetir lo que dice el otro es reformulándolo con preguntas. Esto le ayuda a profundizar sobre lo que siente y lo que le pasa. A la vez nos permite comprobar si

- estamos comprendiendo bien lo que está expresando. Realizar preguntas mientras el otro nos transmite su información aumentará su confianza en nosotros, pues de esta manera le demostramos nuestro interés y preocupación respecto a lo que nos cuenta.
- **Evalúa tus prejuicios.** Todos tenemos prejuicios y es perfectamente normal. Se tratan de una forma en la que nuestro cerebro categoriza las cosas para simplificar el mundo alrededor y poder entenderlo mejor. Sin embargo, estos prejuicios pueden ser perjudiciales cuando no solo los usamos para obtener información de nuestro entorno de forma rápida, sino que los usamos de manera injusta contra otras personas y haciendo generalizaciones excesivas sin pruebas o sin análisis profundo. Estos prejuicios parecen impactar en nuestra capacidad de desarrollar la empatía. Por eso, intentar evaluar nuestros prejuicios, analizar la información que tenemos de manera más profunda y ponerlos a prueba o a examen, relacionándonos con esa gente sobre la que tenemos prejuicios, puede ayudarnos a desarrollar la empatía. Busca a personas que te cueste entender o comprender, es decir, ser empático con ellos. Aquellas que incluso te generen rechazo porque piensas que jamás actuarías con ellas. Esfuérzate en encontrar un rato para escucharla, preguntando el por qué actúa así, qué le ha llevado a tomar esa decisión o qué está sintiendo. Creo que podrías sorprenderte al entender a la otra persona un poco mejor, o al menos de manera diferente.
 - **Lee mucho.** Las investigaciones encuentran que leer mucho, aumenta nuestra inteligencia emocional y esta está directamente relacionada con la empatía. Las novelas de ficción son especialmente buenas para trabajar la empatía porque te permiten introducirte de manera muy profunda en las vidas de numerosos personajes. Y no solo eso, sino que te ofrecen información sobre su forma de ver la vida, su contexto y la manera en la que entienden la realidad, de una forma muy profunda.
 - **Todos somos diferentes y tenemos circunstancias diferentes.** Para ser empático no hace falta sólo saber reconocer sus emociones, sino que tenemos que entender también las circunstancias en que estas se producen, es decir entender también el contexto tanto el desencadenante de las emociones como la situación vital de la persona.
 - **Aprende a leer el lenguaje no verbal.** Céntrate en los gestos, las miradas, movimientos, observa su postura corporal o los silencios. Si lo necesitas cómprate un libro de lenguaje no verbal. Esto hace que puedan entender mucho mejor a la otra persona, que tanto te está diciendo también sin palabras.
 - **Trabaja la comunicación asertiva:** intentando no posicionarte ni en la comunicación pasiva ni tampoco en la agresiva. Evita los extremismos: las personas empáticas son capaces de ver una gran gama de grises en vez de ver todo como negro o sino como blanco. Suelen ser personas que cuando surge un problema entre dos personas, por ejemplo, son capaces de no posicionarse en un lado o en otro, sino que intentan ver los pros y los contras de cada una.
 - **Confía en la bondad humana.** No juzgan a las personas solo por lo que les cuenten o por la imagen que tengan de primeras, sino que intentan ir siempre más allá. Cuando conocen a una persona, siempre piensan que es buena hasta que le demuestre lo contrario. Esto puede llevarle a muchas decepciones, pero también a mucho conocimiento y apertura.
 - **Mirar a los ojos y tocar al otro.** Mirar a los ojos de la otra persona y tocar levemente su mano u hombro mejorará la sintonía entre ambos. El tacto suave y la mirada ayudan a desconectar nuestras alarmas y a que los sistemas nerviosos se tranquilicen, pues se sienten a salvo.

Referencias empatía y resiliencia

<https://es.wikipedia.org/wiki/Empat%C3%ADa>

<https://www.crehana.com/blog/estilo-vida/resiliencia-y-empatia/>

<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/valores/diferencias-entre-empatia-tolerancia-y-resiliencia-como-valores-para-los-ninos/>

<https://psicologiaymente.com/psicologia/empatia>

<https://concepto.de/empatia-2/>

<https://www.soziabile.es/empatia-resiliencia-para-liderazgo-femenino>

<https://www.significados.com/empatia/#:~:text=La%20empat%C3%ADa%20es%20la%20intenci%C3%B3n, personas%20se%20ayuden%20entre%20s%C3%AD.>

<https://www.psicoglobal.com/blog/empatia-desarrollo>

<https://lamenteesmaravillosa.com/el-arte-de-comprender-emociones-la-empatia/>

<https://rinconpsicologia.com/que-es-la-empatia/>

<https://www.unicef.org/lac/misi%C3%B3n-3-empat%C3%ADa>

https://www.cuerpamente.com/psicologia/desarrollar-empatia-ponerse-lugar-otro_9131

<https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/emociones-y-autoayuda/empatia-13037>

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-60781994>

<https://www.vitonica.com/wellness/mucho-alla-ponerse-lugar-otro-que-empatia-como-podemos-cultivarla>

<https://www.soziabile.es/empatia-resiliencia-para-liderazgo-femenino>

Aprender de los éxitos y de los errores y la empatía

Cuando aprendemos de los éxitos y de los errores dejamos atrás el pasado, nos permite aceptarlo, nos hace crecer como personas y nos hace ser más resilientes.

El aprender de los éxitos y de los errores también nos permite estar más preparados para afrontar el presente y el futuro porque tenemos un mayor autoconocimiento y hemos detectado nuestras capacidades y esto nos dará autoconfianza para afrontarlos aumentando nuestra resiliencia.

De los éxitos extraeremos las capacidades que usamos para conseguirlos, cómo resolvimos los problemas que surgieron en el camino y cómo nos sentimos al alcanzar el éxito.

De nuestros fracasos veremos primero si fueron provocados por cosas ajenas a nosotros o por errores nuestros. La parte que fuera provocada por cosas ajenas a nosotros la aceptaremos y al verlo pasado un tiempo nos ayudará a fortalecer la aceptación de lo que es. Si cometimos errores veremos cómo lo hubiéramos resuelto sabiendo lo que sabemos hoy, indagaremos

sobre por qué cometimos ese error, qué nos llevó a ello. De aquí sacaremos un gran aprendizaje, así como detectaremos las áreas de mejora que tenemos que trabajar.

También es bueno mirar a los fracasos con la perspectiva de los años, pues veremos que no eran tan grandes como pensábamos en su momento y además esos fracasos pueden haber cambiado el rumbo de nuestras vidas llevándonos por un camino distinto al que teníamos pensado y podemos comparar y valorar los dos caminos.

.

Aprender de los fracasos y de los errores y aumentar la resiliencia

Entenderemos como fracasos aquellas circunstancias de la vida en que nos ha ido mal, en la que hemos sufrido, en las que no sabíamos qué hacer. En cambio, por error entenderemos aquellas decisiones que tomamos que fueron malas que pudieron ser el motivo del fracaso o simplemente una causa más del mismo.

Los fracasos en la vida no se suelen deber a una única decisión equivocada, sino a un cúmulo de ellas porque nuestra perspectiva sobre la situación en que nos encontrábamos no era la correcta. Esta serie de decisiones equivocadas normalmente no son la única causa de un fracaso, sino que siempre suele haber un cúmulo de factores externos que nos llevó a eso.

Los factores externos que nos lleven pueden ser de todo tipo, pueden ser grandes o una conjunción de pequeños, pero estos poco a poco nos llevaron al fracaso. Pero lo importante es que sepamos diferenciar los factores externos que no podíamos controlar, de los nuestros que sí podíamos controlar.

De los factores externos que no podíamos controlar, lo que tenemos que hacer es aceptarlos, no pudimos hacer nada por ello. Ver con el tiempo que no se podía hacer nada con ellos, nos ayudará a ganar aceptación en el presente, en lo que es. Tenemos que recordar cómo nos hicieron sentir en ese momento y ver que ese sufrimiento que nos produjeron no tenía sentido, era simplemente producido por un rechazo a la realidad que vivíamos. No podíamos hacer nada para cambiar las circunstancias que vivíamos y en vez de aceptarlo, sufrimos.

De los factores externos que podíamos controlar o influir, veremos si influimos en todos y si influimos con suficiente fuerza. Ver las cosas con distancia, muchas veces nos hace ver que podríamos haber actuado sobre cosas externas a nosotros y no lo hicimos porque en el momento no lo vimos. Esto nos dará visión y perspectiva para afrontar el presente y el futuro.

Los errores tienen en común que son accidentales, involuntarios; es decir, jamás se podría cometer un error de manera voluntaria, eso resultaría ser una paradoja.

El otro aspecto común de los errores, y el más importante, es que detrás de cada uno de ellos se esconde la oportunidad de conseguir un valioso aprendizaje, internalizando el por qué nos hemos equivocado podremos crecer como personas y nutrirnos del error para no cometerlo nuevamente, en el futuro.

Lo primero que hay que hacer es reconocer que nos equivocamos, tener la capacidad y madurez para aceptar que te equivocaste, hiciste algo mal y tienes que corregir el camino. Otro reto importante es saber si yo soy capaz de corregir el error o necesito pedir ayuda.

Cada vez que metemos la pata, que hacemos algo mal, que cometemos uno de esos errores, nos sentimos culpables, arrepentidos, avergonzados, o simplemente idiotas. Pero existen otras maneras de afrontar estas situaciones de fracaso; es bien sabido que las personas inteligentes

y resilientes no son las que no se equivocan, sino las que sacan algún provecho de esa equivocación.

Nos bombardean con la frase “de los errores se aprende”, pero esto no siempre sucede. No todo el mundo aprende de sus errores, o al menos, no tiene porqué aprender a la primera. A veces hace falta tropezar siete veces con la misma piedra para aprender la lección. A veces, lo único que podemos aprender de una mala situación, era que estábamos en un camino que no llevaba a ningún lado.

Errar es humano, es parte de la vida y como tal hay que aceptarlo y no culpabilizarse ni flagelarse. “Al error y al fracaso uno no debe verlos como un empuje hacia atrás, sino que debe verlos como un escalón al éxito. El fracaso y las equivocaciones nos hacen resilientes y sobre todo son parte del proceso de crecimiento”.

Está mal visto cometer un error cuando en realidad es de las mejores herramientas que tenemos de aprender y de cambiar. Ya vimos en el capítulo de propósito, que el propósito de la vida es vivirla y crecer con ella. Los errores de los que aprendemos nos permiten crecer, ser mejores personas, dar lo mejor de nosotros. Sin error no hay crecimiento personal, profesional o espiritual.

Sin ellos y sus consecuencias muchas veces nos quedamos estancados, no arriesgamos, no evolucionamos y por tanto no crecemos.

Cometer errores es sano pues va en la naturaleza humana, nos permite crecer. Eso sí, a poder ser no siempre los mismos. Tropezar siempre con la misma piedra es que no estamos aprendiendo de ellos y es una muestra de nuestra falta de autoconocimiento. Para ello con consciencia y reflexión conviene que aprendamos que nos llevó a ello, cómo analizamos la situación en ese momento, que decisiones tomé, cómo me sentí y qué consecuencias obtuve. Y qué tuve que hacer para resolverlo o solucionarlo si se pudo o, incluso, si haría algo diferente si me volviera a suceder.

El aprender de los errores es una forma de dejar atrás el pasado, de aceptarlo como es y sacar el máximo aprendizaje del mismo. Nos ayuda a integrar el pasado y por tanto nos ayuda a crecer y nos prepara mejor para afrontar el presente o el futuro.

No podemos pretender resultados distintos en el futuro haciendo las mismas cosas que en el pasado, esa es la definición de locura que dio Einstein. Si no queremos cometer errores, no nos arriesgamos, por lo tanto, nuestras circunstancias no cambian y no evolucionamos. Sin embargo, si nos arriesgamos, por supuesto que cometeremos errores, pero estamos cambiando nuestras circunstancias y moviendo nuestra vida hacia el futuro que deseamos.

A mí siempre me han criticado las personas con menos experiencia que yo que tiendo a tomar decisiones rápidas y con poca información, lo ven como signo de arbitrariedad. Pero no lo es, es simplemente que asumo que la vida es cambio, que muchas veces esperar a tener más información te hace paralizarte y no necesariamente más información te prepara para el futuro. No tengo miedo a equivocarme, cuando lo hago pido perdón si es necesario y hago lo que esté en mi mano para revertir el error o minimizar sus causas. Es decir, estoy en movimiento, soy resiliente.

Al examinar nuestros errores veremos nuestras debilidades, nuestras áreas de mejora, nuestros sesgos cognitivos, y el simple hecho de verlos nos hará crecer, nos acercará más al futuro que deseamos.

Ante un error podemos juzgarnos, criticarnos y hundirnos. O podemos tomar la gran oportunidad que se nos brinda para conocernos mejor y cambiar de rumbo..

Se amable contigo, no te culpabilices, acepta que el error es parte de la esencia del ser humano, esto te ayudará a ganar autoestima.

Tenemos miedo a equivocarnos, por eso hay tanta gente pasiva sentada en su zona de confort, resignándose por la vida que tienen y no viviendo la vida plenamente.

El origen de muchos de estos temores se encuentra en la época del colegio e incluso en la educación recibida del entorno familiar. Un sistema tradicionalmente estricto conlleva habitualmente un ambiente amenazador, en el que el error es entendido como fracaso y no como oportunidad de aprendizaje. El error no debe ser una fuente de angustia o estrés y así se debe inculcar desde edades tempranas. Si desde que somos niños nos demuestran que una vez cometido un error no debemos sumergirnos en él sino pararnos a pensar por qué se ha cometido, qué consecuencias ha tenido o qué hemos aprendido de él, estaremos mucho más preparados para afrontarlos de una manera constructiva cuando somos adultos.

Cuando algo se realiza por primera vez hay más opciones de fallar, claro está. Fallaremos hasta que aprendamos, como cuando aprendemos a montar en bicicleta, a escribir o a leer. Y así debemos entenderlo en nuestra vida adulta, librándonos de miedos y haciendo crecer nuestra autoestima y autoconfianza. ¿Cómo pretendemos aprender algo nuevo sin fallar?. No se puede

Cuando aprendemos una cosa es cuestión de prueba y error. La forma de describir cómo funciona el aprendizaje es con alguien que dispara a una diana. El primer tiro le sale por ejemplo alto, entonces él sabe que debe bajar la mirilla, por lo que el siguiente tiro probablemente le salga bajo, pero algo más cerca del centro. El tercer tiro probablemente volverá a ser alto, pero esta vez más cerca del centro, porque está aprendiendo. Y así sucesivamente hasta que cada vez se aproxime más al centro.

Esto se produce porque en el primer tiro nos hemos dado cuenta de que ha sido demasiado alto, así que sabemos que tenemos que bajar la mirilla, pero aún no sabemos cuánto, por eso solemos errar hacia el otro lado, porque nuestro primer aprendizaje fue que iba alto.

Fíjate que si son importantes los errores y si los cometemos durante mucho tiempo, que muchos investigadores como Malcolm Gladwell dicen que para ser expertos de verdad en algo necesitamos 10.000 h en esa materia, unos tres años dedicándole 8 horas al día.

Un importante punto para no aprender de los errores es la falta de responsabilidad, el echar balones fuera y no analizar la situación desde ti sino desde los otros. Buscar culpables, enfadarte, no aceptar, querer venganza si hay otras personas implicadas, etc. no te va a traer nada bueno. Pregúntate, ¿yo qué?

Por otro lado, victimizarte, lamentarte, quejarte o criticar tampoco te va a ayudar, es más, te anclará en el problema. Desiste.

El autoengaño también genera una nebulosa que te impide ver con claridad que ha sucedido, que está pasando, de qué manera seguir adelante y superarte, ... para contarte "milongas" unas tras otras y permanecer anclado y sin evolución. Se honesto contigo mismo.

E incluso, aunque parezca extraño, puedes olvidar aspectos importantes de lo sucedido, consecuencias de tus errores, obviar personas implicadas, datos realmente importantes que te lleven a no aprender de la situación que has vivido.

Por eso escribe en algún sitio sobre tus errores y fracasos, qué circunstancias les rodeaban, qué personas estaban implicadas, cómo te sentiste, cómo lo solucionas, etc. Todo lo que puedas recordar entorno al error. La escritura, además de tener un componente terapéutico, hace que al ir escribiendo te irán saliendo cosas que tenías olvidadas. Además, con el paso del tiempo podrás releerlo y sacar nuevos aprendizajes.

Tenemos que despojarnos del perfeccionismo, del orgullo, del miedo al ridículo o del miedo al fracaso

Cómo analizar el fracaso en nuestros objetivos y metas para ser más resilientes

En el caso en que fracasemos en algún proyecto personal o profesional, llega un momento en el que es necesario hacerse preguntas para entender qué ha sucedido y por qué razón. Esa es la única forma en la que lograremos aprender de un error. Algunas preguntas esenciales son las siguientes:

¿El objetivo estaba bien definido?

Uno de los problemas fundamentales a la hora de iniciar un proyecto, que puede ser desde hacer un viaje hasta lograr el trabajo de tus sueños, es definir el objetivo de forma correcta. Si quiero hacer un viaje, mi objetivo no puede ser: "Este año quiero viajar muy lejos". A ese objetivo le falta concreción: ¿dónde quieres viajar, a qué país y a qué ciudades? ¿cuándo quieres viajar, en qué fecha? ¿cuánto va a durar el viaje? ¿con quién vas a viajar? ¿cómo vas a pagar al viaje?

Además, para fijar un objetivo y no frustrarnos, es necesario fijar metas a corto plazo para ir acercándonos poco a poco a ese objetivo. Es decir, se trata de pensar en todas las actividades que tengo que hacer para alcanzar ese objetivo y ponerles fecha. Pero en este sentido es necesario ser realistas para evitar la frustración y tener en cuenta que a veces, por el camino, van cambiando las cosas y puede cambiar también nuestro objetivo.

¿He hecho todo lo posible para alcanzar el éxito?

Tendemos a quejarnos muchas veces, sin querer ver que lo que nos sucede en la vida depende en gran medida de nosotros mismos. Por ese motivo, cada vez que fracasemos será el momento de analizar si todo lo que hemos hecho era todo lo necesario, ver si podíamos haber hecho algo más y qué puede ser ese algo más. No se trata de torturarnos, sino de sacar una lección.

¿Se exageran las consecuencias del fracaso?

Haber tenido una infancia rodeada de personas que incidían en nuestros errores, probablemente va a sesgar la atención hacia ese lado de la balanza. Por el contrario, aquellas que vieron reconocidos sus éxitos tenderán más a fijarse en estos.

Con el paso de los años veremos que ese fracaso no fue tan importante, e incluso veremos que nos llevó por un camino del que surgieron muchas cosas buenas.

¿Cómo aprender de los errores, de los fracasos y ser más resiliente?

Veremos cómo aprender de los errores y fracasos para ser más resilientes.

- **Reconoce que te has equivocado.** Lo primero que tienes que hacer para aprender de un error o un fracaso es reconocer que te has equivocado, asumir tu responsabilidad, que no tu culpa. No tienes culpa de nada, errar es humano, pero sí eres responsable del error y de sus consecuencias. No intentes justificar el error, muchas veces tratamos de buscar una explicación racional que justifique lo que hemos hecho mal, así salvaguardamos nuestra autoestima y nos sentimos mejor. Cuando justificamos nuestras malas acciones, no afrontamos lo que hemos hecho y podemos seguir repitiéndolas una y otra vez. A veces, culpamos a otros de nuestras equivocaciones. Asumir nuestras equivocaciones nos ayuda a aprender que la mayoría de las cosas que nos suceden dependen de nosotros mismos, para bien y para mal
- **Se autocrítico:** La autocrítica saludable es indispensable para lograr aprender de nuestros errores. Cuando empleamos la autocrítica, estamos de alguna manera haciendo una evaluación objetiva de nuestra propia persona; de nuestras virtudes y también de nuestros puntos a corregir. Una vez cometido un error, reconocerlo y evitar buscar culpables. La capacidad crítica para analizar mejor las causas y consecuencias del propio comportamiento y así aprender y mejorar.
- **Escribe en un papel sobre los errores,** qué circunstancias les rodeaban, qué personas estaban implicadas, cómo te sentiste, cómo lo solucionas, etc. Todo lo que puedas recordar entorno al error. La escritura, además de tener un componente terapéutico, sino que al ir escribiendo te irán saliendo cosas que tenías olvidadas. Con los años revisalo y veras que no fueron tan graves y que lo mismo te abrieron las puertas a cosas buenas.
- **Cambia la percepción que tienes de los errores:** Una vez que comiences a ver los errores como oportunidades de cambio y no como fracasos, podrás aprender de ellos de la mejor manera posible. A veces un cambio de perspectiva es suficiente para mejorar significativamente tu calidad de vida. Lo primero, creerse que sin error no hay aprendizaje. Errar es humano, errar implica movimiento y con el movimiento hay cambio y crecimiento.
- **Trabaja tu perfeccionismo.** Regula el nivel de autoexigencia, aprende que a veces lo aceptable o lo que a ocurrido no es tan grave, aunque no hayamos conseguido lo que deseábamos. El perfeccionismo por un lado te llevará a la insatisfacción permanente y por otro a una baja autoestima.
- **Emplear los nuevos aprendizajes.** Utilizar el conocimiento que hemos adquirido de nuestras equivocaciones pasadas es una forma de aprender cómo podemos mejorar, y además podríamos seguir aprendiendo. Es como una escalera, a medida que subimos un peldaño debemos ir subiendo poco a poco los demás, aprendiendo algo nuevo cada vez que damos un paso.
- **Ten en cuenta las opiniones de los demás.** A veces, desde la perspectiva de las otras personas podemos comprender más adecuadamente cuáles son los aspectos para mejorar en nosotros mismos. Las opiniones de los demás nos ayudan a evaluarnos.
- **Pide perdón:** si has hecho daño a alguien que te importa y realmente estás arrepentido, discúlpate. Pero recuerda, el primero al que tienes que perdonar es a ti mismo. Perdónate a tí a uno mismo

- **Lo hecho, hecho está**, ya no lo puedes cambiar, pero puedes intentar que no vuelva a sucederte y puedes tratar de minimizar sus consecuencias. Sal ahí fuera y vuelve a intentarlo, pero de otra manera diferente.

Aprender de los éxitos y mejorar la resiliencia

Es curioso, pero cuando he preparado esta sección del libro hay muchas menos webs que hablan de cómo aprender de los éxitos que de cómo aprender de los fracasos, como si tuviéramos todos una actitud negativa o pensásemos que de los éxitos no se aprende.

En los últimos años se ha ensalzando la importancia del fracaso como una forma de aprendizaje y de superación, pero el éxito también enseña y refleja en nuestra memoria el camino, en ocasiones tortuoso, que hemos transitado para lograrlo. En realidad, tanto el éxito como el fracaso son una lección en sí mismos.

En España existe un gran miedo, en general, al error, al fracaso. Sin embargo, en otros países, como Estados Unidos, fracasar no está mal visto, sino todo lo contrario, se considera una experiencia muy valiosa para aprender. También en Estados Unidos el éxito es mucho más valorado que en España, que tendemos a valorarlo como cuestión de suerte, cuestión de azar o cualquier otra cosa no relacionada con la persona.

El analizar nuestros éxitos nos dará autoconfianza, nos permitirá ver nuestras fortalezas y en definitiva nos hará más resilientes.

Detrás de cada éxito siempre hay obstáculos que hemos tenido que sortear y por tanto hemos aprendido a cómo sortearlos en un futuro.

En los éxitos hay personas que nos han ayudado a conseguirlo y esta es una gran enseñanza pues al éxito no se suele llegar solo.

Para llegar al éxito hemos usado herramientas personales que han sorteado los obstáculos, todas esas herramientas tenemos que aprender a detectarlas, pues es algo que ya poseemos. El saber que las tenemos nos dará autoconfianza, nos mostrará que recursos tenemos ya incorporados y nos ayudará a enfrentarnos mejor al presente y al futuro.

Una investigación realizada por Mark H. Histed, profesor de Neurobiología en la Universidad de Harvard, llega a la conclusión de que el cerebro es más receptivo al aprendizaje después del éxito que después de un fracaso. Parece que la emoción de alegría que acompaña al éxito refuerza los circuitos neuronales que consolidan el recuerdo de todo lo aprendido.

Las células cerebrales y sus interconexiones afinan su configuración de manera más precisa si la experiencia es de éxito. Por lo tanto, podemos concluir que el éxito lleva al propio éxito y que además que un reconocimiento y una celebración del mismo, como tal, provoca emociones que refuerzan el recuerdo de lo positivo.

Hay una gran diferencia de cómo afrontamos los éxitos y los fracasos. Los éxitos los damos por hecho, no los analizamos, sin embargo, a los fracasos les prestamos más atención. Lo que tenemos que hacer es prestar a los éxitos igual atención que a los fracasos, ver qué ha pasado, por qué y ver qué competencias hemos usado para solucionar las cosas. Eso es lo que nos dará crecimiento, autoconocimiento y nos preparará para afrontar el presente y el futuro.

Aprende de la experiencia. Piensa en cómo has afrontado las dificultades que has tenido que sortear para llegar a ese éxito. Recuerda las habilidades y estrategias que te ayudaron en los momentos difíciles. Incluso podrías escribir sobre experiencias pasadas en un diario para ayudarte a identificar patrones de comportamiento positivos y negativos, y guiar tu comportamiento futuro.

*¿Cómo aprender de los éxitos?

Para aprender de los éxitos tenemos que revisar qué ha pasado, ¿cómo hemos actuado?, ¿qué personas se han involucrado? y ¿que capacidades hemos puesto en marcha para solucionar las cosas?.

Para ello es bueno analizar en una libreta los éxitos (al igual que los fracasos), entre otras preguntas deberías plantearte:

- ¿Por qué lo consideras un éxito?
- ¿Cómo te sentiste en el momento de alcanzarlo?.
- ¿Qué habilidades, capacidades y herramientas (personales o psicológicas) usaste para alcanzarlo?
- ¿Te pusiste objetivos y metas?
- ¿Qué obstáculos te encontraste en el camino? ¿Cómo los sorteaste?
- ¿Alguien te ayudó a conseguirlo?
- ¿Hubo causas externas a ti que lo facilitaron?

Referencias de aprender de éxitos, fracasos y resiliencia

<https://psicoterapiaserendipia.com/como-aprender-de-los-errores/>

<http://helenaariaspsicologa.com/aprender-de-nuestros-errores/>

<https://www.nextidea4u.com/news/179-aprender-de-los-errores-que-hacer-y-como-seguir-adelante-cuando-algo-sale-mal>

<https://www.hola.com/estar-bien/20191028152049/como-superar-aprender-errores-gt/>

<https://www.comorecurrir.es/aprender-de-los-errores-reflexiones/>

<https://www.parentepsis.com/aprender-de-los-errores/>

<https://nwvevents.com/blog/automotivacion/como-aprender-de-los-errores-2020/>

<https://www.linkedin.com/pulse/aprender-de-los-%C3%A9xitos-es-tambi%C3%A9n-una-realidad-flores-carretero/?trk=pulse-article&originalSubdomain=es>

<https://lamenteesmaravillosa.com/se-aprende-mas-del-exito-o-del-fracaso/>

<https://www.silviacongost.com/exito-o-aprendizaje/>

<https://expansion.mx/especiales/2013/08/02/aprende-de-tus-exitos-no-de-tus-errores>

<https://es.quora.com/Qu%C3%A9-tan-cierto-es-que-se-aprende-m%C3%A1s-de-los-fracasos-que-de-los-%C3%A9xitos>

<https://economia3.com/5-secretos-para-aprender-gestionar-el-exito/>

Autocontrol y resiliencia

El autocontrol es una de las características de la resiliencia pues nos permite afrontar el presente con mayor conciencia y de forma más efectiva.

El autocontrol es la capacidad de poder regular, alterar y dominar nuestro comportamiento para intentar evitar acciones indeseables y aumentar aquello que nos permite lograr nuestras metas y objetivos a largo plazo.

He hecho una distinción entre dos Autocontroles, a uno le he llamado autocontrol racional (no he encontrado cómo se llama realmente) y el otro el autocontrol emocional (se llama gestión emocional).

El autocontrol racional es la capacidad que uno tiene de actuar de forma consciente, es decir, racional ante cualquier situación.

El autocontrol emocional o gestión emocional (que es como realmente se llama) es la capacidad que una persona tiene de gestionar sus emociones.

Autocontrol racional y resiliencia

El autocontrol racional lo voy a dividir en dos partes porque creo que será más claro. A uno le voy a llamar autocontrol presencial y otro autocontrol de futuro.

El autocontrol presencial es la capacidad de controlar tus reacciones ante situaciones adversas, no controlables y poder afrontarlas con conciencia y racionalmente. Este autocontrol implica que se tiene también autocontrol emocional (se gestionan las emociones), es decir que sería un peldaño más al control emocional, es controlarse emocionalmente y luego ser capaz de dar una respuesta a las situaciones siendo plenamente consciente.

El autocontrol de futuro sería la capacidad que tenemos para mantener nuestros objetivos y metas y la capacidad que tenemos en el presente de evitar tentaciones porque damos prioridad a los objetivos y metas.

El presencial es actuar con control ante las circunstancias externas a ti, probablemente inesperadas y el de futuro es evitar las tentaciones que se nos presentan en el presente que son contrarias a los objetivos y metas y la capacidad de dedicar tiempo para trabajar en los objetivos y metas.

En el autocontrol presencial no hay objetivos, ni metas, no hay una forma preestablecida de actuación sólo actuar de forma eficiente en el presente, mientras que en el autocontrol de futuro hay unos objetivos y metas y está definida cómo debería de ser la respuesta.

En el autocontrol presencial hay infinidad de respuestas que se puedan dar, y según sean las circunstancias deberemos ir actuando de una forma u otra, no está predeterminado y van evolucionando las circunstancias según actuamos y responde el entorno. Sin embargo, el autocontrol de futuro está predeterminado, ya sabemos qué debemos hacer, ya sólo es cuestión de si nos llevamos por los impulsos o somos capaces de seguir nuestros objetivos.

En el autocontrol presencial hay fuertes emociones y se intenta actuar con conciencia, en el de futuro la decisión no está tan cargada de emociones.

Autocontrol presencial

La falta de control de impulsos ocurre porque el cerebro emocional lleva las riendas en todo momento, desplazando a la mente racional. De ese modo, actuamos de manera poco reflexiva y en contra de nuestros objetivos y metas.

Para que esto no suceda debemos tomar conciencia de varias cosas. La primera es que el autocontrol se entrena y la segunda es que para ello necesitamos conocernos. Cada uno debe saber qué desea alcanzar y qué situaciones o desencadenantes son los que hacen que dejemos el timón a los impulsos y no a la razón.

Vamos a poner ejemplo para visualizar el autocontrol emocional. Vamos tranquilos en el coche y otro coche se salta un semáforo y nos da un buen golpe. El golpe es el desencadenante de los pensamientos, de las emociones y de que entremos en piloto automático.

Por piloto automático me refiero a la forma de actuar que tenemos de responder a las situaciones sin parar a pensar cómo reaccionar. Por ejemplo, si alguien nos chilla, lo normal es que respondemos chillando, no ha entrado nuestra conciencia, no ha entrado nuestra racionalidad. Lo mismo la mejor respuesta que se le puede dar a alguien que nos chilla es hablarle muy calmado, pues esto le podría tranquilizar. Otro ejemplo fácil de ver piloto automático es en las reacciones de los padres con los hijos pequeños. Cuando estos están haciendo algo indebido, los padres responden inmediatamente y sin pensar con la respuesta que tengan programada en su mente.

Volvamos al ejemplo del coche. Si somos una persona que entra fácil en piloto automático, lo primero que vendrían son unas emociones muy intensas de rabia, ira, odio, mezcladas con otras emociones negativas. Aparecería en nuestra mente el pensamiento “¡pero qué gilipollas!” y ese pensamiento disparará nuestro piloto automático, actuaremos guiados por las emociones y estas serán muy intensas porque no tenemos buen autocontrol emocional. Nuestro nivel de conciencia o racionalidad es nulo, son las emociones que nos dominan.

Entonces saldríamos del coche gritando, chillando e insultando e iríamos andando de forma amenazante hacia el otro conductor. Y si no tenemos nada de autocontrol nuestra reacción sería darle un puñetazo en respuesta a la agresión que nos ha hecho al chocar con nuestro coche.

Veamos el caso opuesto, una persona con bastante control presencial. A él también le vendrían las emociones de ira, rabia, etc pero estas serán menos intensas si tiene un buen control emocional. Si las emociones son demasiado grandes, lo que hará es parar, dar un par de respiraciones profundas poniendo la atención en la respiración hasta que baje el nivel de tensión emocional hasta un punto que las pueda controlar. También le vendrá el pensamiento de “¡pero qué gilipollas!”, pero éste no disparará su piloto automático porque tiene las emociones bajo control.

Cuando salga del coche andará hacia el otro conductor sin insultarle, sin gritarle, y cuando esté cerca de él le preguntará que qué ha pasado.

Dependiendo del nivel nuestro autocontrol racional (que incluye el autocontrol emocional), reaccionaremos con un comportamiento entre estos dos ejemplos.

En el segundo ejemplo, la persona tiene un nivel de conciencia alto, el controla sus emociones y sus pensamientos, en el segundo ejemplo el nivel de conciencia es nulo.

El autocontrol presencial es importante para la resiliencia pues nos permite actuar con conciencia ante un presente que está siendo incierto o complicado.

Autocontrol de futuro

Según la psicología el autocontrol y su definición hace referencia a los siguientes aspectos:

- Capacidad de controlar comportamientos para poder evitar tentaciones y encaminarnos para trabajar hacia nuestras metas
- Capacidad de retrasar nuestras gratificaciones y la capacidad de resistir conductas o impulsos que no deseamos

Kelly McGonigal, psicóloga de la salud y experta en neurociencia aplicada a la relación entre la mente y el cuerpo señala tres aspectos diferentes dentro del concepto de autocontrol:

- La capacidad de resistir las tentaciones.
- La capacidad de hacer lo que hay que hacer.
- La conciencia de objetivos a largo plazo.

El mejor ejemplo de autocontrol de futuro es cuando una persona se pone a régimen y sale a cenar. El primer plato y el segundo plato los elige siguiendo la dieta. Pero llega el postre y tienen esa tarta tan rica que le gusta tanto ¿se la come y se deja llevar por la tentación o no la pide y se guía por sus objetivos?.

Pues así pasa con cualquier decisión que tengamos tomar en el día a día que vaya en contra de nuestras metas y objetivos. Tendremos que elegir la opción que sigue la línea de nuestros objetivos y metas o la tentación que se nos presente. Si te fijas, aquí no hay una causa externa que esté descontrolando tus emociones, simplemente es una decisión de dejarse llevar por la tentación o seguir las directrices marcadas por objetivos y metas.

Por ejemplo, que tengamos que estudiar para un examen y un amigo nos dice que vayamos a tomar una caña. Si el examen lo tenemos al día siguiente y no lo llevamos bien, no iremos. Pero si el examen es en dos días y lo llevamos más o menos, sabemos que deberíamos estudiar, pero si nos apetece mucho esa caña probablemente nos vayamos con él salvo que tengamos mucho autocontrol de futuro.

Las metas y los objetivos nos marcan una dirección hacia el futuro que deseamos. En el día a día esos objetivos nos permitirán decidir ante cualquier situación qué es lo que deberíamos hacer pues las decisiones van en pro del objetivo o en contra. El autocontrol nos dará la fuerza de tomar la opción alineada con nuestros objetivos y metas, es decir la voluntad.

Casi todas las empresas tienen su planificación a uno, tres y cinco años y establecen objetivos y metas generales que van desagregando hasta que cada empleado tenga las suyas. De esta forma los objetivos de cada empleados están enfocados para lograr la planificación de la empresa.

En la vida personal hay que hacer lo mismo, ponerse objetivos y metas que nos permitan decidir ante cualquier circunstancia que opción es mejor para la consecución de los mismos.

Tendremos tentaciones y muchas veces caeremos en ellas, pero tenemos rumbo. Sin objetivos y mentas vamos dando tumbos sin una dirección específica.

La mayoría de nuestras acciones diarias se manifiestan por los mandatos de nuestra voluntad; aun así, en ciertos casos puede que no ocurra de esta forma, hacemos lo que no queríamos hacer y no hacemos lo que deseábamos hacer.

Lo interesante es descubrir qué es lo que nos motiva a hacer algo, o mejor dicho, que es lo que nos prohíbe ejecutar un pensamiento ya decidido, cuál es la motivación que nos hace realizar una acción sabiendo que no es la más adecuada, podemos ceder ante una tentación, y para estos casos es necesario tener el conocimiento de cómo se forma la voluntad y al autocontrol.

Con el autocontrol, tomaremos decisiones más acertadas, somos capaces de cumplir nuestras metas y saber organizarnos, todo es posible siempre que tomemos y asumamos un compromiso con nosotros mismos.

Nos permite priorizar metas a largo plazo sobre aquellas que nos dan satisfacciones inmediatas, lo cual es básico para poder vivir en sociedad.

La capacidad de resistir “la tentación”, esto es, de no darse de inmediato el gusto, se llama postergación de la gratificación instantánea. Y es una herramienta esencial para nuestro desarrollo psicológico, personal y profesional.

Para tener mayor autocontrol hay que tener fuerza de voluntad que nos permita hacer lo que debemos hacer y no lo que nos gustaría hacer. Tenemos que tomar el control de nuestras vidas y hacer las cosas de forma consciente y no impulsados por las pasiones.

En este sentido, también la motivación es importante, pues nos da entusiasmo, ganas y optimismo para realizar una tarea o trabajar por una meta. Pero la motivación no siempre estará ahí, esta fluctúa según los días o las horas, por ejemplo si estamos cansados.

Es por esto que el autocontrol puede ser un recurso limitado y en algún momento se nos puede agotar.

Para ayudar al autocontrol es bueno crear rutinas o hábitos que nos hagan más fácil hacer lo que tenemos que hacer y comprometernos a cumplirlos. Esto facilita mucho el trabajo.

El autocontrol de futuro ayuda a la resiliencia porque nos hace pasito a pasito ir acercándonos a nuestros objetivos y metas.

[Autocontrol emocional. Gestión emocional y resiliencia.](#)

Según Wikipedia el autocontrol es la habilidad que permite regular las emociones, pensamientos, comportamientos y deseos de uno mismo ante las tentaciones e impulsos. Este proceso cognitivo es necesario a la hora de cumplir metas y alcanzar ciertos objetivos.

Es decir, que es aquello que nos permite, controlar (hasta cierto punto) las propias emociones, comportamientos, deseos, o simplemente estar tranquilo. Esta capacidad nos permite afrontar cada momento de la vida con mayor serenidad y eficacia cuando nos proponemos emprender proyectos, socializar o simplemente alcanzar metas a medio y largo plazo.

La persona que posee un alto autocontrol es capaz de dominar sus pensamientos y su forma de actuar, lo que puede ser beneficioso en multitud de situaciones. Por ejemplo, en un

conflicto de pareja o una negociación laboral. Las investigaciones afirman que inteligencia emocional es clave para poder dominar esta habilidad. Dicho esto, como veremos más adelante, la gente no puede controlar sus sentimientos y pensamientos, sólo tiene herramientas para gestionarlos mejor.

Otro rasgo fundamental de la persona resiliente es que es capaz de manejar sus pensamientos y sus emociones de forma correcta, de esta manera consiguen no dejarse llevar por esos pensamientos negativos e irracionales que no tienen ninguna función adaptativa y que sólo consiguen desestabilizar.

Permítete sentir todas las emociones que aparezcan a lo largo del proceso. A veces pensamos que las emociones desagradables son una señal de vulnerabilidad y evitamos sentir las. Sin embargo, comenzar a darles su espacio en el día a día es saludable; nos permite escucharlas y atenderlas momento a momento. Sólo cuando una emoción es atendida, se procesa y da lugar a otra experiencia emocional.

Ser resiliente no quiere decir que la persona no experimenta dificultades o angustias. El dolor emocional y la tristeza son comunes en las personas que han sufrido grandes adversidades o traumas en sus vidas. De hecho, el camino hacia la resiliencia probablemente está lleno de obstáculos que afectan nuestro estado emocional.

El primer paso para controlar nuestro comportamiento y nuestra forma de pensar es tener un gran autoconocimiento. De esta manera, uno es capaz de reconocer sus emociones y es capaz de regular su forma de actuar.

Un individuo con autocontrol emocional:

- Sabe reaccionar ante la presión o ante momentos negativos.
- Se mantiene concentrado y piensa más claramente en situaciones estresantes.
- No permite que la situación se le vaya de las manos cuando alguien o algo le provoca.

Ser resiliente tiene una parte importante de autocontrol, entendido como la habilidad para no actuar de manera impulsiva en función de las emociones que estén presentes en el momento (autocontrol presencial). Cuando experimentamos una situación que nos pone a prueba puede ocurrir que tengamos reacciones impulsivas, y por eso es importante no tomar decisiones relevantes cuando estamos experimentando emociones intensas.

El autocontrol es importante para los seres humanos, y algunos estudios afirman que las personas con un mayor autocontrol hacen más amigos, tienen mejores puestos o tienen una vida más saludable porque sufren menos sobrepeso o fuman y beben menos alcohol.

Las personas con autocontrol emocional no intentan controlar las situaciones, sino sus emociones. Una de las principales fuentes de tensiones y estrés es el deseo de querer controlar todos los aspectos de nuestra vida. Por eso, cuando algo se nos escapa de entre las manos, nos sentimos culpables e inseguros. Sin embargo, las personas con capacidad de resiliencia saben que es imposible controlar todas las situaciones, han aprendido a lidiar con la incertidumbre y se sienten cómodos, aunque no tengan el control. Se centran en cambiar sus emociones, cuando no pueden cambiar la realidad.

La gestión emocional es el conjunto de habilidades que nos ayudan a manejar nuestras emociones apropiadamente, y que supone comprender la diferenciación entre nuestras

emociones y nuestro comportamiento, además de la adquisición de herramientas para afrontarlas adecuadamente.

No se trata de controlar totalmente nuestras emociones, dado que es imposible: nuestra faceta emocional va muy por delante de nuestra consciencia y de nuestros actos voluntarios, así que solo podemos influir en ellas parcialmente.

Lo emocional existe porque nos “avisa” de lo que ocurre a nuestro alrededor o en el interior de una manera rápida e intuitiva, sin necesidad de que nos detengamos a pensar sobre ello de manera activa y deliberada.

Las emociones son estados afectivos que generamos dependiendo de las interpretaciones que hagamos de las situaciones que vivimos y por otra parte nos dictan el tipo de comportamiento necesario a desarrollar para satisfacer las demandas de dichas situaciones. Nos ayudan a tomar decisiones y a adaptarnos a la realidad ya sea esta positiva o negativa. Por tanto, tienen una función adaptativa ayudándonos a adecuarnos al mundo que nos rodea.

La manera en que cada uno de nosotros experimenta una emoción es personal y única, ya que dependerá de las expectativas, de los deseos, de las experiencias previas y del conocimiento de nuestras propias emociones y su gestión. No obstante, existen 6 emociones básicas reconocibles en todos nosotros:

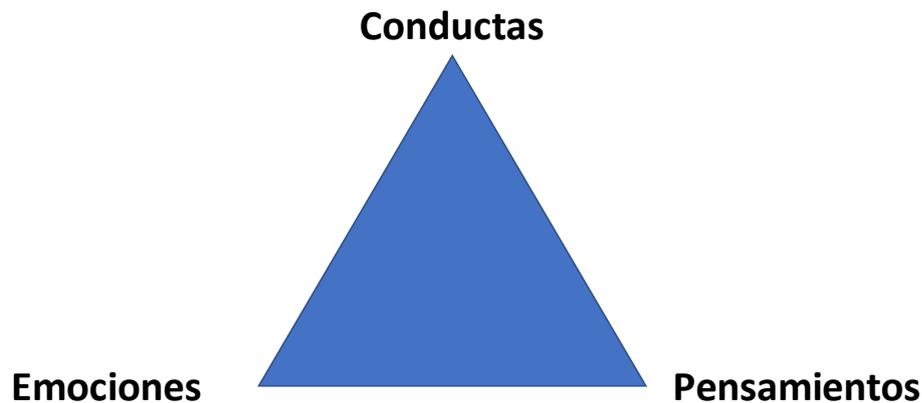
EMOCIÓN	FUNCIÓN ADAPTATIVA
Miedo	Protección de nuestra integridad tanto física como psicológica.
Sorpresa	Nos reorienta a la búsqueda de soluciones creativas en situaciones nuevas.
Aversión	Nos produce un rechazo de aquello que puede ser dañino para nosotros.
Ira	Nos orienta a la destrucción de obstáculos en la consecución de nuestros objetivos.
Alegría	No enfoca a la repetición de las conductas que nos llevaron a la sensación placentera.
Tristeza	Nos permite integrar una pérdida o un daño en nuestra

EMOCIÓN	FUNCIÓN ADAPTATIVA
	<p>historia personal sin que nos produzca daño.</p>

Dada la importancia que tienen las emociones para poder gestionar las situaciones es fundamental desarrollar nuestra inteligencia emocional, esto es, fomentar un conjunto de habilidades psicológicas que permiten apreciar y expresar de manera equilibrada nuestras propias emociones, entender las de los demás, y utilizar esta información para guiar nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento que nos permitirán:

- Tomar conciencia de nuestras emociones.
- Comprender los sentimientos de los demás.
- Tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo y en nuestra vida diaria.
- Acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo.
- Adoptar una actitud empática y social que nos brindará mayores posibilidades de desarrollo personal.
- Modular emociones extremas transformándolas en otras más manejables.
- Mejorar el conocimiento de uno mismo y de sus emociones
- Evitar enfrentamientos innecesarios
- Tomar mejores decisiones
- Mejorar el rendimiento en el trabajo y la productividad
- Reducir y protege contra el estrés, ansiedad y la depresión
- Favorecer las relaciones interpersonales y la empatía
- Mejorar el desarrollo personal
- Mejorar la capacidad de influencia y liderazgo
- Favorecer el bienestar psicológico
- Aumentar la motivación y ayuda a alcanzar las metas

Los seres humanos estamos definidos por tres vértices de un triángulo que están íntimamente relacionados: conductas, pensamientos y emociones, o, para entendernos mejor, lo que hacemos, lo que pensamos y lo que sentimos.



Cada uno de estos tres aspectos es influido e influye en los otros dos. Si, por ejemplo, me encuentro sumido en un estado de ánimo de tristeza voy a tender a realizar menos actividades y mis pensamientos van a tender a ser más negativos. Sin embargo, si decido cambiar mi conducta y me voy a tomar algo con unos amigos es probable que mejore mi estado de ánimo, aunque sea momentáneamente, y mis pensamientos sean más positivos. Conductas y pensamientos son una forma indirecta de gestionar nuestras emociones.

- Lo que hago. Lo que hagamos influye en lo que sentimos e, incluso, si no hacemos nada, esto influye también. Para intentar lograr un estado de ánimo positivo es importante realizar actividades que sean significativas para nosotros. Por supuesto aquí entrarían las aficiones, pero no solo hablamos de esto. Nuestro trabajo, el cuidado de nuestros hijos, etc, pueden ser actividades que tengan sentido para nosotros, que sean importantes. Estas actividades pueden ser una fuente de gratificación muy importante y pueden contribuir a mejorar nuestro de ánimo.
- Lo que pienso. Las emociones condicionan nuestros pensamientos, pero también podemos recorrer el camino contrario, los pensamientos influyen en lo que sentimos. Y es que nuestro lenguaje interno, es decir, lo que nos decimos sobre nosotros mismos y sobre el mundo que nos rodea, condiciona nuestras emociones.
 - Ser consciente de nuestros pensamientos. Al igual que hacernos conscientes de nuestras emociones nos da la posibilidad de gestionarlas, el ser conscientes de nuestro lenguaje interno es el primer paso para gestionarlo. Esto es un paso fundamental, ya que, que no seamos conscientes no significa que no nos afecte, sino más bien todo lo contrario, nos afecta, pero sin darnos cuenta de cómo nos afecta.
 - No creernos todo lo que pensamos. Tendemos tendencia a dar la categoría de verdad a todo lo que pensamos, pero esto no tiene por qué ser así. Si, por ejemplo, tenemos el pensamiento negativo "soy un inútil" esto me va a provocar emociones negativas, pero nos podemos plantear si esto es cierto, podemos poner en tela de juicio esta idea.
 - Aprender a discutir adecuadamente estas ideas. Siguiendo el ejemplo anterior nos podemos plantear si es verdad que soy un inútil, si es en todos los

aspectos de mi vida o solo en aspectos concretos, habrá que tener en cuenta las circunstancias concretas que me han llevado a actuar de una forma determinada, etc. Poco a poco vamos a ir limando esa idea y se va a ir acercando a algo más real y, lo que es más importante, nuestra reacción emocional va a ser menos drástica. Puede ser que me siga sintiendo mal, pero de una forma más adaptativa, aprovechando esa emoción negativa para realizar cambios y no convirtiéndose en un lastre que dificulte y nos limite en nuestra vida diaria. Lo mismo se podría aplicar a la interpretación de distintas situaciones de la vida. Lo que pensemos sobre ellas va a provocar en nosotros una respuesta emocional.

- Lo que sentimos. Lo que sentimos viene determinado por las circunstancias que estemos viviendo y por los pensamientos. Los distintos sentimientos tienen una reacción física en nuestro cuerpo y es atendiendo a esas sensaciones como podremos calmar los mismos. Los sentimientos son más difíciles de controlar que los pensamientos, más difícil de trabajar con ellos, pues podrían venir incluso del propio subconsciente. Por ejemplo, si pasamos una mala racha podemos estar tristes con ansiedad, sin embargo no necesariamente tenemos pensamientos continuos sobre lo que nos está ocurriendo.

Luego veremos cómo mejorar la gestión emocional, sin embargo, tenemos que tener claro una cosa, los pensamientos y las emociones vienen cuando vienen, como vienen y poco podemos hacer por ello salvo que tengamos un gran crecimiento personal/espiritual. Veremos cómo los podemos minimizar yendo a las causas, pero una vez que estos se producen o eres un gran meditador o te han enseñado mágicas técnicas psicológicas o no vas a poder parar de pensar o de sentir, pero sí te puedes entrenar para tenerlos bajo control.

Pensamientos y sentimientos

El cerebro siempre está trabajando, aunque estés sentado sin hacer nada, y puede ser enseñado para actuar en nuestro beneficio

Creencias populares como que usamos sólo un porcentaje ínfimo del verdadero potencial cerebral "son falsas, porque este órgano trabaja continuamente, guardando o descartando información, evaluando y haciendo su propio mantenimiento

Incluso durante el sueño, su actividad es similar al período de vigilia, según estudios como el publicado por especialistas franceses, norteamericanos e israelíes

Es por esto que si queremos que nuestro cerebro trabaje a nuestro favor en la recámara que tenemos que dejarle estar "pensando" sobre soluciones a problemas que tengamos, sobre cómo alcanzar nuestros objetivos y metas y eso sólo lo conseguimos si estamos desintoxicados de los pensamientos inútiles.

Desintoxicados de la rumiación que tenemos con los pensamientos negativos, con los "y si...", fijando nuestra atención en el momento presente, en el Aquí y Ahora. Si la mente está despejada, y tenemos claro qué es lo importante, la mente se encargará por sí sola de mostrarnos qué tenemos que hacer. También es bueno que no intoxicemos la mente demasiado con las plataformas de streaming tipo Netflix, pues el cerebro no distingue entre realidad y ficción y si consumimos demasiado Netflix, la mente se pondrá a trabajar para solucionar problemas de fantasía, en vez de atender lo que tiene que atender.

Según distintas publicaciones, a lo largo del día somos capaces de crear aproximadamente 60.000 pensamientos, de los cuales el 95% surgen de forma automática, siendo similares en días consecutivos (el 94 % se repiten), y de ellos, el mayor porcentaje son negativos (80%). El valor del 80% negativos lo he encontrado en tres fuentes, al menos mi porcentaje de pensamientos negativo es mucho más bajos. Otros estudios hablan de similares porcentajes pero 10 veces menos de pensamientos, es decir 6.000. Mi trabajo no está en determinar quién lleva razón, sino en mostrarte que son una barbaridad de pensamientos y que las cifras de negatividad y repetición son similares en distintos estudios, tenéis en las referencias las fuentes por si os suscita el tema interés.

Los pensamientos surgen de forma espontánea (95%), surgen de la nada, surgen de nuestro subconsciente que puede estar inquieto por alto. Sólo el 5% de los pensamientos son conscientes, es decir que estamos elaborando ideas, planificando o pensando sobre algo. Los que meditamos somos muy conscientes que los pensamientos surgen por sí solos y que igual que vienen, si no les prestas atención, se van con la misma naturalidad.

Me hace gracia cuando los psicólogos intentan que controlemos nuestros pensamientos, no se puede, pues el 95% surge por sí sólo. Bueno, no es cierto, no se puede controlar su surgimiento, pues es ajeno a nuestra conciencia, pero una vez hayan surgido, podemos prestarles atención y darles energía y empezar a rumiar sobre ellos o podemos dejar que se disuelvan igual que han aparecido. Pero para poder hacer esto necesitamos entrenamiento, tenemos que meditar y mucho. Sólo así podremos desidentificarnos de los pensamientos, dejar que surjan y dejar que se vayan.

He comenzado por los pensamientos porque son más fáciles de entender que las emociones, pues las emociones vienen derivadas del entorno, del subconsciente y de lo que pensamos, es decir que son todavía menos controlables que los pensamientos.

Lo que tenemos que hacer con las emociones es lo mismo que con los pensamientos, dejarlas venir, observarlas y dejarlas ir, sin que ello nos provoque más emociones. Nuevamente sólo la meditación te dará esta preparación.

Sentir una emoción es inevitable (alegría, miedo, tristeza, rabia...) y todo el mundo sabe que eso no se puede cambiar. Lo más recomendable es que cada uno de nosotros deberíamos dejar que esa emoción esté, no hacer nada con ella, no intentar que se vaya. Así poco a poco iremos integrándola y se disolverá.

Y es que, ¿sabes lo qué sucede cuando intentamos reprimir una emoción y nos negamos a experimentarla? Ocurre lo inevitable y es que tarde o temprano la emoción saldrá a flote, de la misma forma que pasa con el agua que siempre encuentra una salida por la que fluir, y muchas veces sale con mayor intensidad.

Beneficios del autocontrol y la resiliencia

Los beneficios del autocontrol y la resiliencia son:

- Permite afrontar las situaciones difíciles con mayor eficiencia
- Ayuda a mantener la calma
- Ayuda a tener mayor claridad de pensamiento
- Mejora la comunicación. Mejora de las relaciones sociales.
- Permite controlar el estrés cuando te sientes bajo presión

- Ayuda a tomar mejores decisiones
- Aumenta la capacidad de concentración
- Ayuda a tomar mejores decisiones.
- Mejora la seguridad en uno mismo.
- Mejora el bienestar emocional
- Permite afrontar las situaciones difíciles y complicadas con mayor eficiencia.
- Ayuda a mantener la calma.

¿Cómo mejorar el autocontrol racional y la resiliencia?

Recordemos que hemos definido como control racional a poder actuar ante nuestras circunstancias con conciencia, y no llevados por los sentimientos. Esto implica tener una buena gestión emocional.

- **La mejor forma es la meditación.** Cuando uno medita aprende a ver los pensamientos desde la distancia y se desidentifica de ellos (no somos nuestros pensamientos) y entrena a la mente a estar con conciencia en el Aquí y Ahora. Es ese entrenamiento de la mente y de identificación de los pensamientos, que hace que antes de entrar en piloto automático tengamos un momento de conciencia de lo que estamos viviendo, y en ese momento de conciencia tenemos la posibilidad de elegir cómo actuar. Ocurre igual con los sentimientos como veremos en la gestión emocional.
- **Pon atención plena al Aquí y Ahora,** a lo que estás haciendo en este mismo instante. Si aparecen emociones y pensamientos que desvían la atención de lo que estás haciendo obsérvalos sin juzgarlos e inmediatamente después vuelve tu atención a lo que estuvieras haciendo. No te quedes enredado en ellos, eso sólo hará que se energicen, tengan más fuerza y se mantengan más en el tiempo
- **Comprender cómo y por qué perdemos ese control.** Para ello, nos invita a observar cada uno de nuestros errores.
- **Tener objetivos y metas claros:** Estos te darán por un lado una guía para saber en cada momento lo que deberías hacer y por otro lado te darán la motivación para tener la voluntad de hacerlo. Estos objetivos deben ser revisados cada cierto tiempo para ver la evolución que estamos teniendo en la consecución de los mismos.
- **Fuerza de voluntad:** Para poder establecer unas buenas dinámicas de autocontrol las personas deben trabajar su fuerza de voluntad ya que es fundamental para poder controlar nuestro comportamiento.
- **Evita las tentaciones.** Una buena forma de aprovechar al máximo tu autocontrol disponible es intentar evitar al máximo la disponibilidad hacia una tentación. Ya sea cambiar un hábito hacia la comida, o para tener más concentración, la clave es cambiar esa acción por otra que sea más saludable.
- **Usa dinámicas de autocontrol.** Una de las acciones que más te ayudarán para tener un buen autocontrol es precisamente intentar establecer un horario en tu día a día. Además, algo que te hará mantener el autocontrol más a raya es intentar pequeñas acciones para mejorar tu fuerza de voluntad. Por ejemplo, si quieres hacer ejercicio todos los días, en vez de tener en mente estar una hora, puedes empezar solo haciendo cinco e ir paulatinamente incrementando el tiempo. Poco a poco la voluntad se va entrenando.

- **Entiende tu mente.** Para poder ejercer las técnicas de autocontrol es esencial intentar entender que tu mente solo tiene una capacidad limitada de atención. Por lo tanto, debes concentrarte solo en un objetivo al principio para mejorar esta habilidad.

¿Por qué no consigo la fuerza de voluntad para autocontrolarme?

1. **La falta de convicción.** Si no estamos plenamente convencidos de la bondad de la acción elegida, será muy probable que desistamos de llevarla a cabo. Las dudas generan inseguridad y disminuyen las expectativas sobre el resultado esperado. Las dudas pueden darse:

2. **Falta de motivación suficiente.** La motivación está asociada al valor que tenga para nosotros el resultado de la acción, de forma que cuanto más satisfacción y beneficios nos reporte más ilusión tendremos en conseguirlo. Cuando las expectativas placenteras sobre el resultado esperado se ven superadas por las dificultades que ello comporta (sean reales o imaginarias) nos empeñamos en encontrar excusas para no llevarla a cabo y aparece: la pereza, la acidia, la procrastinación, los prejuicios, etc., incluso el autoengaño, que inducen a que la propia mente invente una justificación para retrasar o anular la acción elegida (nos preguntamos: ¿es realmente necesario?, ¿no hay otra opción?, ¿y si no sale bien?, ¿debería esperar a tener más información?).

3. **Conflicto entre la razón y la emoción.** En gran parte de las acciones suelen confluir fuerzas emocionales, tanto positivas (amor, ilusión, altruismo, responsabilidad, obligación, etc.) como negativas (miedo, ira, vergüenza, celos, etc.) que afectan a nuestra decisión impulsándola o rechazándola. La lucha entre lo que la razón nos dice que deberíamos hacer y lo que la emoción nos incita a hacer (sobre todo cuando está bajo el dominio de las pasiones) genera tensiones internas que pueden modificar la voluntad y suprimir la acción.

¿Cómo mejorar la gestión emocional y la resiliencia?

Para mejorar nuestro control emocional podemos:

- **Meditar.** Meditar es la mejor manera de aprender a gestionar las emociones. Durante la práctica te surgirán emociones relacionadas con tus circunstancias vitales y aprendes a reconocerlas, aprendes a dejarlas estar, de forma que estas se van integrando de forma natural. La única forma que una emoción se vaya rápido es dejándola estar y no intentar luchar por que se vaya. También con la meditación te vuelves más calmado y ecuánime, por lo que las emociones negativas serán menos fuertes que si no meditas y ante situaciones estresantes podrás tener más autocontrol racional.
- **Déjalas estar.** No tienes que hacer nada con las emociones, no tienes que pensar en ellas, no tienes que intentar que se vayan. La mejor forma de gestionarlas es dejarlas estar y que se vayan por sí solas.
- **Pon atención plena al Aquí y Ahora,** a lo que estás haciendo en este mismo instante. Si aparecen emociones y pensamientos que desvían la atención de lo que estás haciendo obsérvalos sin juzgarlos e inmediatamente después vuelve tu atención a lo que estuvieras haciendo. No te quedes enredado en ellos, eso sólo hará que se energicen, tengan más fuerza y se mantengan más en el tiempo
- **Respiración profunda o respiración abdominal.** La aplicación de la respiración profunda es algo bastante sencillo, fácil de emplear y que nos sirve para el control de

las emociones. Al hacerlo oxigenaremos el cuerpo y tranquilizaremos las emociones. Lo que estamos haciendo es nuestro foco de atención sólo en la respiración, que es lo mismo que decir poner atención plena al Aquí y Ahora.

- Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4.
 - Después, mantén la respiración mientras cuentas de nuevo mentalmente hasta 4.
 - A continuación, suelta el aire despacio mientras cuentas mentalmente hasta 8.
 - Repite el proceso anterior durante varias veces. De esta manera te vas a oxigenar y vas a conseguir que el ritmo en la respiración sea más lento y más intenso de lo habitual.
 - No olvides colocar tu mano sobre el abdomen, y si se sube y baja con cada movimiento, significará que lo estás haciendo de verdad, de manera profunda y de manera adecuada.
- **Identificar la emoción**, ponerle nombre. ¿Qué está pasando dentro de ti? Presta atención plena a lo que te ocurre. Cómo es tu postura, tu movimiento, si sientes tensión... Recuerda que las emociones son respuestas fisiológicas, así que si te fijas en tu cuerpo puedes comprenderte mejor. Muchas veces no somos capaces de expresar nuestro sentir más allá de un “estoy bien” o “estoy mal”. Es importante contar con las herramientas necesarias para conocer, expresar y manejar las emociones propias, una vez que yo pueda nombrar lo que siento, podré saber cómo hacerle frente.
- **Acéptala**. No trates de evitarla ni suprimirla, dale la bienvenida. No solo se trata de aceptar, sino de responsabilizarte de la emoción.
- Escucha. Cuando aceptas puedes escuchar. ¿Qué mensaje y función tiene la emoción que estás sintiendo? Por ejemplo, quizá la tristeza tiene una intención de buscar ayuda, de cuidarte.
 - Actúa. Qué pues hacer que te haga sentir mejor, ¿cómo puedes comportarte de forma afín a ti mismo?
 - Suelta la emoción. La emoción no debe quedarse contigo para siempre, así como vienen se van.
- **Elige la respuesta más adaptativa**. La función principal de la gestión emocional es reaccionar mejor a las circunstancias (o al menos reaccionar de maneras mejor adaptadas al contexto, más útiles). Porque no hay una manera única de reaccionar a cosas que nos hagan sentir mal. Muchas veces nos dejamos llevar por nuestros impulsos y hacemos eso que tal vez nos funcionó en el pasado, pero en muchas ocasiones eso es peor que no hacer nada. Ya hemos visto la relación entre actuar, pensar y sentir, pero antes de actuar, especialmente si meditas, hay un lapsus de tiempo en el que puedes elegir cómo actuar (autocontrol racional). Según vayas alcanzando experiencia con la meditación ese lapsus es cada vez más grandes.
- **Mantén un diario de pensamientos y emociones que** te permitirá al final del día repasar el día y tener un diálogo contigo que haga que ganes autoconocimiento y crezcas emocionalmente. Anota al lado de los mismos un pensamiento positivo o cómo podemos ir mejorándolos, de esta forma haremos que nuestra mente comience a trabajar en la dirección que queremos sin darnos cuenta.
- Tómate 20 minutos antes de acostarte para hacer un balance de tu día
 - Anota aquellas emociones que han surgido, así como sus pensamientos asociados
 - Anota cómo te has sentido y cómo ha afectado esta emoción a tu comportamiento

- Cuando hayas estado tomando notas durante varios días seguidos, repasa lo que has ido escribiendo y pon atención en los patrones y generalidades que encuentras en tus experiencias
- **Para el pensamiento.** Cuando tengas un pensamiento negativo detectado e identificarlo que no puedes parar, tendrás que ordenarte a ti mismo parar. ¿Cómo? Date una autoinstrucción para interrumpir ese pensamiento que te provoca la emoción, di a ti mismo palabras como: “¡STOP!”, “¡Para!”, “¡Ya!”, “¡Basta!”... Tras esta autoinstrucción sustituye los pensamientos detectados como negativos por afirmaciones positivas, como te hemos detallado antes. Luego presta atención a algo del Aquí y Ahora.
- **Ensayo mental.** La emoción desagradable se puede reducir cuando nos preparamos previamente mentalmente para ello. Visualízate en la situación temida y que te desborda, e imagina que se desarrolla sin problemas, que lo haces fenomenal y además háblate bien y de una manera positiva. Visualiza el peor escenario, visualiza el mejor escenario y el más probable. Hacer esto de manera mental, ensayar mentalmente hará que si sientes ansiedad, disminuya y generará confianza en ti mismo.
- **Diferencia lo que puedes evitar de lo que puedes manejar.** Lo que no podemos evitar y controlar puede producirnos grandes sensaciones negativas y hacernos sufrir. Ser consciente de que no puedes evitar o controlar hace que poco a poco la emoción que nos provoca vaya disminuyendo.
- **Ponte objetivos y metas, busca un propósito en tu vida.** Cuando tienes propósito, objetivos y metas, estás enfocado y los pensamientos tenderán a ir en esa dirección y éstos arrastrarán a las emociones. Visualiza cómo te sientes cuando llegues a tus objetivos y metas y cuando tengas emociones y pensamientos negativos, recuérdate hacia dónde estás yendo, el tener rumbo amansa mucho pensamientos y sentimientos.
- **Encuentra vías para escapar y drenar.** Busca momentos en los que desconectar de tus emociones como hacer deporte o un hobby. Haciendo estos tendrás la atención puesta en el Aquí y Ahora y las emociones se irán calmando.

Referencias de Autocontrol y resiliencia

https://www.avancepsicologos.com/que-es-resiliencia/#4_Ejercer_autocontrol

[https://es.wikipedia.org/wiki/Autocontrol_\(habilidad\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Autocontrol_(habilidad))

<https://psicologiaymente.com/psicologia/autocontrol-consejos>

<https://www.elpradopsicologos.es/autocontrol/emocional/>

<https://www.iepp.es/autocontrol/>

<https://www.psicologia-online.com/que-es-el-autocontrol-definicion-y-tecnicas-4710.html>

<https://www.psonrie.com/noticias-psicologia/que-es-el-autocontrol-y-para-que-sirve>

<https://www.psicoglobal.com/autocontrol/>

<https://www.mundopsicologos.com/articulos/autocontrol-como-dominarlo-y-controlar-tus-acciones>

<https://lamenteesmaravillosa.com/como-tener-mayor-autocontrol-psicologico/>

<https://www.avancepsicologos.com/gestion-emocional/>

<https://www.psicoglobal.com/desarrollo-personal/gestion-emocional>

<https://psicologiaymente.com/psicologia/gestion-emocional-dominar-emociones>

<https://lamenteesmaravillosa.com/7-tecnicas-de-gestion-emocional/>

<https://www.ieie.eu/tecnicas-para-desarrollar-la-gestion-emocional/>

<https://somosestupendas.com/gestion-emocional/>

<https://www.psiquion.com/blog/gestion-emocional-vida-cotidiana>

<https://www.cso.go.cr/divulgacion/campanas/cultivando%20el%20bienestar%20laboral/CUIDA%20TU%20SALUD%20MENTAL%20DENTRO%20Y%20FUERA%20DE%20LO%20LABORALGESTION%20DE%20EMOCIONES.pdf>

<https://doctorgo.es/blog/gestion-emocional-que-es-y-como-controlar-las-emociones/>

[https://www.semfy.com/los-pensamientos-negativos-y-su-impacto-en-la-salud/#:~:text=Seg%C3%BAAn%20distintas%20publicaciones%2C%20a%20lo,porcentaje%20son%20negativos%20\(80%25\).](https://www.semfy.com/los-pensamientos-negativos-y-su-impacto-en-la-salud/#:~:text=Seg%C3%BAAn%20distintas%20publicaciones%2C%20a%20lo,porcentaje%20son%20negativos%20(80%25).)

<https://www.laregion.es/articulo/salud/cerebro-trabaja-siempre-y-procesa-dia-60-000-pensamientos/20150818160247562514.html>

<https://tendencias21.levante-emv.com/tenemos-mas-de-6-mil-pensamientos-al-dia.html>

Optimismo, esperanza y Humor. Resiliencia

El significado de optimismo es la actitud o tendencia de ver y juzgar las cosas en su aspecto positivo, o más favorable. El optimismo es una perspectiva positiva y esperanzada del futuro, de nosotros mismos y del mundo que nos rodea. Es una parte clave de la resiliencia, la fortaleza interior que le ayuda a atravesar momentos difíciles

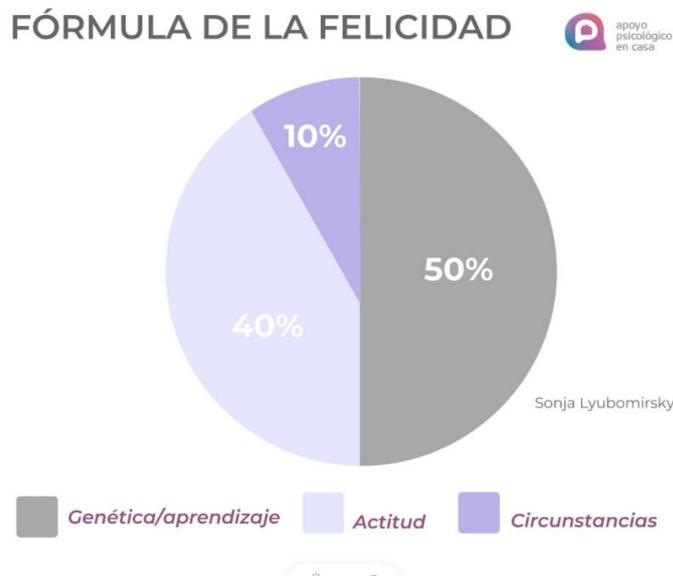
Ser optimista no significa que tengas la vida ideal, sino que eres capaz de verle la mejor cara a lo que tienes. Serlo es algo más que ser positivo. Es tener una actitud hacia lo que te depara la vida llena de esperanza e ilusión.

Es ver el vaso medio lleno. Pero aquí hablamos de optimismo realista, es decir que se verá el vaso como es, medio lleno y no se ve el vaso lleno que ese exceso de optimismo. Si tenemos exceso de optimismo hará que asumamos peligros innecesarios, nos pongamos metas inalcanzables y antes o después nos llevará al sufrimiento cuando las expectativas no se vean cumplidas.

Seligman (psicólogo y escritor estadounidense) define al optimismo en función de la forma en que la gente se explica a sí misma sus éxitos y sus fracasos:

- Los optimistas consideran que los fracasos se deben a algo que puede cambiarse y al afrontarse de nuevo una situación parecida pueden llegar a triunfar.
- Los pesimistas, por el contrario, se echan la culpa de sus fracasos a algo que se ven incapaces de modificar

El optimismo es clave para la felicidad, según podemos ver en el siguiente gráfico, la felicidad depende en un 40% en cómo vemos nosotros nuestras circunstancias.



Nota: en otras referencias se habla de que la causa de la felicidad debida a la actitud es del 50%

Se sabe que genéticamente hay personas más predispuestas a ser optimistas inteligentemente que otras.

Según la gráfica de la Fórmula de la Felicidad (Sonja Lyubomirsky, investigadora americana sobre la felicidad), que seamos más o menos felices, depende en un 50% de nuestra genética y del aprendizaje que hemos tenido a lo largo de nuestra vida.

Vemos que además un 40%, está en nuestras manos, nuestra actitud y un 10% estaría sujeto a las cosas que nos pasan.

Con un optimismo realista, no anticipas simplemente lo mejor y esperas que las cosas salgan bien. Ni te abandonas a la suerte y esperas solo lo peor. Por el contrario, observas el panorama general: lo bueno y lo malo. Entonces tú:

- Decides qué es realista esperar.
- Decides lo que puede hacer para que las cosas salgan lo mejor posible.
- Optas por concentrarte en las cosas positivas, y en las fortalezas que tú tienes, a medida que continúa adelante.

Todos tenemos motivos para mantener el optimismo, nuestros hijos, nuestras metas, nuestros padres, nuestras pasiones... todos son buenos motivos para mantenerse optimista. Incluso si vives una situación negativa con tus seres queridos aún te queda algo igual o más importante, tú mismo.

Cada día que vives representa un motivo para mantener el optimismo. El simple hecho de pensar que tienes la posibilidad de hacer algo nuevo debe hacerte saltar de la cama cada mañana.

A veces solo necesitas darte algo de tiempo y enfocar tu atención en lo realmente importante. Si estás pasando por un momento en el que te resulta complicado, no trates de luchar contra lo que sientes. Solo relájate, toma un respiro y busca un motivo para recuperar y mantener el optimismo.

Hay que ser conscientes de que ser pesimista no sirve de nada. Los problemas no se solucionarán solo porque tengas el ceño fruncido y una mala actitud todo el día. Por el contrario, una actitud negativa solo te hará ver los problemas como algo más grande.

Para lograr un cambio real necesitas actuar y esto te resultará más fácil si mantienes una buena actitud. Desde luego eso no supone que vayas con la sonrisa dibujada siempre y en todo momento. Más bien se trata de entender que lo que vives son situaciones que no puedes evitar por completo, pero que siempre pueden mejorar si pones el empeño necesario, es decir, ser proactivo y resiliente.

Los optimistas se esfuerzan por centrarse en los aspectos positivos de la vida, restándole atención e importancia a los negativos o menos positivos. Por ello, estas personas desarrollan un optimismo realista, también llamado optimalismo y están convencidas de que por muy oscuro que vean el presente, el futuro siempre será mejor.

El optimismo realista se entiende como: Apreciar, valorar, estimular y reconocer lo mejor de una persona, situación o experiencia y, en general, del mundo que nos rodea. Tener esperanza, tomar la determinación de hacer planes con la intención de alcanzar objetivos, ejercer control intencionado y confiado sobre la vida.

Escogiendo lo positivo de lo que haya ocurrido y ocurrirá a lo largo de nuestra vida:

- En el PASADO: Sabemos ver todo lo bueno que nos ha pasado, pero no solo eso. Debemos de ver que en todo aquello no tan bueno, nos hizo crecer, aprender y que quizás de algún modo nos ha llevado a estar y a ser la persona que somos hoy día.
- En el PRESENTE: Vemos todo lo bueno, y también todo lo positivo que podemos sacar de las cosas que nos están pasando ahora.
- En el FUTURO: Tenemos esperanza de que nos pasen cosas buenas.

El optimismo realista no es estar siempre contentos, ni sentir alegría por exceso. Debemos reconocer las emociones desagradables, y las cosas malas que nos pasan, puesto que están ahí, y debemos aprender de ellas, lo que no debemos es centrarnos y poner todo el foco solo en lo negativo.

El optimismo es un estado de ánimo que nos predispone para la acción. Ser optimista no se trata de generar una alegría tonta y sin sentido, no se trata de afirmar que todo va a ir bien sin hacer nada, esperando que nuestra lámpara maravillosa haga una acción mágica. El optimismo exige una participación activa del sujeto en su propia vida que le guíe a tener interpretaciones, creencias y expectativas positivas relativas a su propia capacidad de influir en los acontecimientos y episodios significativos de su vida. La calidad de estos pensamientos y expectativas será, uno de los aspectos, que nos ayude a mejorar nuestra motivación y autoestima.

Las personas con actitud optimista confían en sus propias posibilidades, en su capacidad de logro, de lucha y de superación. Son capaces de conocer y aceptar sus debilidades, de valorar sus fortalezas personales, de rentabilizar las oportunidades que le rodean y de afrontar las

dificultades que le sobrevengan como retos a superar y no como problemas paralizantes. Son más resilientes.

Esta actitud supone no tener miedo a responsabilizarse y aceptar que podemos cometer errores y que éstos se convertirán en oportunidades para mejorar. Son personas perseverantes, incluso ante obstáculo, establecen objetivos y los mantienen en el curso del tiempo, son activos, establecen relaciones interpersonales, piensan estratégicamente, atribuyen los fracasos a falta de esfuerzo, tienen sentimientos de autorrealización: “Yo puedo, yo soy capaz, confío en mí mismo”.

El optimismo ayuda a diseñar ventajas y soluciones frente a los problemas y nos permite construir soluciones ante la adversidad. Nos convierte en seres activos en continua renovación, capaces de dar rienda suelta a nuestra capacidad de descubrimiento personal.

En ocasiones, el pesimismo nos reduce y nos provoca un retraimiento, de modo que no vivimos en plenitud, ni damos todo lo que somos y podemos, mermando de este modo nuestra iniciativa, autonomía y nuestra capacidad para relacionarnos.

Ya lo decía W. Churchill: “Un optimista ve una oportunidad en toda calamidad y un pesimista ve una calamidad en toda oportunidad”.

Para mejorar nuestra capacidad de ser optimistas debemos cuidar nuestro lenguaje verbal y no verbal, nuestros pensamientos y nuestras expectativas. Identificar nuestro tipo de discurso interior, lo que nos decimos a nosotros mismos cuando tenemos experiencias negativas y transformarlo en un discurso optimista nos va a ayudar a generar un pensamiento resolutivo, motivador, confiado y dinámico y a tener una expectativa potencialmente exitosa de aquello que tenemos que afrontar.

Si, por el contrario, nuestro discurso interior es pesimista, los pensamientos que vamos a generar serán de pasividad y desánimo y, por lo tanto, proyectaremos una expectativa potencialmente de fracaso sobre aquello que tengo que resolver. La forma y el contenido de nuestro lenguaje interior marcarán nuestros sentimientos y determinarán los comportamientos y actitudes que tengamos.

Para generar un discurso optimista debemos transmitir mensajes verbalmente positivos (por ejemplo, ante una situación en la que me quedan diez minutos para concluirla y tengo que terminarla debo decirme “todavía me quedan diez minutos” en lugar de “sólo me quedan diez minutos”); dirigir el diálogo de manera que busquemos el lado positivo de las situaciones; plantear cuestiones generadoras de cambio que nos ayuden a encontrar otras posibilidades ante situaciones de conflicto.

Para entrenar el pensamiento positivo, debemos sustituir las ideas negativas de nuestras experiencias por otras que nos alejen de la autoculpabilización, de la victimización, la indecisión, la preocupación malsana y la negatividad en general.

Quizá muchos podamos pensar que sería más fácil ser optimista si la vida no tuviese obstáculos, dificultades, contratiempos..., pero realmente estos ingredientes de la vida son los que nos van a dar la oportunidad de crecer y además no las podemos cambiar, están fuera de nuestro control. Las adversidades desarrollan un papel fundamental en nuestro desarrollo y crecimiento personal. Es mucho lo que podemos aprender con las dificultades, sólo necesitamos mirarlas de una forma constructiva y pedagógica.

La esperanza es primar hermana del optimismo. Es confiar que el futuro traerá cosas nuevas y podremos adaptarnos a él. Permite confiar en nuestras capacidades para afrontar retos y nos deja en mejor situación para poder alcanzar nuestros objetivos y metas.

Además, el optimismo se ha demostrado que está relacionado con una mejor salud. Las emociones positivas pueden ser, hasta cierto punto, tonificantes. No quiere decir que son curativas, pero el optimismo suele afectar al curso de una enfermedad. También podemos mencionar que una persona optimista suele tener hábitos más saludables que suponen considerables ventajas y cuidan mejor la salud. Unos estudios demuestran que suelen fumar y beber menos y los optimistas suelen hacer ejercicio físico con más frecuencia.

Alguien optimista sufre con menos frecuencia ciertas afecciones como la depresión o incluso enfermedades cardiovasculares e hipertensión. Es decir, adoptar una actitud positiva prolonga la vida de una persona; hasta tal punto que hay información que demuestra que la gente optimista tiene un 15% más de esperanza de vida que la pesimista.

Algunas actitudes que caracterizan a una persona optimista son:

- Ve el lado bueno, incluso en momentos de dificultad.
- Nunca se rinde y está dispuesta a intentarlo una y otra vez.
- Alienta a los que están a su alrededor a hacer cosas buenas.
- Es soñadora y siente que va a lograr grandes cosas.
- Se alegra por los triunfos de las personas que quieren y aprecian.

[La ley de la atracción, optimismo y resiliencia](#)

Si somos optimistas atraeremos cosas buenas a nuestra vida, haremos que nuestra vida sea mejor, no sólo porque seremos más activos y tomemos más riesgos, sino porque la VIDA nos traerá las cosas que deseamos según la llamada ley de la atracción.

La ley de la atracción viene a decir que todo lo que llega a tu vida lo atraes a tu vida en función de lo que tú piensas.

Todos sabemos que uno se convierte en lo que piensa más a menudo, pero lo que no sabe la gente es que uno también atrae lo que piensa más. Como si fueras un imán.

El pensamiento tiene una frecuencia y al visualizarlo, lo emites al universo, hasta que éste te responde atrayendo lo que visualizas. Da igual que pensemos es bueno o malo, esa es la señal enviamos al universo y eso es lo que recibiremos.

La gente se enfoca en lo que no quiere y por tanto atrae más de lo mismo a sus vidas, por eso hay tanta gente que no sale de sus precarias situaciones. Pero si te enfocas en algo con pasión y optimismo eso terminará ocurriendo. Cuando te centras en lo que quieres y dejas de prestar atención a lo que no quiere, la atención cambia de lo que no queremos a lo que queremos y la vida como por arte de magia se transforma radicalmente.

Hay mucha bibliografía sobre esto, pero quien tiene un libro sencillo es Rhonda Byrne“ en su libro El Secreto” ([https://es.wikipedia.org/wiki/El_secreto_\(libro\)](https://es.wikipedia.org/wiki/El_secreto_(libro))) . Puedes ver la película sobre el libro Youtube en el siguiente link <https://www.youtube.com/watch?v=ury3nBuJyNI>

Una explicación metafísica (hay otras) es la sincronicidad. La sincronicidad es el término elegido por Carl Gustav Jung para aludir a la simultaneidad de dos sucesos vinculados por el

sentido pero de manera acausal. Jung llegó a la conclusión de que hay una íntima conexión entre el individuo y su entorno, que en determinados momentos ejerce una atracción que acaba creando circunstancias coincidentes, teniendo un valor específico para las personas que la viven, un significado simbólico o siendo una manifestación externa del inconsciente colectivo. Son este tipo de eventos los que solemos achacar a la casualidad, el azar, la suerte o incluso a la magia, según nuestras creencias. Los escritores sobre sincronicidad tienen a intentarlo justificarla para occidente por la mecánica cuántica.

No me termino de creer ni la ley de la atracción, ni la sicronicidad, pero lo que si es cierto es que, si transmites malas vibraciones, obtienes cosas negativas, pero si transmites buenas vibraciones atraes cosas positivas.

Mi forma de verlo como ingeniero y escéptico es que cuando tienes una buena actitud estás abierto a oportunidades, y por tanto las ves, pero si estás en un estado negativo no eres capaz de verlas aunque sean evidentes. Mi razonamiento detrás de esto es que el subconsciente está constantemente buscando aquello que pensamos y nos lo muestra en el consciente en forma de idea o pensamiento, reafirmando así nuestros pensamientos. Es decir que si eres optimista le dices a tu subconsciente que busque oportunidades por ti, y antes o después las encontrará. Si eres pesimista, lo que hará es darte razones por las que no perseguir las oportunidades o directamente no te las dejará ver.

La mejor forma de visualizar cómo funciona el subconsciente como ya conté antes es cuando te vas a comprar un modelo de coche, como de la nada de repente empiezas a verlo por todos lados. Otro ejemplo típico es cuando buscas tener un niño, entonces empiezas a ver mujeres embarazadas y padres con carritos por todos lados. Estos dos ejemplos no requiere explicación metafísica es simplemente que nuestro subconsciente está trabajando en la dirección que le estamos marcando, que es en lo que más pensamos.

Según el Secreto, tu vida es una manifestación física de sus ideas en la mente, todo lo que piensas lo provocas. Tanto si son pensamientos conscientes o inconscientes.

Dicen que una idea afirmativa es cien veces más fuerte que una negativa, aunque lleva un tiempo de que ocurra. También advierten que la mayoría de las cosas se atraen lo son por omisión, es decir que no hacemos nada por conseguirlas más que estar atentos a las señales.

Las ideas producen los sentimientos, por tanto, éstos nos dicen lo que estamos pensando. Si tenemos una mala vibración, atraemos malas cosas. Si los sentimientos son positivos, nos dicen si vamos bien y si estamos creando un futuro de acuerdo a nuestros deseos. Es importante sentirse bien, así atraemos más cosas que nos sientan bien.

Lo que piensas y sientes hoy crean tu futuro. Hay que comenzar bien el día y no dejar que el día te cambie el humor.

En el Secreto hay 3 pasos a seguir:

1. **Pide lo que quieras.** El universo responderá. Escríbelo en una hoja en tiempo presente, escribe cómo quieres tu vida en tiempo presente.
2. **Cree que eso ya es tuyo.** Hay que creer que eso ocurrirá, así el universo se reordena para hacértelo posible. No tienes que saber cómo se dará, el camino ya vendrá, sólo tienes que confiar. Debes confiar como el que va en un coche por la noche y sólo ve unos metros por delante, sabe que la carretera le llevará donde quiera, sólo tiene que seguir lo que ve y finalmente llegará a su destino.

3. **Siente.** Siente ahora cómo te sentirás cuando ello llegue, siéntete feliz, así te pones en la frecuencia de lo que estás pidiendo. Prueba el coche que quieres, visita la casa que quieres, siéntelo ahora. Cuando sientas un empuje intuitivo en una dirección, no lo dudes, ve hacia allí.

Un ejemplo tonto que he visto de la ley de la atracción es cuando aparcas el coche. Hay gente que confía que aparcará y otras como yo que no lo hará. Finalmente, los que confían lo logran con facilidad y los que no confiamos acabamos en un parking.

Otras cosas que me han parecido interesantes del video son:

- Pensamos que somos lo que creemos que somos y por tanto condenamos al futuro a que sea así. Tenemos que pensar que eso es lo que éramos y construir lo que queremos ser.
- Hacer una lista de cosas que agradeces. Así te enfocas en lo bueno, en lo que ya tienes.
- Visualiza. Cuando visualizas materializas. Por ejemplo, hay estudios con músicos o con deportistas donde unos visualizan las cosas y otros la entrenan, los resultados son idénticos porque la mente no distingue si es visualización o es real.
- No es suficiente pensar, hay que sentir lo que queremos. Decide qué quieres. Y visualiza que ya lo tienes, luego recuerda en lo que estás agradecido
- El cómo llegaremos a las cosas es el dominio del universo, nosotros sólo tenemos que conocer el qué queremos. Es decir, tenemos que confiar en el futuro.
- Enfócate en lo que quieres y no en lo que no quieres
- La energía fluye hacia donde la atención va
- Todo poder surge en nuestro interior, por lo tanto, está bajo nuestro control

Y terminamos con dos citas famosas que salen en el libro

- Henry Ford: "Si crees que puedes o no puedes, en cualquier caso llevas razón".
- Joseph Campbell. "Persigue tu felicidad y el universo te abrirá las puertas donde sólo había muros".

Humor y resiliencia

Una de las principales características de las personas resilientes es su sentido del humor. Alguien que sabe reírse de sí mismo, que hace bromas sobre la adversidad, tiene mucha más facilidad para superar los problemas que alguien que carece de sentido del humor.

El humor hace que los problemas son más pequeños, que no importan tanto y por tanto aporta una visión optimista de los mismos.

Con lo que he dicho anteriormente no quiero decir que una persona resiliente no sufra. La resiliencia no consiste en una venda que nos mantiene alejados de la realidad o en un filtro que nos hace verlo todo de color rosa. Muy al contrario, podemos sufrir, sentir angustia, dolor, pero gracias a la resiliencia, lo sobrellevaremos primero y lo superaremos después.

La broma en los malos momentos ayuda a liberar tensiones. Es cierto que para que la broma funcione como tal y no como agresión, se necesita un clima de confianza con el entorno en el que nos encontremos. Por eso es muy típica la broma en los funerales, donde nos rodean familiares o amigos.

La risa, de por sí, es un poderoso antídoto contra el estrés. No hace falta siquiera que sea una risa motivada por algo gracioso. La risoterapia utiliza todas las propiedades beneficiosas de este acto para activar tanto nuestro cuerpo, nuestra respiración o la circulación sanguínea, como nuestra mente. Con esta terapia parece demostrado que no siempre reímos porque nos sentimos bien, a veces nos sentimos bien porque reímos. Esto quiere decir que provocando la risa podemos provocar cierto bienestar.

Enfrentarse con humor a la adversidad no quiere decir otra cosa que aceptar su parte positiva, o encontrar su lado absurdo, o descubrir lo que tiene de extraordinario y utilizarlo para hacernos sentir mejor, para reír. No se trata, por tanto, de negar el problema, sino de afrontarlo con una actitud diferente, positiva.

Y cuando dejamos al descubierto ese lado risible de la tragedia, ya no nos parece tan terrible. Pierde gravedad y ya no pesa tanto sobre nosotros. Recuperamos el control de nuestra vida.

Si te ríes de tu desgracia, ya estarás empezando a superarla.

El humor nos ayuda a interrumpir los pensamientos distorsionados y negativos, desafiando a nuestras creencias catastróficas, que nos perturban emocionalmente.

Diferentes investigadores mencionan los efectos fisiológicos del humor, los cuales podemos resumir en los siguientes puntos:

- Libera endorfinas: analgésico natural, generadoras de bienestar emocional.
- Disminuye los niveles de cortisol, hormona liberada por niveles altos de estrés.
- Relaja el sistema muscular: primero pone en marcha el sistema nervioso simpático y luego el parasimpático. Así la tensión arterial baja, se regulariza la respiración y la digestión. Los movimientos que generan la risa, masajean nuestros órganos internos, mejorando su funcionamiento.
- Provoca la dilatación de los alvéolos pulmonares, favoreciendo la oxigenación.
- Ayuda a mantener activa la glándula Timo, generadora de linfocitos T, aumenta la actividad de las células NK, aumentando la respuesta inmunológica del organismo.
- Aumenta la inmunoglobulina A, que se encuentra en la saliva y es una de las primeras barreras ante las infecciones

Puede ser una herramienta muy eficaz para quitarle importancia a las cosas y relajarse en momentos de tensión. Siempre que sea espontáneo y natural, por tanto, no forzado o con la intención de hacer reír a toda costa, el humor puede ser un recurso muy valioso.

El humor fino y constructivo nos hace sonreír ante la adversidad, es una contribución a la resiliencia. Este punto positivo nos permite tomar distancia respecto de mis problemas. Este humor nos permite dar un paso hacia adelante.

Forzarse a sonreír

Una investigación de la Universidad de Australia del Sur ha evidenciado que el simple acto de sonreír puede engañar a la mente para que sea más positiva, simplemente moviendo los músculos faciales. Sea esa sonrisa natural o forzada.

La investigación descubrió que la actividad de los músculos faciales no solo altera el reconocimiento de las expresiones faciales sino también de las corporales, y que ambas generan emociones más positivas. El investigador principal, Fernando Marmolejo-Ramos, apunta que el hallazgo tiene importantes implicaciones para la salud mental. "Cuando los

músculos te dicen que eres feliz, es más probable que veas el mundo que te rodea de forma positiva. En nuestra investigación descubrimos que cuando practicas la sonrisa a la fuerza, estimula la amígdala (el centro emocional del cerebro) que libera neurotransmisores para fomentar un estado emocionalmente positivo", detalla el científico.

Es decir, las personas que fuerzan la sonrisa podrían engañar a su mente haciendo que tenga más emociones positivas. Al parecer esto ocurre porque se estimula la amígdala, liberando neurotransmisores que fomentan la positividad.

A estas alturas los beneficios de la risoterapia están suficientemente estudiados y comprobados. La risa hace descender los niveles de cortisol, adrenalina y la hormona del crecimiento, además del nivel de ácido 3,4-dihidroxifenilacético, lo que indica que ayuda a conservar los niveles de dopamina. Hacer que los pacientes se rían durante una sesión ayuda a mitigar los síntomas de la depresión y el estrés.

Pero ¿y si en lugar de reír a carcajadas nos limitamos a sonreír? ¿Funciona una simple sonrisa, aunque sea forzada? Y al revés ¿fruncir el ceño nos deprime? Los estudios indican que sí.

En un estudio reciente publicado por la revista Nature se estudió el efecto del botox, la toxina botulínica, que se ha hecho famosa como tratamiento para las arrugas. El botox inyectado bajo la piel paraliza los músculos faciales.

Sin movimiento, hay menos arrugas. Pero también se ha visto que al impedir el movimiento de los músculos implicados en sonreír, los pacientes tratados con botox sufrían de mayores índices de depresión. Asimismo, el botox impide otras expresiones faciales, por ejemplo, asociadas a la excitación sexual, por lo que las personas que se lo inyectan tienen una libido más baja y en general dificultades para reconocer emociones.

La idea es que no pensamos ni sentimos únicamente con el cerebro, sino que la conciencia y las emociones toman forma por la interacción de todo el cuerpo con su entorno y consigo mismo.

Dicho de otra forma, el sistema motor del cuerpo (músculos y nervios) influye en nuestras emociones, y nuestras emociones influyen en nuestro cuerpo, por ejemplo, nuestra postura.

Sonreír puede ayudar a sobrellevar mejor las adversidades. El fenómeno se llama feedback facial, una teoría avanzada por Charles Darwin. La idea es, que el cerebro analiza cómo están los músculos de la cara, y piensa "si los músculos están en posición de sonreír, es que debemos estar bien".

Sonreír estimula la liberación de sustancias como dopamina, serotonina y endorfinas, neurotransmisores que contribuyen a aumentar la sensación de bienestar, y reduce los niveles de cortisol, una hormona que se segrega como respuesta al estrés y la ansiedad. Por ello, se genera una suerte de círculo virtuoso: sentirse bien hace que uno sonría, y la misma sonrisa aumenta la sensación de bienestar. Algo así como si la sonrisa y la felicidad se alimentaran a sí mismas.

La sonrisa es una expresión que se contagia, debido a las llamadas neuronas espejo, las cuales nos inducen a imitar ciertos gestos y conductas que vemos en los demás. En términos sencillos, se puede decir que las neuronas espejo nos hacen actuar como los demás para que sea más sencillo ponernos en su lugar y entenderlos. De ahí que, cuando alguien sonríe, quien lo vea también sienta el impulso de sonreír.

Esto puede parecer muy teórico y muy bonito, pero he de decir que es cierto. Cuando inicié mi carrera como comercial, no estaba formado y leí muchos libros. En uno de los libros se decía que debías sonreír antes de hacer una llamada o antes de una visita comercial. Le hice caso, y aunque mi día fuera de mierda, así lo hacía. Era increíble cómo mi actitud, mi tono de voz, mis expresiones, cambiaban por el simple hecho de forzar una sonrisa. Es más, la receptividad de mis interlocutores era siempre muy alta.

Desde, antes de una visita comercial, una reunión o una cita, sonrío. Sonrío me sienta como me sienta, y doy fe que eso marca una gran diferencia.

¿Cómo ser más optimistas y resilientes?

- **Escribe un diario de gratitud.** Toma conciencia de las cosas positivas que existen en tu vida y te hacen sentir más esperanzado. Cada noche, escribe tres cosas que te hayan hecho feliz ese día, ya sea una persona, algo material o un acontecimiento, y da gracias por esos regalos del día.
- **Centrate en los aspectos positivos de la vida.** Cada circunstancia tiene un lado positivo, comprométete a buscarlo. Puede ser que nos enseñe algo, hayamos conocido nuevas personas, nos está retando, nos está haciéndonos replantearnos las cosas, lo que sea. Centrarse en los aspectos positivos de cualquier situación, siempre teniendo en cuenta que no hay que bloquear los sentimientos negativos. Es decir, si alguien te pregunta cómo estás y no te encuentras bien, responde con sinceridad. Pero no te quedes solo en lo negativo: también habla sobre tus metas y éxito en el trabajo, tus mejoras en el gimnasio o ese fin de semana relajante que pasaste hace un par de findes en la playa. Al centrarte en hábitos y acontecimientos positivos, os sentiréis mejor tanto tú como quien te escucha.
- **Confía en ti.** Has llegado hasta aquí y siempre has sorteado las dificultades, ¿por qué ahora va a ser diferente?
- **Ten esperanza en el futuro** y aprende a ver oportunidades en los problemas.. Enfrentate a los desafíos buscando soluciones. Alguien con una actitud positiva considera que todo problema presenta un desafío para el que hay que encontrar una solución adecuada. El pesimismo y la desesperación no solo no te llevan a ninguna parte, sino que además te ponen de mal humor y hacen que te sientas mal. Lo mejor es que trabajes la confianza en ti a partir
- **Genera acción.** Echa andar y encara las situaciones, al hacerlo éstas parecerán más pequeñas y te dará sensación de control. No tengas miedo a cometer errores, son una oportunidad para crecer.
- **Medita.** La meditación también te da optimismo, pues te da autoconocimiento, autoconfianza y aceptación del pasado, presente y futuro. Ve al capítulo de Meditación para más información.
- **Rodéate de optimistas.** El optimismo al igual que el pesimismo se contagia. Te resultará más fácil ver todo de forma positiva gracias a la gente optimista a tu alrededor. Es decir, si quieres que tu mundo interior se llene de sentimientos positivos, aléjate todo lo posible de la gente negativa. Deja de ver las noticias que sólo traen cosas negativas e infórmate de lo que pasa en el mundo preguntándole a un optimista o a un realista.
- **Elegie tus metas y objetivos coherentes con tu personalidad.** Persiste en conseguir los objetivos a pesar de las dificultades o contratiempos.

- **Busca las oportunidades**, y no en las amenazas. Las oportunidades están ahí, pero como no salimos de nuestra zona de confort, no sabemos verlas. Están en cualquier lugar, en cualquier situación, en cualquier conversación, sólo hay que estar atento.
- **Planifica actividades que te entusiasmen y cuídate**. Sería genial tener en nuestra agenda unas vacaciones planeadas, pero pueden ser también cosas pequeñas, que nos hagan sentir plenos. Planea un encuentro para tomar una cerveza con un amigo que no ves hace mucho, haz planes al aire libre, haz deporte, dedícate a un hobby, etc.
- **Reconoce tus problemas**. Dicen que, con cualquier problema, el primer paso es tomar conciencia de ello, una vez reconocidos podrás actuar sobre ellos. Diferencia lo que no está bajo tu control y eso acéptalo sin resignación. Lo que esté bajo tu control, ponle tu foco y tu energía. Busca como hemos visto el lado positivo de los mismos, aumenta tu perspectiva temporal al verlos.
- **Visualiza cómo las cosas pueden salir bien**. La visualización es un gran aliado, pero tiene que ser una visualización realista. Si visualizas algo en el futuro que quieres que ocurra, algo que desees y te lo imaginas, eso va a activar en el cerebro tu actitud proactiva y tu subconsciente se va a poner a trabajar para encontrar formas de conseguirlo. Visualiza también cómo vas a conseguirlo
- **Discute contigo mismo**. Cuando uno cae en un pozo oscuro donde lo ve todo mal, lo primero es reconocer a esa voz que hace los comentarios negativos, para discutir con ella como si fuera una persona externa que lo único que quiere es hacernos sentir mal. Dale todos los argumentos positivos que encuentres en la situación que estés y recuérdale todo por lo que estás agradecido.

Referencias optimismo, esperanza, humor y resiliencia

<https://blog.mentelex.com/resiliencia-optimismo/>

<https://www.elpradopsicologos.es/blog/resiliencia-resilientes/#:~:text=Una%20de%20las%20caracter%C3%ADsticas%20esenciales,aspectos%20positivos%20de%20las%20situaciones.>

<https://www.iepp.es/resiliencia-y-como-practicarla/>

<https://www.significados.com/optimismo/>

<https://medium.com/@LaPsicologaEnCasa/optimismo-inteligente-y-resiliencia-4a51bb891c3>

<https://raulavelo.com/optimismo-y-resiliencia-las-dos-caras-de-una-misma-moneda/>

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-60647858>

<https://lamenteesmaravillosa.com/4-razones-mantener-optimismo/>

<https://lamenteesmaravillosa.com/el-poder-del-optimismo/>

<https://hospitalveugenia.com/blog/consejos-de-salud/optimismo-realista/>

<https://www.manuelescudero.com/optimismo-inteligente-una-habilidad-beneficiosa/>

<https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/cmo-aprovechar-el-poder-del-optimismo-abl0330>

<https://www.leonardopolo.net/el-optimismo-ante-la-vida/>

https://www.eldiario.es/consumoclaro/cuidarse/optimista-pesimista-depende-genes_1_9068253.html

<https://www.foodspring.es/magazine/actitud-positiva>

<https://www.revista-critica.es/2019/08/13/aprender-a-ser-optimistas/>

<https://www.ejemplos.co/optimismo/#ixzz7eZr2ieO5>

<https://www.youtube.com/watch?v=ury3nBuJyNI>

<https://psicoasistencia.com/resiliencia-y-sentido-del-humor/>

<https://www.linkedin.com/pulse/el-humor-sus-efectos-en-la-salud-y-resiliencia-vanina-teti/?originalSubdomain=es>

<https://lamenteesmaravillosa.com/ante-la-adversidad-humor-siempre-sera-mejor-aliado/>

<https://bice.org/es/como-el-humor-puede-ayudar-a-la-resiliencia/>

<https://www.infosalus.com/actualidad/noticia-si-forzarte-sonreir-te-ayuda-ser-mas-feliz-20200814170242.html>

<https://www.webconsultas.com/noticias/mente-y-emociones/sonreir-aunque-no-tengas-ganas-puede-hacerte-estar-mas-positivo>

https://www.eldiario.es/tumejoryo/efectos-cerebro-sonreir-motivo_1_6381967.html

https://www.eldiario.es/consumoclaro/cuidarse/beneficios-de-sonreir-para-la-salud_1_1151488.html

Sociabilidad, red de apoyo y resiliencia

Según definicionesabc.com la sociabilidad resulta ser aquella calidad o cualidad de sociable que presenta una persona, es decir, aquel que de manera natural tiende a vivir en sociedad y también, a aquel individuo preeminentemente afable que le gusta relacionarse con el resto de las personas.

Los seres humanos somos por naturaleza animales sociales, nos encontramos naturalmente inclinados a la vida en sociedad, es prácticamente imposible que un ser humano viva para sí mismo, de alguna manera, todos, hasta el más egoísta, en algún momento necesita del relacionamiento con los otros.

Un individuo pleno de sociabilidad de por sí es cautivador por la amabilidad que presentará, por su facilidad de conversación y por su inclusión en cualquier ámbito.

Si bien los seres humanos somos individualistas también, por naturaleza, lo social nos tira en el corazón y por ello es que necesitamos de estar solos y al mismo tiempo estar acompañados para compartir aquellas cosas buenas y malas que nos va proponiendo la vida.

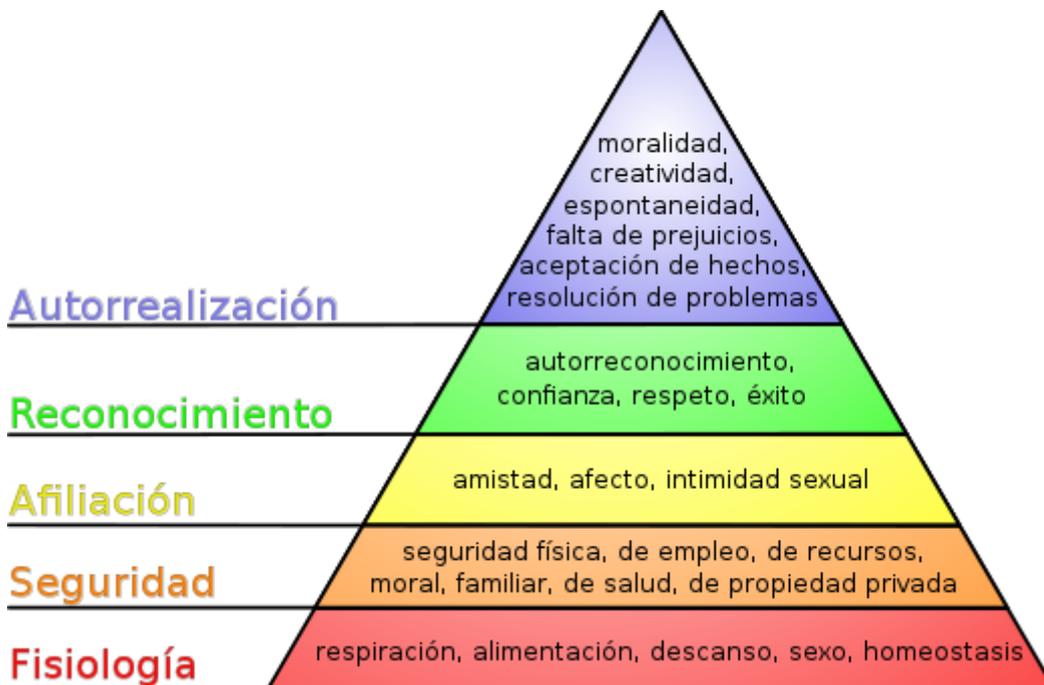
Además, la vida en sociedad a la cual no podemos prácticamente negarnos demanda que todos dispongamos de habilidades sociales para poder integrarnos sin problemas con los demás. Cuando una persona está integrada a los grupos de pertenencia en los que le toca

participar su vida será más plena y feliz, su autoestima estará bien, se sentirá reconocida y querida y todo ello impactará positivamente en su carácter y personalidad. Todo esto le ayudará a ser más resiliente.

Según la famosa pirámide de necesidades de Maslow (https://es.wikipedia.org/wiki/Pir%C3%A1mide_de_Maslow) la sociabilidad o sentido de afiliación está como prioridad en nuestra vida para ser felices sólo detrás de la necesidad de las necesidades fisiológicas (comer, respirar, dormir, etc) y de las necesidades de seguridad (física, familiar, empleo, etc).

Para el que no conoce la pirámide, la felicidad última se alcanza cuando uno llega a la cima, pero eso se hace cubriendo antes las necesidades que están por debajo del triángulo superior. En la pirámide de Maslow no se puede escalar un peldaño de felicidad sin tener el anterior cubierto. Por ejemplo, no podemos sentirnos seguros (física, familia, empleo, salud, etc), si antes no tenemos cubiertas nuestras necesidades fisiológicas (comer, respirar, beber, dormir, etc), pues las necesidades fisiológicas son más básicas y deben ser atendidas antes para que podamos poner la atención en las necesidades de seguridad.

La sociabilidad es el primer peldaño de la pirámide que no tiene que ver con la seguridad ni las necesidades fisiológicas. Es decir que cuando una persona tiene cubiertas sus necesidades fisiológicas y sus necesidades de seguridad, lo siguiente que intentará cubrir son sus necesidades sociales.



Las personas resilientes saben que socializar es básico para poder afrontar el futuro, pues así pueden compartir su carga con otras personas. Para ello, eligen rodearse de personas positivas, que saquen lo mejor de ellas y con las que se disfrutan y aprenden, lo que tampoco

supone excluir automáticamente a aquellas otras personas que están pasando por una mala racha o tienen algunos momentos negativos.

Las personas resilientes son personas sociables que se esfuerzan por abrirse y no encerrarse en sí mismas, de esta manera nutren su vida con lazos afectivos de colaboración y de afecto. Tienen un entorno social más amplio y además la calidad del vínculo y de esas relaciones sociales que forjan es muy buena y esto es lo realmente importante. Y es que el apoyo de sus familiares y de sus amigos que les acompañan y les ayudan a animarlos en tiempos difíciles es fundamental.

Las personas resilientes buscan la ayuda de los demás y el apoyo social cuando lo necesitan. Cuando pasan por un suceso traumático su primer objetivo es superarlo, para ello, son conscientes de la importancia del apoyo social y no dudan en buscar la ayuda porque la carga compartida siempre se hace más llevadera. Eso no es símbolo de debilidad, es símbolo de madurez pues al éxito o a la superación, normalmente no se llega sólo. Eso es ser resiliente.

La familia y los amigos son el primer punto de contacto. Con ellos compartiremos la carga, nos desahogaremos, lo cual nos dará tranquilidad al sacar lo que teníamos dentro, pues al hablar de los problemas éstos parecen menores. Además, nos darán su comprensión, amor y ánimo.

La familia y amigos también nos darán seguridad, pues son personas en las que podemos contar si las cosas se tuercen. Esa seguridad nos permitirá afrontar el futuro de forma resiliente, dejando el pasado atrás y estando preparados para el cambio.

Pero la familia y los amigos no siempre deben ser nuestro punto de apoyo. Hay situaciones en la vida que nuestra red de contactos no está preparada para afrontar nuestra situación y es cuando tenemos que conocer a nuevas personas.

Cuando yo emprendí, mi familia, mis amigos no entendían por qué arriesgaba toda mi carrera profesional por una idea de montar una empresa, no tenían ni idea qué significaba emprender, no comprendían la incertidumbre, me anclaban a mi vida pasada, etc. Como me di cuenta de que sus pensamientos me lastraban y mi objetivo de montar una empresa les hacía daño, dejé de hablar con ellos del tema. Entonces busqué otros emprendedores y en ellos encontré la comprensión y el ánimo que necesitaba para tirar para adelante. Fue muy gratificante conocer otros emprendedores que generosamente me dedicaron su tiempo para compartir sus experiencias, aún hay gente altruista en el mundo y ahora os doy de nuevo las gracias.

A veces pasamos por situaciones complejas y graves, como una depresión o una adicción, es entonces cuando por un lado debemos ir a un especialista y por otro lado buscar una red de apoyo de gente que haya pasado por una situación similar. Ellos nos entenderán, nos guiarán, nos dirán sus aciertos y sus errores, es decir que creceremos con ellos. En estos casos graves, la familia y los amigos más que una ayuda pueden ser un estorbo, porque no comprenden las situaciones, no saben gestionarlas y no están capacitados para ello.

Muchos estudios demuestran que el apoyo emocional es uno de los factores más importantes que intervienen a la hora del desarrollo de la resiliencia. El tener cerca de nosotros a personas que nos proporcionan cariño, apoyo y confianza puede hacernos mucho más resilientes

Referencias de sociabilidad, red de apoyo y resiliencia

<https://ecoembeseempleo.es/persona-resiliente/>

<https://www.elpradopsicologos.es/blog/resiliencia-resilientes/>

<https://www.prevencionintegral.com/en/actualidad/noticias/2022/07/05/resiliencia-10-cosas-que-deberias-saber>

<https://www.psicologiamadrid.es/resiliencia-el-arte-de-recomponerse-en-la-adversidad/>

<https://www.iepp.es/resiliencia-y-como-practicarla/#:~:text=Sociabilidad.,de%20colaboraci%C3%B3n%20y%20de%20afecto.>

<https://lamenteesmaravillosa.com/conoce-que-es-la-resiliencia/>

<https://www.areahumana.es/resiliencia/#:~:text=Sociabilidad%20en%20las%20personas%20resilientes,en%20los%20momentos%20m%C3%A1s%20dif%C3%ADciles.>

https://www.urbalabgandia.com/wp-content/uploads/autoaprenentatge-en-linia/61.Resiliencia/cualidades_o_atributos_de_la_persona_resiliente.html

<https://martinbrainon.com/inicio/resiliencia/>

<https://www.definicionabc.com/social/sociabilidad.php>

https://es.wikipedia.org/wiki/Pir%C3%A1mide_de_Maslow

Valores, espiritualidad, religión y resiliencia

Según www.significados.com espiritualidad es el conocimiento, aceptación o cultivo de la esencia inmaterial de uno mismo. La espiritualidad humana es definida como la conciencia de una parte de nosotros que no se manifiesta materialmente y que está ligada a algo superior a todos los seres vivos.

Y el significado de la religión es un sistema de creencias, costumbres y símbolos establecidos en torno a una idea de la divinidad o de lo sagrado.

La gente espiritual puede ser religiosa o no, así como los religiosos pueden ser espirituales o no. El hablar de las diferencias sería un debate que me encantaría abordar, y lo haré en mi próximo libro.

Para mí la diferencia es que el que es religioso tiene unas creencias por fe, mientras que el que es espiritual las tiene porque las ha buscado y las ha vivido. Desde ahora hablaremos de espiritualidad, englobando en ella a la religión, pues de cara a la resiliencia me tendría que meter en unos detalles prefiero no hacer.

Las personas ateas o agnósticas que no son ni espirituales, ni religiosas, sin embargo, pueden tener unos grandes valores personales, y pueden tener objetivos y metas que estén por encima de sí mismos. Para hacer esta sección, también las voy a meter como espirituales, aunque no lo sean, pues sus valores pueden ser un motor de empuje hacia el futuro igual que el que aporta la espiritualidad y la religión.

Aquí no hablamos de personas un poco espirituales, un poco religiosas o un poco con valores, hablamos de las personas que eso es uno de sus principales motivos en la vida, es lo que les hace andar, lo que les levanta cada día y lo que les hace superar cualquier circunstancia.

Porque al tener espiritualidad, nos mueven cosas internas nuestras y no nos mueve el mundo exterior a nosotros. Es decir, buscamos la felicidad en nuestro interior, en la realización de cosas que son movidas por nuestro interior, etc. Esto hace que el mundo exterior, las circunstancias tengan menos importancia en nosotros, pues sabemos y tenemos interiorizado que las cosas son como son, debemos vivir el presente valorando lo que ya tenemos sin miedo a la impermanencia y confiando en el futuro. Es decir que la espiritualidad te da resiliencia.

Cuando se tiene una gran espiritualidad entonces tiende a asociarse con la trascendencia, con la esperanza, con el propósito y con el sentido a la vida, o con aspectos inmateriales de la existencia. Según diversos autores, generalmente implica relaciones armónicas o conexión con uno mismo, con otros, con la naturaleza, con Dios o con una realidad superior. Para otros la espiritualidad representa aspectos relacionados con el amor, la ética, la creatividad, la consciencia, lo sagrado o lo profundo. Es decir que las personas con gran desarrollo espiritual encuentran un propósito a sus vidas mucho más elevado, y por tanto son capaces de aguantar cualquier circunstancia, es decir son muy resilientes.

Otorgar un sentido a la vida permite observar los logros y las derrotas desde una perspectiva más amplia, priorizando un futuro enriquecido por el aprendizaje del pasado y no encerrado en el presente inmediato. De tal manera, el sujeto está inmerso en un mecanismo que llena cada instante de la vida con alegría, incluso atravesando circunstancias muy desgastantes .

Por esto mismo, se desprende que tener un propósito en la vida ha sido considerado como una base que sirve de apoyo para experimentar el sentido de la incertidumbre.

Además, las personas que presentan una claridad en cuanto a este propósito pueden evaluar más objetivamente los resultados de sus vidas. La claridad de sentido ayuda a observar los errores como esfuerzos, los problemas como desafíos y ver la vida como un crecimiento.

Existen numerosos testimonios de quienes dicen haber crecido o aprendido, tras un suceso traumático, gracias a un encuentro con lo más profundo y esencial de sí mismos, con Dios, o con una dimensión que les trasciende y que les aporta fuerzas, aunque no sepan muy bien explicar con palabras qué es. En todos estos casos podríamos hablar de espiritualidad. Para estas personas la espiritualidad, ha sido una fuente de fortaleza y ha favorecido la conexión con recursos previamente desconocidos.

En algunos casos, esta experiencia de tipo espiritual, puede darse como un proceso de conexión con su ser más profundo. Ese proceso de conexión con el propio mundo interior no se suele dar de forma inmediata y mágica, sino que se suele producir atravesando diversas etapas, que pueden implicar un proceso esfuerzo y autodescubrimiento. Quienes ya han hecho, antes del evento traumático un proceso de autoconocimiento de este tipo, suelen tener más capacidad para sacar algo positivo de las situaciones adversas.

No obstante, en los primeros momentos de iniciar dicho proceso puede haber sensación de desorientación, al tratarse de un viaje a un universo desconocido que, por inexplorado, no sabemos en qué consiste. En el último capítulo hablaré de espiritualidad y metafísica.

Es posible, por otra parte, que un momento de dificultad sea el que impulse la búsqueda hacia algo que vaya más allá de lo conocido, a la metafísica. Llevando dicha búsqueda a mirar tanto dentro como fuera de nosotros mismos, para encontrar salidas o recursos y para podernos

desplegar desde una dimensión de mayor libertad. Esta dimensión es la que puede, precisamente, permitirnos escoger nuestra actitud ante lo que no podemos cambiar.

En ese proceso de búsqueda y de autoconocimiento hacia nuestro mundo interior, encontramos que la espiritualidad puede aportar experiencias de luz en mitad de la oscuridad. Hay muchas las personas que dicen no mirar dentro de sí por temor a lo que se puedan encontrar

Ventajas de la espiritualidad en la resiliencia

La espiritualidad aporta:

- Más sentido a la vida.
- Capacidad de encontrar más sentido en el sufrimiento.
- Conexión con una dimensión esencial y profunda que nos hace humanos.
- Un espacio de libertad y de vida interior, de tal forma que tenemos más capacidad de elegir una actitud más adecuada ante lo que nos sucede.
- Una mayor capacidad de amar.
- Una mayor consciencia del momento presente y de sus aspectos positivos.
- La autotranscendencia: que nos da la posibilidad de mirar más allá de nosotros mismos.
- Más capacidad para aceptar la vida como es.
- Aceptación de la incertidumbre del futuro y la falta de control en el mismo
- Fortaleza y más recursos ante las dificultades.
- Esperanza y luz en la oscuridad.

Características de una persona espiritual

La persona espiritual tiene las siguientes características

- **La búsqueda de sentido a la vida.** Conecta con la idea del “sentido último”, es decir, con la toma de consciencia de una intencionalidad última de todo. Es la búsqueda en nuestro interior de nuestro verdadero yo, la consciencia, el ser. Esto abre automáticamente las puertas a conectar con todo el universo. Buscan responder de forma profunda a la pregunta ¿quién soy yo?
- **Meditar.** El meditar nos lleva a conectar con la consciencia con nuestro verdadero ser. Nos desidentifica de los pensamientos y emociones y nos hace ver que nuestra verdadera esencia no son los pensamientos, ni los sentimientos, es algo más profundo. Si se sigue meditando poco a poco nos va llevando de forma inexorable a la espiritualidad. Lee el capítulo de meditación si quieres saber más.
- **Atención plena al Aquí y Ahora.** Las personas espirituales se han entrenado a través de la meditación a fijar la atención en el Aquí y Ahora, exclusivamente en lo que están haciendo en ese momento, por tanto, no hay pensamientos, no hay sentimientos, sólo hay paz y conexión con algo que está más allá de nuestra existencia material. Encuentran la felicidad.
- **Aceptan lo que es.** Aceptan la vida como es, no intentan cambiar lo que no pueden controlar y se enfocan en lo que pueden actuar sobre ello.
- **Aceptan la incertidumbre y la falta de control.** Confían en el futuro, creen en sus capacidades, creen que el futuro será bueno y si no lo es, que podrán aprender y

crecer con él. Viven bien en la incertidumbre y la falta de control, pues entienden la vida, la aceptan tal cual es.

- **Tener vida interior.** A algunos prisioneros de los campos de concentración nazis, una vida interior intensa les hacía soportar mejor el sufrimiento, pues “eran capaces de aislarse del terrible entorno retrotrayéndose a una vida de riqueza interior y libertad espiritual”. Es importante tener un espacio en el que estar con uno mismo en soledad. Una soledad que posibilita el silencio y la escucha de lo que sucede dentro de nosotros.
- **La libertad interior:** el tomar consciencia de la libertad interior, nos permite ejercerla y tener más capacidad de elección, lo que puede dar más posibilidades de crecer en la adversidad. Tal y como Vicotr Frankl dice: “Al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas – la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias para decidir su propio camino”
- **El sentido del sufrimiento.** En toda vida humana hay sufrimiento, no es posible separar éste de un sentido global de la vida. Es importante asumir que el dolor y el sufrimiento forman parte de la vida y que podemos aprovechar las situaciones más dolorosas para mirar más allá de nosotros mismos (autotrascendernos), algo que puede hacer que la dificultad nos resulte más fácil. Ante la dificultad la espiritualidad es un factor que puede ayudar a encontrar sentido y a trascender el sufrimiento, el sufrimiento puede ser una oportunidad de crecimiento.
- **El poder del amor y la belleza natural.** El amor es fundamental para sobrevivir en situaciones adversas y es también muy importante en el proceso de ir encontrando sentido en la vida. El amor no a una persona, sino a la vida misma, al Aquí y Ahora. La belleza aporta sentido a la vida, nos abre el horizonte hacia una percepción más amplia de las situaciones dolorosas, de tal forma que, si prestamos atención a la belleza de las pequeñas cosas cotidianas, como puede ser una flor, una puesta de sol o un gesto amable, es más fácil poder soportar los días adversos y que la negatividad no nos invada

Referencias de valores, espiritualidad, religión y resiliencia

<https://www.significados.com/espiritualidad/>

https://www.researchgate.net/publication/330076139_Resiliencia_Espiritualidad_y_Proposito_de_Vida_Una_revision_del_estado_del_arte

<https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/32053/retrieve>

Autocuidado y resiliencia

Las personas resilientes son personas que se cuidan tanto en el lado mental como en el lado físico, de forma que están preparadas física y mentalmente preparadas para cualquier cambio que les venga. Su cuerpo y su mente están más preparados para el estrés, la incertidumbre, el desánimo, etc.

¿Cómo pretendemos adaptarnos a las circunstancias si no estamos bien física y mentalmente?. Simplemente, no podemos.

Por eso, si quieres ser una persona resiliente, todo parte porque te cuides a ti mismo.

¿Cómo cuidarse a uno mismo?

No quiero extenderme en este capítulo pues todo el mundo debería saber cuidarse, pero te daré unas pautas que muchos de nosotros no hacemos.

- **Medita.** La meditación es la mejor herramienta para limpiar la mente y fortalecerla, mira el capítulo de meditación.
- **Descansar correctamente.** Intentar descansar al menos 8 horas al día y seguir una rutina. Ten en cuenta que luz azul de los móviles y pantallas puede hacer que sea más difícil conciliar el sueño. Por eso, reduce tu grado de exposición a la luz azul de tu teléfono o de su ordenador antes de que llegue la hora de dormir si te cuesta conciliar el sueño.
- **Hacer ejercicio físico.** Realizar algún tipo de actividad física de manera regular puede ayudar a mejorar el estado de ánimo y nos hace más resilientes. Es recomendable que este ejercicio se realice al aire libre. Tan solo 30 minutos de caminatas diarias pueden ayudarte a mejorar tu estado de ánimo y su salud. Si no puede hacer 30 minutos de una sola vez, ¡no te desanime! Haz pequeñas cantidades de ejercicio durante el día y estas se irán sumando como coger las escaleras en vez del ascensor, ir a trabajar andando en vez de en bus, darte un paseo al terminar de trabajar, etc. Hacer ejercicio nos ayuda a segregar endorfinas y serotonina, hormonas muy relacionadas con la sensación de bienestar.
- **Comer de forma saludable.** Mantener una dieta equilibrada, evitando los azúcares, las grasas, el alcohol o la cafeína, los cuales pueden agravar los problemas de salud mental. Beber mucha agua puede aumentar tu nivel de energía y atención en el día.
- **Tener la mente ocupada.** Disfrutar del tiempo libre realizando alguna actividad que nos haga sentir bien, ya sea solo o en compañía de otras personas. Retoma esos hobbies que tenías que te distraen de tu día a día. Mantener la mente ocupada en algo que capta nuestra atención hace que no aparezcan esos pensamientos y sentimientos negativos, por lo que la mente puede recuperarse de ellos y éstos van perdiendo fuerza.
- **Sociabiliza.** Es importante mantener el contacto con otras personas. Socializar y hablar con las personas más cercanas, ayuda a mejorar el bienestar personal.
- **Usar las nuevas tecnologías correctamente.** Los dispositivos electrónicos, Netflix, hacen que nuestra mente esté desconectada de nuestros problemas reales, así que limita su uso. El subconsciente está constantemente en funcionamiento, si hacemos un uso limitado de las tecnologías trabajará para solucionar nuestros problemas, si no lo hacemos, se enredará con los asuntos de las tecnologías.
- **Solicitar ayuda cuando sea necesario.** Hay que ser sincero con uno mismo y en caso de no sentirse bien, acudir a un profesional de la salud, el cuál ayudará a encontrar las herramientas necesarias para sentirse mejor.
- **Mantener organizadas las rutinas y actividades:** aprende a priorizar, ten en cuenta tus capacidades y los recursos (materiales y de tiempo) que tienes para cada tarea, de esta forma irás hacia tus objetivos y tendrás menos estrés porque sabes que tu tiempo lo estás dedicando a lo importante.
- **Comparte tus emociones:** es importante expresar nuestros sentimientos y no angustiarse con cualquier circunstancia que se salga de lo normal. Es positivo abrirse a los demás y no guardar para sí mismo las preocupaciones, eso alivia la carga que ellas nos producen.

- **Marcar objetivos y metas:** fijar metas a corto, medio y largo plazo, contribuye a estructurar y dar sentido a la vida, ayudando a tener paz mental.

Referencias autocuidado y resiliencia

<https://www.saludemia.com/-/vida-saludable-salud-mental-lo-fundamental-resiliencia>

https://enmentepsicologos.com/8-habitos-para-cuidar-tu-salud-mental/?gclid=CjwKCAjwsfuYBhAZEiwA5a6CDPUJLD-ViQ0fpgTMIhq7prfWk-BZPKdHOIEHNWwO9eouBSaBkLwZWBoC5a4QAvD_BwE

https://www.businessinsider.es/17-trucos-personales-potentes-cuidar-salud-mental-787201?gclid=CjwKCAjwsfuYBhAZEiwA5a6CDClmxaPH3IkQEMjKsvquXvfFtOpD6_wyynxgpoSZIMP_NqP5QmcxoCiOcQAvD_BwE

<https://www.isep.es/actualidad-psicologia-clinica/10-consejos-cuidar-salud-mental/>

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol/el-cuidado-de-su-salud-mental/el-cuidado-de-su-salud-mental>

<https://www.som360.org/es/blog/como-cuidar-salud-mental>

Ayuda externa para ser más resilientes

Ya hemos visto todo lo que hace a una persona resiliente y cómo conseguirlo. Ya hemos visto que la mejor forma de ser más resiliente es meditando como veremos en el siguiente capítulo. Sin embargo, a veces necesitamos ayuda externa para poder desarrollar esta habilidad.

Por ayudas externas he considerado dos:

- Psicólogo
- Coach

Cada uno tiene sus ventajas e inconvenientes, tendrás que ser tú el que decida cuál prefieres, pero elijas la que elijas te recomiendo que hagas meditación, crecerás personalmente y espiritualmente de forma que ni te puedes imaginar (con la dedicación adecuada y paciencia), bajarás tu nivel de estrés, ganarás autoconocimiento, ganarás en autoconfianza, puedes encontrar un propósito a tu vida, etc. Es decir que trabajas casi todas las características de la resiliencia, simplemente meditando.

Psicólogo y Coach

Un psicólogo es un profesional de la salud mental que te ayudará a desarrollarte como persona. Existe la creencia de que visitamos a estos profesionales cuando tenemos algún trastorno mental como puede ser la ansiedad o la depresión. Sin embargo, esto no siempre es así, también puede ayudarte a crecer como persona.

Los psicólogos cuentan con capacitación profesional y destrezas clínicas que nos ayudan en el aprendizaje a enfrentar con efectividad los problemas de la vida y de salud mental.

Un psicólogo, por su parte, es alguien que ha estudiado durante años y de forma rigurosa y sistemática todas las cuestiones relacionadas con la psique humana, el desarrollo de aptitudes, y las técnicas y métodos que permiten que una persona mejore en su ámbito y pueda lograr

sus objetivos personales y profesionales. Además de su formación universitaria reglada, el psicólogo debe formar parte de un colegio oficial profesional, aceptando así unas consignas éticas y deontológicas comunes para todos los profesionales del sector, hecho que garantiza al cliente la seriedad y confianza en el servicio que se le prestará.

Según www.significados.com como coaching denominamos a una metodología de aprendizaje dinámica e interactiva que se desarrolla entre un coach (tutor, instructor) y un coachee (aprendiz) para el desarrollo pleno de las capacidades y habilidades de este último, ya sea en el plano personal, profesional, empresarial u organizacional, con el objetivo de alcanzar determinadas metas y conseguir los mejores resultados.

Al tratarse de una profesión relativamente nueva, la formación no está excesivamente reglada. Por eso, es importante que tengas en cuenta que, si decides contratar los servicios de un coach, éste tiene que tener la formación adecuada.

¿Pero qué necesito, un psicólogo o un coach?

Esta es la pregunta del millón de dólares. Si tienes alguna patología está claro, debes ir a un psicólogo, él es un personal sanitario que te ayudará con tus traumas, tus miedos, tu ansiedad, tu sufrimiento, etc; mientras que un coach es un simple entrenador de tus propias capacidades.

Pero la línea no es tan clara cuando afrontamos problemas sin necesidad de tener una patología clara, en esos momentos nos puede asaltar la duda, ¿qué necesitamos un coach o un psicólogo?.

Voy a empezar por la parte teórica y luego daré mi opinión personal. Para ello vamos a ver las diferencias entre un coach y un psicólogo:

- **Actuación.** Existe una diferencia importante entre un psicólogo o especialista en salud mental y un coach. Los primeros tratan patologías o se enfocan directamente en el problema que tiene el paciente, como por ejemplo depresión, abusos de drogas, pérdida de un ser querido, ruptura sentimental. Sin embargo, en el caso del coaching profesional o ejecutivo, lo que se trabajan son dificultades o retos, a nivel profesional o en el entorno del trabajo, que plantea el cliente (coachee).
- **Estudios y certificación.** Los psicólogos han estudiado durante 4 años sobre la psicología humana por lo que tienen más conocimientos psicológicos y están reglados por un código deontológico así como están colegiados. Sin embargo, el coaching, aunque deriva de la psicología, es una formación no reglada de mucha menos duración (60-200h), así que su conocimiento sobre la psique humana es mucho menor. De aquí viene el gran enfrentamiento en el que los psicólogos que claman que los coaches les hacen intrusismo profesional. El coaching no es más que una metodología que utiliza técnicas y conceptos tomados de la psicología, con el fin de ofrecer un servicio de acompañamiento a un cliente que quiere alcanzar objetivos y desarrollar su potencial.
- **Paciente vs cliente.** Los psicólogos como cualquier otro ámbito de la salud, tienen pacientes, mientras los coaches tienen clientes. El enfoque es distinto pues los psicólogos pueden recomendar. La metodología del coach se basa en la conversación con el cliente y la aplicación del método socrático, pero no puede intervenir directamente porque no está facultado. Aplican algunas bases teóricas de la Psicología, sin haber estudiado a fondo la conducta y los procesos mentales que tienen como

base los psicólogos. Los coach siguen una metodología que se basa en sugerir y posibilitar la vida del cliente a partir de la conversación, pero no pudiendo intervenir directamente debido a que no están facultados para ello, ni tampoco conocen o están formados en dichos recursos

- **Mejora versus problema.** La psicóloga Pilar Conde, y directora de Clínicas Origen dice el coach podrá ser beneficioso en todas las áreas de desarrollo profesional y personal en las que una persona quiera mejorar, incluyendo salud, economía, diversión y ocio, trabajo y familia; pero con un matiz: que la persona no presente sintomatología clínica como ansiedad o trastorno depresivo (así como otras limitaciones como fobias, tics y hábitos nerviosos, insomnio, trastornos de alimentación...). Si este es el caso, la elección siempre es terapia psicológica que, en todo caso, cuando la persona se encuentre estable, puede derivar en un proceso de coaching. Si lo que me sucede es que me encuentro insatisfecho, desactivado, pero no tengo elevados niveles de malestar, un proceso de coaching puede ser lo adecuado. La línea es muy fina, por lo que la mejor opción es acudir a un psicólogo experto en coaching (PEC)
- **Objetivo.** La psicología está centrada en las personas. En que se mejoren su mente, que mejoren como personas, tanto profesional como personalmente. Sin embargo, el coaching, en la mayoría de los casos, está centrado en la consecución de objetivos.
- **Trastornos mentales.** La psicología está indicada para el tratamiento de trastornos mentales y otro tipo de problemas psicológicos mientras que el coaching no se dedica a esto. El coaching no puede ser considerado terapia.
- **El tiempo en el que se centran.** El coaching se suele centrar en el presente y en el futuro, mientras el psicólogo tiende a mirar el pasado que justifique los problemas del presente. El número de sesiones de un coach es menor que los de un psicólogo.

Mi opinión no formada, es que si tienes un problema grave, como un exceso de ansiedad, sufres mucho, tienes miedos que no puedes controlar, tienes traumas del pasado, estás continuamente triste, etc. Entonces ve a un psicólogo pues ellos han estudiado una carrera y saben cómo llegar al fondo del problema. Te psicoanalizarán y te ayudarán a integrar tus traumas, vencer tus miedos, enfrentarte a tus problemas, etc.

El psicólogo sabe ver los problemas que tenemos en la mente. Voy a hacer una analogía con un ordenador para explicar cómo entiendo la diferencia entre un psicólogo y un coach. El psicólogo es como un antivirus que repara en un ordenador (tu mente) el software dañado (tus traumas, tus miedos, tus inseguridades, etc) reparando los daños que este tenga y reinstalando los programas que funcionan mal. En la mente reparan los patrones de pensamientos dañinos y nos permiten reinstalar patrones de pensamiento que no funcionan correctamente. También permiten que integremos los traumas, los miedos, las inseguridades, etc, haciendo que éstos no tengan efecto en nuestro presente.

En esa analogía con el ordenador el coach es como instalar un programa con varias herramientas que te hace mirar al futuro. Te da herramientas y puede que en el proceso arregle algún programa que no esté muy dañado, pero sólo los poco dañados. Volviendo a la mente, te da herramientas para avanzar en tu presente y en tu futuro y puede que cambies de forma de ver las cosas si ese patrón de pensamiento no está muy arraigado en traumas o problemas que estén fuertemente instalados en tu mente.

El psicólogo es más introspectivo, por eso mira el pasado, para ver qué programas están dañados y por qué afectan al presente, pero no te dan muchas herramientas para afrontar el presente o el futuro, te limpian la cabeza, pero no avanzan demasiado hacia futuro.

El coach por otro lado no te limpia más que unas pocas cosas de la cabeza, las suficientes para que te autocures tú mismo, por eso si hay problemas graves no tiene conocimientos para ayudarte. Sin embargo, te ayuda a gestionar tu presente y te hace mirar al futuro y te ayuda a definir cómo quieres llegar a él.

Si no sabes decidirte entre psicólogo o coach, vete a alguien que sea ambas cosas y él actuará según corresponda.

Pero para crecimiento personal, profesional o incluso espiritual, los psicólogos están para mi gusto, demasiado metidos en la medicina y tienen un enfoque poco práctico para afrontar los problemas que tenemos en el presente o cómo queremos llegar al futuro que deseamos.

Si se trata de problemas laborales, en mi opinión el coach es mejor, pues sus herramientas son muy prácticas y están muy orientadas a la consecución de tus objetivos y metas.

Yo he hecho varios procesos de coaching y psicología, y los coach me han parecido más prácticos, me han orientado mejor a ver mis limitaciones del pasado para afrontar un futuro mejor. Me han dado herramientas para avanzar, mientras los psicólogos se han limitado a quedarse en el pasado y no me han aportado nada.

Lo que es importante es que elijas uno u otro es que busques a un buen profesional de cualquiera de las dos ramas, pues si es un mal profesional puede agravar tu situación o hacerte perder el tiempo, como me pasó a mí con uno de los psicólogos.

Meditación, Mindfulness, Metafísica y Resiliencia

Para mí la Meditación es la mejor herramienta para ser resilientes pues nos ayuda a controlar nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, nos hace ser más equánimes, nos dan el control a la conciencia y no a los impulsos, reduce el estrés, etc. Y no es porque alguien lo diga, está probado científicamente. Trabaja sobre casi todas las características de una persona resiliente, sin hacer nada, simplemente meditar.

La meditación te ayuda a ser más resiliente porque te permite:

- Aceptar el presente, pasado y futuro, a aceptar la vida como es. Eso lo trabaja porque durante la meditación ves tus pensamientos con distancia, ves tus miedos, ves tus traumas, etc y el dejarlos estar, ellos por sí solos se disuelven.
- Entrenar la atención para estar en el Aquí y Ahora . Esto te da autocontrol y gestión emocional. También ver los sentimientos y pensamientos durante la meditación hace que sean menos intensos y menos frecuentes durante el día a día.
- Sentido de propósito. Cuando se medita, si esta se acompaña con aprendizaje metafísico te permite ver que no somos nuestros pensamientos, ni nuestros sentimientos. Somos algo más profundo, algo más elevado, somos conciencia.
- Autoconocimiento. Nos obliga a estar con nuestros pensamientos y eso traerá autoconocimiento
- El Autoconocimiento y la aceptación traerán la autoconfianza
- Flexibilidad. Al tener una aceptación de que la vida es como es, serás más flexible
- Tolerancia a la frustración y a la incertidumbre pues observas e integras tus pensamientos. También aprenderás de tus éxitos y de tus fracasos

- Actitud positiva, como entrena el autoconocimiento, la aceptación y te da sentido de propósito, desarrolla la actitud positiva.
- Empatía. El simple hecho de meditar te vuelve más empático, pero si ya conectas a niveles de la conciencia puedes ver que los demás también son conciencia. Te hará ser más sociable
- Todo lo anterior te lleva a tener optimismo y esperanza

Es decir que entrena todas las características de la resiliencia.

Meditación vs Mindfulness

La meditación y el mindfulness, tienden a tomarse como sinónimos, pero no son iguales. El Mindfulness es una adaptación occidentalizada de la meditación hecha por el americano Jon Kabat-Zinn. Él se inspiró en las meditaciones orientales y le dio un formato occidental comprobando científicamente todos los beneficios de la meditación científicamente, que luego veremos en el siguiente apartado.

En mi opinión hay dos grandes diferencias, una es el tiempo de decación. En Mindfulness con 5-15 min dicen que vale y han probado que ayuda, pero los meditadores profesionales meditamos al menos una hora, por lo que los beneficios son más grandes, en especial en la otra diferencia.

La otra diferencia del Mindfulness es que se le ha quitado todo contexto de espiritualidad, y eso desde mi punto de vista es un error, pues si a la meditación, se la acompaña de un contexto metafísico, dará un gran crecimiento personal y espiritual de la persona haciendo que sea mucho más feliz que con un simple Mindfulness y la hará mucho más resiliente.

El otro concepto que está relacionado tanto con la meditación como con el Mindfulness es la atención plena, que es atención al momento presente, en el Aquí y Ahora. Este concepto es igual en ambos.

Cuando meditas prestas atención como veremos luego, a lo que se llama objeto de meditación y eso te entrena a guiar tu atención al Aquí y Ahora, a lo que estés haciendo, es decir, atención plena.

Si uno se quiere poner fuerte y quiere digamos correr un maratón, entrenará todos los días al menos una hora y otros días más.

Cuando entrenas la mente para ser más consciente y para controlar la atención, es decir, crecimiento espiritual, es lo mismo que cuando quieres correr un maratón, tienes que dedicarle al menos una hora al día.

Aunque el Mindfulness ayuda, no soy muy partidario de él porque le han quitado todo el componente metafísico y dicen que con 5-15 min de meditación al día vale. ¿Serías capaz de correr un maratón entrenando todos los días tan poco?. Imposible.

¿Por qué he hecho la analogía del maratón con el entrenamiento de la mente? Porque tenemos tan arraigado que somos nuestros pensamientos y nuestros sentimientos que es una labor de muchos años poder desprenderse de ello. Tenemos unos patrones mentales que nos han inculcado de pequeños y cada día nos lo refuerzan y la meditación lo que hace es irlos disolviéndolos poco a poco, sin tener que hacer nada, sin forzar, a su ritmo.

Al igual que con el ejercicio, el crecimiento en conciencia y atención no ocurre de un día para otro, sino que poco a poco. Al cabo de cierto tiempo nos daremos cuenta de que durante el día

iremos siendo más conscientes de lo que estamos haciendo, de los pensamientos que tenemos y los sentimientos que surgen. Cuando vas avanzando en la meditación los pensamientos se van acallando, son menos intensos, hasta que llega un momento que los puedes ignorar y se termina la rumiación y el sufrimiento. Un paso más allá es vivir en no dualidad, vivir en sincronía entre la Conciencia y el Aquí y Ahora.

Beneficios de la meditación

Aquí van algunos de sus beneficios que si te fijas la mayoría son características de la resiliencia. He tratado de explicar por qué la meditación ayuda a desarrollarlos.

Mentales

- **Mayor concentración y atención.** En este mundo hiperconectado es muy fácil distraerse y puede resultar muy complicado aislarse de todo ese ruido de fondo. La meditación y sus beneficios demuestran que mejora la atención al enseñarnos a concentrarnos y ser conscientes de nuestros pensamientos.
- **Disfrutar del Aquí y Ahora.** Ya hemos hablado en varios capítulos del Aquí y Ahora. La meditación te entrena para que durante tu día tengas atención plena, tengas atención sólo en lo que haces y por tanto no hay sentimientos ni pensamientos que te distraigan. Si llegas a niveles altísimos de crecimiento espiritual sincronizas tu conciencia con el mundo exterior a ti, es lo llamado no dualidad. En ese estado experimentas la verdadera felicidad, se llama la dicha del ser, y es independiente de las circunstancias que estés viviendo, sólo depende de ti.
- **Desarrolla la Aceptación.** Cuando meditas observas tus pensamientos, tus sentimientos, sin hacer nada, es decir estas entrenando la aceptación tanto del pasado, del presente, como del futuro pues aprendes que tú no eres tus pensamientos y sentimientos y te desidentificas de ellos.
- **Sentido de propósito.** Cuando meditas te das cuenta de que no eres tus pensamientos o tus sentimientos, sino que eres algo que los observa desde la distancia, sin juzgar, esto es la conciencia. El conectarte la conciencia es una puerta para iniciar el camino espiritual y encontrar un propósito elevado a nuestras vidas.
- **Autoconocimiento.** En la meditación observas tus pensamientos desde la distancia, sin juzgarlos, sin hacer nada, y en ese proceso te vas conociendo mejor.
- **Autoconfianza.** El dejar que los pensamientos surjan y se vayan sin hacer nada te va entrenando ante la incertidumbre y como tienes más autoconocimiento te da autoconfianza.
- **Equanimidad, autocontrol y gestión de las emociones.** Al dejar que las emociones vengan por sí mismas y se vayan ellas solas conseguimos que las emociones negativas sean menores y cuando éstas son fuertes nos permite gestionarlas, tomar conciencia y actuar con Autocontrol. Te hace más ecuánime. Nunca me acuerdo de la definición de equanimidad y poca gente la conoce, así que ahí va: se denomina como equanimidad al estado mental de una persona capaz de reflejar equilibrio y estabilidad emocional aun estando en medio de una situación extrema que pueda generar el desequilibrio psicológico.
- **Tolerancia a la frustración y a la incertidumbre.** Durante la meditación observas tus pensamientos sin hacer nada, así que los vas integrando, tanto los del pasado (frustración), como los del futuro (incertidumbre)

- **Empatía**. Cuando meditas mucho te haces consciente de que no somos el cuerpo físico y la mente, sino que somos algo más, somos conciencia. Tu perspectiva de ver las cosas y a las personas se eleva y te das cuenta de que todos al final somos parte de una única cosa que no trataré de describir.
- **Una mente más feliz y más relajada**. Las resonancias magnéticas del cerebro muestran que la reacción de lucha o de huida que tenemos cuando respondemos ante situaciones de estrés se reduce tras dos meses practicando meditación.
- **Toma de decisiones y Autocontrol**. Te permite gestionar tus emociones, te permite ser consciente en situaciones de estrés y por lo tanto pensar en la forma de actuar y no actuar en modo piloto automático.
- **Comportamiento social**. Desarrolla la inteligencia emocional, ayudándote a comprender mejor a las personas que te rodean. Te das cuenta de que todos somos vulnerables y eso es perfecto: todos tenemos defectos y virtudes. Desde esta profunda empatía, mejoran tus relaciones, la relación contigo mismo y con los demás.
- **Reduce el estrés y la ansiedad**. Mejora el bienestar mental, ya que gozarás de una mente más calmada, permitiéndote afrontar el día desde un estado de alerta-relajada.
- **Frena el envejecimiento mental**. La mejora de la concentración y la flexibilidad mental que se consigue gracias a la meditación nos puede ayudar a proteger el cerebro de un declive cognitivo.
- **Mejora la memoria**. Conseguir un equilibrio mental y estar despreocupado es esencial para mantener la memoria, por eso la meditación ayuda a mantener nuestros recuerdos. El motivo de esto es que tenemos que dejar a nuestra mente tiempo tranquilo para que procese la información de nuestras vivencias y las archive correctamente. También se ha visto que mejora el aprendizaje. Potencia el pensamiento creativo y aumenta tu intuición y tus capacidades intelectuales.
- **Favorece el estado de ánimo**. La meditación consigue aumentar nuestra habilidad para confrontar las emociones negativas y convertirlas en elementos que nos impulsen. Se trata de aceptar e integrar los pensamientos negativos para favorecer los pensamientos positivos. Induce a mantener una actitud más positiva frente a la vida, aceptando y afrontando tus retos del día a día, incluso los más difíciles, como parte de tu continuo proceso de crecimiento personal, disminuyendo la propensión a la negatividad.

Físicos

- **Reduce el estrés**. El estrés es muy dañino tanto para nuestra mente como para nuestra salud, ya que provoca ansiedad. Por suerte, la relajación conseguida a través de la meditación resulta de mucha ayuda. Se ha demostrado que algunos de los beneficios de la meditación son la reducción de la tensión muscular, la disminución de la presión sanguínea y la mejora del ritmo cardíaco, ¡e incluso mejora las ondas cerebrales!
- **Mejora el sueño**. Casi un 30% de los adultos tienen problemas para conciliar el sueño y esto se relaciona a menudo con la ansiedad y con una mente hiperactiva. Gracias a la meditación la conciliación del sueño resulta más fluida.
- **Reduce la presión sanguínea**. La meditación contribuye a reducir la presión sanguínea y el ritmo cardíaco, minimizando las úlceras y dolores de cabeza. Mejora la salud cardiovascular.
- **Reduce la tensión muscular**. Cuanta mayor tensión mental concentras, más presión se traslada a tus músculos. Sentirse sobrepasado provoca agarrotamiento en las

cervicales y las lumbares, con la meditación consigues reducir la tensión muscular acumulada.

- **Mejora la salud en general.** Mejora el sistema inmunológico, por lo que el organismo alcanza un estado físico por el cual es capaz de generar más anticuerpos y nos protege de enfermedades como la gripe.
- **Mejora el control del dolor.** La meditación reduce la percepción del dolor se ha podido visualizar en escáneres cerebrales, donde se ve el efecto sobre los centros de control del dolor. Los meditadores tienen mayor capacidad para sobrellevar el dolor

Espirituales

- **Desidentificación de los pensamientos y de los sentimientos.** ¿Esto qué es? Que vemos con claridad que los pensamientos y sentimientos no son nosotros, no nos definen, solo son constructos mentales. Nosotros somos el observador que les mira sin juzgar, somos Conciencia. Al observarlos desde la distancia irán perdiendo fuerza y cada vez nos afectarán menos en nuestras vidas e iremos actuando en el día a día, no movidos por ellos, sino movidos con la conciencia, si quieres por no meter más cosas, movidos por el pensamiento racional y no dejarnos llevar por el piloto automático en el que nos mete los sentimientos.
- **Atención plena en el Aquí y Ahora.** Consiste en tener toda nuestra atención en lo que quiera que estemos haciendo, por insignificante que sea la tarea. Esto hace por un lado que no haya pensamientos y sentimientos que nos distraigan de lo que estamos haciendo, pues nuestra atención está totalmente focalizada en lo que hacemos y no hay espacio para ello. Al no aparecer pensamientos, ni sentimientos negativos, salimos de la tortura del sufrimiento. Al focalizarnos en lo que estamos haciendo fijamos nuestra atención en el único momento que existe como vimos, el famoso Aquí y Ahora. Es decir que en ese momento estamos viviendo la vida de verdad y no la vida que monta la mente entre el pasado, presente y futuro unidos con un ego. Es entonces cuando conciencia, atención (aspecto dinámico de la conciencia) y mundo exterior se sincronizan haciendo de cualquier experiencia una experiencia única y maravillosa, es decir ser felices en cualquier momento.

¿Cómo se medita?

Antes de empezar a ver cómo se medita vamos a quitar un mito que tiene mucha gente. La meditación no es dejar la mente en blanco, si intentas hacer eso no estarás meditando, estarás pegándote contigo mismo y no sacarás nada de ello.

La meditación es observar los pensamientos y sentimientos sin hacer nada con ellos. Cualquiera lo puede hacer, ¿no te lo crees?. Hagamos una prueba para que lo veas, cierra los ojos, no hagas nada, simplemente observa los pensamientos que surgen y las sensaciones en el cuerpo que te producen los sentimientos. ¿A que has podido?, pues ya has meditado durante unos segundos.

Lo que suele diferenciar un tipo de meditación de otro es lo que se llama objeto de atención, que es aquella cosa en la que vas a prestar atención durante el proceso de meditación. Normalmente es la respiración, pero puede ser en el campo energético del cuerpo, visualizando una fuente de agua, la vacuidad (espacio entre pensamiento y pensamiento), etc.

No voy a definir cuáles son mejores, ni sus ventajas e inconvenientes, cualquiera te ayudará. Para este libro vamos a coger como objeto de la atención la respiración porque es más fácil de hacer y es lo que el Mindfulness enseña.

Tienes que tener en cuenta una cosa metafísica importante, y es que la respiración ocurre siempre en el Aquí y Ahora, ni un segundo antes, ni un segundo después. No podemos respirar en el pasado, no podemos respirar en el futuro, respiramos siempre en el Aquí y Ahora. Por lo tanto, al practicar la meditación con la respiración estás practicando la atención plena en el momento presente, estás aprendiendo a poner tu atención en el Aquí y Ahora.

Para meditar te sientas en una silla o en un Zafu, en una habitación con poca luz y sin ruidos. Te pones al iniciar la meditación una alarma con el tiempo que hayas decidido meditar. Cierras los ojos y empiezas a poner tu atención a la respiración. A cómo ésta hincha el abdomen, cómo entra el aire, como sale. Sin hacer nada más. Si quieres puedes poner la mano en el abdomen para ver cómo se mueve.

Cuando surja un pensamiento o un sentimiento y cuando te des cuenta de que ha surgido(al principio puedes pasar minutos enredado en tus pensamientos), vuelves a poner la atención en la respiración.

No tienes que hacer nada más. Cuando te distraes por el motivo que sea (ruido exterior, un pensamiento, un sentimiento, dolor en el cuerpo), y te das cuenta de que ya no tienes la atención en la respiración, rediriges la atención a la respiración. No tienes que intentar forzar que la atención no se te vaya de la respiración, no tienes que hacer nada, sólo que cuando te des cuenta de forma natural que no estás atendiendo a la respiración volver la atención a la respiración.

Así todo el rato hasta que te suene la alarma de que es momento de dejar la meditación.

No hay nada más que hacer:

- Focalizar atención en la respiración
- Cuando nos hemos dado cuenta de que hemos desviado la atención a otra cosa (eso es normal y no es importante), volver la atención a la respiración
- Esto una y otra vez, una y otra vez. Puede que estés constantemente pensando, pero no importa sólo tienes que volver la atención a la respiración cuando te des cuenta de forma natural. No tienes que forzarte a darte cuenta que se te va la atención a otro sitio.
- La meditación no se hace mal si se piensa mucho, sólo hay que hacer esto.

Como resumen de esto, no hay nada que conseguir, nada que hacer, más que traer la atención a la respiración cuando nos demos cuenta de que ella no está puesta en la respiración.

Mi primera maestra de meditación tenía en su puerta de entrada la siguiente frase: No hay meditación mala, la única meditación mala es aquella que no se hace.

Esto resume muy bien el concepto de la meditación. No hay que conseguir nada, siempre se hace bien, siempre ayuda, sólo tenemos que volver la atención a la respiración cuando se nos vaya a otra cosa. Nada más, es tan sencillo como esto y tan complicado como su sencillez.

La meditación nos traerá autoconocimiento, disipará nuestras ideas negativas, nuestros pensamientos negativos, hará que no nos afecten tanto en nuestro día a día, nos hará ser más consciente de lo que hacemos, nos dará más autoconocimiento, más autocontrol y nos

traerá al Aquí y Ahora, acercándonos cada vez más a la felicidad. Es decir nos hace mucho más resilientes, ¿No quieres probar?

Los beneficios de la meditación están científicamente probados. Como cuando te preparas para un maratón los beneficios no vienen en unas semanas, tardan su tiempo en llegar.

La meditación entrena tu atención, aprendes a contralarla y aprendes focalizarla en lo que quieras. También hace que aprendas a poner la atención en el único momento que realmente existe en el Aquí y Ahora (respiración). La atención es el aspecto dinámico de la Conciencia y al entrenarla lo que consigues es que tu Conciencia esté más presente en tu día a día y que sea ésta la que guíe tu vida y no los pilotos automáticos que desatan las emociones.

Como aprendes a vivir con tus pensamientos y tus sentimientos, sin hacer nada con ellos más que observarlos, sean cuales fueren, aprendes indirectamente otras cosas, la desidentificación de los pensamientos y sentimientos (no eres tus pensamientos ni tus sentimientos, eres algo más allá), la aceptación de ti mismo, la aceptación de lo que es, una mejor gestión emocional, ganas autocontrol, integrar el pasado y aceptar el futuro, te da tolerancia a la frustración y a la incertidumbre, te hace más flexible, es decir te haces más resiliente por todas las vías.

No necesitas un coach o un psicólogo para que te ayude con la resiliencia, si no estás muy mal, te basta con meditar y darle tiempo a que la meditación te devuelva sus beneficios. Si estás mal, psicólogos y coaches te ayudarán a afrontar tus problemas, traumas y miedos.

La meditación va deshaciendo poco a poco tus problemas, traumas y miedos, es como un filtro de agua, que se va quedando con las impurezas y va dejando pasar sólo el agua limpia y cristalina. Es decir, va filtrando tu mente de pensamientos negativos y sentimientos negativos, y en el proceso de hacer eso te va enseñando sin que tu hagas nada, a cómo pensar mejor. Y lo bueno de todo es que no tienes que hacer nada más que meditar.

Introducción a la metafísica o espiritualidad

La metafísica es una rama de la filosofía que estudia los problemas centrales del pensamiento filosófico: el ser en cuanto tal, el absoluto, Dios, el mundo, el alma. En esa línea, intenta describir las propiedades, fundamentos, condiciones y causas primeras de la realidad, así como su sentido y finalidad. Para que lo veas, es todo el desarrollo filosófico del budismo, de otras religiones y filosofías sin dioses.

La espiritualidad humana es definida como la conciencia de una parte de nosotros que no se manifiesta materialmente y que está ligada a algo superior a todos los seres vivos.

La espiritualidad se vive en uno mismo y es la continuación del crecimiento personal cuando uno se hace la pregunta ¿quién soy yo?, y lo lleva hasta lo profundo.

Sin embargo la metafísica es todo el desarrollo filosófico que explica la espiritualidad y además explica la conexión de lo que somos con el todo, la VIDA, el Universo o si prefieres Dios.

Mi próximo libro se llamará “Metafísica para occidentales” y en él pretendo tratar todos los temas importantes de la metafísica, pero occidentalizándolos para que se puedan entender. En este libro he introducido un par de puntos metafísicos, el Aquí y Ahora y la Conciencia. Lo espero publicarlo antes de final del 2022 en la web www.metafisica.me también de descarga gratuita.

Para mí lo más potente de la meditación es el componente metafísico, el espiritual. Y es descubrir y conectar con nuestro verdadero ser, la Conciencia. No somos lo que pensamos, no

somos nuestros pensamientos, ni nuestras emociones, somos algo más profundo y más elevado.

Cuando lo tengo que explicar a alguien qué es la Conciencia siempre le pido que cierre los ojos y que no haga nada, que simplemente observe sus pensamientos. Hazlo ahora, y quédate un ratito con los ojos cerrados viendo tus pensamientos aparecer y desaparecer, procura no hacer nada con ellos.

Si como creemos en occidente que somos nuestros pensamientos y nuestros sentimientos, ¿Quién los ha estado observando? ¿Tenemos dos yoes?, ¿el que piensa y el que observa lo pensado?

La respuesta es fácil, quien observa es nuestra esencia, si quieres nuestro verdadero ser, nuestro yo elevado, es la Conciencia. La conciencia es el observador silencioso que siempre está ahí y que mediante la atención podemos hacerlo que poco a poco sea más visible y que seamos personas más conscientes, más ecuanímes y más felices. ¿A caso no queremos todos la felicidad? ¿No es lo que buscamos todos como locos?

La verdadera felicidad no te lo da nada del mundo exterior como ya hemos visto en varias partes del libro, la verdadera felicidad se alcanza al sincronizar tu conciencia con el Aquí y Ahora. Esa es la verdadera felicidad, es lo que llaman la dicha del ser.

Corremos para buscar la felicidad de un lado a otro, buscándola por todos sitios, moviéndonos sin parar, pero sin embargo siempre se termina yendo. En cambio, si cambias el foco de tu atención del mundo exterior a tu mundo interior, te darás cuenta que la felicidad está en ti no necesitas nada del mundo exterior, es independiente de tus circunstancias.

La meditación es como un gimnasio para trabajar dos cosas, por un lado, hace que la conciencia salga a flote, mejorando nuestras decisiones, desidentificándonos de los pensamientos y sentimientos, siendo ecuanímes y siendo más felices.

Por otro lado, es un gimnasio para trabajar la atención plena, para que dejemos de vivir el presente y vivamos el Aquí y Ahora, lugar donde no existen problemas. Es importante resaltar que la atención es el aspecto dinámico de la conciencia, es decir, que si fortalecemos la atención nos conectamos con la Conciencia y también la fortalecemos. Diciéndolo occidentalizado, cuando atendemos a algo, sin pensamientos, sin sentimientos, podemos usar nuestra racionalidad y tomar decisiones de cómo actuar en esas situaciones.

Meditando, te harás mejor persona, te comunicarás mejor, tendrás más control de tus emociones, serás más consciente en tus actos, tendrás menos estrés, mirarás la vida con más perspectiva, y un largo etcétera que ya hemos visto. Esto ocurrirá sin que hagas nada más que meditar el suficiente tiempo todos los días. Tu vida mejorará y serás más feliz.

Pero en algún momento dado del proceso te asaltarán dudas tipo: ¿quién es ese observador silencioso?, ¿qué es la conciencia?, ¿cuál es el propósito de la vida?, ¿quiénes somos realmente?, ¿por qué en occidente sólo nos enseñan la fe cristiana y no las orientales?, ¿cómo puedo avanzar?, ¿cómo puedo realmente ser feliz?, etc.

Estas son preguntas lógicas, pues una vez meditas regularmente has iniciado sin quererlo el camino de la espiritualidad porque descubres tu verdadero yo, la Conciencia. Puedes buscar respuestas en las religiones, pero antes te recomiendo que explores lo que dicen distintas corrientes metafísicas y espirituales.

En la metafísica es que encontrarás respuestas, que te convencerán o no, pero te abrirán tu perspectiva y tu mente para que las explores por ti mismo. De hecho, es posible que las explicaciones metafísicas no te convenzan en un momento de tu vida, pero más adelante, con el paso del tiempo y las vivencias de distintas circunstancias, es posibles que entonces les veas sentido.

El tener un crecimiento espiritual te dará sentido a la vida, te dará un propósito y por tanto te hará más resiliente. Hará que seas más optimista, que seas más tolerante a la incertidumbre, que aguantes más el sufrimiento, etc.

La metafísica te dará respuestas a tus preguntas transcendentales, porque no hay nada nuevo que encontrar, hay grandes pensadores y gurús que han desarrollado grandes teorías. Sólo tienes que buscar y encontrar lo que más resuene contigo.

Pero lo que aprendas no te lo debes de creer por acto de fe, la espiritualidad a diferencia de la religión es vivencial, es decir hasta que no vivas en tus carnes lo que te dices no lo terminarás de dar como válido lo que te dicen y estarás abierto a otras explicaciones.

Para poder vivirlo por ti mismo sólo tienes que confiar en las teorías metafísicas hasta que se integren y con el paso del tiempo, gracias a la meditación las veas como verdades.

No conviertas la metafísica en una religión como algo que tienes que creerte porque determinados sabios han dicho que el mundo es así, experimentala por ti mismo, pon a prueba sus enseñanzas, plantéate las cuestiones fundamentales por ti mismo.

La vivencia de las experiencias por uno mismo es el verdadero camino espiritual, sea el que sea éste. Es vivencial, se vive en primera persona y los maestros o gurús nos ayudan a caminarlo más rápido aprendiendo de otros que ya han transitado el camino. No es fe en algo, no es exoterismo, ni remedios rápidos, es un camino hacia tu mundo interior, hacia tu verdadero yo, tu yo elevado.

Es un camino que puedes recorrer sólo, con maestros o con libros, pero no necesitas a nadie, pues sea lo que fuere que encuentres lo tienes que hacer por ti mismo.

El objetivo del maestro no es que le creas, sino que es allanarte el camino y hacerte crecer más rápidamente, hasta que las verdades ocultas se te hagan claras por ti mismo. No tienes que creer en todo lo que dice, simplemente te tiene que resonar y sonar bien. Lo único que tienes que hacer es tener confianza en él y en el camino que te marca. Luego en tus meditaciones y en tu experiencias vitales, irás creciendo y viendo las cosas por ti mismo.

Si un camino espiritual no te termina de convencer, busca otro maestro, bien del mismo camino espiritual o de otra corriente espiritual. Marca tu camino propio, cada uno tenemos el nuestro.

Muchas veces el camino se nos complica porque nuestras vivencias son complejas y nos impiden mirar adentro nuestro y nos mantienen enfocados en nuestras circunstancias. En esos casos no pasa nada, si no puedes seguir el crecimiento espiritual, tómate un descanso, el camino volverá a ti cuando estés preparado. No lo fuerces, pues el objetivo no es llegar a la meta, el objetivo es disfrutar del camino y disfrutar de nuestro crecimiento personal y profesional, es decir, vivir la vida. Eso sí, no dejes de meditar.

Yo he probado muchos caminos y he encontrado mucha gente que me ha gustado. Unos siguen su propio camino y otros se guían por un camino estructurado, donde hay un desarrollo filosófico detrás de miles de años.

Como ejemplo de personas que han encontrado su propio camino está Eckhart Tolle, Francis Lucille, Rupert Spira, Jeff Foster, Mooji, Krishnamurti. En España Sergi Torre, Jorge Lomar, Borja Vilaseca. Si quieres empezar por algo sencillo y no demasiado metafísico, te recomiendo el libro “El Poder del Ahora” de Eckhart Tolle, es un libro muy sencillo y no se mete en temas muy profundos, pero te ayuda a entender el Aquí y Ahora y la diferencia con lo que consideramos presente.

Pero todo lo que ellos hablan, dicen haber experimentado, sus enseñanzas, todas cuadran con una filosofía oriental llamada el Advita Vedanta (<https://es.wikipedia.org/wiki/Advaita>, <https://www.youtube.com/watch?v=9Vm0OpERQZI>), en la cual hay grandes maestros como (Nisargadatta, Ramana Maharshi o Shankara).

El Advita Vedanta es difícil de seguir hasta que no tienes un cierto nivel de conciencia, así que te recomiendo empieces con los que han encontrado su propio camino y cuando se te queden cortos a responder a tus inquietudes o en tu búsqueda de la felicidad, entonces métete en el Advita Vedanta.

En el Advita Vedanta hablan de la no dualidad, de la no diferencia entre nosotros y el resto del mundo. Todo es conciencia o si lo prefieres para entenderlo bien, todo es energía. Todo está conectado en niveles que no somos capaces de ver, sólo viviendo en la no dualidad conseguimos la iluminación de Buda, pero cualquiera la puede obtener si la busca.

Esta no dualidad se consigue cuando nuestra Conciencia es plena, nuestra atención está enfocada sólo a lo que estemos haciendo, es decir al Aquí y Ahora y cuando se dan estas cosas juntas se produce una sincronización que nos lleva vivir el mundo desde el amor y la felicidad con independencia de las circunstancias.

En España tenemos un maestro de Advita Vedanta que es Sesha <https://www.vedantaadvaita.com/>. Sus libros son muy densos para mi gusto, pero hace unos retiros de meditación con metafísica que están muy bien y te aportan muchas respuestas.

Sea cual sea tu camino te recomiendo que lo inicies, y que confíes en tu maestro, ¿qué tienes que perder?. Eso sí, no te creas las cosas por acto de fe, sino porque las vives en tus propios huesos y porque tu mente ha llegado a esas conclusiones por sí sola, aunque te hayan guiado a ello.

Referencias meditación, mindfulness, metafísica y resiliencia

<https://www.psiquion.com/blog/que-es-psicologo-definicion-tipos>

<https://www.apa.org/topics/psychotherapy/ayudan>

<https://www.psiquion.com/blog/diferencias-couching-psicologia>

<https://psicologiaymente.com/psicologia/diferencias-entre-psicologia-y-coaching>

https://cincodias.elpais.com/cincodias/2018/03/08/fortunas/1520537752_254842.html

<https://www.hola.com/estar-bien/20180409122598/necesito-un-psicologo-o-un-coach/>

<https://medicoplus.com/psicologia/diferencias-psicologia-coaching>

<https://www.hacerfamilia.com/psicologia/psicologo-coach-quien-necesitas-20181128135311.html>

<https://coraops.com/blog/diferencias-coach-psicologo/>

<https://psybilbo.com/psicologo-y-coach-diferencias-importantes/>

<https://befullness.com/diferencias-entre-coaching-y-psicologia/>

<https://www.generali.es/blog/tuasesorsalud/beneficios-de-la-meditacion/>

<https://ursulacalvo.com/blog-ursula-calvo-center/323-beneficios-meditacion-diaria.html>

https://www.cuerpamente.com/salud-natural/terapias-naturales/beneficios-meditacion_5685

<https://www.significados.com/espiritualidad/>

Luis Arimany, historia de una persona resiliente

Cualquiera que vea mi curriculum (www.linkedin.com/in/luisarimany) diría que soy una persona de éxito profesional, he escrito 4 libros, he sido director general de 3 empresas y he tenido mi propia empresa.

Hasta el 2009 (35 años) también dirías que era una persona de éxito personalmente, tenía una mujer maravillosa, dos hijos maravillosos, un ático enorme y ganaba tanto dinero que no me privaba de ningún lujo.

Como veremos más adelante todo esto se cayó en tan sólo seis meses, mi mujer decidió divorciarse, me despidieron de la empresa en que trabajaba, perdí el ático que tenía, y ya no tenía dinero para lujos. Los dos pilares de mi vida (familia y trabajo) se me cayeron, me quedé sin propósito en la vida. Tuve que reinventarme montando mi propia empresa, pero luego las cosas no fueron fáciles, pero siempre tiré adelante porque soy una persona resiliente.

Hace un año tuve que cerrar mi empresa, y fueron momentos muy duros de los cuales me he repuesto y he salido fortalecido con un gran crecimiento personal y espiritual. Estoy en un tiempo sabático decidiendo a qué dedicar mi vida, si montar otra empresa, trabajar para otros, ser coach, ser consultor, ser escritor, etc, es decir no sé a qué me voy a dedicar. No lo sé, pero confío en mí y confío en el futuro. Ahora es tiempo de esperar un poco a que descubra mis motivaciones a largo plazo y con ellas ponerme mis objetivos y metas. Es decir, como persona resiliente estoy haciendo un alto en el camino para buscar nuevas oportunidades, nuevos retos, con los que crecer y disfrutar de la vida.

¿Por qué te cuento mi historia personal?. Porque no soy una persona que hable de la resiliencia por haberse informado o ser un psicólogo, sino porque es una característica mía que me ha acompañado toda la vida y en la que he ido que ir desarrollando sus características según he ido afrontando mis situaciones vitales, con gran ayuda de la meditación y el autoconocimiento.

Voy a irte contando los eventos más importantes de mi vida y cómo éstos van ligados con la resiliencia. No cuento el detalle de todo porque no se trata de escribir mi biografía, sino que se trata de que veas que, tras la adversidad, que he tenido unas cuantas, siempre me he levantado y he salido fortalecido. Siempre he aprendido de las circunstancias que me han pasado, y he crecido como persona y espiritualmente. Eso es ser resiliente.

Esta historia es por así decirlo un caso práctico de todo lo que he contado en el libro. Si lees esta parte, espero te inspire a no dejar llevarte por las circunstancias, que tomes el control de tu vida, que aceptes lo que no puedes controlar y actúes sobre lo que puedes influir. En definitiva que tires adelante con tu vida sean cuales sean tus circunstancias, pero con resiliencia.

Mi historia es una historia de una persona resiliente desde el punto de vista occidental, que supera cualquier adversidad y que aunque la vida le ha tumbado varias veces sale fortalecido y se reinventa. Es una historia de esfuerzo, trabajo por alcanzar objetivos y metas, por tener un propósito en la vida. Sin embargo, es una historia de estrés y sufrimiento sobre todo en la época de mi empresa Evolufarma. Este estrés y sufrimiento desde un punto de vista occidental de la resiliencia es normal, pues las circunstancias eran muy adversas, pero ahora, más maduro personal y espiritualmente veo que no son necesarios. Se produjeron porque me faltaba por aprender una de las características importantes de la resiliencia, la aceptación al futuro. Tenía aceptación al pasado, aceptaba el presente tal cual venía, pero tenía demasiado apego a unos

objetivos y metas futuros, que como vimos en su correspondiente sección, eso no es bueno. Ese apego me hizo transitar por un camino tortuoso durante 4 años, y creo que al concepto de resiliencia habría que añadirle sin estrés y sin sufrimiento, pero sí con esfuerzo.

Infancia

Tengo que empezar de muy jovencito, con 4 años, pues la vida me obligó a ser resiliente, a aceptar la enfermedad, aceptar el dolor, confiar en la familia. Fue mi primer contacto con la aceptación de lo que es. Ya hemos visto que una de las características fundamentales de la resiliencia es la aceptación del pasado, del presente y del futuro. De pequeño fue mi primer contacto con la resiliencia, teniendo que aprender a aceptar primero el presente, aceptar las cosas como son sin culpabilizar a nadie, ni victimizarse, y luego a aceptar el pasado como fue.

Tenía 4 años y me diagnosticaron una comunicación interauricular, que en aquel entonces era un problema cardíaco muy grave, con una operación difícil en la que había muchas probabilidades de morir en el quirófano y donde la recuperación era lenta.

Es decir que con 4 años estuve expuesto a un riesgo de muerte alto, aunque mis padres no me lo dijeran abiertamente, los niños saben cuándo la cosa es seria porque los ves llorar por las esquinas.

Pero mis 4 años no fueron difíciles sólo por la operación del corazón, sino que también tuve meningitis y neumonía, las cuales casi me llevan al otro barrio. Al final mis 4 años me los tiré encerrado en hospitales, viendo a los de mi alrededor preocupados, tristes y tratando de que no me afectase.

A esa edad tenía la parte de la resiliencia que viene de la genética, tenía ganas de vivir, tenía una resiliencia natural que me hicieron tirar para adelante e me hizo superar las enfermedades.

Pero también comencé a impulsar la resiliencia que se desarrolla con las vivencias de cada uno, la resiliencia adaptativa. Me permitió aprender que la vida es lo que es, viene como viene, y no culpabilizar a nadie por tirarme enfermo, no victimizarme por estar a punto de morirme por tres causas diferentes en un mismo año. También aprendí que, en situaciones difíciles, la familia está ahí para apoyarte, para cuidarte. Ya vimos que tener apoyo del entorno cercano o de otros entornos es una característica importante de las personas resilientes, pues así no llevan toda la carga ellos solos, sino que la comparten con sus allegados.

Esta vivencia me hizo aprender a aceptar el presente, a aceptar lo que es, que la vida viene tal cual viene queramos o no. Pero el aprendizaje no se produjo sólo a los cuatro años, sino hasta los 8-10 años. Hasta que tenía 8-10 años, cuando me reía o lloraba, me picaba y me dolía la cicatriz que tenía en esternón de la operación del corazón. Es decir, que sin que mi mente pensase en la operación, en momentos de alegría y en momentos de tristeza mi cuerpo me traía recuerdos difíciles de la infancia, es decir que trabajaba la aceptación del pasado, aprendí a trabajar la aceptación del pasado de la resiliencia.

Durante la infancia no hay mucho más que contar hasta que llegué a EGB. Allí me puse un objetivo que era sacar muy buenas notas para poder hacer la carrera de ingeniería industrial que por aquel entonces pedían un 7,5-8 de media. Pero la vida me enseñó de nuevo a aceptar lo que es, ya que si estudiaba lo mismo que mis amigos, unos 30 min al día, sólo saca 5 o 6, una nota lejos de poder hacer ingeniería industrial. Pero tenía una meta, un objetivo: entrar en

industriales. Ya vimos que las personas resilientes tienen objetivos y metas en su vida para poder dirigir las mismas hacia donde quieren llegar.

No culpé a nadie porque yo fuera más lento aprendiendo o tuviera mala memoria. No me victimicé por ser más lento que mis compañeros, simplemente lo acepté como era, pues no estaba en mi control. Pero tomé la decisión que eso es lo que quería hacer y nada me pararía, así que me puse el objetivo de sacar una media de 8 y hacer todo lo que estuviera en mi mano para llegar a esa media. Eso supuso que tenía que estudiar de 2 a 4 horas al día cuando el resto de compañeros estudiaban media hora. Esto lo hice por mí mismo, sin que mis padres me dijeran nada, entre los 10-14 años (en mi libro “Padres y Adolescentes” cuento la importancia de que el adolescente sea el que se autocontrole y se ponga sus objetivos y metas, disponible gratis en www.padresyadolescentes.com). Sí empecé a ser uno de los dos mejores de clase con notables y sobresalientes, pero a costa de muchas más horas de estudio que mis compañeros, esfuerzo y unas migrañas enormes. Tantas horas de estudio me producían al final de la tarde y los fines de semana unas migrañas que me obligaban a quedarme en la cama.

Aprendí que cuando quieres algo tienes que poner objetivos y poner todo lo que esté en tu mano para conseguirlo. Esto es lo que hacemos las personas resilientes.

Mis notas iban en sintonía con mi meta, eso me daba las fuerzas necesarias para seguir adelante, pues mi sueño parecía que se cumpliría, tenía una mentalidad resiliente.

Cuando llegué a BUP la diferencia de tiempo de estudios con mis compañeros era grande, probablemente el doble, pero no tan exagerada como en EGB, porque había ya entrenado a mi mente. Finalmente conseguí entrar en la carrera de ingeniería industrial (que era muy difícil entrar en ella en aquella época).

Lo curioso de haber dedicado tanto tiempo de estudio en EGB, BUP y COU es que mis capacidades habían aumentado gracias al entrenamiento, y en la universidad ya no notaba gran diferencia con el resto de compañeros. Pero tenía una ventaja sobre ellos, que me había acostumbrado a estudiar constantemente muchas horas aunque los exámenes estuvieran lejos. Al final saqué la carrera a curso por año (6 años de carrera), cuando la media de sacársela en aquella época era de 8 años y con una media de notable.

Es decir, el haber sido constante, el haber trabajado con metas y objetivos me hizo alcanzar mi meta, fui una persona resiliente.

Con esto quiero decir que, si se trabajan cualquiera de las características de la resiliencia, con el tiempo, ese trabajo da sus frutos y te pondrá en una situación de ventaja respecto a otras personas.

Inglaterra

Cuando terminé la carrera me dieron una beca para estudiar un máster en Inglaterra de automoción, que era la rama de ingeniería que más me gustaba. Fui con mi novia de la carrera (que luego sería mi mujer). Ella iba a estudiar otro máster y fue la primera vez que convivimos juntos.

Allí me puse como meta sacar la máxima puntuación y esforzarme para conseguirlo para así conseguir un buen trabajo. Mis amigos de allí hacían muchas fiestas y los fines de semana se pasaban la noche de juerga. Yo iba a muchas de ellas, pero siempre me retiraba pronto para poder estudiar a la mañana siguiente.

Las notas del primer semestre me acompañaron, máxima puntuación. Justo por esa época una empresa que se llama Ricardo Consulting Engineers hizo entrevistas a la gente más cualificada para contratarles 6 meses antes de terminar el máster. Yo fui uno de ellos.

Así que mi primer trabajo lo conseguí 6 meses antes de terminar el máster y éste lo terminé con la máxima puntuación.

Mi novia intentó buscar trabajo cerca de Ricardo, pero no era posible, pues Ricardo estaba en el sur de Inglaterra y ahí no hay industria, la industria está tirando de la mitad de Inglaterra para arriba.

Cuando entré en Ricardo me tocó un departamento que no me gustaba, intenté cambiarme, pero no me dejaban porque no tenían puestos en otros sitios. Acepté la situación e hice mi trabajo lo mejor posible. Un día mi jefe hablaba bien de mí con el responsable del proyecto del Mini (BMW) y me dijo que si estaba dispuesto a cambiar a otra ciudad de Inglaterra que me daría trabajo durante 6 meses que le quedaba al proyecto y luego volvería a mi viejo departamento. Por supuesto, acepté, fui flexible y cogí la oportunidad, fui resiliente a pesar de dejar a los amigos, tenerme que mudar y embarcarme en un proyecto de solo 6 meses con otra mudanza a la terminación.

Respecto a mi novia estábamos a 4-5 horas de distancia en coche o tren el uno del otro, pero no nos importaba, nos vimos absolutamente todos los fines de semana de mi estancia en Inglaterra.

Cuando tocó la hora de regresar de nuevo a mi viejo departamento (y volver a mudarme), conseguí que me dejaran temporalmente en el departamento de test de motores, que era por así decirlo como un puesto de mecánico. Haber estudiado ingeniería industrial para ser mecánico, hay que asumirlo, pero no me importó porque la empresa me encantaba y tarde o temprano saldría algo en un departamento que me gustase. Vi una oportunidad de cambio, no era la mejor, era un puesto de menor categoría pero no le tenía miedo al futuro, era resiliente.

Country manager de Hepco y MBA

Pasó poco más de un año cuando mi novia y yo decidimos regresar a España para casarnos, así que empecé a mirar ofertas de empleo en España con el hándicap que vivía en Inglaterra y no podía hacer las entrevistas.

Así que me puse a mandar currículums a ofertas de ingeniería, pero no me salía nada. Un día un amigo, por casualidad o por sincronicidad (ya hemos hablado de ella), me mandó una oferta de una empresa inglesa llamada Hepco que buscaba un comercial con experiencia en el área comercial para llevar la zona centro de España. Pedían 5 años de experiencia comercial y yo tenía sólo año y medio de experiencia, y ningún año como comercial. Aun así, mi amigo me convenció en que lo mandase porque era una empresa inglesa y como yo vivía en Inglaterra, lo mismo me daban la oportunidad de hacer una entrevista. Nunca había trabajado en el área comercial y eso suponía echar atrás 6 años de carrera de ingeniería (para ser comercial no hace falta en muchos casos ninguna titulación), pero mi objetivo era claro, volverme a España para casarme.

Con 26 años, me hicieron la entrevista, a pesar de que no cumpliera los requisitos. Me la hicieron porque al director comercial le llamó la atención mi curriculum y como vivía en Inglaterra, me podía atender un viernes por la tarde sin desperdiciar el tiempo que tenía en España para ver otros candidatos. En la entrevista me planteó situaciones comerciales que

quería que resolviese y hacíamos roll plays, al final la entrevista en vez de durar una hora duró dos horas, y al terminar la misma me dijo que yo tenía mucho potencial en ventas y que me daría el trabajo.

Cogí el trabajo para poder cumplir mi objetivo de cambiarme y fui flexible en abandonar toda la formación de ingeniería para iniciar un trabajo comercial que no sabía si me gustaría. Tuve que afrontar mis miedos a lo desconocido y dejar atrás el pasado. Volví a mostrar resiliencia.

Me dieron una semana de formación técnica y a la semana siguiente estaba en Madrid con un trabajo que no había hecho nunca, para el que no me habían formado, sin clientes (pues la empresa no había tenido nunca comercial allí), sin una lista de posibles clientes, etc. Es decir, un reto de tres pares de narices. Pero no lo vi como un problema, no me achanté, no me vine abajo, lo tomé como un reto a solucionar, como hacen las personas resilientes.

En vez de venirme a bajo, decidí que lo primero que tenía que hacer es aprender a vender, así que me compré unos cuantos libros sobre ventas y me apunté a un par de cursos. Luego definí un plan de cómo buscar clientes y empecé a llamar a gente que había pedido recambios de los productos, de páginas amarillas, visité filiales de empresas que nos compraban en Barcelona, etc. Tomé como costumbre que cada vez que iba a ver a alguien siempre le preguntaba a quién creían les podían interesar mis productos y quién era su competencia (si a ellos les interesaba mis productos a la competencia también). Poco a poco las ventas fueron creciendo y en 2 años ya estaban a nivel del comercial de Barcelona que llevaba 8 años más que yo en la empresa.

Empezar a vender sin que te acompañen no es fácil, abrir un mercado nuevo no es fácil, pero esos problemas no los vi como tales, sino que los vi como obstáculos que tenía que sortear. ¿Qué era lo peor que me podía pasar? Que me echaran, eso supondría posponer la boda hasta encontrar una fuente de ingresos, pero no era tan grave. Arriesgué y empecé a caminar, fui resiliente.

A los dos años y medio de estar en Hepco, con 29 años, aunque el comercial de Barcelona llevara 8 años más que yo, me hicieron Country Manager (responsable del país) a la vez que mantenía mi puesto anterior de comercial. Eso supuso un aumento de trabajo y me obligó a ser muy organizado y saber muy bien qué es lo importante y dejar de hacer lo no tan importante. Leí infinidad de libros de gestión del tiempo y de crecimiento personal, que con los años me llevarían a escribir un libro de gestión del tiempo sin mirar referencias de otros autores ("Recupera tu vida. Gestiona tu tiempo y tu energía", disponible en Amazon en el siguiente link <https://tinyurl.com/4h8prb7f>.)

Yo por aquel entonces era muy ambicioso tanto en puesto de trabajo como en remuneración y Hepco se me quedaba pequeños, pues sólo tenía 5 empleados. Así que decidí cambiarme a una empresa más grande.

Para prepararme a dar un salto de trabajo decidí hacer un MBA (master en dirección de empresas) en una de las escuelas de prestigio de España a la vez que trabajaba. Por mi curriculum fui la persona más joven que aceptaron en el MBA y como le dediqué mucho tiempo a estudiar y finalmente saqué la máxima puntuación quedando el segundo en el ranking de estudiantes.

Fue un año altamente estresante, hacer un MBA, trabajar de Country Manager y trabajar de comercial. Aprendí a ser todavía más disciplinado con mi tiempo, muy organizado y cree mi propia metodología de gestión del tiempo que plasmaría en el libro que he mencionado antes.

Para añadir un poco más de tensión a la cosa, por esas fechas me casé.

No fue fácil, pero tenía unas metas claras, un propósito claro y sabía que ese esfuerzo de un año daría sus resultados años después. Fui resiliente, proactivo, trabajé en mi área de influencia, me esforcé, etc.

Director comercial y director general de ARX

Con 30 años tuve a mi hija y me cambié de empresa a una que se llamaba ARX. La gente cuando tiene un niño se vuelve conservadora, pero yo no era una persona que le asustase los cambios, ni que le gustase vivir en la zona de confort, decidí cambiarme de empresa y arriesgarme. Nuevamente con resiliencia, aceptando el futuro, sin miedo a la incertidumbre y con optimismo de que el cambio sería para bien.

Me contrataron para llevar un equipo comercial de personas mucho más mayores que yo, tendrían 10-15 años más que yo. Pero yo sabía vender y lo hacía muy bien. Pronto se dieron cuenta de ello y los comerciales en vez de llamarles yo a ellos, me empezaron a llamar ellos para acompañarles a cerrar las ventas de clientes complejos.

A los dos años y medio, es decir con 33, nació mi hijo y ese mismo año me nombraron director general de la empresa. Había conseguido lo que yo definí años atrás como éxito, tener un puesto de director general, tener una mujer maravillosa, tener unos hijos maravillosos (niño y niña) y tener todos los lujos que quería. ¿Qué más podía pedir?

Tenía una vida a la que muchas personas les gustaría acceder, pero como habéis visto me lo había currado mucho, en los años de trabajo profesional, ni en la universidad, sino desde EGB. Había trabajado muchas horas, había viajado mucho, no decía nunca que no a mis jefes, entregaba siempre las cosas a tiempo con buena calidad, producía resultados, etc. Es decir que mis ascensos en Hepco y ARX no fueron casuales, fueron fruto del esfuerzo y la constancia, el resultado de tener un objetivo claro. Todas las características de ser una persona resiliente me hacían el candidato ideal para llevar la dirección general de las empresas.

Hasta ahora ha sido la historia de éxito de una persona resiliente, pero ahora veremos que la vida te pone circunstancias donde no puedes conseguir tus metas y objetivos, aunque te los propongas, y tienes que aprender a aceptar y trabajar exclusivamente en tu zona de control. Eso lo aprendería años más tarde, es decir, me quedaba mucha resiliencia por aprender.

Con el cambio de puesto a director por un lado las responsabilidades y carga de trabajo del mismo aumentaron y por otro, seguía teniendo parte de carga de trabajo del director comercial, pues no dejé del todo la parte comercial y seguía yendo a muchos de los cierres complejos y era la cara visible en la empresa. Trabajaba muchas horas, pero estaba feliz pues tenía una familia maravillosa, la máxima responsabilidad que se puede tener en una empresa, un sueldo alto y acceso a todos los caprichos que quería.

No fue un camino de rosas, como director general surgían continuos problemas y producía un gran estrés, pero mi resiliencia hacía que lo llevara bien, con optimismo y con una sonrisa puesta, es decir con resiliencia.

La tormenta perfecta

Pero la vida te puede cambiar drásticamente de la noche y el día, no sabemos qué va a pasar en el futuro, es incierto y ya vimos que nada en esta vida es permanente, salvo la propia ley de impermanencia. Con 35 años yo era un joven ambicioso con mucho potencial profesional y un éxito personal. Pero todo cambiaría en 6 meses.

Divorcio

Yo estaba feliz, no le podía pedir nada más a la vida, había conseguido todo lo que me había propuesto y no necesitaba proponerme más cosas porque había llegado al techo (bueno podía cambiar a ser director general de una empresa más grade). Pero la vida no siempre viene como esperamos y a veces nos da un toque de humildad. La vida es impredecible y no podemos controlar todo. Yo había crecido personalmente y profesionalmente porque había trabajado en mi zona de control, pero la vida me tenía que enseñar que hay una zona que no controlamos y que hay que aceptarla tal cual vienen.

A los 35 años, un día llegué de un viaje de Tenerife y estaban los niños cenando con la madre. Le fui a dar un beso a la madre pero ésta me rechazó y me dijo que luego hablábamos que no quería hablar delante de los niños. Yo estaba flipando, no lo entendía, pues no había ocurrido nada, ni se me ocurría nada por lo que pudiera estar enfadada, pero me pareció bien no hablar delante de los niños.

Cuando acostamos a los niños ella me dijo que se quería divorciar. Eso me dejó atónito, pues ella nunca había hablado de divorcio y si bien discutíamos últimamente un poco, era por cosas que a mí me parecía que tenían poca transcendencia. Si el día anterior alguien me hubiera preguntado si creía que alguna vez me divorciaría, hubiera apostado mi vida a que a mí eso nunca me pasaría, para mí éramos una familia modelo, así como para nuestros amigos.

Ella me dijo que el motivo era que yo echaba muchas horas al trabajo, que cuando llegaba a casa estaba cansado y se sentía desatendida. Yo le contesté que si queríamos tener el nivel de vida que teníamos es lo que solía pasar, pues las direcciones generales son muy demandantes y estresantes. Estuvimos largo tiempo hablando del tema, yo no me lo podía creer, no me lo hubiera imaginado ni en el peor de mis pesadillas, pero ahí estaba, ella se quería divorciar y no podía hacer nada por ello.

Le propuse ir a un consejero matrimonial para intentar arreglar las cosas y me comprometí a buscar fórmulas donde no trabajase tanto y si fuera necesario cambiar de empleo. Pero ella no quería ir a un consejero matrimonial, decía que era tarde. No niego mi responsabilidad en que ocurriera el divorcio, pero tiempo después me enteré de que me dejó por un compañero de trabajo, por eso no quiso intentar arreglar las cosas.

Estuve viviendo con ella durante un o dos meses más que fueron un infierno de sufrimiento, vivir con la persona a la que amas y que todos los días te diga que ¿cuándo te vas de casa?, cuando no quieres irte y no entiendes de dónde viene ese cambio de actitud.

Estuve viviendo con ella hasta que firmamos lo que se llama convenio regulador, donde se establecen las visitas de los niños y la pensión. No podía salir de casa sin firmar eso pues si lo hacía mi situación legal respecto a los niños sería peor porque eso se llama abandono del hogar.

Alquilé un piso pequeño cerca de la enorme casa que teníamos para estar cerca de los niños.

En sólo un mes mi vida había cambiado radicalmente, ya no tenía mujer, ya no vivía con mis hijos y mi estilo de vida se vio deteriorado considerablemente pues ahora tenía que pagar una pensión, alquiler de una casa pequeña y seguir pagando la hipoteca de la casa en la que vivía mi exmujer.

El aprendizaje que tuve de esto es que la vida es impredecible y te puede cambiar radicalmente de la noche a la mañana sin tu esperarlo, y lo único que puedes hacer es aceptar lo que es y ponerte a trabajar en mejorar tu nueva situación, es decir ser resiliente.

Los siguientes 2-3 meses yo estaba triste, aturdido y no pensaba con demasiada claridad. Fueron unos meses donde de forma inconsciente negaba la realidad de lo que había pasado y por tanto sufría muchísimo.

Soy una persona que siempre se levanta cuando la tumban, así que pasado ese tiempo no me quedó más remedio que aceptar la realidad, mi exmujer se quería divorciar y había perdido la calidad de vida de lujo que tenía.

Cuando la vida te trae momentos difíciles, todos necesitamos un tiempo para integrarnos, aceptarnos y acomodarnos a la nueva situación, eso es normal, eso es humano. Las personas que somos resilientes ese periodo de tiempo es menor, pero sufrimos igual que cualquier otra persona. También los que somos resilientes solemos salir fortalecidos de las situaciones y aprendemos de ellas.

Salida de ARX

Pero la vida quería que aprendiera más sobre la incertidumbre, la falta de control y los cambios, quería que creciese más, así que me puso las cosas más difíciles todavía.

Se me había caído mi principal motivo en la vida, mi principal pilar en la vida, la familia. Pero al menos tenía seguro mi puesto de trabajo ARX pues era una empresa que facturaba 8 Mill€ y con 35 empleados y en la época del divorcio facturaba 15 Mill€ y tenía 55 empleados. Había hecho muy bien mi trabajo de dirección comercial y luego de dirección general, tenía un puesto pues asegurado. Me apegué a ARX, busqué sustento en el trabajo para superar la pérdida personal.

Estando en shock por lo del divorcio, no tenía la mente bien focalizada y cometí el error de decirle al primer empleado de la empresa (que me tenía envidia porque él consideraba que él debería haber sido el director general), que con el tema del divorcio quería replantearme mi vida y que a lo mejor dejaba la empresa. Él me preguntó que si no me preocupaba dejarla sin tener nada a dónde ir. Le contesté que no, que tenía buen currículum y confiaba en encontrar algo y que en lo peor de los casos si llevaba mucho tiempo sin encontrar nada me podía ir a la competencia que ya me habían tanteado. Craso error.

Él se lo dijo a mi jefe que era un paranoico con el tema de la competencia. Él no entendía que yo dejara la dirección general sin tener un trabajo ya pactado, no creía que le dase 3 meses para que él buscara a alguien que me remplazara, se le metió en la cabeza que me iba a la competencia y que en esos 3 meses sacaría información de la empresa (como si no pudiera haberlo hecho antes).

Entonces, siendo yo director general empezó a hacer moving y me impidió hablar con clientes, ver el funnel de ventas, ver la situación financiera de la empresa, es decir todo lo que necesitaba para hacer bien mi trabajo.

Esto fue duro, pero no me afectó tanto como el divorcio, pues simplemente añadía una capa más de sufrimiento al sufrimiento por divorcio.

La situación se prolongó los 3 meses de preaviso que le di, de moving extremo, pero finalmente valoro buenos resultados que había dado a la empresa (duplicar facturación) y que

yo aceptaba una cantidad de dinero alta con la condición de no irme a la competencia. Para calmar su mente paranoica, ese dinero se pagaría a lo largo de un año, según se viera que realmente no me iba a la competencia. Accedí a ello pues la competencia no estaba en mis planes, sólo quería tomarme un tiempo para digerir el divorcio y replantearme la vida.

Es decir, que en cuestión de 3-6 meses pasé de tener una situación idílica personal y laboral a estar sin mujer, lejos de mis hijos, sin unos recursos económicos abundantes y sin trabajo. En muy poco tiempo había perdido los que siempre habían sido los pilares de mi vida: familia y trabajo, nada podía hacer por ello.

No tenía apenas hobbies, por lo tanto, el sentido de mi vida se había ido a la basura en un corto período de tiempo. No me deprimí, pero mi vida se quedó totalmente vacía, sin rumbo hacia el que tirar.

Lógicamente fue una época de mucho dolor y mucho sufrimiento, pero soy de esas personas que le atizan un golpe y se levanta. Le dan otro y se vuelve a levantar, como en las películas de Marvel hace el Capitán América.

Siempre he tenido ante la adversidad la capacidad de tirar para adelante porque tenía muy claros mis objetivos, siempre tenía algo más importante por lo que luchar.

Pero esta vez era diferente, ya no luchaba por una familia (aunque tuviera que pasar una pensión de alimentación a mis hijos), ni por una ambición de crecimiento profesional, ni por una empresa, no había nada, quedaba un vacío acompañado de dolor y sufrimiento.

No era de las personas que piensan que qué mala suerte o que qué injusta era la vida, esos pensamientos no tenían cabida en mi mente. Mi principal pensamiento era, dado que me ha pasado esto, ¿qué hago ahora?. Y no había respuesta a esa pregunta. Era una persona resiliente que le faltaba propósito, objetivos y metas.

La persona resiliente acepta sus circunstancias presentes, acepta lo que es, y pone foco en el futuro, se plantea ¿con la situación que iba a hacer ahora?, ¿qué iba a hacer para seguir avanzando en el vida? ¿buscar trabajo en otra empresa?.

Entonces llegó clara la respuesta, estaba abatido por las circunstancias, todo era muy reciente, necesitaba tener perspectiva de las cosas para poder decidir racionalmente y motivacionalmente qué hacer con mi vida. Así que tomé la decisión de tomarme un año sabático y en ese tiempo decidiría si volvería a trabajar para otros, si me montarían mi propia empresa y buscaría motivaciones para seguir creciendo. Podía costearme el año sabático con el dinero que me pagaba mi jefe por no irme a la competencia.

El montarme por mi cuenta, después de lo mal que me lo había hecho pasar mi jefe sonaba muy apetecible, pero no tenía ni idea de qué montar una empresa. Pero tenía un año para que apareciera esa idea y decidí que si en ese año no aparecía la idea de empresa buscaría trabajo por cuenta ajena, ese era el plan.

Hay momentos en la vida, que como la analogía que puse del coche, el coche va con las luces de cruce, por lo que se ve poco y es momento de ir más lento o incluso parar. En el caso de la vida es que hay un exceso de incertidumbre y las cosas no están claras de por donde tirar. En esos momentos si eres resiliente, bajas la velocidad e incluso paras tu vida, necesitas tiempo para que las cosas se clarifiquen un poco. Cuando éstas se clarifican, entonces es cuando aprietas el acelerador.

La vida a veces nos pone circunstancias muy complejas que gestionar que suponen grandes cambios en nuestras vidas, en mi caso me quitó los dos pilares de mi vida, la familia y el trabajo, y me quitó mi vida de persona privilegiada económicamente. Cuando hay cambios tan fuertes las personas resilientes saben tomarse un tiempo para integrar las cosas, para verlas con perspectiva, y así avanzar mejor hacia el futuro que ellas deseen.

Reinvención: Mi propia empresas, Evolufarma

Decidí tomarme tres meses en los que no hacer nada más que viajar, para poder integrar todo lo que me había pasado y sin pensar en el futuro, pues tenía nueve meses más de mi año sabático programado para pensar. Eso sí, soy una persona inquieta, así que llevé un bloc de notas donde apuntar cualquier idea que se me ocurriera sobre el futuro, sobre mis motivaciones, sobre mis aficiones, cualquier idea que me ayudara a decidir qué hacer con mi vida partiendo de que había decidido empezarla de cero, con una hoja en blanco. Había decidido hacer una reinvención total, con valentía y sin miedo, con resiliencia.

Ya lo había hecho antes cuando de Inglaterra me vine a España dejando mi carrera de ingeniero, y me había ido bien porque confiaba en mis capacidades y en el futuro. A las personas resilientes no nos cuesta dejar el pasado atrás.

No escribía en el bloc de notas sobre el pasado, pues éste lo tenía integrado, era el que era y no podía hacer nada por cambiarlo, pero sí podía influir en mi futuro, pero aún no sabía en qué dirección influirlo.

En esos tres meses de viajes formé una vaga idea de hacer un software para farmacias, pero no era una idea clara, ni estaba claro cómo la podría llevar al mercado.

Entre los 6-9 meses después del despido viajé por España a ver farmacéuticos y contarles mi idea. Cada uno me daba un feedback que me la permitía desarrollar más la idea más y concretarla más. También en ese tiempo quedé con las personas que conocía del mundo tecnológico (no tenía experiencia en él) y ellos me decían la viabilidad tecnológica de hacerla.

Al finalizar los nueve meses ya tenía una idea sólida de cómo sería el software para farmacias y definí todas las funcionalidades del mismo y cómo sería visto desde el punto de vista del usuario (farmacéutico). Ya tenía una idea de negocio, así que decidí que montaría una empresa llamada Evolufarma (evolución de la farmacia) para llevarla al mercado. Yo me encargaría de la dirección general y de la dirección comercial.

El montar una empresa es altamente incierto, pues inviertes mucho dinero (en mi caso 200.000€), para hacer un producto que no sabes si funcionará, no sabes si te lo comprarán, no sabes si te saldrá competencia, no puedes prever nada. Las previsiones que se hacen en las grandes compañías no aplican en una startup, aunque es bueno tenerlas para marcar una dirección. Inviertes mucho tiempo y dinero saltando al vacío con las estadísticas en contra tuya, pues solo el 5% de las startups superan el cuarto año de vida.

Casi cualquier persona me diría que estaba loco por apostar 200.000€ con una probabilidad del 95% de perderlos, pero no me importaba, confiaba en mí y confiaba en el futuro, era una persona resiliente.

Ahora tenía el siguiente gran reto para montar la empresa, ¿quién desarrollaría el software?. Yo no sé programar y no tenía experiencia con ello, no conocía a nadie que programase.

Entonces me puse a buscar al programador y empecé a llamar a contactos y amigos que tenía en el sector de la tecnología para ver quién me podía desarrollar el software o recomendarme a alguien que pudiera hacerlo. En menos de un mes encontré que el marido de una compañera del MBA me lo podía desarrollar, le llamaremos Diego. No solo me dijo que lo podía desarrollar, sino que quería ser mi socio y poner dinero.

Al principio no lo vi claro que fuera mi socio, pues yo quería un empleado o subcontratar la programación. Él me vendió que había hecho proyectos para grandes empresas y que podría hacerlo, además pondría 25.000€. Porque no tenía a nadie, porque era amigo, le acepté como socio.

Ese fue el primer gran error de Evolufarma como se verá más adelante. Pues un amigo no tiene por qué ser competente y un amigo no tiene por qué tener el carácter para estar en una startup (alta presión, incertidumbre, continuos cambios, etc).. En mi libro el Tao del emprendimiento, disponible en Amazon (https://tinyurl.com/2frsyvp4_2) explico cómo es mejor montar sólo una compañía en solitario que con otras personas, salvo contadas excepciones.

Pero eso de momento da igual, lo importante es que al año del despido de ARX tenía la idea de un software para farmacias, que comercializaría una empresa que iba a montar llamada Evolufarma, que sacaría un software revolucionario en el sector de las farmacias que les permitía vender más, tener nuevos canales de venta y fidelizar a sus clientes. Tenía la idea y quién desarrollaría el software y yo me encargaría de las ventas y dirección general.

Es decir, me reinventé y en el camino encontré una oportunidad, donde la incertidumbre era total, pero no tenía miedo, como buen emprendedor, como buen resiliente, confiaba en el futuro y en mis capacidades.

Los primeros dos años de Evolufarma: éxito en el mercado

Lo primero que tienes que entender es cómo es una startup (empresa de nueva creación). Es una empresa que montas aportando un capital (en mi caso 200.000€), que no tienes producto para vender, que cuando lo tengas no tienes clientes a quien vendérselos, que no sabes si el mercado te lo comprará, no sabes cómo actuarán los jugadores del mercado que ya están establecidos, no sabes cómo evolucionará en ventas, etc. En definitiva, no sabes nada, es un salto al vacío de la incertidumbre con confianza en el futuro y confianza en tus capacidades, es decir es un salto que sólo pueden hacer las personas resilientes.

También hay que tener en cuenta que una startup en su creación tiene todas las estadísticas en contra, pues el 95% mueren antes de los cuatro años. Es decir que es un salto a la incertidumbre, pero con las estadísticas totalmente en contra.

Además, es como una montaña rusa de emociones, un día estás emocionado porque has conseguido un cliente, has conseguido un objetivo o una meta y ese mismo día o días después tienes una mala noticia como que se ha caído un cliente, no funciona el producto, tienes que cambiar el rumbo de la empresa, etc. De verdad, no te puedes imaginar la magnitud de tiovivo de emociones que sufren los emprendedores, en un mismo día, en una misma semana o en un mes. Es por esto por lo que los emprendedores tienen que aprender a tener una buena gestión emocional, porque si se dejan llevar por los vaivenes de la empresa se volverían locos. Un emprendedor es resiliente por naturaleza, si no no podría ser emprendedor.

También los emprendedores tienen otra característica todos y es que son optimistas, creen en sí mismos, y creen que en el futuro les irá bien, si no no arriesgarían su tiempo y dinero en montar una empresa donde todo es incierto. Es decir, los emprendedores son personas muy resilientes en general.

Hablaremos de que los dos primeros años fueron buenos, pero estuvieron llenos de cantidad de problemas y obstáculos. Toda startup se encuentra muchísimos obstáculos y emprendedores tienen que ser extremadamente flexible para solucionarlos o irse adaptando a las circunstancias que se encuentran en el camino y que no pueden cambiar. Es por eso que la mayoría de startups mueren el primer año, porque los emprendedores no son capaces de tener esa flexibilidad, no saben ver las cosas con perspectiva y por tanto no encuentran soluciones a los problemas. Es decir, no son resilientes.

Los primeros problemas graves de Evolufarma surgieron con el software, es decir la responsabilidad de Diego (el que se encargaba del desarrollo software). Yo no podía hacer nada para solucionarlos pues no entendía de eso, estaba fuera de mi área de control. Pero tuve que aceptar las cosas como eran y adaptarme a ellas con resiliencia.

Salimos a mercado con seis meses de retraso, tardamos en instalar el software a los primeros cliente muchos meses, etc. Y lo peor de todo es que salimos con un software con muchas deficiencias. Cuando yo preguntaba por cómo podía ser que el software estuviera en esas malas condiciones, Diego me decía que los desarrollos software son así, no se pueden controlar todo, pero que se irían solucionando las cosas con el paso de los meses. No tuve más remedio que creérmelo.

En las startups, a pesar de que haya problemas graves como los mencionados hay que tirar para adelante y vender, no se puede esperar a un producto perfecto, pues si se hace esto la empresa se queda sin caja.

Yo me frustré mucho con la situación, pero no me quedó más remedio que aceptarla y tomar medidas para que el cliente no se cabrease porque el software tenía deficiencias. Sólo puedes vivir estas cosas con aceptación y resiliencia.

A pesar de las deficiencias del software, los dos primeros años de Evolufarma fueron fantásticos y en sólo 2-3 años pusimos la empresa en una facturación de 500.000€ y teníamos una empresa de más de 20 personas. Ese crecimiento no es normal en una startup en tan poco tiempo, de hecho, la revista Emprendedores nos dio el premio a ser una de las 500 startups de más crecimiento de España. Además, nos presentamos a concursos de startups y nos dieron muchos premios.

Volvamos a poner las cosas en contexto, mi exmujer se divorcia de mí, salgo de la empresa en la que trabajaba de director general, tomo un año sabático para descubrir qué hacer con mi vida, en ese año decido montar una empresa, los comienzos de la empresa son tortuosos porque el software no está bien y va con retraso (fuera de mi zona de control, responsabilidad de mi socio Diego), surgen infinidad de problemas como en cualquier startup, pero conseguimos ir creciendo en ventas y de cara a la galería somos una empresa de éxito.

Las alegrías eran más grandes que las penas, y eso se vivía en la empresa, donde todos éramos un equipo.

Personalmente la vida me empezaba a volver a sonreír después de todo lo que me había pasado. Volvía a tener éxito profesional y como es uno de mis motivadores, también estaba muy feliz, lleno de energía.

Pero este éxito no fue fácil, en el camino nos encontramos multitud de problemas que tuvimos que sortear, pero las ganas y el empuje de todos podía con todo.

De la parte personal de parejas no hablaré en esta historia salvo decirte en los 10 años desde el divorcio y la quiebra de Evolufarma tuve 2 relaciones de 2 años y una de 3 que me ayudó mucho en la última etapa de la empresa y en mi depresión.

Había mucho trabajo que hacer (sólo otro emprendedor entiende la cantidad), pero todos lo hacíamos sin importarnos hacerlo porque tenía sentido lo que estábamos haciendo y estábamos construyendo algo nuevo, éramos referentes en el sector. Nuestras acciones se veían premiadas en el crecimiento de la empresa. Los resultados llegaban muy rápido, por encima de lo que le suelen pasar a las Startups, fueron momentos maravillosos.

Sí había muchos problemas a los que nos enfrentábamos, pero estábamos tan motivados que los afrontábamos con optimismo, viéndolos como obstáculos y siempre encontrábamos alguna solución creativa, todos estábamos siendo resilientes.

Los problemas de Evolufarma

He sido director general de dos empresas antes que de Evolufarma y puedo decir que las horas de trabajo y el estrés que produce una empresa con problemas que es tuya ,no se asemeja para nada al estrés de una dirección general de una empresa que es de otros.

Los problemas de tu propia empresa te los tomas muy a pecho, pues si la empresa quiebra, no sólo pierdes tu inversión (en mi caso 200.000€), no sólo te quedas en paro, no sólo pierdes los años que has echado en ella con un sueldo miserable, que en nuestro caso era 0€, además dejas tiradas a muchas familias y defraudas a tu familia, tus amigos y tus inversores que han puesto dinero en tu empresa.

Esto hace que tu nivel de responsabilidad hacia la supervivencia de la empresa sea altísimo, y que cuando las cosas van mal y la empresa parece que va a ir a la quiebra, supone un estrés que si no lo has vivido es imposible de imaginar. Es una carga que tienes que llevar sobre la espalda, pero con la espada de Damocles en el pecho, pues no te puedes derrumbar, pues si el emprendedor cae, todo se viene abajo. Es decir que estás en una situación que por mucho que sufras, tienes que aguantar las cosas y seguir tirando para adelante, seguir haciendo crecer la empresa, seguir solucionando los problemas, eres resiliente pero con sufrimiento. Aquí es donde para la próxima vez le daré una vuelta al libro y lo ideal es ser resiliente sin sufrimiento, con aceptación total del presente, pasado y futuro. Si hubiera aceptación pura del pasado, presente y futuro, nadie tendría sufrimiento como dijo Buda.

No quiero extenderme demasiado en la siguiente sección, donde la empresa no empezó a ir tan bien y le empezaron a salir problemas importantes.

Los problemas de Evolufarma llegarían a ser tan graves que debería haber muerto el cuarto año o quinto año, pero mi persistencia y mi habilidad como gestor, la mantuvieron viva nueve años, pero todo a costa de horas de trabajo, horas de sueño, estrés y sufrimiento, que ahora con perspectiva veo que no tenían sentido. Fui resiliente, acepté la responsabilidad hacia mí y

hacia los demás de no dejar que la empresa quebrase, tiré para adelante a pesar de las tempestades que vivíamos, me adaptaba a todas las circunstancias, a pesar del sufrimiento no perdía el optimismo y la buena cara, era resiliente. .

Para hacerte entender la resiliencia que tuve, te voy a contar la evolución de Evolufarma después de 2 años de ensueño. Es decir, que después del éxito, vinieron situaciones muy complejas y de mucho estrés que tuve que superar con resiliencia.

Tercer y cuarto año de Evolufarma: el bombero y el modelo de negocio

Según la empresa fue creciendo en clientes, facturación y empleados crecieron el número de problemas dentro de la misma, como le ocurre a cualquier empresa en crecimiento.

Mis socios eran buena gente, pero no gente suficientemente proactiva, ni con una mente de servicio al cliente, ni sabían aportar soluciones imaginativas, por lo que algunos problemas importantes de su área de responsabilidad no los resolvían y se enquistaban.

Como al final yo era el responsable último de la empresa y no podía permitir que hubiera problemas grandes sin solucionar, al final me tenía que meter en un grado de detalle de los mismos que no es propio de un director general, lo que causaba más horas de trabajo (fines de semana incluidos), estrés y ansiedad. Me convertí en el solucionador de marrones grandes de la empresa, el bombero de esta. Daba igual que el problema fuera con un cliente, con un empleado, financiero, de software, etc, ahí estaba yo. No porque no supiese delegar, sino porque mis socios tenían carencias que no supe ver al asociarme con ellos. ¿Qué podía hacer yo si era el principal accionista, era el director general y principal accionista?

Aquí probablemente tendría que haber decidido separarme de ellos, pero siendo sinceros es muy complicado encontrar gente proactiva, visión, con pensamiento lateral, con orientación al cliente, etc. Además, esos perfiles son muy caros y no podíamos pagarlos.

Alguno podría decir que no sabía delegar, pero ¿qué pasa cuando las personas que tienes a tu cargo no son capaces de resolver los problemas? ¿qué haces entonces? ¿y si son tus socios y cubren áreas de las que no tienes conocimiento?

Nuevamente, el problema fue la decisión inicial de asociarme con amigos y no con profesionales altamente cualificados.

Para ponerlo en perspectiva trabajaba 10 h al día y el fin de semana un par de horas con una gran intensidad de trabajo, mucho estrés y mucha ansiedad. Esta carga de trabajo fue en aumento hasta los últimos años trabajar 12 h al día y el fin de semana los sábados 8 horas. Es decir, estuve cinco años con un nivel de trabajo, de sueño, de estrés y de ansiedad que muy pocos pueden soportar.

¿Cómo pude aguantar tantos años con tanto estrés, tanta ansiedad, tanto sufrimiento y tantas horas de trabajo?. Cualquier otro se hubiera hundido o se hubiera ido de la empresa, pero yo no podía era el principal accionista y era el director general.

Pude aguantar por un lado porque soy una persona resiliente y por otro porque tenía un objetivo muy claro hacer crecer Evolufarma, un propósito por encima de mis limitaciones. Luego ese objetivo cambió y pasó a no dejarla morir.

Este es el gran error personal que yo tuve, como vimos en uno de los capítulos del libro, hay caminos que a veces la vida nos dice que es mejor no transitar, pero nos apegamos a las metas

y vamos contra viento y marea. Es como el capitán de barco que ve que hay una gran tormenta y decide seguir avanzando hacia ella, arriesgándose a que se hunda el barco

En el caso de Evolufarma miramos todos los caminos que se podían para hacerla crecer o mantenerla viva, pero sobre el quinto año había que elegir dos caminos, asumir la pérdida de 5 años de trabajo y las inversiones hechas o tirar para adelante. Yo elegí tirar para adelante, pensando que el futuro me sonreiría, que era capaz con todo, pero aunque hice que la empresa durase 5 años más lo pagué con que, tras la muerte de Evolufarma, mi mente me pidiese descansar y me provocó una depresión.

Problema de Modelo de negocio y competencia

Durante el tercer año surgieron dos problemas graves más, el primero, era que aún el software no estaba fino y daba muchos problemas (responsabilidad de mi socio/amigo Diego) y el segundo que el farmacéutico como no tiene visión empresarial no lo usaba y entre las dos cosas se daba de baja de nuestros servicios.

Esto nos llevó a la decisión de contratar personal que usase nuestro software por el farmacéutico y pasar de ser una empresa de software a ser una empresa de servicios. Las personas que daban el servicio las llamábamos KAM (Key Account Manager, ejecutivos de cuentas o responsables de clientes). El contratar estas personas suponía un sobrecoste que no teníamos planificado en nuestro modelo de negocio, pero no podíamos repercutir al cliente con un incremento de precio porque no lo aceptaban.

Esto parece un contratiempo menor de una startup, pero tenía unas implicaciones enormes en el modelo de negocio y en las previsiones financieras de la empresa. La rentabilidad por cliente cayó enormemente y aunque estábamos cerca del breakeven (los ingresos se igualan a los gastos, es decir, empieza la empresa a dar beneficios), de empezar a dar beneficios en unos meses, el pasar al modelo de negocio de servicio movía nuestro breakeven a dentro de 2-3 años y no teníamos caja (dinero) para durar tanto tiempo, es decir necesitábamos financiación.

Para evitar tensionar la caja contratamos gente muy joven como KAM, con poca experiencia, y por tanto con salarios bajos. Éste también fue un gran error, pues es gente que no tiene experiencia, no es proactiva y no sabe solucionar problemas, por lo que los problemas se tienen que ascender, así que, ¿adivina a quién le tocaba lidiar con muchos de los problemas de clientes?

Si te fijas cuento también los errores que cometí, pues acepto que muchas decisiones que tomé en su momento fueron responsabilidad mía y que si a lo mejor hubiera tomado otras el camino de Evolufarma hubiera sido distinto (ni mejor, ni peor, distinto, nadie puede saber). Las personas resilientes distinguimos bien las cosas que están en nuestro control y asumimos la responsabilidad de las mismas (las malas decisiones tomadas), de las que no (el estado del software que era responsabilidad de Diego, en mi control sólo estaba el despedirlo pero era el único que conocía el software).

Ligando esta situación de clientes que se daban de baja, situación extremadamente grave en una empresa, aceptamos que era así y no podíamos hacer nada por ello. Fuimos flexibles y buscamos soluciones y encontramos una que si bien no era óptima permitirá a la empresa durar unos 2 años más y en ese tiempo ya encontraríamos financiación.

Para que vea la incertidumbre de una startup, si planificas puedes saber cuándo será tu quiebra si no surgen más problemas adicionales y te queda la incertidumbre si te podrás financiar, cosa que en España no es fácil

Competencia

Pero no todos los problemas de Evolufarma eran internos, para esa época las empresas de Software de Farmacias y distribuidoras farmacéutica (empresas muy grandes), habían decidido copiar nuestro software y ya no crecíamos al ritmo antes. Eran empresas mucho más grandes que nosotros con miles de clientes, cuando nosotros no llegábamos por entonces ni a los 100.

Ahora nos entraban casi tantos clientes como los que salían o se daban de baja, es decir que el crecimiento de Evolufarma era muy pequeño haciendo que las previsiones financieras previeran la quiebra de la empresa en el quinto año.

Entre el modelo de negocio nuevo y la falta de crecimiento hacía que fuéramos poco atractivos para los inversores pues estos buscan grandes crecimientos y grandes beneficios por cliente, así que tendríamos gran dificultad para encontrar financiación.

Quinto y sexto año. Primera posible quiebra

El quinto año comenzó siendo super estresante, pues las previsiones financieras no daban a tener caja (dinero) más allá del quinto año. Hicimos medidas, reducimos gastos y todo apuntaba que a principios del quinto año no podríamos pagar ni los salarios.

Es difícil que entiendas el sufrimiento que produce ver que tu empresa va a quebrar, no puedes hacer nada y que todo tu esfuerzo y dinero se va a la basura. Sólo alguien que haya pasado por eso puede entender el nivel de sufrimiento que produce. No es la preocupación de un asalariado que se va al paro, no es la preocupación de un inversor que pierde su dinero (en mi caso 200.000€), no es la preocupación de tirar a la basura años de trabajo intensos con alegrías y sufrimiento, es todo esto junto y mucho más. La empresa es parte de ti, es como tu niño, es perder algo que está dentro tuyo.

Buscamos medidas para solventar el problema de tesorería y finalmente conseguimos posponer la quiebra a verano del quinto año.

No podíamos hacer nada, la empresa moriría en verano porque no tendría liquidez e hicimos todo lo que estaba en nuestra mano para intentar salvarla.

Aquí no fui una persona resiliente oriental (sí resiliente occidental), me negaba a aceptar el futuro, me negaba a aceptar que no podía hacer nada para evitar que Evolufarma muriera y por eso sufrí muchísimo.

Yo tenía tanta ansiedad y estrés que pedí ayuda profesional y me fui a psicólogo. Este trataba de ver mis problemas en el pasado, y por más que le decía que mi problema estaba en la situación financiera de mi empresa, no me dio herramientas para afrontar la situación de la empresa. Lo que tendría que haberme ayudado es a primero desidentificarme de la empresa, es decir no hacer los problemas de la empresa personales. Segundo me tendría que haber ayudado a aceptar la quiebra de la empresa como una opción válida y sin problemas, para que fuera una opción que estuviera en mi cabeza. Creo que con un coach me hubiera ido mejor. Finalmente, no nos entendimos y me mandó al psiquiatra que me recetó ansiolíticos. Mi nivel de estrés era tal que el ansiolítico a penas me hacía nada. Es decir, que como persona resiliente, no soy un superhumano y ante situaciones adversas supe pedir ayuda, que como vimos es esencial en las personas resilientes.

Pero la vida tiene casualidades y en Mayo o Junio, conseguimos un crédito de ENISA (crédito con carencia de una entidad pública) que junto a una subvención pública, nos permitiría llegar con caja hasta el verano del año siguiente.

El futuro es impredecible, a veces surgen cosas buenas y malas imprevistas que trastocan todo lo que pensábamos y nos muestras que sufrimos innecesariamente por anhelar el futuro que imaginamos.

Séptimo año. Segunda posible quiebra

Llegaba Abril del Séptimo año y a pesar de la nueva reducción de costes, despidos que hicimos, con la consecuente bajada de servicio, estaba claro que en Agosto no podríamos pagar ni siquiera los salarios.

Es decir, el séptimo año tuve que volver a enfrentarme al estrés y sufrimiento que supone la quiebra de tu propia empresa, que no lo voy a volver a describir, pero es inimaginable si no has pasado por él.

Llevaba tiempo buscando soluciones para combatir el estrés, la ansiedad y el sufrimiento que me producía la situación financiera de Evolufarma. Fue entonces cuando empecé a meditar y empecé un camino de crecimiento personal y espiritual y comencé a leer libros de metafísica para darle sentido a tanto sufrimiento que tenía.

La meditación y la espiritualidad, me ayudaron a mantenerme fuerte los siguientes años a pesar de lo duros que fueran. Recuerda 10 horas de trabajo día, 8h fin de semana, llenos de problemas, muy intensos y con gran estrés.

Decidimos usar una estrategia para evitar la quiebra, que consistía en cobrar el precio de implantación del software y un año de mantenimiento a la firma del contrato, y a cambio le haríamos al cliente un 20% de descuento.

Esta era una medida de corto plazo, pues al año siguiente supondría que tendríamos que dar servicio a clientes que no estuvieran pagando mensualmente, por lo tanto, no estarían cubriendo los costes de darles servicio, pero eran medidas desesperadas.

Afortunadamente funcionó, tuvimos un record de ventas inesperado y la tesorería aguantaría hasta final de año. Ufff qué estrés estar siempre con la espada de Damocles en el cuello.

Además decidimos quedarnos con los clientes más rentables, así como deshacernos de los clientes que más tiempo consumían de nuestros KAM y echar un par de KAM. Eso hacía que las proyecciones financieras dieran que teníamos tesorería verano del octavo año.

Octavo año. Tercera posible quiebra.

Para entonces ya llevaba tres años estresado, con ansiedad y sufriendo por la suspensión de pagos. Dirás que eso no es resiliencia, pero estás equivocado, a pesar de lo que estaba sufriendo seguía tirando para adelante, seguía trabajando en mi zona de control, seguía siendo creativo, seguía siendo flexible, seguía siendo optimista, seguía teniendo una sonrisa en la cara, seguía teniendo mis momentos de felicidad, etc. Aguantaba porque tenía un propósito, mantener la empresa a flote y eso lo estaba consiguiendo.

Llegaba mayo del octavo año y el desenlace era inevitable, en verano cerraríamos la empresa, no había nada que estuviera en nuestra mano que pudiéramos hacer. No había inversores interesados, no había créditos posibles, no había subvenciones, era inevitable.

Nuevamente, la vida es caprichosa y te enseña que el futuro que piensas no es el futuro real. Un día recibí una llamada de un fondo de inversión con el que había hablado años antes y me dijo que quería verme. Tras la reunión y muchas explicaciones sobre la evolución de la empresa, estados financieros, problemas que habíamos tenido y cómo los habíamos solucionado, ect, al final decidieron poner 500.000€ para que invirtiéramos ese dinero en desarrollar el plan comercial, hacer crecer la empresa. Habían visto que habíamos sido capaces de sacar la empresa durante ocho años, sin financiación de inversores y habíamos capeado bien los problemas del camino. Las ventas estaban creciendo y las métricas que teníamos se ajustaban con sus criterios de inversión.

Si las cosas iban según lo previsto, la empresa en uno o dos años sería rentable y daría beneficios. Si había dificultades, que siempre surgen en las empresas, la empresa tendría caja para dos años donde se podría plantear otra ampliación de capital y ellos estaban dispuestos a acometerla si hacíamos las cosas bien.

De pasar tres años malos de sufrimiento y ansiedad por pasar por tres posibles quiebras de la empresa, por fin parecía que de nuevo la vida volvía a sonreír a Evolufarma y también a mí. Cambiaba totalmente mi perspectiva de la empresa y perspectiva de la vida.

Inversores deprimidos

En menos de un tres o seis meses pasé de pensar que la empresa quebraba, a pensar que la empresa saldría seguro adelante pues ya teníamos capital y unos compañeros de viaje con capital para ayudarnos a crecer.

El tres meses fue un tiovivo de emociones intensas, es difícil de describir, pero es como si se muere un familiar tuyo muy querido y al año siguiente encuentras al amor de tu vida para que un año después te deje. Hay que vivirlo para saber lo que es y para realmente comprender lo complicado que es tirar para adelante en circunstancias como las que te estoy contando. Ahora contaré por qué. Sólo con resiliencia se puede vivir ese tiovivo de emociones.

Yo estaba feliz, de nuevo la vida me sonreía, Evolufarma tiraría para adelante (error, apego a algo externo a ti). Y por tanto regresé a los quehaceres de director general con gran entusiasmo y optimismo, pues los había dejado para centrarme en la búsqueda de financiación. Pero mi alegría no me duró mucho.

Yo me había tirado más de un año fuera del día a día de la empresa para buscar financiación, y aunque mis socios no eran lo más efectivos del mundo les había dicho que aceptaba las cosas empeorasen, pero que sólo me involucrasen en problemas muy gordos pues yo tenía que estar enfocado en buscar dinero.

Cuando volví al día a día, tras la inversión de los inversores, me senté con la persona de administración (muy joven e inexperta) y enseguida detecté que había 30 clientes que o nos debían dinero o tenían suspendidas las cuotas de mantenimiento. Esto suponía 9.000€/mes, que es una pasta pues puede pagar al menos 3-4 sueldos. Pasó indetectado porque no teníamos sistema de reporting que cuadrara facturación con caja (dinero), esto fue error mío por asumir que una persona de administración lo gestionaba.

Al preguntarle que por qué no me lo había escalado me dijo que porque yo dije que yo sólo quería saber de los temas importantes (¿9.000€/mes no es importante?). Pero bueno, era entendible era una persona junior y sin experiencia. Me dijo mi socio Ramón se encargaba de eso y que ella hacía lo que él decía. ¡Pero Ramón tampoco lo había escalado!, y eso que era un perfil senior.

Así que fui a hablar con Ramón, para ver qué pasaba y por qué no lo había escalado. Sus respuestas fueron difusas, el caso que él no quería que se viera la situación real pues implicaba su mala gestión. Lo que también me sorprendió, es que dábamos soporte a 30 clientes que nos consumían el tiempo de más de dos personas, sin que pagasen un duro por ello. Si no pagaban y les dábamos servicio suponía tener el coste de dos personas que no era cubierto por ningún cliente, haciendo la empresa menos rentable. Me tuve que meter con él cliente a cliente para ver su estado.

Le dije que en una semana tenía que estar resuelto el tema de los clientes, o pagaban o cortábamos el software y el servicio, no habría tercera opción. Al final se cayeron 20 de los 30 clientes, es decir 6.000€/mes respecto a mis proyecciones.

Ahora, ¿cómo iba a presentarles las proyecciones a los inversores profesionales sin 20 clientes recurrentes (10%-15% de los clientes) y con 6.000€/mes de facturación mensual menos?

Esto no sólo afectaba a lo que pudieran pensar los inversores, lo que más me dolía es que afectaba a las proyecciones financieras de la empresa y a la posible viabilidad de la misma.

Por mi parte fue una decepción porque tenía unas proyecciones el plan de negocio basadas en información incorrecta y las cosas no estaban tan bien como pensaba. Eso me estresó, pero tuve que asumir que al salirme del día a día y tener socios no especialmente competentes, estas cosas pasan y que yo no supe cómo tener un sistema de reporting que me hubiera hecho saltar las alarmas. Lo primero que hice fue reevaluar las proyecciones financieras para ver el impacto que esto tenía en la tesorería.

Los que me conocen saben que para bien y para mal soy una persona honesta y transparente, y siempre digo las cosas, aunque eso sea duro y signifique acarrear consecuencias. Muchos emprendedores cuando les pasan estas cosas tienden a “maquillar” las métricas y los estados financieros para pintar la imagen de la empresa mejor de lo que es. Pero yo decidí comunicárselo a los inversores (sólo 1-2 meses después de la inversión) y convoqué con consejo de administración.

En el consejo de administración fui honesto y asumí la responsabilidad de no haberlo detectado y por tanto tener un plan de negocio basado en cifras equivocadas. Hice que Ramón les diera todas las explicaciones de cómo se podía haber dado esa situación y de por qué no me lo había escalado.

A los inversores no les hizo gracia, pues el nivel de crecimiento que les habíamos dicho en el plan de negocio no era el real y a lo mejor con esta información no hubieran invertido. Se enfadaron, pero no les quedó otra que aceptarlo, pues ya habían hecho. Eso sí, agradecieron la transparencia.

Pero las cosas se iban a complicar más, iba a surgir un problema más gordo, que el del número de clientes y la correspondiente bajada de facturación. Un problema que pondría de nuevo a Evulufarma contra la espada y la pared.

Un día mi socio Diego (el tecnológico) me pidió una reunión para hablar de un tema importante. En esa reunión me dijo que el software no estaba bien pensado y tenía un número máximo de clientes que podía soportar. Superado ese límite el software sería inestable y daría errores impredecibles. ¡Esto después de 8 años de desarrollo! Me quedé a cuadros, de tener una empresa que pintaba bien, parecía que el producto no estaba bien y no podíamos seguir vendiendo.

Acepté la situación como pude, no soy una persona que se centra en cómo hemos llegado a una situación, eso lo analizo luego, en el momento siempre pienso, con lo que tengo, ¿qué voy a hacer?. Porque soy una persona resiliente.

Entonces le pregunté qué soluciones había pensado y cómo las podíamos atajar. El problema era grave pues suponía rehacer gran parte del código del software y eso lleva tiempo y muchos recursos. Al final de la reunión parecía que la solución partía por contratar dos desarrolladores más y una software factory (empresa de desarrollo software=) para solucionar los problemas en el menor tiempo posible. Mientras, los KAM tendrían que hacer un sobreesfuerzo para mantener a los clientes contentos.

Eso suponía que de los 500.000€ que del dinero que los inversores nos habían dado para invertir en el departamento comercial para hacer crecer la compañía, que creo recordar era 70% , ahora debían dedicarse a solucionar el producto pues sin producto estable nos quedaríamos sin clientes y por tanto sin empresa.

Así que gran parte de ese dinero de los inversores iría al departamento de desarrollo software y parte a fortalecer el departamento de atención al cliente (KAM), es decir significaba que la empresa volvería a estar estancada. A corto plazo no podíamos vender más pues si vendíamos más corríamos el riesgo se cayese el software de todos los clientes actuales.

Imagínate, los inversores nos habían dado 500.000€ para montar una empresa en condiciones, con muy buenas perspectivas financieras y mi socio Diego, me estaba diciendo que eso no podría ocurrir pues el dinero tenía que ir a reparar el mal trabajo hecho.

Nuevamente tuve que aceptar que la vida te trae circunstancias ajenas a tu control y que eso es lo que había. Pero no me quedé anclado en el pasado, primero miré la situación financiera real de Evulofarma con estos nuevos datos, así que rehice las proyecciones financieras y éstas pasaron de teníamos una empresa de éxito a nuevamente tener una posible quiebra en un año.

Por responsabilidad convoqué un consejo de administración con los inversores para contarles lo sucedido. Os aseguro no fue fácil, pues ellos vieron en ese consejo cómo habían perdido 500.000€ y no podían hacer nada ello. Yo me sentía impotente, me sentía que les había fallado, pero tenía claro que haría todo lo posible que la empresa sobreviviese a este nuevo contratiempo.

Nuevamente, tuve que asumir las circunstancias y aceptarlas como eran. La empresa no pasaría del noveno año, pues todo el dinero para comerciales iba para el departamento tecnológico y los inversores me dejaron claro que no invertirían un euro más en la compañía y por lo tanto si ellos no lo hacían ningún otro inversor lo haría, es decir no seríamos capaces de buscar ninguna financiación.

La prioridad número uno era solucionar el problema tecnológico, por encima del problema de tesorería, pues sin producto la empresa estaba muerta. Así que pacté con Diego que, aunque

yo no supiese de informática le priorizaría los desarrolladores y le haría micromanagement para ver a qué dedicaba su tiempo cada día. También asumí el control sobre la software factory. Todo esto sin tener ni idea de tecnología, pero no sabía qué más podía hacer, después de ocho años y tantos errores no podía confiar en Diego para solucionarlo y no podía traer a nadie externo que lo hiciera pues no conocería el software y no podíamos pagarle.

Mi sorpresa fue que él no hacía ni el huevo, le pedía 5 cosas y hacía como mucho 2 y mal hechas. Así que me lo tuve que saltar y comencé a dirigir directamente al jefe de desarrollo, teniendo en cuenta que no tenía ni puñetera idea de tecnología. Mi sorpresa fue, que era un tío muy competente que simplemente necesitaba que le dijeran qué tenía que desarrollar, que prioridades había y explicarle cosas de experiencia de usuario, y eso podía hacerlo yo.

Pasadas las semanas me di cuenta de que Diego no hacía nada en la empresa, cuando se suponía que era el CTO, eso unido a sus continuos fallos de desarrollo me plantearon la necesidad de desprenderme de él y así ahorrar costes, pero él era socio y no lo aceptaría.

Respecto a los clientes, en cuanto me descuidé del micromanagement volvió a pasar lo mismo, Ramón volvía a tener bastantes clientes que no estaban pagando, otros tantos con las cuotas en suspenso y les seguíamos dando el servicio.

Me di cuenta de que no se puede llevar una empresa con dos socios como Diego y Ramón, que no hacen bien su trabajo y que no aportan soluciones; al final toda la carga la tenía yo y un director general no puede estar en todas partes, como dice el dicho, no puede estar en misa y repicando. Sin embargo, la decisión lógica de echarles me era dura, pues era leal a ellos, eran mis amigos, se habían esforzado por la empresa, pero he de reconocer que no estaban a la altura de lo que la empresa exigía de ellos.

Este conflicto de intereses lo tuve durante un mes, hasta que decidí quedar a comer con directores generales de otras empresas. A ellos le planteé mi dilema, y la gran mayoría de ellos, desde la distancia, me dijeron que lo importante era la empresa y no los socios. Mis socios seguirían siendo socios, pero no deberían ser empleados, pues no eran capaces de estar a la altura de lo que demandaba la empresa.

Finalmente tomé la decisión, los despediría, así que convoqué un consejo de administración (donde ellos no estaban) y planteé la situación. Los inversores estaban de acuerdo, de hecho, me recriminaron no haberlo hecho antes. Así que me puse manos a la acción.

Las personas resilientes muchas veces tienen que tomar decisiones difíciles, pero como tienen objetivos y metas, éstos les ayudan a tomarlas.

Con Ramón no iba, ni hubo problema, pues él no quería estar en Evolufarma y seguía trabajando en ella por lealtad hacia mí. Con Diego era otro cantar, él no se iba dejar despedir y siendo socio tampoco estaba claro que pudiera despedirlo.

El día que me preparé la reunión para despedir a Diego, se me ocurrió ver los estados financieros de la empresa que él tenía antes de meterse en Evolufarma, y mi sorpresa fue que en los últimos cuatro años había estado creciendo mucho y que facturaba creo recordar que hasta dos o tres veces más que Evolufarma, de ahí que no hiciera ni el huevo. Las personas resilientes se anticipan al futuro, preparan sus circunstancias.

El día de la reunión con Diego se cabreó, él se negaba a que le despidiera, así que le saqué la información sobre su empresa. Seguía negándose a su despido aduciendo que no podía

hacerlo porque era socio. Entonces le recordé que firmó con los inversores una cláusula de exclusividad donde si la incumplía tendría que comprar sus participaciones, es decir 500.000€. Fue entonces cuando me dejó despedirle, eso sí, lamentablemente ni Ramón ni Diego me cogen ya el teléfono, por eso he hablado tan francamente de ellos.

Noveno año. Muerte de Evolufarma

Todo iba en contra nuestra, moriríamos inevitablemente a principios del noveno año, era la cuarta vez que me enfrentaba a una suspensión de pagos.

Nuevamente, las casualidades de la vida abrieron en el último momento una posible solución a nuestro problema de tesorería, un acuerdo con una empresa que llamaremos Tiburón con una opción de compra sobre nosotros. De la empresa Tiburón no contaré nada de ella, pues no quiero temas legales con ella, sólo diré que son de esas empresas que se aseguran en que sus proveedores van a la bancarrota para comprarles a dos duros y tienen muy poca ética, así como se les puede llamar de todo.

El acuerdo consistía en que ellos pagarían durante un año nuestro déficit de caja y a cambio nosotros asignábamos recursos de programadores para customizar Evolufarma a su plataforma y usábamos el dinero que nos dieran para terminar de arreglar el producto. Además, al final del año tenían una opción de compra que, si se producía, ganaría bastante dinero con ella y además me quedaría de director general de una nueva empresa que crearían con muy buen sueldo.

Las negociaciones con Tiburón duraron meses, fueron muy estresantes, me salí de la mesa de negociación varias veces, pero finalmente teníamos un acuerdo.

Fueron duros meses de negociación, estaba super estresado, super ansioso y sufriendo muchísimo, porque era nuestro último cartucho y se estaba demorando demasiado. Cuando definimos el acuerdo sentí cierto alivio, pero estaba demasiado tensionado.

Pero el principio de acuerdo no solucionaba el problema, pues por pacto de socios necesitaba me lo aceptase el consejo de administración porque era un acuerdo de exclusividad con opción de compra.

Convoqué varios consejos de administración para que me aprobasen el acuerdo con Tiburón y me aprobasen una ampliación de capital para hacer crecer la compañía, de forma que así si nos comprasen por más dinero (precio de venta iba en función de la facturación mensual recurrente).

Fueron consejos de administración muy tensos. Me dejé llevar por mis emociones, no tuve autocontrol y aquí pido perdón a mis inversores, que espero hayan sabido empatizar por todo lo que llevaba pasando durante 4 años y lo que estaba pasando en esos meses. Aquí no fui resiliente.

Finalmente se aprobó el acuerdo, pues era la única forma de dar viabilidad a Evolufarma, y se denegó la ampliación de capital.

Nuevamente, volví a ser feliz, la vida me volvía a sonreír. Había sido un tiempo muy estresante, pero había dado sus frutos. La felicidad no se debe poner en cosas externas, debido a la ley de impermanencia y a la incertidumbre, pero eso lo terminaría de aprender más tarde.

Los primeros tres meses tras el acuerdo fueron estupendos, pues la viabilidad de Evolufarma estaba garantizada y teníamos el premio de que en un año decían que nos comprarían por un

buen dinero. ¿Qué más podía pedir? Por fin después de años duros, todo volvía a ir bien e iba a ganar mucho dinero.

Pero las empresas Tiburón hacen eso, hacen que dependas de ellos económicamente y luego cortan el grifo. Como en España los juicios son tan lentos saben que una empresa llegará a la quiebra antes de poner ni siquiera una demanda.

A nosotros nos dejaron de pagar 4 meses que tenían firmados por contrato, que significaba 20.000€/mes que pagan las deudas y parte de los salarios. Total 80.000€, que era la cantidad de dinero que hacía que no pudiéramos pagar salarios ni deudas.

Intenté que los inversores pusieran más dinero, pero ¿cómo iban a poner más dinero si les mentimos con el número de clientes y los ingresos mensuales?, ¿cómo iban a poner más dinero si lo pusieron para hacer crecer la empresa y lo usamos para arreglar el software?. ¿Cómo iban a poner dinero si me enfrenté a ellos para firmar el acuerdo con Tiburón? Su decisión racional era no poner más dinero para minimizar sus pérdidas. Así que el futuro estaba claro, la Evolufarma cerraría.

Cerrar una empresa es más complejo de lo que la gente se piensa, pues si el juez considera que has hecho algo mal te puede hacer responsable al administrador con su patrimonio de todas las deudas de la empresa (que eran muchas). Es decir, no sólo moría Evolufarma, no sólo moría mi propósito, no sólo perdía mi inversión (200.000€), no sólo perdía 9 años de mi vida, sino que a lo mejor me caía la responsabilidad de tener que devolver unos 300.000€ a los acreedores de Evolufarma.

No sé si estoy sabiendo describir bien las situaciones de tener una empresa al borde de la suspensión de pagos (quiebra) cuatro años seguidos, pero te puedo asegurar que pocas personas han sufrido el estrés, ansiedad y sufrimiento que tuve durante los cuatro últimos años en Evolufarma.

Pero cuando llegaba la muerte de Evolufarma, el estrés fue máximo, porque un administrador cuando prevé la quiebra de la empresa y no tiene soluciones para la misma tiene la obligación legal de ponerlo inmediatamente en conocimiento de la autoridad competente, sin embargo mis inversores querían impedírmelo para que pasase el máximo tiempo posible por si ocurría un milagro de última hora.

Si yo no presentaba el documento que se llama 5bis (el que no querían que presentase los inversores) corría el riesgo que el juez me declarase administrador culpable y me obligase a pagar todas las deudas de Evolufarma respondiendo con mi propio patrimonio. Pero no podía presentar el 5 bis porque había firmado un pacto de socios en donde ellos debían autorizar a presentarlo, y no lo autorizaban. Así que por un lado la ley me obligaba a presentarlo y por otro los inversores me obligaban a no hacerlo. Como yo era administrador único y no había consejo real de administración, ellos no corrían ningún riesgo legal con su decisión de impedir presentar el 5bis, sin embargo, el mío era máximo.

Convoqué un Lunes un consejo de administración para hablar de esto, dejar las cosas por escrito y luego decidir lo que tuviera que decidir. Como no pudo ser de otra forma ante tanto estrés y tanta ansiedad, me dio un ataque de ansiedad justo el fin de semana anterior al consejo.

El ataque fue tan gordo, que tuve que quedarme unos días hospitalizados. Allí vino a verme el abogado de la familia y al verme así me dijo que eso no merecía la pena pasarlo tan mal por

nada, y me recomendó que presentásemos el 5bis, cumpliendo así la ley e incumpliendo el pacto de socios, pues una ley está por encima de un contrato privado. Además, como estaba en el hospital por una crisis nerviosa en un posible juicio contra los inversores podríamos alegar pérdida de facultades mentales, así que le firmé los papeles para presentar el 5bis y cerrar la empresa.

El cierre de la empresa fue complejo y también lleno de problemas por todos lados, pero el abogado y yo teníamos una hoja de ruta que fuimos ejecutando semana tras semana hasta por fin cerrar la empresa. Finalmente, el juez estableció que el cierre fue correcto en tiempo y forma y por tanto no tendría que responder con mi patrimonio de las deudas.

Depresión

Cuando el juez dictaminó que yo no era culpable en el cierre de la empresa, cuando bajó la tensión y la presión, bajaron el estrés y la ansiedad, entonces mi mente dijo basta, exhausta después de 4 años de estrés y ansiedad inimaginables y entré en depresión. Cualquier persona, por muy fuerte y resiliente que sea (yo soy ambas cosas) tiene sus límites. La depresión es la forma de la mente de decir basta y la forma que tiene la vida de decirte que cambies de camino.

Antes de contar sobre la depresión vamos a resumir las cosas que ya te he contado para que veas qué me llevó a ella.

Durante 4-5 años estuve trabajando intensamente y con continuos problemas unas 12 h/día y 8 el fin de semana. Esa carga de trabajo, ya de por sí trae estrés y ansiedad enormes, que intentaba gestionar gracias a la meditación. Aguanté tanto tiempo sin caerme antes porque soy resiliente y porque tenía el propósito de sacar Evolufarma a flote.

Pero el estrés y ansiedad de una carga de trabajo tan grande debida a multitud de frentes abiertos y a una incertidumbre extrema, nada tiene que ver con el sufrimiento de enfrentarte a una suspensión de pagos donde te juegas tu empresa, tu capital invertido (200.000€), tu tiempo invertido (9 años), tu prestigio y encima puedes tener que afrontar las deudas de la empresa (300.000€). Eso hay que vivirlo para saber qué es, y yo lo tuve que vivir cuatro veces y en la última incumplir un pacto de socios que me hacía responsable de 500.000€ si lo incumplía.

El estrés trae consigo la ansiedad y la ansiedad para el que no lo sabe es prima hermana de la depresión. Yo meditaba todos los días una hora y eso me permitió aguantar la situación durante cuatro años, pero como tenía un propósito en la vida (sacar adelante Evolufarma) sacaba fuerzas de donde no había. Ocurriera lo que ocurriera, lo aceptaba, veía el problema e intentaba minimizarlo, solucionarlo o acomodarme a él de forma proactiva, era resiliente.

Pero cuando la quiebra de Evolufarma finalmente ocurrió, me quedé sin propósito en la vida, y entonces la mente dejó de buscar energías donde no las hubiera y pidió descansar del estrés, de la ansiedad y del sufrimiento. Y la forma que tiene la mente de hacer esto es con la depresión. Es como si fueras demasiado un músculo por encima de sus posibilidades, al final éste se rompe. Mi mente se rompió.

No tengo vergüenza de decir que pasé una depresión, todos pasamos malas rachas y con las cosas que he contado cualquiera puede entender que es lógico y normal, al menos no me dio un infarto.

Es más, lo raro es que no ocurriera antes. No ocurrió antes por tres cosas, una porque tenía propósito (sacar la empresa adelante), porque era resiliente y porque meditaba y de alguna forma me ayudaba a soportar mis circunstancias.

Una persona no puede mantener 4 años de estrés, de ansiedad y sufrimiento sin que eso le afecte. Podrías pensar que no soy suficientemente resiliente, pero no te imaginas por lo que pasé. Pero si aun así dudas de mi resiliencia te recuerdo cómo abordé que se me cayeran mis dos pilares de la vida en 6 meses, la familia y el trabajo. Divorciado y sin trabajo en sólo 6 meses y repuesto en 3 meses. ¿soy resiliente?

Todos tenemos nuestros límites y yo llegué hace años al mío, pero gracias a la resiliencia pude aguantarlo unos años más.

Te voy a contar la historia del maratón que corren los runners. El maratón tiene su origen basado en la historia sobre el soldado griego Filípides, quien en el año 490 a. C. murió de fatiga tras haber corrido 40 km desde Maratón hasta Atenas para anunciar la victoria sobre el ejército persa. Filípides, al igual que yo, tiró y tiró por encima de sus posibilidades hasta que llegó a Atenas. (<https://es.wikipedia.org/wiki/Marat%C3%B3n>) . Filípides tiró tanto porque la motivación de que tenía que entregar el mensaje estaba por encima de que su cuerpo le pedía descansar, él siguió corriendo a pesar de que su cuerpo no podía más. Al entregar su mensaje, murió. Yo no tenía que entregar ningún mensaje, pero tenía la obligación moral de mantener Evolufarma a flote, por mí, por la inversión de mi familia, por la inversión de mis amigos, por la inversión de los inversores profesionales y por los empleados.

Tiré, tiré y tiré del carro por encima de mis posibilidades, pero al terminar mi labor (la quiebra de Evolufarma) ya no había nada más que tirarse de mí que saliera de dentro mío. No morí de un infarto o de otra cosa como Filípides, mi cerebro estaba exhausto y pidió un descanso, por eso desencadenó una depresión.

La depresión está estigmatizada en España, pero debemos saber que la tiene el 5,4% de la población de España. La depresión es síntoma de falta de resiliencia, pero también intervienen factores genéticos y el nivel de ansiedad al que uno ha sido sometido.

No me avergüenzo de haberla tenido por eso soy transparente contigo. No por eso creo que no sea resiliente, simplemente viví durante cuatro años circunstancias muy complejas en las que cuando solucionaba un problema muy grave aparecía otro igual o más complejo. Todos nos caemos alguna vez, y yo me caí y muy fuerte, lo importante es cómo me levanto y los aprendizajes que me llevo.

De hecho, no tuve una depresión leve, sino lo que se llama una depresión mayor (depresión grave) que me llevó incluso hasta estar dos meses sin poder levantarme de la cama. Además, ha sido una depresión resistente (los medicamentos no hacían efecto), por lo cual ha durado más de lo normal. Pero los médicos me han dicho que es normal, que maltraté la mente durante más de 4 años sometiéndola a un sobre exceso de estrés, ansiedad y sufrimiento, que mi mente necesitaba un largo reposo para reponerse.

¿Qué hice con la depresión? Aceptarla y asumir que fue consecuencia de los excesos que había hecho en Evolufarma. Como era consciente de que nada es permanente, sabía que tarde o temprano mi mente se recuperaría, aunque los fármacos no estuvieran haciendo efecto.

¿Qué sentimientos tenía respecto a toda la historia de Evolufarma?. Alivio y aprendizaje.

Mi depresión no fue la típica que está llena de pensamientos negativos sobre alguna circunstancia (depresión psicológica), mi depresión era física (depresión endógena), era producida porque había maltratado tanto mi cerebro que la química del cerebro se había desajustado.

No tenía casi pensamientos en el día y estos no eran negativos, supongo que por el tipo de depresión y por la meditación. Lo que sentía es una profunda tristeza, anhedonia y abulia, que no procedían de ningún sitio, simple estaban allí y no podía hacer nada por quitarlas.

Así que acepté que durante un tiempo tendría que seguir sufriendo para recuperarme de los excesos hechos con Evolufarma.

Cerca del final de la depresión mi novia Irene y yo cortamos, pues, aunque nos queríamos mucho, la depresión hizo imposible la convivencia entre los dos. Ella fue mi principal ayuda en los dos últimos años de Evolufarma y mi acompañante durante los momentos más duros de la depresión. Aprovecho estas líneas para agradecerle ese tiempo y ese cuidado que me ha dedicado.

Es decir, estando aun deprimido, me encontré sin empresa, sin trabajo y sin novia. Situación que acepté sin problemas ya que soy resiliente.

Nueva reinención

Tras la depresión decidí tomarme un tiempo sabático para replantearme mi vida, como hice tras el divorcio y que terminó con la constitución de Evolufarma.

Como vimos en la analogía del futuro y el coche hay momentos en la vida que los faros del coche llevan las de posición y apenas se ve unos metros por delante de la carretera, por lo que hay que reducir mucho la velocidad o parar.

Todo lo que he vivido, me ha hecho crecer, pero aún no veo claro mis motivaciones a largo plazo, ni intrínsecas ni externas (familia, trabajo).

Como soy una persona resiliente, me adentro al futuro encarándolo y en movimiento, así que me he puesto como objetivo a corto (es lo único a lo que ahora alumbran mis luces), escribir libros y disfrutar de hacerlo, ya que es mi hobby, hasta que encuentre una motivación o propósito a largo plazo.

De momento llevo cuatro escritos y uno aún en formato ideas. He escrito:

- **“Recupera tu vida. Gestiona tu tiempo y energía”**. Libro de gestión del tiempo y gestión de la vida. Disponible en Amazon. <https://tinyurl.com/yjk2nv75>
- **“El Tao del Emprendimiento”**. Libro sobre emprendimiento y gestión empresarial editado por Gestión 2000 (Grupo Planeta). Disponible en Amazon. <https://tinyurl.com/4cwhjzep>
- **“Resiliencia”**. Libro sobre la resiliencia y como mejorarla, así como breve resumen de mi historia personal. Disponible con descarga gratuita en www.laresiliencia.info
- **“Padres y adolescentes”**. Libro para que padres y adolescentes mejoren su comunicación. Disponible con descarga gratuita en www.padresyadolescentes.com

Y cuando termine una web sobre gestión del tiempo (www.gestiondeltiempo.info), iniciaré un libro sobre crecimiento espiritual, gestión de las emociones, autocontrol, Conciencia y el camino que nos lleva el autoconocimiento a un camino de crecimiento personal y espiritual.

No sé qué será de mi vida, si volveré a emprender, si trabajaré para otros, si ganaré dinero con los libros, dando charlas, siendo coach, siendo consultor o lo que sea. Pero no me importa, acepto que ahora es mejor no tomar decisiones de largo plazo. Tengo el privilegio de volver a empezar de cero mi vida por tercera vez con todo el aprendizaje de 46 años, con una hoja en blanco como hice al volver de Inglaterra o divorciarme y sea lo que sea que haga, lo haré porque me guste, porque me motive y porque me haga crecer. Confío en mis capacidades que me han llevado hasta aquí, así como tengo esperanza en el futuro.

¿Qué será de mí?. A día de hoy no lo sé.

No sé en qué momento leerás este libro, pero podrás saber qué hago finalmente con mi vida en en LinkedIn: www.linkedin.com/in/luisarimany

Espero que mi historia te haya aportado.

Carta de despedida, coaching y datos de contacto

La palabra resiliencia se refiere a la capacidad de sobreponerse a momentos críticos y adaptarse luego de experimentar alguna situación inusual e inesperada. También indica volver a la normalidad.

La resiliencia es levantarse de los reveses del pasado, trabajar en el presente y confiar en el futuro. Acepta lo que no puedes controlar, acepta la vida como te ha venido y trabaja en lo que puedas controlar con la mirada puesta en el futuro que deseas.

Las personas resilientes se caen, sufren, tienen estrés, pero se levantan, se sobreponen y crecen con las experiencias. También ante la adversidad saben pedir ayuda a la familia o amigos y si estos no dan el soporte necesario acuden a profesionales o a grupos de personas que hayan pasado por lo mismo.

Hemos vistos las características de una persona resiliente, y hemos entrado en detalle en cada una de ellas y de cómo desarrollarlas, es decir cómo desarrollar la resiliencia.

Mi recomendación es que medites todos los días, pues así aumentarás considerablemente tu resiliencia a través de todas sus características.

Elige tu camino de crecimiento personal, y si te animas inicia tu camino de crecimiento espiritual. Pero no dejes de crecer, ese es tu propósito en la vida. Pon atención al Aquí y Ahora que es el único tiempo que realmente existe y es un lugar donde no hay pensamientos o sentimientos negativos, solo hay paz y felicidad.

En el siguiente capítulo te cuento mi historia personal.

¿No es felicidad lo que quieres? ¡Búscala dentro de ti!

Sin necesitas ayuda en tu momento vital puedes contactar conmigo. Te puedo no sólo ayudar a aumentar tu resiliencia, sino también en cualquier aspecto laboral tuyo o de tu empresa conmigo en el (+34) 699305423 o en luisarimany@gmail.com

Para terminar, quiero comentar que he decidido publicar gratis este libro en internet y subir su contenido a www.laresiliencia.info a pesar de que tengo ya dos libros publicados con editoriales de prestigio. El motivo de hacerlo así es que el libro lo he escrito para ayudar a los demás y es la mejor forma para que llegue a quien lo necesite.

Si consideras interesante el contenido de este libro distribúyelo, ayuda tú también a otras personas, intentemos entre todos tener mejores vidas.

También si necesitas ayuda para afrontar tu situación actual ponte en contacto conmigo porque te podré ser de gran ayuda. He hecho coaching, cursos de formación y he dado conferencias.

Dicho esto, hay un trabajo detrás del libro muy grande, así como una inversión en la página web. Si el contenido te parece bueno, espero que reconozcas mi trabajo con un donativo haciendo un bizum al (+34) 699305423 o si quieres hacerlo de otra forma me escribas a luisarimany@gmail.com

Datos de contacto:

Luis Arimany

(+34) 699305423

luisarimany@gmail.com

www.luisarimany.com

Sin necesitas ayuda en tu momento vital puedes contactar conmigo. Te puedo no sólo ayudar a aumentar tu resiliencia, sino también en cualquier aspecto laboral tuyo o de tu empresa

Para terminar quiero comentar que he decidido publicar gratis este libro en internet y subir su contenido a www.laresiliencia.info a pesar de que tengo ya dos libros publicados con editoriales de prestigio. El motivo de hacerlo así es que el libro lo he escrito para ayudar a los demás y es la mejor forma para que llegue a quien lo necesite.

Si consideras interesante el contenido de este libro distribúyelo, ayuda tú también a otras personas, intentemos entre todos tener mejores vidas.

También si necesitas ayuda para afrontar tu situación actual ponte en contacto conmigo porque te podré ser de gran ayuda. He hecho coaching, cursos de formación y he dado conferencias.

Dicho esto, hay un trabajo detrás del libro muy grande, así como una inversión en la página web. Si el contenido te parece bueno, espero que reconozcas mi trabajo con un donativo haciendo un bizum al (+34) 699305423 o si quieres hacerlo de otra forma me escribas a luisarimany@gmail.com