Dr. Javier Quintero

21 días
para crear
el hábito de
ser feliz

¿Cómo estás?



Rocaeditorial •

Dr. Javier Quintero

21 días para crear el hábito de ser feliz

¿Cómo estás?

Rocaeditorial

A mis hijos, de quienes aprendí el idioma secreto
de las emociones, esas que no se estudian,
sino que se sienten y te desarman.

A Celia, con quien camino desde hace un cuarto de siglo,
y de la que recibo el raro privilegio de una presencia
sin condiciones, capaz de avanzar incluso
cuando yo mismo dudaba del camino.

¿Cómo leer este libro?

Antes que nada, gracias por abrir estas páginas, ya sea porque hayas comprado este libro o porque haya llegado a tus manos en forma de regalo. El simple hecho de que estés leyéndolo significa que no será parte de ese 35 por ciento de libros que solo adornan las estanterías sin ser abiertos. Y eso ya es un gran comienzo.

En cuanto a cómo debes leer este libro, la respuesta no podría ser más sencilla: como te dé la gana. Este libro ha sido escrito desde la amígdala, esa parte de nuestro cerebro que gestiona las emociones, con cuidadosas contribuciones de la corteza prefrontal para pulir las palabras con cariño y delicadeza, *ergo,* es un libro fácil de leer, accesible para todo el mundo. Así que puedes leerlo como más te apetezca.

Sin embargo, te propongo un método interesante para adentrarte en sus contenidos: dedica veintiún días a su lectura. Dedica cada día de ellos a uno de los capítulos o etapas que componen este libro, considerándolo un viaje de veintiuna jornadas para redescubrir, comprender, organizar, afrontar y gestionar tus emociones.

Si bien es cierto que el tiempo necesario para formar un hábito varía en cada uno de nosotros, y que la idea de los veintiún días es más un constructo cultural que científico (ciertos estudios sugieren que establecer un hábito nuevo puede tomar entre 18 y 254 días,

con una media de 66), esta estructura de veintiún días ofrece una guía útil que te permitirá profundizar gradualmente en cada tema.

Eso sí, como no puede ser de otra manera, la decisión final sobre cómo y cuándo leerlo es totalmente tuya. Lo importante, y de esto estoy seguro, es que para que el contenido de estas páginas deje un poso en ti, debe resonar en tus pensamientos y reflexiones durante algún tiempo para iniciarte en un cambio verdadero. Por esta razón, he estructurado el libro en veintiuna etapas y desarrollado veintiuna ideas para ofrecerte la oportunidad de leerlo como un viaje introspectivo hacia tus emociones. Aunque explorar tus emociones puede no parecer urgente, definitivamente es importante y, en verdad, mucho más esencial de lo que ahora puedas pensar. Lo iremos descubriendo juntos durante este viaje. Ya verás.

Para ayudarte a lo largo de estos veintiún días, al final del libro (p. 306) te he dejado un código QR para escanear en el que puedes descargar ejercicios que te propongo para acompañarte en tu cambio.

Mientras tanto, bienvenido a bordo. ¡Vamos a zarpar!

¿Cómo hemos llegado hasta aquí?

Décadas de atención exclusiva a la salud física han pasado por alto que no existe salud completa sin salud mental. A esto se suma la tendencia a responsabilizar a otros de nuestra salud, también la emocional, que elude algo fundamental: nuestra autonomía, y claro también la responsabilidad y, con ella, la libertad de elegir ser felices, incluso a pesar de las circunstancias.

A finales de los años noventa, cuando comencé a investigar sobre el estrés emocional, eran muchas las empresas que negaban su existencia con rotundidad. Me enfrentaba a un no categórico hasta que explicaba que el estrés no distingue apellidos. Desterré la idea de «estrés laboral» para hablar de la capacidad individual, personal e intransferible de gestionar el estrés, un equilibrio complejo entre el entorno y uno mismo.

Tras veinte años de estudio e investigación —y qué duda cabe, impulsado por la pandemia y sus consecuencias sobre nuestra salud emocional—, ha tomado forma un modelo de gestión emocional que sitúa a la persona como protagonista. Este modelo te ofrece todos los recursos y también toda la responsabilidad de tu bienestar emocional. El equilibrio emocional se entiende como el balance entre presiones, cambios y satisfacciones en la vida personal, profesional y relacional. Lo que hacemos para gestionar ese equilibrio y cómo nos

hablamos a nosotros mismos. Y todo con el apoyo de nuestro cuerpo, que nos envía señales constantes de cómo estamos; otra cosa es que le hagamos caso.

La pandemia reactivó mi proyecto, y numerosas empresas, como Acciona, Agroseguro o CaixaBank, entre otras, me han buscado para aconsejar, ayudar y apoyar a sus equipos en la búsqueda del equilibrio emocional. Estas experiencias han enriquecido el proyecto y, tras varias versiones en formatos audiovisuales, creo que ha llegado el momento de plasmarlo en un texto. Este libro pretende ser un viaje de 360º para el lector alrededor de sus emociones, para que, una vez de vuelta, ya no sea el mismo. Aspira a ser ese viaje del que volvemos siendo otros, una versión mejorada y, sobre todo, emocionalmente autónoma.

¿Por qué este libro es diferente?

No espero que lo creas de inmediato, quizá prefiero que lo sientas. En los últimos años han proliferado los libros de autoayuda, y muchos han tenido un éxito notable. Sin embargo, creo que, con el compañero de viaje adecuado, este libro tendrá un potencial transformador. No pretende ser una ayuda convencional, sino un mapa o una guía para acompañarte hacia tu punto de equilibrio emocional.

Primero, no ofrece recetas universales ni soluciones rápidas. Cada persona es única, y este libro enfoca el reconocimiento personal de lo que realmente funciona para cada individuo. En lugar de imponer una única manera de hacer las cosas, te invita a descubrir y desarrollar tus propias estrategias para comprender y gestionar tus emociones.

Segundo, se centra en la experiencia emocional auténtica. Mientras que muchos libros de autoayuda pueden ser teóricos o abstractos, *¿Cómo estás?* busca conectar profundamente contigo, ofreciéndote herramientas prácticas y reflexiones que resuenen en tu día a día.

Tercero, el objetivo es recuperar y mantener el equilibrio emocional. No se trata solo de resolver problemas puntuales, sino de alcanzar un estado de bienestar sostenido. Este libro te guía a través de un proceso que no solo alivia tu malestar temporal, sino que fomenta un equilibrio duradero y una autonomía emocional.

Alcanzar la *autonomía emocional,* que no es lo mismo que la independencia, es una sensación muy reconfortante. La autonomía emocional implica tener la capacidad y las herramientas para gestionar nuestras propias emociones de manera efectiva, sin depender completamente de factores externos. Quienes logran llegar a ese estado no quieren retroceder, porque han encontrado un equilibrio interno que les permite enfrentar la vida con mayor resiliencia y satisfacción.

¿Cómo estás? es diferente porque no solo ofrece ayuda, sino que te empodera a ti, lector, para que tomes las riendas de tu bienestar emocional, ofreciendo un viaje íntimo y personal hacia tu equilibrio emocional. Y no, no espero que me creas de inmediato, sino que realmente empieces a sentirlo.

Los primeros pasos son siempre importantes

Día 1
Un viaje hacia tu bienestar emocional

Hola, ¿cómo estás?

No, no hace falta que contestes a esta pregunta ahora mismo, de forma automática, con un simple «Bien, gracias». Quisiera que, durante unos segundos, pares de leer y pienses la respuesta. Tómate tu tiempo, no hay prisa.

¿Has conectado con tus emociones?, ¿te has permitido ese *lujo* hoy? Parece fácil, pero te habrás dado cuenta de que responder a esta sencilla pregunta, comprender lo que realmente sientes, podría no ser tan trivial como contestar a un viejo conocido, al portero de tu edificio o a una compañera en la oficina. Y es que detectar y nombrar esas emociones que darían con una respuesta genuina a la pregunta «¿Cómo estás?» requiere una pausa consciente, un momento de introspección que a menudo se nos escapa en la vorágine del día a día.

No debería ser un lujo tener tiempo para conectar con nuestras emociones.

Cuando nos saludamos con ese casual «¿Cómo estás?», rara vez esperamos del otro una respuesta verdadera, un despliegue auténtico de emociones. Con este libro, te invito a detenerte un instante, a sumergirte en esa pregunta y a explorar sinceramente tu mundo interior. No es tarea sencilla, lo sé, pero es el primer paso hacia el bienestar emocional que esta guía alrededor del mundo de las emociones aspira a promover.

Para lograr nuestro objetivo, es fundamental comprender nuestras emociones y, por ende, la relevancia de ese aparentemente sencillo «¿Cómo estás?».

Por ello, te doy la bienvenida a un viaje diseñado con el propósito de enriquecer tu yo más emocional. En los tiempos que corren, este objetivo no es un pasatiempo; se podría decir que es una necesidad vital. Ahora, más que nunca, cuidar de nuestras emociones es esencial. Y en este viaje, tu cerebro será tu aliado más poderoso. El encargado de observar lo que sucede en tu entorno, procesar lo que ocurre en tu interior y reaccionar ante lo que interpretas que te sucede. Este proceso puede parecer complejo y, aunque está al alcance de todos, a tu alcance, no por ello está exento de desafíos.

Las ideas que comparto contigo en esta guía se empezaron a gestar hace más de veinticinco años. En aquel entonces, mi enfoque de investigación se centraba en la psicofisiología del estrés, y abordaba este fenómeno como algo que parecía existir fuera de las personas. Con el tiempo, me di cuenta de que la clave para gestionar el estrés, y ahora las emociones, radica en empoderarnos a través de ellas.

Esto significa, ni más ni menos, que la gestión de tus emociones estará en manos de tu habilidad para regularlas. Y para ello, es

fundamental que reconozcas que empoderarte emocionalmente implica aceptar una responsabilidad significativa. Mientras que Tío Ben le recordaba a Peter Parker, nuestro amigo y vecino Spiderman: «Un gran poder conlleva una gran responsabilidad», este libro busca llevarte a la comprensión de que la gestión emocional está fuertemente influenciada por tus propias acciones y por el modo en que eliges ejecutarlas. De ahí que proponga una nueva interpretación: «Una gran responsabilidad conlleva un gran poder», enfatizando el poder que adquieres al asumir conscientemente la responsabilidad de tus emociones.

¿Sabías qué?

La frase **«Un gran poder conlleva una gran responsabilidad»** tiene orígenes que se remontan al siglo I a. C., y está relacionada con Damocles, el de la espada. Este adagio ha sido invocado a lo largo de la historia en contextos políticos y de liderazgo, pero fue en el mundo del cómic donde realmente se hizo famosa, gracias a nuestro amigo el Trepamuros.

Conocida como el ***efecto Peter Parker***, esta cita se atribuye comúnmente al Tío Ben. Pero aquí viene lo interesante: en el cómic *Amazing Fantasy #15*, donde Spiderman hace su debut, el Tío Ben ni siquiera pronuncia esta frase. De hecho, ¡apenas tiene dos líneas en todo el cómic! La cita aparece en realidad en una leyenda narrativa de la penúltima viñeta, escrita por el genial Stan Lee, que dice: «Con gran poder también debe venir ¡una gran responsabilidad!». Y desde entonces, esta frase se ha convertido en algo más que un lema de superhéroe; es casi un mantra para cualquiera con un *sentido arácnido* de la responsabilidad. Por lo tanto, recuerda: con

poder, ya sea pequeño o grande, viene la responsabilidad, pero sin necesidad de ponerte una máscara ni andar por ahí dando saltos entre rascacielos.

Reflexionando sobre esta premisa, resulta sorprendente cómo, a pesar de reconocer la importancia vital de nuestras emociones, rara vez se les ha dado el lugar que merecen en el desarrollo de nuestra educación de niños y nuestro crecimiento personal. Esta omisión ha provocado que muchos de nosotros, como adultos, nos encontremos con una conciencia emocional que podría estar mucho más afinada y en sintonía con nuestras experiencias de vida o que, seamos sinceros, sea susceptible de una gran mejora.

No es menos inquietante observar a los más jóvenes, que lejos de haber conseguido una mejor educación emocional a lo largo de sus años de infancia y adolescencia, parecen haber delegado aún más si cabe su estabilidad emocional en terceros, algunos nada fiables como las redes sociales.

Por todo ello, a lo largo de la ruta que ofrece este libro, también enfrentaremos los bloqueos mentales, pretextos y las excusas que nos impiden el cambio, porque **la gestión emocional no solo trata de identificar nuestros obstáculos sino también de superarlos**.

Este modelo se sostiene sobre cuatro pilares esenciales:

1. El entorno

A través de él, examinaré la dinámica compleja de nuestra vida personal, relacional y profesional, y cómo gestionamos los cambios,

las presiones y las satisfacciones dentro de estos ámbitos.

En *¿Cómo estás?* enfocaremos la creación de una matriz 3×3 de gestión emocional, que servirá como herramienta para trazar un mapa de nuestro entorno, como antesala de nuestras respuestas emocionales. Aunque sea dinámico y sujeto a cambios, este mapa debe perseguir un equilibrio constante.

	Presiones	**Cambios**	**Satisfacciones**
Vida personal	Autoexigencia constante. Falta de autoestima. Tener que hacer cosas que te alejan de tus valores.	Iniciar un proceso de introspección. Activar un plan de autocuidado. Establecer límites internos y externos.	Sentirse en paz con uno mismo. Confiar en uno mismo. Alinearte con tu propósito.
Vida relacional	Discusiones frecuentes con la pareja o familia. Culpa por no ser el hijo / padre / pareja perfecta.	Nuevo miembro en la familia. Conversaciones sinceras y valientes. Terminar relaciones desgastantes.	Reconectar con un amigo. Mayor conexión emocional con la pareja o familia.
Vida profesional o laboral	Alta carga laboral. Sentir que se vive para trabajar. *Burnout* o falta de sentido en la rutina laboral.	Un cambio de responsabilidades. Aprender algo nuevo. Nuevo trabajo.	Una promoción buscada. Trabajar desde la pasión. Sentirse reconocido.

Al explorar esta matriz, adquiriremos la habilidad de percibir más claramente las influencias externas y, lo que es más importante, cómo estas repercuten en nuestro mundo interior. Ya sea equilibrando el bienestar en el trabajo con la armonía en el hogar, o compensando desafíos familiares con logros personales, el objetivo es alcanzar una comprensión integral que nos guíe hacia un estado de equilibrio emocional pleno.

2. El afrontamiento

Es decir, las estrategias y acciones que elegimos para nuestro bienestar y cuidado personal, que abarcan desde hábitos básicos como dormir y comer adecuadamente hasta disfrutar del deporte, pintar, hacer yoga, pasear, quedar con amigos o cualquier otra actividad cotidiana que nos hace sentirnos mejor. Por ello, nos centraremos en las tácticas de afrontamiento que empleamos para mantenernos en forma, tanto física como mentalmente.

A pesar de que muchos de nosotros tenemos rutinas establecidas para el autocuidado, a menudo estas se ven alteradas por cambios y presiones inesperadas. A lo largo de este libro, elaboraremos un plan estratégico de autocuidado para reforzar nuestro bienestar, incluso cuando las circunstancias a nuestro alrededor parezcan jugar en nuestra contra, y sea aún más importante que nos cuidemos.

No son pocas las ocasiones en las que alguien, sentado en mi consulta, ha expresado su confusión por sentirse mal a pesar de cuidarse. Sin embargo, al profundizar, suelen admitir que, debido a las circunstancias actuales del entorno, han abandonado aquellas

actividades que son cruciales para su equilibrio. «Justo llevo unos meses que, por el estrés del trabajo / los problemas en mi matrimonio / la adolescencia de mi hija, he dejado de hacer yoga / correr por las mañanas / salir con los amigos, aunque sé lo importante que es para mi bienestar», me confiesan. Nos deberíamos cuidar siempre, pero sobre todo cuando nuestro entorno se vuelve más exigente.

3. El diálogo interior, nuestra comunicación interna

Esa conversación constante con nosotros mismos forma parte integral de nuestro viaje hacia nuestras emociones. Esta voz interna que valora y comenta nuestras acciones y actitudes a diario, jugando un rol decisivo en nuestra salud emocional. Aunque se nos ha instruido en la prudencia al hablar en público, a menudo subestimamos la importancia de ser igualmente cuidadosos con lo que nos decimos en privado.

En este libro profundizaremos en cómo este diálogo interno puede ser manejado con objetividad y calma, y cómo influye en nuestro estado emocional y, en consecuencia, en nuestra experiencia de vida. Por ejemplo, si al despertar nos miramos en el espejo y nos decimos «Vaya mierda de día», es probable que predispongamos nuestra actitud hacia un día, podríamos decir, «menos favorable». Nuestra meta será comprender y ajustar este diálogo interno para que se convierta en un pilar que sustente y promueva nuestro bienestar emocional.

Nuestro cerebro, que es un órgano increíble, tiene a mi juicio un error de programación notable: no distingue entre la realidad y nuestros pensamientos sobre la realidad. Vamos, que nuestro cerebro procesa lo que imaginamos que puede pasar con la misma seriedad que les otorga a las cosas que realmente suceden. No diferencia entre lo que está ocurriendo de verdad y lo que simplemente tememos o esperamos que suceda.

Pero aquí viene la buena noticia: ahora que somos conscientes de esta peculiaridad, tenemos la oportunidad de reprogramarlo. Con el conocimiento adecuado y las herramientas correctas, podemos enseñarle a discernir mejor y a que enfoque la manera más efectiva de responder a la realidad tangible en lugar de a los escenarios hipotéticos que construimos en nuestra mente.

4. El impacto

O cómo nuestras emociones se manifiestan física, emocional y conductualmente, traduciéndose en síntomas como dolores de cabeza, malestar estomacal, insomnio, ansiedad o cambios en el estado de ánimo, pero también en estar más irritables o cansados.

Este componente fundamental del programa nos enseña a interpretar las señales físicas y emocionales que experimentamos, conectándolas con nuestras vivencias y estados emocionales internos.

No es necesario sufrir una crisis de angustia para entender cómo experimentamos la ansiedad. Nuestro cuerpo nos envía señales constantemente; solo necesitamos prestarles atención. Recuerda

cuando tu madre o tu padre intentaban hablarte en un tono bajo y calmado. Si ignorabas sus palabras suaves, eventualmente alzaban la voz para asegurarse de que los escucharas. De la misma manera, si desatendemos las primeras señales sutiles de nuestro cuerpo, los síntomas de la ansiedad se intensificarán hasta que no tengamos más opción que notarlos.

A través de estos cuatro pilares, el propósito de este libro es ofrecer un panorama integral que nos permita entender el entorno en el que vivimos, las acciones que nos benefician, cómo nuestra voz interna influye en nuestras emociones y cómo estas se expresan a través de nuestro cuerpo.

Mi camino de más de dos décadas entre el mundo de la asistencia médica, la enseñanza y la investigación ha fructificado en el desarrollo de un modelo completo de gestión emocional, orientado a enriquecer la calidad de vida. *¿Cómo estás?* es la cristalización de este esfuerzo, un programa diseñado para ayudarte a conocer mejor cómo funcionan tus emociones y guiarte hacia tu equilibrio emocional. Este libro es una invitación a embarcarte en un revelador viaje a través del vasto paisaje de tus emociones, con la promesa de una comprensión más profunda de ti mismo.

EL MAPA EMOCIONAL

Y aquí es donde presentamos una herramienta esencial que te acompañará en este viaje: el mapa emocional.

Imagina que este mapa va a ser tu brújula personal que te guiará desde el punto A, donde te encuentras ahora, hasta el punto B, el destino de

bienestar emocional que deseas alcanzar. Este mapa, al igual que cualquier otro, requiere que identifiques con claridad tu posición actual, tu punto A, algo que no siempre es fácil y puede requerir que te pares a pensar detenidamente.

La singularidad de nuestra ruta emocional radica en su personalización: no hay dos mapas iguales. Este camino es único para cada uno de nosotros, esculpido por nuestras propias experiencias y desafíos. Cada uno deberá aprender a leer su propio atlas emocional, descifrando y ajustando cada elemento para lograr esa armonía personal que tanto anhelamos. Y este libro se compromete a ser tu brújula en ese proceso de aprendizaje.

En *¿Cómo estás?* nos equipamos para el viaje emocional empezando por lo fundamental, ya que aprender a gestionar nuestras emociones, como todo en la vida, requiere de práctica y aprendizaje progresivo, como, por ejemplo, esquiar. Al igual que un principiante en el esquí no se lanza el primer día por las pistas más complejas, nosotros no deberíamos sumergirnos de lleno en emociones intensas sin estar preparados. Sin embargo, a veces nos zambullimos en la piscina emocional sin antes verificar si hay suficiente agua, o más imprudente aún, sin asegurarnos de que sabemos nadar. Así que comenzaremos con lo sencillo, abordando las emociones cotidianas, esas pequeñas ondas que nos preparan para que, utilizando otro símil deportivo, cuando lleguen las grandes olas emocionales, tengamos los recursos necesarios para surfearlas con destreza.

Cuando he planteado el primer «¿Cómo estás?», quizá algunos lectores fueron capaces de articular una respuesta clara, mientras que otros quizá no tanto. Y aquí reside una verdad primordial: aquello que no podemos explicar claramente a otros o a nosotros mismos en realidad no lo comprendemos del todo. Sí, es cierto, sentimos nuestras emociones, ¿cómo no vamos a sentirlas? Pero sentir no es igual a entender. Entender nuestras emociones

significa más que simplemente experimentarlas; implica reconocerlas, nombrarlas, para luego ser capaces de gestionarlas.

Reconocer y nombrar nuestras emociones es, de hecho, el punto de partida para comprender nuestra experiencia interna. Para manejar lo que sentimos, es imprescindible aprender a identificarlas y nombrarlas adecuadamente. Aunque existen diversas listas y clasificaciones, comenzaremos por centrarnos en estas seis emociones fundamentales:

Tristeza

Alegría

Miedo

Ira

Sorpresa

Asco

Permíteme compartir una referencia cinematográfica que podría ilustrar mejor este concepto: si no has visto *Del revés* de Pixar (2015), te la recomiendo. Esta película ofrece una visión lúdica y profunda sobre las emociones básicas, representadas a través de personajes que afectan la vida cotidiana de Riley, la protagonista. Aunque la sorpresa no forma parte de la historia, las cinco emociones presentadas son fundamentales para comprender cómo influyen en nuestra realidad diaria. Y en la segunda parte aparecen algunos invitados interesantes, que, si tienes hijos adolescentes, te ayudarán a comprender mejor sus emociones.

Y, siguiendo con las recomendaciones de Pixar, ¿recuerdas a Remy, la rata protagonista de *Ratatouille?* Él entiende que cada sabor puede contar una historia, y en nuestra gestión emocional, al igual que Remy con los sabores, aprenderemos a discernir los matices de nuestras emociones que, como

especias únicas, sazonan nuestro vivir cotidiano, nuestro día a día. Tal y como un chef aprende a añadir su toque personal más allá de las recetas básicas, debemos aprender a añadir nuestro propio toque, nuestra esencia personal, para que esa *cocina emocional* nos resulte familiar y reconfortante.

Gestionar nuestras emociones podría compararse con aprender a cocinar. Es mucho más que simplemente seguir recetas al pie de la letra sin comprender realmente lo que estamos haciendo. Se trata de aprender a aprovechar al máximo los recursos disponibles y también de saber seleccionar los mejores ingredientes para lograr aquello que verdaderamente deseamos y buscamos.

Con esto en mente, me gustaría concluir este primer capítulo recalcando nuestra idea clave: preguntarte «¿Cómo estás?» ofrece una oportunidad diaria para conectar con tus emociones. Es la primera y más importante etapa de este viaje para conocerte a ti mismo.

Avanzar sin detenerse a escuchar nuestras emociones es como transitar por la vida sin rumbo.

En demasiadas ocasiones avanzamos a ciegas en nuestra rutina diaria, sin hacer una pausa para pensar y entender nuestras emociones, lo que inevitablemente nos conduce a decepciones, frustraciones y malentendidos. Tomarte ese tiempo para descubrirte y comprender lo que sientes es fundamental para mejorar tu gestión emocional. Reflexiona sobre la importancia de observarte a ti mismo,

de pensar cómo te afectan ciertas situaciones y cómo reaccionas ante ellas. Imagina que aplicas este autoexamen en situaciones comunes como, por ejemplo, una cena navideña con tus cuñados… Interesante, ¿verdad?

Y sí, aunque te suene familiar y pienses «Esto ya lo he hecho», te desafío a entenderlo en un sentido más amplio, a darle profundidad y dimensión a lo que sientes. Este es un viaje que, con gran entusiasmo, estoy listo para emprender contigo. Que este sea el inicio de una exploración sin precedentes en el vasto territorio de nuestras emociones, dispuestos siempre a aprender, adaptar y crecer.

Porque, al final del día, la pregunta «¿Cómo estás?» es mucho más que una simple formalidad. Es una invitación abierta a la aventura más enriquecedora que puedas emprender: un viaje profundo hacia tus emociones, para darte la oportunidad de conocerte y comprenderte mejor. Así que acompáñame en esta travesía, página a página, capítulo a capítulo, mientras juntos nos adentramos en el corazón de tu bienestar emocional.

Nos vemos aquí mismo mañana.

El entorno de tus emociones

Día 2
Vamos a emocionarnos

¿Cómo estás?

Desde aquel primer saludo, hace ya unas páginas, espero que esta pregunta haya empezado a adquirir una nueva dimensión para ti. Reflexiona un momento: en el transcurso de un día, ¿cuántas veces te pueden preguntar lo mismo? Probablemente muchas, ¿verdad?

Pero no importa. Ahora que ya nos conocemos un poco mejor, permíteme insistir: ¿cómo estás? ¿Qué emoción predomina en tu ánimo en este instante? ¿Es tranquilidad, molestia, desánimo? Puede que te sientas alegre, ansiosa, fascinado o inquieta. O tal vez sientas miedo, confusión, celos… La lista es extensa y nuestro objetivo es aprender a identificar estas emociones por su nombre. Porque reconocerlas es el primer paso hacia un entendimiento más profundo de ti mismo.

Entiendo que no siempre resulta sencillo poner en palabras lo que sentimos. Pero no te preocupes, no hay prisa. Se trata de un proceso que lleva su tiempo. Cada cosa a su ritmo. La pregunta «¿Cómo estás?» puede convertirse en una ventana personal hacia la introspección, una excelente ocasión diaria para conectar con tus emociones. Busca un momento cada día, tal vez al empezar la mañana o en la pausa después de comer, para conectarte con tu estado emocional, para abrir esa ventana a tu mundo interior. Te

aseguro que, si haces de esta autoexploración una rutina, la constancia transformará el ejercicio en un hábito y, con el tiempo, te será más fácil reconocer tus emociones, hasta integrar plenamente este proceso en tu vida cotidiana.

Recuerda:

La práctica es el camino hacia la excelencia.

Por supuesto, no estoy sugiriendo que debas compartir todas y cada una de tus emociones con cada compañero de trabajo que te pregunte cómo estás. Primero, porque no es plan que la gente empiece a esquivarte, y segundo, y más importante y en serio, porque este camino es íntimo y no hay necesidad de compartirlo a menos que tú quieras. Así que cuando el vecino te salude, un simple «Bien, gracias. ¿Y tú?» es suficiente. Sin embargo, te animo a que aproveches esos encuentros diarios para hacer un rápido chequeo emocional interno, para ver cómo te sientes realmente. Mi objetivo es ayudarte a reforzar tu equilibrio emocional y, para lograrlo, vamos a volver a la esencia de nuestro viaje y del mapa emocional que hemos trazado.

Tu conciencia emocional es tuya y para ti. No se trata de estar todo el día analizando nuestras propias emociones ni de obsesionarnos con cada cambio de nuestro estado de ánimo, sino más bien de crear un hábito que, con el tiempo, forme parte de tu rutina diaria, fomentando así una percepción emocional más fina y provechosa que te beneficie en todos los aspectos de la vida.

Es importante tener en cuenta que las emociones están siempre presentes, aunque no siempre con la misma intensidad. Son ellas las

que dan color a nuestros días, urdiendo el rico tejido de nuestras experiencias. Por lo tanto, cada «¿Cómo estás?» se convierte en una pincelada más en el lienzo de nuestra vida, una que pinta con la paleta de nuestras emociones, añadiendo profundidad y matices a cada nuevo día.

Llevamos un buen rato, más de diez páginas, hablando de emociones. Paremos un segundo para aclarar algo fundamental: **¿qué son realmente las emociones?**

Las emociones son, ni más ni menos, que nuestro lenguaje interno, una forma rápida y eficaz con la que nuestro cerebro reacciona al entorno y a los acontecimientos que nos suceden.

Es una respuesta inmediata a la interpretación de estímulos, donde el cerebro evalúa, relaciona con experiencias pasadas y nos ofrece una emoción, algo instantáneo, que nos impulsa a actuar, a ponernos en acción. Por ejemplo, si vamos paseando y avistamos algo oscuro y alargado en el suelo, nuestra emoción inicial nos impulsa a saltar atrás antes de que procesemos si es una rama, una cuerda o una serpiente. Es una reacción instantánea, diseñada para protegernos.

En la era del *big data* y la inteligencia artificial, nuestro cerebro lleva miles de años funcionando como un procesador de información increíblemente avanzado que procesa incontables datos y los convierte en un amplísimo espectro de emociones —desde la alegría hasta la tristeza, del amor al miedo, de la sorpresa al enfado y del asco a la calma, pasando por la culpa o la vergüenza—, un

repertorio que ahora las llamadas *redes neuronales artificiales* intentan replicar con diverso grado de éxito.

Para nosotros, los seres de carne y hueso, lo fascinante se despliega después del primer estallido emocional: es el instante del procesamiento y la reflexión. Analizamos y ponderamos nuestras emociones, y es este análisis el que educa a nuestro cerebro sobre cómo afrontar circunstancias parecidas en el futuro.

Ten en cuenta que las emociones son pasajeras, una cuestión de milisegundos. Sin embargo, somos nosotros quienes decidimos si las amplificamos, las modulamos o las reinterpretamos con nuestro pensamiento, otorgándoles un nuevo significado o reacción. Nuestras respuestas a ellas no son perfectas y se desarrollan mediante un aprendizaje constante, basado en nuestras acciones y reacciones. Por ejemplo, si ante la ansiedad y el pánico optamos por esquivar la situación que los provoca, estamos enseñando a nuestro cerebro a responder con evitación ante un escenario parecido en el futuro. Y en esto reside una de las claves para la gestión de nuestras emociones y lo que da paso a los sentimientos, que son más persistentes.

Entender este proceso es esencial: la emoción es fugaz e involuntaria, la procesamos y la transformamos en sentimientos que se mantienen en el tiempo según lo permitamos. No podemos esquivar las emociones, pero sí podemos comprenderlas y gestionarlas. Son reacciones innatas, involuntarias y subjetivas.

Recuerda:

Aunque el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional.

No es posible bloquear las emociones, pero sí tenemos influencia sobre la manera en que las gestionamos, lo que a su vez da forma a nuestros sentimientos. Las emociones son un componente esencial de la experiencia humana, y aprender a gestionarlas es aprender a navegar con más habilidad y comprensión por las aguas a menudo revueltas de nuestra vida emocional.

Entonces, **¿en qué se diferencian las emociones de los sentimientos?** Profundicemos en este viaje por el mundo emocional: como acabo de decir, aunque no podemos detener nuestras emociones, sí contamos con la capacidad de manejarlas y, lo más importante, de influir en cómo las procesamos. De este procesamiento nacen los sentimientos.

Para entenderlo mejor, es fundamental distinguir entre unas y otros:

- Las emociones son intensas, fugaces y automáticas, son nuestra reacción psicofisiológica inmediata ante los acontecimientos o lo que pensamos que pasa. Son el impulso inicial, como el latido acelerado del corazón cuando nos asustamos.
- Los sentimientos, por otro lado, son el desarrollo de esas emociones iniciales, menos intensos, pero más duraderos y emergen poco a poco. Surgen de nuestra interpretación consciente de las emociones, como la sensación de nerviosismo que se mantiene tras un susto.

Emociones	Sentimientos
Transitorias	De duración variable, habitualmente larga
Más intensas	Menos intensas
De aparición súbita	De aparición progresiva
Respuesta automática, no consciente	De contenido consciente
Aparecen antes que los sentimientos	Sin emoción previa, no hay sentimiento después
Reacciones psicofisiológicas	Consecuencia de nuestro procesamiento, interpretación de nuestras emociones

Voy a intentar explicarlo de otra manera. Las personas, desde que nacemos hasta que morimos, somos seres emocionales y cada experiencia es profundamente subjetiva.

Por ejemplo, una misma canción puede provocar nostalgia en algunos y alegría en otros. ¿Qué te parece si hacemos una pequeña pausa en nuestra lectura y ponemos a prueba lo que hemos estado hablando? Si tienes la oportunidad, busca *Dancing Queen* de ABBA en tu plataforma de música favorita, cierra los ojos y presta atención a las emociones que afloran en ti. Para algunos, puede que evoque recuerdos agridulces de la juventud y los tiempos que quedaron atrás; para otros, puede ser el empuje que necesitan para levantarse y sentirse reyes o reinas de la pista, un himno que inunda de alegría y te incita a aprovechar el aquí y ahora. Tómate este momento para descubrir: ¿qué emociones despierta en ti?

O, si no eres de los que les gusta bailar, imagina esta escena: estás saboreando la serenidad de un atardecer en un muelle, con un helado en la mano que se funde dulcemente en tu paladar. Las olas acarician las tablas de madera, y el cielo se tiñe con los colores del ocaso. Pero, de repente, el grito desgarrador de alguien pidiendo ayuda te saca de ese estado. Tu corazón se paraliza al ver a una persona agitándose en el agua, luchando por mantenerse a flote. Una oleada de adrenalina te inunda, despertando una respuesta emocional inmediata, una punzada de urgencia o tal vez de miedo.

Tómate un momento para imaginar esa escena y qué te hace sentir. Y entonces, en una fracción de segundo, reconoces la chaqueta, la silueta, el pelo… Es alguien a quien amas. Tu mujer. Tu hermano. Tu hija. La situación inquietante, entonces, se transforma en desgarradora, la urgencia se convierte en desesperación. Todo se intensifica en un instante; el helado cae de tu mano sin que apenas lo notes, porque ahora nada es más importante que la lucha contra el tiempo para salvar una persona a la que amas… La diferencia es abismal, ¿no crees?

Es esa diferencia, ese cambio, el que revela que la emoción no depende del estímulo en sí, sino de cómo interpretamos y vivimos ese estímulo. ¿Lo entiendes mejor ahora?

Aceptar que las emociones son una parte indivisible de lo que somos, de nuestra existencia, es esencial. Imagina un mundo desprovisto de emociones: sería una vida sin color ni contrastes. Y aunque no podemos evitar que surjan, sí podemos influir en cómo estas emociones se transforman en sentimientos que perduran.

Ahora reflexiona sobre todo lo leído. Entiende que las emociones son pasajeras, pero los sentimientos pueden durar mucho tiempo. Y sé consciente de que el paso de la emoción al sentimiento es una ocasión para

el desarrollo y el enriquecimiento personal. Incluso sin un estímulo concreto, la simple idea o recuerdo de un suceso puede ser suficiente para generar una emoción. Así que, en este fascinante recorrido por el mundo emocional, no solo vamos a centrarnos en las emociones en sí, sino también en cómo las convertimos en sentimientos complejos y detallados que se entrelazan en nuestro día a día.

Imaginemos otra escena cotidiana: suena tu teléfono y en la pantalla aparece el número del colegio de tus hijos. Tu corazón se acelera antes de que puedas contestar. Una voz apresurada y tensa resuena al otro lado de la línea, y en ese instante, una corriente de ansiedad te recorre de pies a cabeza. Mientras la voz delata nerviosismo sin revelar de inmediato el motivo de la llamada, cada segundo parece una eternidad, y tu mente, en un torbellino, imagina escenarios alarmantes. Los momentos se estiran como chicle, y te ves atrapado en una espiral de suposiciones que no llevan a nada bueno.

Continuando con la situación anterior, es comprensible que tu mente se lance a imaginar los peores escenarios posibles… hasta que, finalmente, recibes la noticia real: tu hijo se ha dejado la mochila en clase. Nada más. A medida que el alivio inunda tu ser, te das cuenta de lo lejos que tu cerebro te había llevado y, cómo, casi sin querer, te habías preparado para enfrentarte a un cataclismo que, por suerte, no era más que una falsa alarma.

Ese instinto es parte de la esencia de nuestro cerebro: un castillo construido para nuestra protección. Sin embargo, en la actualidad muchas de estas alertas que disparamos son desproporcionadas para lo que suele ser un peligro menor, en un mundo donde, por suerte, las amenazas reales son menos comunes.

Por eso, es clave que aprendamos a medir nuestras reacciones emocionales, más aún en una sociedad que ha evolucionado significativamente y que, cada día, cambia más y a una velocidad que, en muchas ocasiones, puede llegar a abrumarnos. Saber regular nuestras respuestas, entender por qué reaccionamos como lo hacemos y distinguir cuándo hay que actuar o cuándo solo es la sombra de un miedo atávico es una habilidad fundamental que vamos a trabajar en *¿Cómo estás?*

Nuestras emociones son la música de fondo de nuestra existencia, tejiendo nuestras experiencias con hilos de sentimientos que reflejan nuestros pensamientos más profundos, nuestros valores y, claro está, delinean nuestras expectativas y anhelos.

Piensa en esto: ¿has sentido alguna vez como crece tu expectación por algo que te han vendido como excepcional? Imagina la escena: van a estrenar la nueva serie de moda. Todos hablan maravillas, spoilers evitados con cuidado, las redes sociales arden, «Va a ser épica, la mejor hasta ahora», aseguran con una emoción que casi puedes sentir a través de la pantalla. Así que, cuando por fin te sientas a ver el primer capítulo, esperas quedarte pegado al sofá desde el minuto uno…, pero no pasa. Es solo otra serie más, entretenida, sí, pero lejos del terremoto emocional que esperabas.

La anticipación, alta como un rascacielos, se desploma ante la realidad de una trama predecible.

Y es que las expectativas, sean realistas o desmedidas, ejercen un papel decisivo en cómo experimentamos nuestras emociones.

Cada emoción que experimentamos es un diálogo entre nuestro cerebro y el mundo; una sinfonía que nos prepara para responder a nuestro entorno de manera inmediata, sin tiempo para el análisis exhaustivo.

Y ahora, por poner un ejemplo de algo más instintivo, considera esto: estás caminando por la calle, absorto en la música que resuena en tus auriculares. De repente, una sombra inesperada o una silueta en un callejón oscuro dispara todas tus alarmas. En un instante, tu cuerpo se tensa, listo para huir o enfrentarse a la potencial amenaza. A pesar de que solo era una bolsa movida por el viento o un transeúnte casual, la respuesta de tu cuerpo es inmediata y visceral. Este momento cotidiano en la ciudad activa el mismo legado instintivo de supervivencia que una vez nos protegió de depredadores en la sabana. En nuestro mundo moderno, esos viejos instintos a veces se disparan por falsas alarmas, pero siguen siendo la prueba de cómo nuestras emociones están diseñadas para reaccionar de forma instantánea, mucho antes de que la razón tenga tiempo de intervenir.

Una vez armados con el conocimiento de qué son las emociones y cómo surgen, estamos preparados para el siguiente paso: identificarlas y darles nombre. Y te aseguro que no es una tarea

trivial, ya que nombrar nuestras emociones es el primer peldaño hacia una comprensión más profunda de las mismas.

Comencemos remarcando, de nuevo, las **emociones básicas**:

1. **Tristeza**
2. **Alegría**
3. **Miedo**
4. **Ira**
5. **Sorpresa**
6. **Asco**

Pero el listado no termina aquí. Hay un abanico más amplio de emociones que pintan nuestro mundo interior con matices más sutiles: desde la alegría que ilumina nuestro rostro hasta la ansiedad que encoge nuestro corazón, desde la culpa que pesa en nuestra conciencia hasta la gratitud que la aligera, desde la euforia que nos hace sentir invencibles a los celos que pueden tornar nuestro interior en un campo de batalla. El amor que nos eleva, la vergüenza que nos hunde, la confusión que nos embrolla, el aburrimiento que nos apaga. Culpa, confusión, euforia, celos, esperanza, irritabilidad, indiferencia, soledad, empatía, admiración, agradecimiento, orgullo, preocupación, nostalgia, frustración, duda, satisfacción, desesperación, anhelo, asombro, arrepentimiento, inseguridad, hostilidad, incredulidad, compasión, apego, desprecio, resentimiento, excitación, indignación, sospecha, melancolía, inquietud, resignación, cautela, curiosidad, alivio, sorpresa, entusiasmo, desilusión, agobio, tranquilidad, confianza, envidia, enojo, ternura, tristeza, intimidación, horror, amargura, felicidad, descontento, placer,

disgusto, interés, pasión, defensa, rivalidad, empoderamiento, desapego, compromiso, pesar, simpatía, antipatía, valor, timidez, generosidad, ensoñación, veneración, humillación, agresividad, serenidad, entendimiento, expectación, perplejidad…

Son todas estas emociones y muchas más las que, con sus matices específicos, aderezan nuestra experiencia vital, como los ingredientes únicos en una receta, influyendo en cómo vemos el mundo, cómo interactuamos con los demás y cómo navegamos por los diversos escenarios de la vida.

¿Tienes dificultades para responder a la pregunta «¿Cómo estás?»? ¿Te pasa que, cuando te lo preguntas, siempre aparecen las mismas emociones? Voy a presentarte una herramienta sencilla y muy útil que te ayudará a ponerle nombre a lo que sientes. Pero no solo eso: también te permitirá afinar esa emoción, es decir, reconocer su intensidad y matices. Porque no es lo mismo sentir miedo que sentir nervios, ni estar triste que estar abatido. Cuanto mejor identificamos lo que sentimos, mejor podemos gestionarlo.

Se trata de la **rueda de las emociones o diagrama de Plutchik**, un modelo desarrollado por el psicólogo **Robert Plutchik** en los años ochenta (*Emotion. A Psychoevolutionary Synthesis*, Harper & Row, 1980).

Este diagrama se representa sobre **8 emociones (las 6 básicas que ya hemos mencionado, más confianza y anticipación)** organizadas en forma circular:

Tristeza

Alegría

Miedo

Ira

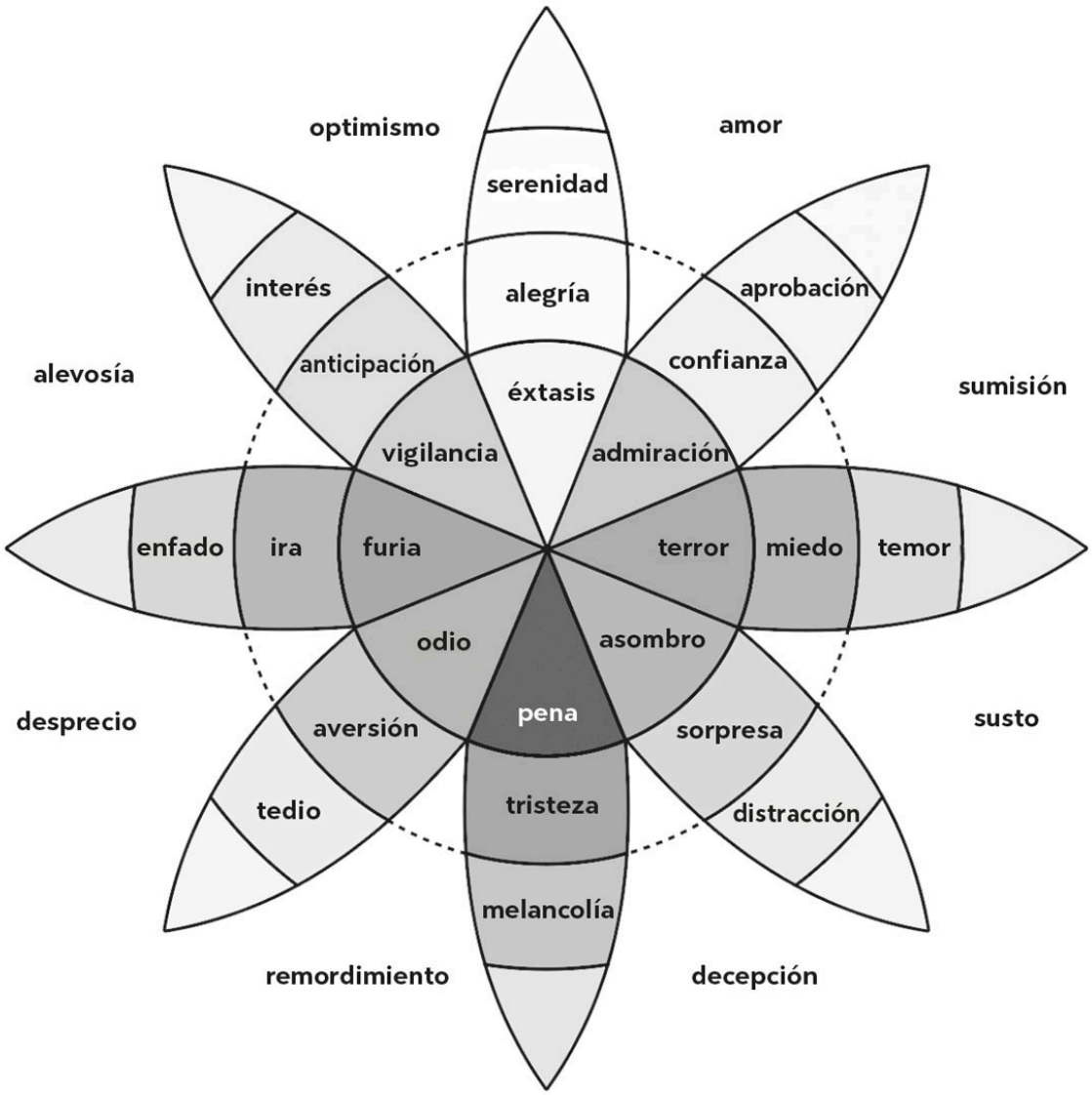
Sorpresa

Asco/Aversión

Confianza

Anticipación

Estas emociones pueden combinarse entre sí para formar otras más complejas (**alegría + anticipación = optimismo**, por ejemplo) y también varían en intensidad (por ejemplo, **ira** puede intensificarse en **furia** o suavizarse en **molestia**). Además, el diagrama muestra cómo ciertas emociones se oponen entre sí, colocándolas en extremos opuestos (como **alegría** y **tristeza**, o **miedo** e **ira**). (Escanea el código QR y descarga la práctica titulada «Identifica tus emociones» que acompaña este capítulo).



Tenerla cerca —en tu escritorio, tu diario o incluso en la nevera— puede ayudarte a responder con más sinceridad y precisión a la pregunta: **¿Cómo estás?**

Usarla con regularidad te permitirá ampliar tu vocabulario emocional, identificar patrones en lo que sientes y, en definitiva, mejorar tu bienestar.

¿CÓMO USAR LA RUEDA DE LAS EMOCIONES?

Hazte la pregunta ¿Cómo estás?

Busca la emoción más cercana. Revisa la rueda y elige una emoción básica que se parezca a lo que estás sintiendo (como tristeza, alegría, miedo, etcétera).

Ajusta la intensidad. Mira hacia el centro o hacia los bordes de la rueda para identificar si lo que sientes es una forma leve o intensa de esa emoción (por ejemplo, **molestia** → **ira** → **furia**).

Explora posibles combinaciones. Algunas emociones se mezclan entre sí (**confianza + miedo = sumisión**, por ejemplo). Esto puede ayudarte a entender mejor lo que estás experimentando.

No te agobies por dominarlas todas de inmediato; inicia tu viaje emocional comprendiendo las básicas, y luego aventúrate a descubrir los matices. Con cada paso que damos en este viaje, nos acercamos más a una comprensión rica y matizada de nuestras emociones, transformando esa melodía de fondo en una sinfonía que da sentido y color a cada momento de nuestra vida.

Entonces, habiendo aprendido a nombrar nuestras emociones, el próximo paso en nuestro viaje emocional es ubicarlas en nuestro cuerpo. Te animo a hacer una pausa y reflexionar, incluso señalando con tu dedo:

¿Dónde anida la angustia en ti? Puede que la sientas en un nudo en el estómago. ¿En qué lugar de tu cuerpo sientes surgir el calor del enfado? Y la alegría, ¿dónde y cómo palpita en tu interior? Cada persona puede asignar un espacio concreto a cada emoción en su cuerpo.

Por ello, descubrir el lugar físico, el epicentro de nuestras emociones, es esencial para entenderlas mejor y distinguirlas con claridad.

Este proceso es tremendamente útil para identificar nuestras emociones y, lo que es más importante, para diferenciar unas de otras. Al observarlas detenidamente, entender cómo las sentimos, darles un nombre y aceptarlas, estaremos listos para canalizarlas apropiadamente y mejorar nuestra gestión emocional.

Por último, como colofón de esta segunda etapa en el viaje de Emociones 360º, es vital saber lo que debemos evitar en la gestión emocional, vamos, lo que no solo es que no funcione, sino que te aleja de nuestro objetivo.

1. **Ignorarlas.** Negar nuestras emociones o intentar ignorarlas es como caminar por un laberinto sin salida. Es esencial reconocerlas, darles voz, expresar lo que sentimos. Cuando decimos que estamos bien y no es así, estamos cerrando las puertas a nuestra propia sanación. Compartir lo que llevamos dentro, abrir esas ventanas del alma, es permitir que las emociones circulen y se liberen. Ignorar la realidad de lo que sentimos no hará que mejoremos. Y recuerda, el tiempo no lo cura todo.

No es el mero paso del tiempo, sino lo que hacemos con ese tiempo, lo que nos permite sanar y crecer.

2. **Tratar de anestesiarlas.** Buscar consuelo temporal en el alcohol o sustancias es apenas la punta del iceberg en el laberinto de la evasión. Hay muchas otras formas de distracción que pueden parecer menos dañinas, pero igual de elusivas: maratones de series que nos desconectan, horas perdidas en videojuegos, compras compulsivas, el *scroll* infinito en redes sociales, atracones de comida basura, correr kilómetros para huir de problemas, trabajar sin descanso, leer de forma compulsiva, pornografía, limpiezas frenéticas por control, *hobbies* que se convierten en refugios. Cada uno puede ser un espejismo de alivio que, sin embargo, nos aleja del enfrentamiento real con nuestras emociones, de comprenderlas y gestionarlas con responsabilidad y valentía, no en anestesiarlas con actividades que desvían nuestra atención del trabajo interno que necesitamos hacer.
3. **Responsabilizar a otros.** Nuestras emociones son nuestras. No son de mi pareja, mi jefe, mis hijos o del hombre aquel que me pitó desde su coche, o de cualquier otra persona que me ha hecho sentirme de una manera u otra. Son nuestras y de nadie más. Si bien es cierto que comentarios o acciones de personas más o menos cercanas pueden desencadenar ciertas emociones, somos nosotros quienes gestionamos y decidimos cómo sentirnos y actuar.

   Esta no es solo una perspectiva práctica, sino también una forma de empoderamiento en la gestión emocional. Si dependemos de los demás para sentirnos bien, estaremos siempre a merced de sus acciones. Pero si asumimos la responsabilidad de nuestras propias emociones, tendremos la llave para mejorar nuestra

calidad de vida. Claro que hay quienes pueden influir de manera significativa en cómo nos sentimos, pero reconocer esto es parte del camino hacia una gestión emocional más autónoma y poderosa. Y sí, todos tenemos esa kriptonita que nos afecta de manera especial, pero eso es tema para más adelante. Recuerda que tus emociones son tuyas: sentirlas, procesarlas y comprenderlas depende de ti.

4. **Enfadarse.** Reaccionar con enfado ante el malestar solo añade leña al fuego emocional. Imagina que tu emoción desestabilizadora es una chispa; el enfado es el combustible que puede convertir esa chispa en una llama incontrolable. De repente, te encuentras luchando con dos incendios: la frustración original y la ira añadida. Da que pensar, ¿verdad?

Antes de que demos por concluido este capítulo, permíteme resumir las ideas esenciales que nos harán avanzar por este sendero hacia una mejor salud emocional, esperando que se alineen con tu objetivo de bienestar.

- **Las emociones son parte de nuestra vida.** Son como nuestras sombras, inseparables y constantes. No tiene sentido tratar de huir de ellas. En lugar de eso, es mejor aprender a caminar con ellas, con plena atención y conciencia.
- **La identificación de tus emociones**, nombrarlas y localizarlas en tu ser, **es la piedra angular para entender la estructura de tu mundo emocional**.

- Entiende que **el verdadero poder radica en tu capacidad de procesar esas emociones**, en cómo transformas esas respuestas automáticas en sentimientos conscientes y cómo manejas lo que sigue después.
- Recuerda: **aunque el dolor puede ser inevitable, el sufrimiento es opcional**. Al igual que con la lluvia, el sufrimiento puede mitigarse con la elección consciente de abrir un paraguas. La decisión de protegernos o no está en nuestras manos.

Para mí es esencial que aprendas no solo a comprender tus emociones, sino también a disfrutar de este viaje de autodescubrimiento. Sentirse bien con uno mismo es una sensación sublime, y ser capaz de gestionar tus emociones, un logro sin igual.

Continuaremos nuestro viaje en el próximo capítulo, con la confianza de que cada paso te acerque más a la armonía emocional que mereces.

Hasta mañana.

Día 3
Encuentra tu equilibrio

¿Cómo estás?

No, no respondas lo primero que te venga a la cabeza. Te propongo que hagas una pausa, respires y practiques durante unos minutos la autoobservación, profundizando en tu conciencia emocional.

Sé que puede parecer complejo al principio, pero como ya he dicho esa pausa es una oportunidad excepcional para entenderte mejor, para identificar cuál es la emoción que actualmente dirige tu mundo interior. Así que date un tiempo para ver cómo te encuentras, y dentro de un rato, si quieres, continuamos con el capítulo.

¿Estás listo? Perfecto. Entonces sigamos.

En este capítulo quiero guiarte hacia una mayor comprensión de tu entorno explorando cómo se entrelazan tu vida personal, tus relaciones y tu ámbito profesional o académico, si es que estás estudiando. Es vital encontrar el balance entre las presiones, los cambios y las satisfacciones que experimentas en cada área. No aisladamente, sino en su conjunto. A lo largo de mi experiencia profesional, he observado personas que han inclinado toda su balanza hacia un solo aspecto, que han puesto todos los huevos en

una sola cesta, como la carrera profesional, descuidando las demás facetas de sus vidas. Y cuando esta única área sufre un revés, por un cambio en la organización de la empresa, un aumento de la presión u otros motivos, se desmorona la ilusión de equilibrio. Sabes de qué hablo, ¿verdad?

Imagina que tu vida es un trípode. No todas las patas necesitarán tener la misma longitud en todo momento, pero todas deben estar equilibradas para mantener la cámara de tu vida estable. Este equilibrio variará con el tiempo, tus prioridades no serán las mismas a los treinta que a los sesenta años. La clave está en comprender lo que haces, por qué lo haces y cómo puedes reajustar ese equilibrio cuando sea necesario.

Quiero enfatizar que una de las metas de este libro es empoderarte en la gestión de tus emociones, dotándote de la fortaleza para manejar lo que sí puedes cambiar y la serenidad para aceptar lo que escapa a tu control. Y esto, como he avanzado en el prólogo, conlleva una cierta responsabilidad; esta dualidad es el núcleo de la sabiduría emocional: reconocer nuestras batallas con perspectiva y actuar con prudencia. Habrá situaciones de tu entorno que podrás cambiar y otras que no, o cuya modificación podría tener consecuencias más complejas. Enfrentaremos juntos, por tanto, las situaciones modificables, trazando estrategias para una transformación efectiva. Y, por otro lado, habrá circunstancias que demanden nuestra aceptación más que nuestra intervención, desafíos que no se deben encarar con lucha, sino con comprensión. No malgastaremos energía, como el ingenioso hidalgo, luchando contra molinos de viento.

Para actuar con perspectiva y no malgastar tu energía es vital tener bien definidos tus principios y valores y, dentro de lo que sea práctico, fijar tus metas. Este conocimiento claro guiará tus acciones y comportamientos, ofreciéndote un faro de estabilidad frente a los vaivenes y las tensiones cotidianas. Al fin y al cabo, la energía invertida en intentar cambiar lo que no podemos cambiar es, diríamos, un mal negocio emocional, un gasto emocional infructuoso. En cambio, concentrar tus esfuerzos en lo que sí puedes influir mientras aceptas con gracia lo demás te conducirá a una vida de mayor plenitud y equilibrio.

Y aquí hagamos un breve inciso para que leas y, si quieres, memorices y aprendas una pequeña oración que, por lo menos para mí, es deliciosa en su sencillez y mensaje:

Dios, concédeme la serenidad para
aceptar las cosas que no puedo cambiar,
valor para cambiar las cosas que puedo y
sabiduría para reconocer la diferencia.
«Oración de la serenidad»,
REINHOLD NIEBUHR

¿Sabías qué?

La «Oración de la serenidad», aunque atribuida al teólogo estadounidense Reinhold Niebuhr, tiene una historia tan variada como intensa. Aunque la mayoría la conoce en su versión corta: «Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar…», la oración completa es más extensa y ofrece una reflexión profunda sobre la vida y la aceptación. Lo interesante es que, a pesar de la atribución a Niebuhr, algunos estudiosos sugieren que él pudo haber adaptado la plegaria de antiguas fuentes, desde filósofos griegos hasta líderes religiosos, con candidatos que van desde Epicteto hasta san Agustín.

No importa cuán antiguas sean sus raíces, la «Oración de la serenidad» ha influido profundamente en la vida de millones de personas. Adoptada por Alcohólicos Anónimos en la década de 1940, ha trascendido su papel de simple plegaria para convertirse en un pilar esencial de la filosofía de los Doce Pasos. Hoy es un símbolo de aceptación y fortaleza que ha ayudado a miles de personas en todo el mundo a encontrar paz al enfrentar las dificultades de la vida y a esforzarse por mejorar.

La frase más conocida de la oración es la que hemos utilizado en *¿Cómo estás?*, pero la versión completa de la oración ofrece una perspectiva aún más profunda:

> Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar; valor para cambiar las cosas que puedo, y sabiduría para reconocer la diferencia.
>
> Vivir un día a la vez; disfrutar de cada momento, momento por momento; aceptar la penuria y las penas como camino hacia la paz.
>
> Tomar, como Él hizo, este mundo pecador tal como es, no como yo quisiera que fuera; confiar en que Él lo enderece todo si me entrego a Su voluntad; a fin de estar razonablemente feliz en esta vida y supremamente feliz para siempre con Él en la vida por venir.

Lo cierto es que esta preciosa oración encapsula una verdad universal que trasciende las barreras religiosas y culturales, ofreciendo una guía para vivir una vida equilibrada y significativa. Y, sin duda, es una prueba de que, a veces, las palabras más simples pueden tener un impacto duradero, ayudándonos a todos a encontrar un poco de serenidad, valor y sabiduría en nuestras vidas diarias. Y si bien no todos necesitamos una oración, un poco de reflexión y autoconocimiento nunca viene mal, ¿verdad?

Seguramente muchos de vosotros tendréis hijos, lo que con toda probabilidad ha supuesto un cambio radical en vuestras vidas. Un aumento de las responsabilidades como nunca habíais imaginado, pero también un torrente de alegrías que dan un mayor sentido a muchos más ámbitos vitales, ¿no?

Afrontar múltiples cambios de manera simultánea puede ser desconcertante. Para hacerlo, es importante tener una dirección clara. Entender hacia dónde queremos ir nos ayudará a mantener el equilibrio. Si nuestras acciones no se alinean con nuestros principios y valores en cualquier ámbito —personal, laboral o relacional—, nos arriesgamos a caer en un estado de malestar emocional y a sufrir estrés innecesario.

En lo personal, el impacto de una enfermedad de alguien cercano puede tambalear los cimientos de nuestra vida. En lo laboral, un incremento repentino de la carga de trabajo puede desafiar nuestra habilidad para manejar nuestras responsabilidades. Y en el plano relacional, hay situaciones que han puesto de relieve la importancia del contacto humano; la ausencia de un simple abrazo nos ha llevado a revalorar nuestras conexiones y a redefinir lo que valoramos en nuestras relaciones, recordándonos, quizá

como lección principal, que lo esencial es mantener lo importante en el centro de nuestras vidas.

Estos son el tipo de satisfacciones y desafíos que dan forma a nuestro día a día, y aunque cada área tiene su peso, no podemos atenderlas todas con la misma intensidad al mismo tiempo. Es aquí donde entra la importancia de establecer prioridades y no dispersar nuestras energías tratando de mantener todo bajo control.

Para ilustrar este concepto en un contexto actual, imagina que tu vida es un smartphone con multitud de aplicaciones abiertas. Cada aplicación representa una faceta de tu vida: una para la familia, otra para el trabajo, una más para tus amistades. Si todas están activas al mismo tiempo, la batería —tu energía— se agota rápidamente. Aprender a cerrar algunas aplicaciones, a silenciar notificaciones no urgentes y a focalizar tu atención en lo que es prioritario en cada momento es vital para preservar tu equilibrio emocional y tu bienestar. A veces, por así decirlo, el modo avión es necesario para reenfocar lo esencial y recargar.

Comprender qué aplicaciones requieren más atención y cuáles pueden esperar es un ejercicio de autoconocimiento y gestión emocional. **La asertividad, la empatía y la compasión** por uno mismo y por los demás **son herramientas clave** que nos ayudarán a decidir qué es lo verdaderamente importante en cada momento.

Sigamos entonces explorando un tema que a menudo asociamos directamente con nuestro entorno: **el estrés**. Tendemos a creer que aparece solamente como una respuesta a las presiones externas. Sin embargo, el papel que juega el entorno es solo una parte de la ecuación, y la realidad es más matizada y compleja. Así que surge la pregunta: **¿qué es realmente el estrés?**

El estrés es, en esencia, nuestra respuesta instintiva diseñada para movilizarnos a la acción. Se activa cuando nuestro cerebro detecta una falta de información, un aumento de la exigencia que enfrentamos o la presencia de un potencial peligro.

Repitamos. Cuando hay una falta de información, no comprendemos la situación. Eso dispara la alarma en nuestro cerebro, que se pone en modo búsqueda de respuestas. Si se incrementa la exigencia, el cerebro anticipa que los desafíos próximos demandarán más de nosotros y nos pone en estado de alerta, listos para actuar. Y sobre la percepción de amenaza, recalco, es la percepción lo que cuenta. Nuestro cerebro reacciona no solo a la amenaza real, sino también a la mera sensación de peligro. Si algo es amenazante y no lo percibimos así, nuestro cerebro no reacciona. Por otro lado, si algo inofensivo se interpreta como peligroso, activamos una respuesta de estrés. Por tanto, nuestra reacción evolutiva al estrés, que en otros tiempos nos era extremadamente útil para la supervivencia, hoy en día requiere de nosotros un análisis más afinado. Es fundamental que entendamos y manejemos esas respuestas instintivas que pueden precipitarnos a reaccionar de forma impulsiva, sin pensar.

Y es que el estrés no tiene por qué ser malo; una dosis moderada de estrés puede ser beneficiosa; nos impulsa a funcionar correctamente, a afrontar los desafíos cotidianos, a levantarnos cada mañana y a cumplir con nuestras responsabilidades laborales,

familiares y personales. Sin embargo, un estado continuo de alerta por amenazas percibidas o demandas excesivas puede llevarnos al agotamiento emocional y físico, desestabilizando nuestro equilibrio. A estar, lo que se dice, hechos polvo.

El estrés es una reacción instintiva de nuestro cerebro frente a ciertas situaciones.

Pero es que nuestro cerebro, a pesar de ser un órgano extraordinario, no está exento de ciertas particularidades evolutivas. Hoy en día, en pleno siglo XXI, nuestro cerebro activa las mismas señales de alerta ante amenazas o presiones que hace dos mil años y nos orienta hacia dos respuestas posibles: luchar o huir, *fight or flight.* No contempla otras opciones; esas alternativas son las que debemos construir nosotros mismos.

Piensa en nuestros ancestros prehistóricos que, al encontrarse frente a un imponente *smilodon*, los llamados *tigres dientes de sable,* tenían dos opciones claras: luchar valientemente o salir pitando a la mayor velocidad posible. Y es que, aunque parezca extraño, a pesar de toda nuestra sofisticación y siglos de evolución, en momentos de presión nuestro cerebro a veces se comporta sorprendentemente como el de esos primos lejanos. Aunque no nos balanceamos entre lianas para huir de los depredadores, los mecanismos básicos de respuesta ante el estrés siguen siendo notablemente similares.

Cuando nuestro cerebro emocional se activa, puede sobrepasar la lógica y la razón de nuestra corteza prefrontal, la parte del cerebro

responsable de tomar decisiones. Hoy en día, gracias a Dios, las situaciones que nos causan estrés no involucran esquivar a grandes carnívoros y raramente se resuelven con una carrera rápida o luchando por nuestras vidas. Las amenazas han cambiado, y ante ellas, nuestras respuestas deben ser más elaboradas que el instinto primario de lucha o huida. Y esas, repito, las tienes que generar tú.

Es decir, la próxima vez que sientas que el estrés te pone en modo defensivo o de escape, recuerda que no estás en la selva; es el momento de respirar profundo y preguntarte: «¿Es esto una verdadera amenaza o puedo manejarlo con calma?». Porque ¿cuántas de las amenazas que percibimos ponen en riesgo nuestra supervivencia? Son excepcionales. La mayoría de nuestras respuestas al estrés moderno son a percepciones de amenazas que, en realidad, no lo son.

Ten en cuenta que, aunque el estrés puede ser desencadenado por factores externos, al final cómo reaccionamos a él depende de nosotros. Nuestro cerebro es proactivo, reacciona con solo pensar en un estímulo. Esto significa que tu percepción de tus capacidades frente a un desafío determina tu nivel de estrés, no necesariamente las capacidades en sí. Por desgracia, las fuentes de estrés son muchas y variadas, y no se limitan al ámbito laboral, sino que inciden con igual o más intensidad en nuestras vidas personales y nuestras relaciones. Cambios, presiones y satisfacciones tejen un tapiz complejo de estímulos que pueden desencadenar estrés. Pero insisto en la necesidad de comprender que nuestra respuesta automática de lucha o huida, tan útil para nuestros prehistóricos antepasados, debe ser entendida y gestionada de forma diferente hoy. Debemos reconocerla, desentrañarla y entender la motivación

que activa esa energía, ese impulso hacia la acción. Tras ese impulso, recuerda, suele haber una percepción de amenaza, una falta de información o un aumento de exigencia. Hace unos cientos de años, las respuestas de lucha o huida tenían mucho más sentido práctico, pero los tiempos han cambiado. Por ejemplo, quedarse atrapado en un atasco no se soluciona ni corriendo por la autopista ni descargando la frustración con el conductor del coche de delante, que además, pobrecillo, está en el mismo atasco que tú. En estas situaciones de nuestro día a día, nuestra respuesta instintiva de estrés a menudo no se alinea con la realidad que enfrentamos. O sea, relájate y ponte tu canción favorita, porque parece que el atasco va para largo y no hay nada que puedas hacer.

Quédate con esta idea:

El estrés, en su justa medida, es un elemento positivo que nos impulsa.

Sin embargo, una percepción distorsionada de las situaciones que enfrentamos puede mantenernos en un estado de alerta innecesario, minando tanto nuestro equilibrio emocional como nuestra salud física, así que la tendencia automática a permanecer en este estado de sobreestimulación es lo que precisamos reajustar.

Considera tus estrategias de afrontamiento como un recipiente que acoge tanto los retos como las satisfacciones del día a día. Incluso los momentos más alegres, como que el atasco por fin se ha acabado, un ascenso en el trabajo o la moto nueva que te has comprado, pueden acarrear su dosis de estrés. Lo principal, entonces, es la manera en la que interpretamos y manejamos lo que

nos ocurre, las circunstancias que nos rodean. Aprender a interpretar y responder adecuadamente a lo que nos sucede es esencial para mantener una vida equilibrada.

A diferencia de las emociones, que surgen de manera automática, el estrés aparece cuando participamos activamente en su interpretación. Hemos visto que se despierta con la incertidumbre, la falta de información o la percepción de una amenaza y que, además, se intensifica con el aumento de la exigencia, debido a una falta de habilidades —sea real o subjetiva— o al esfuerzo extra.

Y es justo aquí donde nuestra percepción se convierte en una poderosa herramienta contra el estrés. Vamos a explicar esto con un ejemplo concreto:

Un cirujano cardiovascular trabaja durante horas en el quirófano con la tensión que supone realizar intervenciones que salvan vidas; esta tarea, aunque cargada de estrés, es su área de dominio gracias a años de estudio y práctica. Por su parte, un controlador aéreo enfrenta el desafío de orquestar el tráfico de numerosos vuelos, especialmente en momentos críticos de alta densidad, donde un error puede tener consecuencias catastróficas. Cada uno de estos profesionales está equipado con un conjunto de habilidades altamente especializadas que le permiten gestionar el estrés dentro de su campo de competencia.

Pero ¿qué sucedería si intercambiáramos sus roles? ¿Qué ocurriría si, por un momento, el cirujano se ve obligado a trabajar en la torre de control o ponemos al controlador aéreo al mando de una cirugía a corazón abierto? Pues que, de repente, la percepción de habilidades y la capacidad de afrontamiento cambiarían, ¿verdad?

Este hipotético y poco deseable cambio de escenario altera drásticamente la percepción de sus habilidades y de la forma de afrontar la situación, e ilustra a la perfección la importancia de mejorar nuestras habilidades para reducir el estrés. Porque, aunque ambos profesionales están acostumbrados a lidiar con situaciones de mucha presión, su experiencia y entrenamiento son únicos para su entorno específico. Sacados de ese entorno, ya no manejan el estrés con la misma eficacia. Y es que, a pesar de que el entorno juega su papel en el estrés, no lo determina por completo. En ocasiones, ni siquiera es un factor necesario, ya que podemos generarnos estrés nosotros mismos, simplemente anticipando posibles escenarios adversos.

Recuerda:

Nuestro cerebro nos toma tan en serio que basta con que imaginemos un escenario para que se active. La percepción de nuestras habilidades para afrontar un reto es fundamental, y no necesariamente se trata de tenerlas, sino de confiar en que las tenemos.

El estrés puede provenir de muchas fuentes y, aunque tendemos a enfocar solo el laboral, este no es siempre el más común ni el más importante.

Nuestro estrés surge también de nuestra vida y nuestras relaciones personales y está relacionado con los cambios, las

presiones y también con las satisfacciones

de nuestra vida.

Piensa en tus estrategias de afrontamiento como un vaso que se va llenando con todo lo que experimentas día a día. Tanto los desafíos como los momentos gratificantes contribuyen a este flujo constante, como un chorro de agua que llena el recipiente de tus vivencias. Y también piensa que no solo las dificultades, sino también los acontecimientos que nos llenan de alegría, pueden incrementar el nivel de estrés en nuestro vaso. Piensa en esto: ¿crees que si te tocaran 100 millones de euros en la lotería no sentirías estrés? ¿Y el día de tu boda?

Si alguna vez has dado el «Sí, quiero», es probable que tengas un recuerdo nítido de tu boda: un torbellino de felicidad entremezclado con una buena dosis de estrés. Y es que tanto los momentos de presión como los de cambio y satisfacción ejercen una influencia considerable en nosotros.

Pensemos de nuevo en el estrés como ese vaso que se va llenando gota a gota con las experiencias del día a día; ese es el escenario que vivimos constantemente: **nuestro entorno**.

Pero, al igual que llenamos el vaso, también encontramos maneras de vaciarlo, **de afrontarlo**: disfrutar de un paseo por el parque, reencontrarnos con la familia en una visita a los abuelos o desconectar de todo durante unas vacaciones en la playa. La clave está en nuestra habilidad para manejar este ciclo, en encontrar la manera de liberar la tensión acumulada para mantener un equilibrio saludable.

Sin embargo, en ocasiones las cosas pueden desbordarse: nos llegan más cambios y presiones de los que anticipamos o descuidamos nuestras estrategias para manejarlos. Si el vaso se llena demasiado, corremos el riesgo de bloquearnos y no funcionar adecuadamente. Lo desagradable del estrés surge cuando la gota que colma el vaso hace que el agua se desborde; es entonces cuando más nos va a costar focalizar ese equilibrio dinámico entre nuestro entorno, recursos y habilidades, ya que nos sentiremos desbordados. De ahí la importancia de nuestro cuidado emocional, pero no solo cuando nuestras emociones nos desbordan, sino mantenido en nuestro día a día, para evitar que nuestro vaso rebose.

Quiero recalcar que no todo el estrés es malo; de hecho, es una herramienta útil para potenciar nuestro rendimiento. Funciona como un mecanismo que, hasta cierto punto, optimiza nuestras capacidades. Pero cuando es excesivo, en vez de ayudarnos, comienza a mermar nuestras funciones y se vuelve sintomático y molesto. Un poco de estrés nos empuja a superarnos, asumir desafíos y crecer. Pero existe un umbral a partir del cual se convierte en negativo, ya sea por su intensidad o por su duración inadecuada.

Imagina el estrés como una alarma: está ahí para avisarnos de un examen importante, la planificación de tu boda o una reunión importantísima en el trabajo. Al principio tu cuerpo se carga de adrenalina y noradrenalina, que te dan un subidón para enfrentar el reto, un plus de energía que incluso te viene bien. Pero si la situación se prolonga y no encuentras una vía para organizar o gestionar esta tempestad, tu cuerpo pasa a modo resistencia y recluta al cortisol, para que te mantenga en guardia más tiempo.

Pero como dice el dicho, «No hay mal que cien años dure, ni cuerpo que lo resista». Si no consigues volver a tu calma habitual, alcanzas un punto de agotamiento y las estrategias usuales para lidiar con el estrés comienzan a

flaquear. Con un cuerpo inundado de cortisol inservible es cuando aparecen la fatiga, la tristeza, la irritabilidad e incluso las enfermedades. Por eso es clave reconocer cuándo está a punto de desbordarse tu vaso, y entonces tomar medidas para aliviar esa presión. Cuidarse no es solo un consejo, es un requisito, una necesidad, una prioridad, sobre todo cuando el estrés alcanza su pico. En esos momentos encontrar maneras de vaciar tu vaso de estrés es más que necesario, es vital.

Resumamos las claves sobre la búsqueda de nuestro equilibro personal que hemos explorado en este capítulo:

1. **Entender tu entorno es fundamental**; ya sea personal, relacional o profesional, busca siempre el equilibrio justo.
2. **Sé plenamente consciente de cómo interactúas con los cambios**, las presiones y las satisfacciones que la vida te presenta, lo que hemos definido como el entorno.
3. **Imagina tu resiliencia al estrés como un vaso**: conoce su capacidad y sobre todo aprende a vaciarlo para evitar el desbordamiento.
4. **El estrés es una respuesta común que nos afecta a todos**, influenciada en gran medida por nuestro entorno, pero más aún por cómo decidimos manejarla, es decir, cómo lo afrontamos.

Y, por último, recuerda: la forma en que manejes estas presiones va a marcar la diferencia en tu aventura por las páginas de este libro. Mantén la calma, y no pares de practicar y aprender, porque así es como uno se convierte en un maestro en esto de gestionar las emociones. Te espero en el próximo capítulo.

(Puedes descargar el ejercicio «La importancia del entorno» en la página 306).

Día 4
El orden de las cosas

¿Cómo estás?…

No, no insisto, solo quiero recordártelo. Tómate unos segundos, no tenemos prisa.

¿Te has preguntado alguna vez cómo se forma nuestra primera impresión sobre alguien?

Nuestro cerebro comienza un fascinante proceso de análisis. Observa cómo la otra persona nos mira, escucha su tono de voz, examina sus rasgos faciales, cómo se aproxima a nosotros y compara todo esto con nuestro historial de relaciones previas. Busca patrones y similitudes y, basado en las impresiones pasadas que esas personas nos dejaron, ¡*voilà*!, nos entrega una primera impresión, **una respuesta emocional**, esa sensación inicial que nos dice al instante si alguien nos agrada o no.

Este proceso nos permite formar una opinión inicial sobre alguien, que con el tiempo reforzaremos o modificaremos basándonos en nuestras experiencias directas y el trato con esa persona. Y es cierto que resulta mucho más sencillo reforzar esa primera impresión que cambiarla. Todo lo anterior, nuestro cerebro lo hace de manera automática y casi instantánea, ofreciéndonos una primera

percepción de quién o qué se presenta ante nosotros. Aunque he mencionado el ejemplo de una persona, porque es una situación fácilmente reconocible, el mismo mecanismo se aplica a cualquier estímulo. Sin embargo, solo nos damos cuenta de este proceso cuando la emoción que despierta es intensa; de lo contrario, lo procesamos de forma rutinaria y sin dejar una huella memorable en nuestros recuerdos.

Imagina esta situación. Alguien te pregunta: «¿Te acuerdas de Juan?». Tú intentas buscar en tu memoria alguna pista que te ayude a recordar, pero nada, por más que buceas en tu cerebro no te acuerdas del tal Juan… Entonces, tu interlocutor menciona, sin darse cuenta de que te está ayudando, que te lo presentaron en la fiesta de la boda de tu sobrina María. De repente, la imagen de esa fiesta se aclara en tu mente y llegas a un feliz reconocimiento de quién es Juan y de lo mucho que te reíste con él. Claro que a veces, sin embargo, ante esa pregunta tenemos que conformarnos con asentir educadamente y salir de la confusión con esa mentira piadosa de «Claro, ¿cómo está?». Y aprovecho el final de este párrafo para mandar un saludo a Juan, dondequiera que esté…

Imagina que nuestro cerebro crea una especie de huella física con cada nuevo aprendizaje. Este fenómeno, conocido en biología como el *efecto Priming*, señala que nuestras primeras experiencias ejercen una influencia profunda, y esta será tanto más intensa cuanto más cargada de emoción esté. Es decir, que lo primero que experimentamos nos marca, y cuanto más emocional sea esa experiencia, más profundo será el recuerdo. Así que, a medida que pasa el tiempo, esos recuerdos pueden cambiar o aparecer con detalles que ni siquiera sabíamos que habíamos guardado.

Este efecto es parecido a la famosa magdalena de Proust. Marcel Proust, en su novela *En busca del tiempo perdido,* una de las obras cumbre de la historia de la literatura, describe cómo el narrador moja una magdalena en el té y su sabor lo lleva a evocar recuerdos detallados de su infancia. Tan detallados que dedicó unas trescientas páginas exclusivamente a esos recuerdos y detalles. Y es que no es solo la historia de un dulce y una taza de té; trata de la forma en que ciertos sabores o aromas pueden desatar una cascada de recuerdos emotivos.

Por eso mismo, lo que mejor recordamos siempre está vinculado a una emoción. Piénsalo: ¿cuáles son las mejores croquetas que has comido? Probablemente pienses que las de tu abuela o tu madre. Sin embargo, permíteme decirte que no estás en lo cierto; es imposible que superen a las de mi madre, quien añadía un toque de clavo en su bechamel. Aun así, lo verdaderamente importante no es la combinación de especias, sino el amor con que eran preparadas. Es decir, las croquetas más memorables, tanto para ti como para mí, están sazonadas de emociones. Y eso es porque la comida trasciende la simple nutrición; es también un lenguaje emocional que habla directamente, a través de nuestros sentidos, a nuestros recuerdos más profundos. Cada bocado, entonces, actúa como una llave, desbloqueando historias y sensaciones ocultas que forman parte de lo que nos hace ser quienes somos, lo que define nuestra identidad.

En cualquier caso, también hay que decir que el mundo y la vida no son tan lineales. Aunque parezca paradójico, en el mundo de las emociones, 2 más 2 no siempre es 4. No se trata de un rompecabezas donde todas las piezas encajan de la misma manera.

Cada uno de nosotros responde de forma única a los mismos estímulos, y eso depende de un montón de factores: experiencias previas, principios, valores, expectativas y, sobre todo, nuestra situación emocional en ese momento. Y aquí es donde entra en juego nuestra **memoria emocional**, la que nos hace ver las cosas de un modo personal y, por ende, subjetivo.

Las emociones son una experiencia personal única para cada uno de nosotros. Tomemos, por ejemplo, un cuadro famoso como *El grito*, de Edvard Munch. Para algunos, esta obra clave y pionera del expresionismo puede ser simplemente una colección de colores y formas llamativas, mientras que para un conocedor del arte puede ser una poderosa manifestación del alma del pintor, que profundiza en la inquietud existencial del ser humano. Todos interpretamos lo que vemos a través de nuestras experiencias personales, emociones y conocimientos, filtrando el mundo exterior para crear nuestra propia versión de la realidad.

Como anticipaba antes, la mayoría de estos estímulos ni siquiera llegan a nuestro plano consciente, no somos plenamente conscientes de ellos. Pero ¿qué es lo que sí alcanza ese nivel de conciencia? Aquellos estímulos que son emocionalmente intensos o aquellos a los que decidimos prestar atención.

Atención, pregunta: ¿cuántos coches rojos has visto esta mañana?

Probablemente no recuerdes cuántos coches rojos has visto hoy, a menos que tengas una fascinación por ellos o te hayas comprado uno recientemente. Y si estás embarazada, ¿qué me dices de la sorpresa que experimentas cuando constatas el gran número de mujeres embarazadas que te encuentras? Esto se debe a que un dato no sobrepasa nuestro umbral

de atención entre el mar de información que nos rodea, salvo que coincida con nuestro interés.

Este pequeño experimento mental subraya lo mucho que podríamos afinar nuestro procesamiento cerebral. Imagina que pudiéramos ajustar nuestra atención como la lente de una cámara, enfocando o desenfocando a voluntad. Entonces, podríamos elegir qué estímulos queremos que nos impacten más y cuáles dejamos en el fondo. Por tanto, si aprendemos a dirigir nuestra atención, podríamos manejar nuestra carga emocional y nuestras reacciones mucho mejor. Después de todo, hay innumerables formas de procesar un mismo estímulo, y la forma en que lo hagamos puede llevarnos a sentir y actuar de maneras muy diferentes.

La clave está aquí: lo que sucede después de mi reacción a cualquier emoción es mi responsabilidad. Tras experimentar una emoción, surge el pensamiento o, mejor dicho, la forma de manejar ese proceso de manera consciente y voluntaria. Esto nos permite no solo modular, sino incluso cambiar esa emoción inicial.

Imagina esta escena: caminas tranquilamente por la calle y, de pronto, al girar la esquina, ves a tu pareja mirando un escaparate a unos metros de ti. No te lo esperabas. ¿Sientes cómo tu corazón se salta un latido? ¿Un destello de alegría te recorre el cuerpo? Una ola de emoción invade todo tu ser. ¿Podrías identificar esa emoción? ¿Qué pensamientos empiezan a invadir tu mente? Entonces, en ese instante de dulce sorpresa, observas que alguien más se acerca a tu pareja y la besa apasionadamente. ¿Cómo cambia eso lo que sientes? ¿Qué emociones te asaltan?

Es decir: el entorno despierta una emoción; tras esa emoción, pienso, y luego siento.

Y esto es lo que quiero que comprendas en este capítulo. Tu poder para modificar tu realidad no radica tanto en cambiar lo que sucede afuera, sino

en cómo te afecta por dentro.

Recuerda:

Pienso, por lo tanto, siento. Y actúo de acuerdo con lo que siento.

Al final, nuestras emociones tienen un papel decisivo en cómo decidimos y actuamos. Los políticos y los expertos en marketing lo saben muy bien; no es raro que intenten impulsarnos hacia ciertas acciones o decisiones apelando a nuestros sentimientos, y no siempre de la manera más limpia. La jerarquía está clara: nada nos lleva a la acción tan poderosamente como nuestras emociones. Si deseas algo con fervor (si estás emocionalmente motivado), te esforzarás al máximo para conseguirlo. Pero esta no es solo una cuestión de motivación, sino que está biológicamente arraigado en nosotros. El deseo auténtico se traduce en motivación por el logro, una gran fuerza de nuestra naturaleza. Para entenderlo, basta con mirar cómo funciona nuestro cerebro.

Tenemos tres niveles básicos de funcionamiento cerebral:

1. **El nivel más básico, más primitivo, el cerebro reptiliano.** Es el tronco del encéfalo, que controla nuestras necesidades fundamentales como el hambre, la sed y el sueño.
2. **El nivel emocional, el cerebro límbico.** Es la amígdala, que compartimos con otros mamíferos, como nuestros primos cercanos, los primates.
3. **El último nivel, el córtex o corteza prefrontal.** Es lo que nos distingue como humanos y donde reside el análisis más racional,

ese que nos permite el procesamiento consciente de la información.

En condiciones normales, es nuestra **corteza prefrontal** la que lleva el timón, pero no nos olvidemos de que la jerarquía es *bottom-up*, es decir, de abajo arriba, de lo más básico a lo más complejo. O, dicho de otra forma, si se activa una necesidad primordial como el descanso, el resto de las funciones superiores se anula, o cuando se activa la amígdala, se *apaga* la corteza prefrontal.

Empezamos por las necesidades fisiológicas, seguimos con las emociones y culminamos con la razón. Si logramos movilizar la emoción, cualquier acción puede pasar por el filtro de la razón. Piensa en cuántas veces hemos ido a hacer la compra con hambre y acabamos llevándonos cosas que no necesitamos.

¿Quién no recuerda las hazañas que hicimos *por amor* cuando éramos más jóvenes? Ah, el amor adolescente, esa época de juicio impecable y decisiones meditadas…, o más bien impulsivas, excesivamente mediadas por unas emociones incontrolables. Y es que, como todo padre puede que no sepa, pero intuye, la corteza prefrontal de un adolescente es como un software en plena actualización: no todo funciona como debería… todavía.

En realidad, lo que está ocurriendo es que el cerebro madura a su propio ritmo. Por ejemplo, la corteza prefrontal, que es la responsable de organizar nuestras emociones, de ejercer como contrapeso y, sí, incluso de ayudarnos a resistir la tentación de esa caja de galletas de chocolate que acabamos de poner en el carrito de la compra. Durante la adolescencia no está ni se la espera. De ahí esas conductas adolescentes, a menudo sorprendentes, que llevan a

madres y padres a exclamar en más de una ocasión: «Pero ¿no te das cuenta de lo peligroso que era eso?».

Así que mientras esperamos que se complete la instalación de la versión adulta, nuestras queridas criaturas adolescentes no tienen forma de evitar que sus emociones —esas copilotos entusiastas pero no muy fiables— tomen el control, y ¡vaya si lo hacen!, manejando sus vidas por rutas más pintorescas, por decirlo de algún modo, que prácticas.

Si desde jóvenes —y sobre todo cuando ya somos adultos— entendemos que las emociones son el corazón de nuestras acciones y les damos la importancia que merecen, podemos aprender a actuar con intención en lugar de simplemente reaccionar. Por eso es tan importante comprender cómo procesamos nuestras emociones y cómo las interpretamos. Nuestras percepciones son como unas gafas a través de las cuales vemos el mundo. Están moldeadas por nuestras experiencias previas, nuestro estado emocional y nuestra confianza en la capacidad para manejar situaciones. Tan sencillo de entender como que si salgo a la calle pensando en algo agradable, probablemente tenga un día más ameno, ¿no crees?

Me gustaría que reflexionaras sobre cómo, aunque el entorno influya en tus emociones, estas son capaces de cambiar tu percepción de ese entorno. Es ahí donde tenemos un amplio margen de mejora: puedes crecer en tu habilidad para procesar y comprender esa relación entre el entorno y la emoción.

Recuerda:

Las emociones son la parte central, el motor de nuestras decisiones y acciones, son ellas las que dan color a nuestra vida.

Para terminar este capítulo y apuntalar esta idea, te cuento una famosa anécdota que le sucedió al presidente John F. Kennedy cuando visitaba las instalaciones de la NASA, allá por 1961. Mientras recorría los pabellones y conversaba con los científicos sobre temas complejos como las leyes de propulsión o la física espacial, se encontró con un empleado que estaba fregando el suelo de un pasillo. El presidente vio que el trabajador mostraba una amplia sonrisa. Intrigado por su actitud, se detuvo a conversar con él. Tras un apretón de manos, le preguntó:

—¿Qué tal? ¿Por qué está usted hoy tan feliz?

Y aquel hombre respondió:

—Bueno, señor presidente, ¡estoy ayudando a enviar un hombre a la Luna!

Este simpático y excepcional encuentro refleja que, incluso en el papel más humilde, se puede sentir pasión y un sentido de propósito, y que todos los involucrados en el ambicioso proyecto de la NASA compartían el orgullo de contribuir a un hito histórico: llevar a la humanidad hasta la Luna.

Recuerda:

Recuerda: Nuestra perspectiva es poderosa. No siempre podemos cambiar nuestra realidad, pero sí podemos modificar cómo nos afecta.

Día 5
Cambia de perspectiva

¿Cómo estás?

Tómate un momento para conectar contigo mismo y con tus emociones. Intenta ponerlo en palabras, verbalízalo o escríbelo. De esta manera, serás más consciente de cómo te sientes.

En este quinto día de nuestro viaje alrededor de las emociones, vamos a ajustarnos un poco las gafas con las que miramos el mundo.

Para comenzar, te haré una pregunta: ¿siempre te salen las cosas como esperas? Por decirlo de otro modo: ¿tu vida se desenvuelve como el guion de una serie donde todo ocurre según lo planeado? Probablemente no, porque si fuera así, dudo que estuvieras leyendo este libro, ¿no es cierto?

Y entonces, ¿te has preguntado por qué?

La respuesta está en ese mapa del tesoro que todos llevamos en la cabeza: las expectativas. Son esas suposiciones astutas que hacemos sobre el futuro, intentando prever cómo se desarrollará el próximo episodio de nuestra serie favorita, la vida real.

Las expectativas no son más que pronósticos de aficionados sobre lo que creemos que podría suceder en el futuro.

Debo decirte que esas expectativas, además de ser un poco presuntuosas, no son una bola de cristal infalible. Pero nos encanta creer que sí. En realidad, son probabilidades, no certezas, pero juegan un papel fundamental en cómo nos preparamos mentalmente para lo que está por venir. Por eso, a veces nos llevan a esa incómoda encrucijada entre la desilusión y el desconcierto, cuando la realidad decide tomar una ruta alternativa y nuestros deseos e ilusiones no se materializan como anticipamos. Como seguro has comprobado más de una vez, esto puede llevarnos a tener una sensación bastante desagradable de insatisfacción con los resultados obtenidos, que puede derivar en frustración. Incluso cuando esos resultados son objetivamente adecuados y la realidad, en sí misma, bastante buena. Para ilustrar esta idea, pensemos en María y Laura. Ambas trabajan en la misma empresa, desempeñan el mismo trabajo y ganan lo mismo. Un buen día su jefe llama a María a su despacho y le dice: «María, estás haciendo un excelente trabajo. Vamos a subirte el sueldo de 2.000 a 2.500 euros al mes». Imagina a María, regresando a casa en una nube, mientras sueña con todas esas cosas que podrá hacer con ese maravilloso aumento de sueldo: las zapatillas de moda, unas gafas de sol nuevas, el viaje de surf que lleva tiempo planeando…

Por otro lado, está Laura, a quien su jefe también felicita: «Laura, eres una *crack* con los números. Te vamos a aumentar el sueldo un 10 por ciento, pasará de 2.000 a 2.200». Y Laura, igualmente feliz,

corre a contárselo a su pareja y juntos planean una pequeña celebración por la buena noticia: una cena romántica en un restaurante tailandés que acaban de abrir cerca de su casa.

Pero, oh, sorpresa, cuando llega el momento de la verdad, el jefe vuelve a llamar a María a su despacho y le dice: «María, he estado hablando con Recursos Humanos y sí te vamos a subir el sueldo, pero no podemos pasar de 2.000 a 2.500, serán 2.300 mensuales». Adiós a las zapatillas, adiós a las gafas de sol, adiós al viaje de surf a Costa Rica.

El jefe también llama a Laura a su despacho. Ella se sienta y el jefe le dice: «Laura, después de hablarlo con Recursos Humanos, tu subida va a ser un poco diferente de lo esperado. En vez de 2.200 vamos a llegar hasta 2.300, ¿te parece?». En ese momento, a Laura le dan ganas de gritar, saltar y hasta abrazar a su jefe.

Ahora, reflexionemos: ¿por qué con el mismo resultado y un mismo aumento de sueldo una está mucho mucho mucho más feliz que la otra? Laura está muy contenta, sin duda, porque su realidad ha superado con creces lo que esperaba, mientras que María, a pesar de recibir un aumento considerable, se queda rumiando la decepción de no alcanzar los 2.500 euros que ya había comenzado a gastar en su mente.

La moraleja, amigos míos, es que a veces, en este teatro de la vida, somos nosotros mismos quienes nos ponemos en la piel del dramaturgo, esperando aplausos y ramos de flores cuando lo que necesitamos es disfrutar de la función tal y como viene. Al final del día, tanto María como Laura están en mejor posición que antes; sin embargo, una se siente defraudada y la otra rebosa alegría, todo

debido a cómo cada una anticipó y comparó los resultados con sus expectativas iniciales.

En resumen, **si nuestras expectativas superan a la realidad, probablemente sufriremos frustración. Si la realidad excede nuestras expectativas, experimentaremos satisfacción y alegría. Es nuestra responsabilidad pensar y gestionar lo que puede ocurrir**, lo que no implica necesariamente mantener siempre expectativas bajas. Sin embargo, es importante no crear expectativas tan elevadas que solo terminen en una inevitable frustración. Así, entender y gestionar nuestras expectativas no solo es útil, sino esencial para nuestra satisfacción y bienestar emocional.

Imagina esta escena. Tu amigo Miguel, famoso por su devoción casi religiosa por las hamburguesas, te recomienda con ojos brillantes un nuevo sitio que han abierto en la ciudad. «Es espectacular —te asegura—, la mejor hamburguesa que he comido en mi vida». Con tal aval, tus expectativas se disparan al cielo antes incluso de cruzar la puerta del restaurante.

Llega el momento de la verdad. Te sirven la hamburguesa, humeante y prometedora, una doble capa de carne y queso que parece sacada del jugoso sueño de cualquier amante de las hamburguesas. Pero al primer mordisco, aunque es indudablemente sabrosa, te das cuenta de que tal vez no sea la campeona mundial que esperabas. Está buena, sí, pero no revoluciona tu mundo. No es la experiencia culinaria transcendental que tu imaginación, avivada por las palabras de Miguel, había pintado. Es simplemente… buena, y eso, desafortunadamente, no cumple con las altísimas expectativas que te habías formado.

Aunque te deja satisfecho, en algún rincón de tu paladar queda un ligero eco de desilusión. Miguel, en su entusiasmo devoto por las hamburguesas, quizá había exagerado un poco. Pero después de todo, ¿quién puede culparlo? La pasión tiene su propia lógica, y en esta ocasión, la realidad simplemente no estuvo a la altura del mito construido alrededor de esa hamburguesa doble con queso, con su salsa especial.

Esta situación, quizá menos exagerada, se repite en muchos aspectos de nuestra vida diaria, generando un patrón de expectativas no cumplidas que acaban en frustración. Y aquí surge otro de los aspectos clave en la gestión emocional: **ajustar las expectativas**.

Este ajuste también es fundamental en nuestras relaciones personales. Si espero algo de alguien y no ocurre, necesito reajustar mis expectativas; la otra persona no va a cambiar por ello. Es ese «Yo en su lugar hubiera…» que tantas relaciones ha distanciado. Al final, cada uno está en «su lugar», y la clave radica en conocer cuál es el lugar del otro y cuál es el nuestro. Desde ahí, podemos aprender de la realidad para ajustar nuestras expectativas a lo que probablemente ocurra, y no a lo que nos gustaría que pasara.

Esto es igualmente importante en nuestras relaciones amorosas. Cuando esperamos ciertas acciones o respuestas de alguien a quien amamos y estas no se materializan, nos enfrentamos a una encrucijada emocional. Imagina que esperas que tu pareja se acuerde de cada fecha importante sin necesidad de recordatorios, porque así lo harías tú. Si esto no sucede, la solución no es albergar resentimiento, sino ajustar tus expectativas. No es que tu pareja no valore lo que es importante para ti; simplemente, su manera de

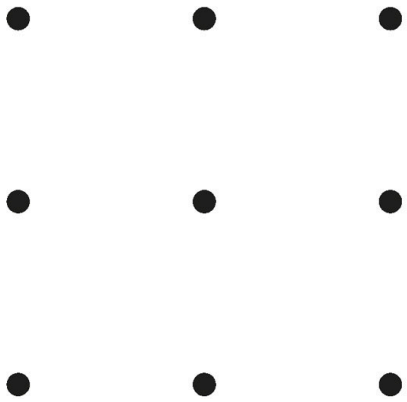
demostrar su amor y recordar puede ser diferente. La clave está en comprender que el problema no radica en la otra persona, sino en cómo nuestras expectativas preconcebidas moldean nuestra percepción de sus acciones. Aprender a ajustar estas expectativas puede no solo prevenir la decepción, sino también enriquecer cualquier tipo de relación, permitiéndonos aceptar y amar a esa persona por quien es realmente, no solo por cómo encaja en el ideal que hemos construido.

Debes aprender a ajustar tus expectativas y no intentar que tu pareja cambie su realidad. Esto es esencial porque, como dice el dicho: «Si me engañas una vez, la culpa es tuya; si me engañas dos veces, la culpa es mía». Y también lo entrecomillo, aunque sea yo quien lo diga: «Y si sucede una tercera vez, realmente hay algo que deberías reconsiderar». Piensa en ello.

Permíteme extenderme un poco en la idea de cómo procesamos la información y cómo abordamos los problemas. Cada vez que tenemos un problema, cada vez que enfrentamos un desafío, partimos de una situación inicial, que es nuestro estado actual, y aspiramos a una situación final, nuestro objetivo, a donde queremos llegar. Y en el camino entre estos dos puntos pueden ocurrir muchas cosas mientras exploramos todo tipo de alternativas.

Ahora, en este viaje nuestro por el mundo de las emociones, y habiendo ya dedicado cuatro capítulos a trabajar en nuestro estado emocional, nuestro objetivo sigue siendo alcanzar un mayor equilibrio emocional, y para esto estamos en el proceso de identificar distintas opciones y entender mejor qué medidas podemos tomar para mejorar.

Lo bueno es que este enfoque no es exclusivo de los problemas emocionales; se puede aplicar a cualquier desafío en nuestras vidas. Y te lo voy a demostrar. Fíjate, por ejemplo, en los 9 puntos que ves a continuación.



Te propongo un reto: ¿puedes unir todos los puntos con cuatro líneas rectas sin levantar el lápiz del papel y sin pasar dos veces por el mismo punto? Difícil, ¿no? Inténtalo.

Sí, sé que así, a bote pronto, no es fácil, pero seguro que encuentras la solución. Inténtalo otra vez.

¿No encuentras la solución? No te preocupes, si sigues pensando de manera convencional, probablemente no la encontrarás.

Así que te voy a dar una información clave que aún no he mencionado: puedes salirte de los límites establecidos. La única manera de resolver este rompecabezas es pensar de forma distinta, aplicando un concepto que quizá ya hayas escuchado: *Think out of the box*, en español «pensar fuera de la caja» o, mejor dicho, «pensar fuera de lo normal, de los límites establecidos».

Y ahora inténtalo de nuevo.

Tal vez algunos de vosotros ya lo habéis logrado, mientras que otros todavía podrían estar buscando la respuesta. Si te encuentras atascado, no dudes en pedir ayuda o incluso lanzar un desafío a algún familiar o amigo para ver si pueden resolverlo; seguro que pasáis un buen rato. Y una vez que lo hayas resuelto, regresa aquí y te contaré, de manera concisa, la fascinante y entretenida historia detrás de este rompecabezas.

Aquí estás de nuevo. Y como lo prometido es deuda, te cuento que, en 1907, Samuel Loyd, un destacado ajedrecista estadounidense y genial creador de acertijos, fue entrevistado para una revista británica, *The Strand Magazine.* Durante la entrevista, a Loyd se le ocurrió presentar un rompecabezas que desde 1867 había circulado en publicaciones de ajedrez francesas, de una forma inusual: en lugar de usar simples puntos, dibujó huevos, bautizando su creación como el Columbus Egg Puzzle o el Rompecabezas del Huevo de Colón. Con un brillo travieso en los ojos, desafiaba a los lectores a unir estos huevos con el menor número de líneas rectas posibles. Este ingenioso planteamiento no solo reflejaba su creatividad, sino que también instaba a los participantes a pensar fuera de lo convencional.

Esta curiosa historia demuestra cómo un simple cambio de perspectiva puede transformar un sencillo desafío en una oportunidad extraordinaria para estimular el pensamiento lateral y la innovación. Este rompecabezas no solo requiere pensar «fuera de la caja», sino que también invita a romper las reglas para encontrar soluciones creativas. Algunos incluso han doblado el papel o pensado en dimensiones completamente nuevas, uniendo los puntos

en un solo golpe tridimensional. Quién diría que un simple rompecabezas podría enseñarnos tanto sobre pensar de manera diferente, ¿verdad?

Así que, mientras te enfrentas a esos nueve escurridizos puntos, recuerda que a veces la solución a un problema requiere que cambiemos nuestra perspectiva por completo. No solo es un juego: es una figura que muestra cómo podemos enfrentar cualquier problema en la vida, reimaginando las reglas y explorando nuevas posibilidades.

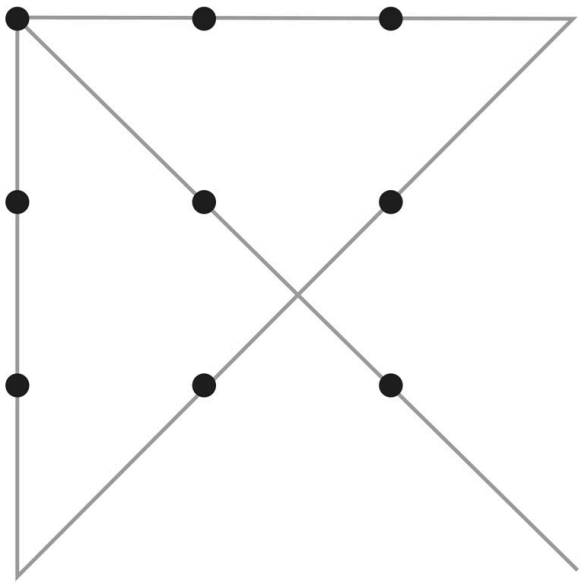
¿Sabías qué?

La Real Academia Española (RAE) define el **huevo de Colón** como una «cosa que aparenta tener mucha dificultad pero resulta ser fácil al conocer su artificio».

Y es que, según la leyenda, Colón desafió a los nobles de la corte española a conseguir que un huevo se mantuviera de pie. Después de que todos fallaran, el famoso navegante golpeó suavemente uno de los extremos del huevo contra una superficie dura, creando una pequeña abolladura y permitiendo así que el huevo se mantuviera de pie. O sea, un pequeño ardid por parte de don Cristóbal…

De ahí que el **rompecabezas del huevo de Colón** haga referencia a resolver un problema mediante un enfoque inesperado que rompe con los límites convencionales. En esencia, por tanto, se trata de pensar fuera de la caja, encontrando una solución que, aunque no es evidente al principio, refleja el ingenio y la simplicidad característicos del huevo de Colón. Curioso, ¿no?

Por consiguiente, basándonos en todo esto, aquí está la solución al Rompecabezas del Huevo de Colón.



A lo mejor lo que necesitas es modificar la forma en que interpretas y gestionas tus emociones, especialmente si no estás contento con los resultados que estás obteniendo, ¿no? Y lo cierto es que, como ya he comentado antes, si estás leyendo este libro, probablemente sea porque deseas hacer algún cambio. Eso es exactamente lo que promueve el pensamiento creativo: enfrentar las emociones de otra manera.

Este enfoque de pensar *outside the box* no es solo un juego de palabras; representa un cambio fundamental en la forma en que procesamos la información, diferente de nuestra perspectiva habitual. Generalmente, adoptamos un pensamiento reproductivo: aprendemos algo y lo repetimos una y otra vez, partiendo siempre de la información que ya poseemos.

Algunas personas son naturalmente creativas, capaces de generar nuevas ideas o soluciones. Pero en la gestión emocional, innovar no es fácil, y además, no todos los métodos funcionan igual para todo el mundo. Por ejemplo, mientras que algunas personas encuentran su paz interior practicando yoga, otras pueden sentirse totalmente fuera de lugar en esa disciplina y, en cambio, encuentran una tranquilidad comparable al caminar por el campo. O pintando. O cocinando. O cantando.

Es cierto que desde que somos pequeños, desde nuestra más tierna infancia, aprendemos a hacer cosas que funcionan para nosotros y, como el resultado no es malo, continuamos haciéndolas. Incluso hay veces que esas estrategias dejan de ser efectivas y, aun así, persistimos, aferrándonos a frases como: «Es que yo soy así», «Es mi manera de sentir», «Siempre lo he hecho así…», y muchas más. Para algunos, este tipo de frases limitantes son una razón para no cambiar, un escudo contra la novedad y el desafío. Pero en realidad, estas mismas frases deberían ser una invitación a explorar si lo que estamos haciendo es realmente la mejor manera de hacerlo, ¿no crees?

Permíteme un ejemplo para tomar conciencia del impacto de esta idea. Te voy a pedir que cruces los brazos.

¿Hecho? Bien, estás a gusto, ¿verdad?

Ahora te voy a pedir que los cruces al revés. Es decir, si tienes el derecho por encima, cámbialo y pon el izquierdo encima, o al contrario, si los has cruzado con el izquierdo por encima, ahora pon el derecho arriba.

¿Cómo te sientes ahora? Es diferente, ¿verdad? No tiene que ver si eres zurdo o diestro, alto o bajo. Simplemente, es un patrón consolidado a lo

largo de los años. En realidad, se debe a que, cuando eras pequeño, alguien te enseñó a cruzar los brazos de la manera en la que lo llevas haciendo toda la vida.

Pero, claro, no siempre lo que nos funcionaba a los 6 o los 16 años será lo adecuado a los 26, 36, 46 o 56. Es esencial incorporar nuevas fuentes de información y experiencias para mejorar nuestra gestión emocional y adaptarnos a las distintas etapas.

Aquellos que sufrimos de molestias en la espalda también somos muy conscientes de lo complejo que puede ser modificar hábitos. Requiere toma de conciencia, motivación y repetición…, mucha repetición. Cuando nos dicen que para mejorar esas molestias lumbares tenemos que cambiar algunos hábitos, como la forma de sentarnos y de recoger bultos del suelo, escuchamos con atención los consejos, tremendamente lógicos y sensatos, y salimos muy motivados para mejorar nuestra higiene postural, que sin duda nos llevará a reducir nuestro dolor de espalda… Pero, ay, amigo, la clave, como en tantas otras cosas, está en cuánto nos dura esa motivación. ¿Cuántas veces nos sorprendemos recolocando nuestra espalda siguiendo los sabios consejos de nuestro fisioterapeuta? Ahora mismo, mientras escribo estas líneas, he tomado conciencia de que no tenía correctamente colocada la espalda y he llevado hacia atrás las lumbares hasta que han topado con el respaldo de mi silla. En fin, es un proceso constante de cambio y mejora, como en todo lo demás.

Fijémonos ahora en cómo buscamos y encontramos información en la era actual, marcada por un acceso sin precedentes a ingentes cantidades de datos y también por el fenómeno de las noticias falsas o *fake news.* Recordemos que nuestro cerebro, y especialmente nuestro nivel de estrés, se alimenta de la incertidumbre, entre otros

factores. La falta de información precisa activa nuestro cerebro y, cuando este estado se mantiene, puede conducir a niveles incómodos de ansiedad o angustia.

¿Cómo mitigamos esta incertidumbre? Con información. Sin embargo, a menudo ocurre que, aunque las personas pueden estar inundadas de información, esta no es correcta o útil. Estamos sobreinformados y, al mismo tiempo, desinformados, una paradoja propia de los tiempos actuales.

La idea que quiero transmitir es que la información, al igual que la comida, debe ser gestionada sabiamente: no es bueno comer demasiado poco, pero tampoco es beneficioso hacerlo en exceso o alimentarse de fuentes de baja calidad. Puedes comerte una pizza congelada algún día, pero no te aconsejo que esa sea la base de tu dieta, por el bien de tus arterias. Pues lo mismo con la información basura. Debemos aspirar a una dieta informativa equilibrada y saludable. Es fundamental no solo consumir, sino procesar y gestionar la información de manera que nos permita desafiar lo establecido y abordar problemas desde nuevas perspectivas.

Me enfrento a un problema inicial dentro de un contexto específico y estoy decidido a cambiarlo, a pasar a una situación nueva. En el camino, dispongo de múltiples alternativas. La forma en que elijo y manejo estas opciones puede ser decisiva para romper con lo que habitualmente hago y superar la forma de hacer las cosas que he seguido durante años. Este proceso de selección y gestión me permite explorar nuevas rutas y adoptar enfoques innovadores en lugar de seguir siempre el mismo camino trillado.

Cierto es que está de moda eso de «reinventarse», pero no estoy convencido de que necesitemos reinventar todo desde cero cada

vez. Creo firmemente que es posible mejorar y adaptarse aprovechando lo que ya funciona bien, sin necesidad de descartar todo y empezar de nuevo. En lugar de reinventarnos por completo, podemos buscar formas de optimizar y evolucionar dentro de nuestra situación actual y con las herramientas que ya poseemos. Piensa en ello.

Quiero cerrar este capítulo hablando sobre la necesidad de cambio. Si has llegado hasta aquí es porque probablemente hay aspectos de tu vida que deseas modificar, y todos sabemos que cambiar no siempre es fácil; requiere que salgamos de nuestra zona de confort, otra expresión con la que seguramente también estarás familiarizado.

La zona de confort es ese lugar donde todo nos resulta familiar, donde nos sentimos seguros. Sin embargo, esta comodidad es a menudo engañosa; no es que realmente estemos bien, sino que simplemente nos hemos acostumbrado al malestar. Estamos atrapados en una dinámica poco saludable que nos impide crecer emocionalmente y encontrar un nuevo equilibrio.

Por ello, me gustaría que comencemos a hablar de afrontar, no simplemente de enfrentar.

A menudo deseamos cambiar la realidad,

pero no siempre es posible hacerlo

directamente. Lo que sí podemos hacer es

aprender a gestionarla, a comprenderla y a interpretar cómo nos afecta.

Recuerda:
No podemos cambiar la realidad, pero sí podemos cambiar cómo nos afecta.

Teniendo clara esta idea, gestionar cómo enfrentamos las exigencias del entorno o los desequilibrios en nuestro día a día nos permitirá reajustarnos y encontrar nuestro equilibrio emocional.

Por otro lado, también es cierto que a menudo nuestra primera reacción es enfrentarnos a los problemas con una actitud combativa, lo cual raramente nos ayuda a encontrar soluciones sostenibles. De ahí la importancia de saber diferenciar entre control emocional y gestión emocional. *Controlar* implica dominar completamente, mantener algo firmemente bajo control. *Gestionar,* en cambio, significa dirigir y canalizar adecuadamente.

Permíteme ilustrar esto con una famosa cita de Bruce Lee: «Be water, my friend», «Sé agua, amigo mío». Con su filosofía del *jeet kune do,* el mítico maestro de las artes marciales decía que el agua puede fluir o golpear. Si intentas controlar el agua, te resultará imposible, pero si la gestionas adecuadamente, puedes dirigir su flujo y utilizar su fuerza. Intentar controlar un río durante una crecida es inútil y puede llevar a desastres si se desborda. Sin embargo, gestionar el río construyendo canales adecuados permite que el agua fluya hacia el mar sin causar daños.

¿Sabías qué?

Jeet kune do, que se traduce literalmente como «el camino del puño que intercepta», es mucho más que un estilo de lucha; es una filosofía de vida. Creado por el legendario Bruce Lee, este arte marcial deja de lado las tradiciones y se focaliza en lo que realmente funciona en la vida. Para Lee, no se trataba de seguir técnicas solo por costumbre, sino de adoptar lo que de verdad es útil y dejar atrás lo que no. Lo que hace único al *jeet kune do* es su adaptabilidad: cada practicante puede personalizar su estilo según sus propias fortalezas. Ya seas rápido y ágil o fuerte y resistente, te permite expresarte y luchar como mejor te funcione.

La eficiencia es otro pilar clave de esta filosofía: Bruce Lee enseñaba a obtener los máximos resultados con el mínimo esfuerzo, moviéndose de la forma más directa y efectiva para que cada golpe cuente al máximo.

Por todo ello, más allá de la técnica, el *jeet kune do* nos enseña una lección fundamental: la vida no se trata de acumular técnicas o de seguir un solo camino rígido, sino de descubrir nuestro propio camino, de fluir con los cambios y ser fieles a nuestra esencia en cada paso. Este arte marcial es un recordatorio de que, tanto en la vida como en la lucha, la rigidez nos rompe, mientras que la flexibilidad nos libera y nos permite adaptarnos a una realidad en constante cambio. Por eso, maestro Lee, gracias por enseñarnos a ser como el agua.

Por seguir con la metáfora, vamos avanzando como un río que fluye serenamente hacia su destino. Nuestro objetivo es que, al igual que el agua encuentra su camino entre las piedras y las corrientes, tú

puedas identificar qué deseas cambiar y qué información complementaria necesitas para lograrlo. De esta manera, al igual que un río que se adapta y se ajusta a su entorno, podrás gestionar tus emociones de manera efectiva, encontrando así un equilibrio emocional más saludable y armonioso.

Y recuerda, además de como Bruce Lee, sé un poco como Camarón de la Isla cuando canta aquello de «Ay, como el agua, como el agua… clara que baja del monte». Es decir, deja que tus emociones fluyan con claridad y pureza. Y no te olvides de escuchar la letra de esa maravillosa canción pensando en esto que hemos hablado, ¡te encantará!

¿Sabías qué?

Es interesante notar que, cuando se menciona la canción *Como el agua*, inmediatamente se dice «de Camarón de la Isla». Aunque es la profunda voz del genial gaditano la que nos deja sin palabras al interpretar este tango flamenco, acompañado por Tomatito y el extraordinario Paco de Lucía a la guitarra, la letra de esta canción fue compuesta por otro grande del flamenco: Pepe de Lucía, hermano de Paco y padre de Malú. En cualquier caso, *Como el agua* es una de las canciones más emblemáticas de Camarón y una auténtica maravilla.

No podemos controlar nuestras emociones por completo; sería irreal y probablemente contraproducente intentarlo. Pero sí podemos aprender a gestionarlas, a emplear estrategias de afrontamiento que nos permitan mejorar nuestro equilibrio emocional.

Hasta mañana.

Algo habrá que hacer

Día 6
Afrontando, que es gerundio

Hola, ¿cómo estás?

Sé que insisto mucho en esta pregunta, pero es importante que te tomes un momento para observar y, si puedes, expresar qué emoción predomina en ti en este momento.

En este capítulo vamos a profundizar un poco más en cómo entendemos nuestras respuestas emocionales. Ya hemos rastreado nuestras reacciones instintivas, especialmente las de lucha o huida, *fight or flight.* Ahora quisiera añadir otra reacción común: el bloqueo o congelación, esos momentos en lo que nos encontramos tan abrumados que simplemente nos quedamos paralizados, incapaces de actuar. Esta es una respuesta que surge cuando las estrategias de lucha o huida no son adecuadas, y no tenemos capacidad de respuesta.

A medida que vamos conociendo mejor nuestro entorno y los factores que alimentan nuestras emociones, también vamos avanzando en la autoobservación de cómo respondemos a las situaciones que nos provocan estrés. Algunos de estos factores son obvios y los enfrentamos en nuestro día a día. Pero ¿qué pasa con aquellos que no son tan visibles o que están ocultos? Todos tenemos

ángulos muertos, situaciones cuyo impacto nos sorprende porque parece desproporcionado o inadecuado.

Este fenómeno está estrechamente conectado con nuestra memoria emocional, es decir, aquellos recuerdos que asocian situaciones específicas con emociones fuertes. Algunos comentarios, personas o lugares pueden ser el detonante de una respuesta emocional que, la mayoría de las veces, no llegamos a comprender en su totalidad. Y después está el afrontamiento, cómo manejamos las demandas de nuestro entorno cuando sabemos que las respuestas automáticas —la huida, la lucha o el bloqueo— ya no son útiles en el mundo moderno, en nuestro día a día actual. Es entonces cuando necesitamos elevar nuestras emociones a un plano diferente, pensar y actuar de otra manera para afrontar los desafíos que se presentan.

Para entender cómo nuestras emociones y respuestas pueden ser desencadenadas por palabras muy concretas, voy a poner un ejemplo que sale en una de las películas favoritas de mi adolescencia, *Regreso al futuro*: la reacción de Marty McFly cuando le llaman «gallina». Esta situación, aunque exagerada y cinematográfica, nos ayuda a comprender la importancia de las palabras y los significados emocionales que les asignamos. Cuando Biff Tannen llama «gallina» a Marty, no es solo un insulto. Para Marty, esa palabra es un detonante emocional. Desde un punto de vista psicológico, este es un claro ejemplo de cómo una palabra puede activar una respuesta emocional intensa debido a experiencias pasadas y asociaciones personales.

En términos de acción, la palabra *gallina* desencadena una reacción inmediata en Marty: se levanta y enfrenta al abusón de Biff.

La emoción dominante en esa escena es la ira, mezclada con una fuerte necesidad de defender su honor, y el de su padre, y demostrar su valentía. Esta emoción lleva a nuestro viajero en el tiempo a una conducta de confrontación y desafío. La reacción de Marty al enfrentarse a Biff refleja una respuesta de lucha, *fight,* uno de los modos de respuesta que hemos mencionado. La emoción que lo impulsa es la rabia, y su conducta consiste en desafiar directamente la amenaza percibida. El resultado es un aumento de la tensión y la hostilidad, tanto interna como externa.

Ahora comparemos esta respuesta con la opción de afrontar. Si Marty hubiera procesado la emoción de manera diferente, podría haber optado por una estrategia más reflexiva. En lugar de dejarse llevar por la ira, podría haber reconocido su sentimiento de humillación y elegido una respuesta que rebajara la situación, buscando una solución que no intensificara el conflicto. Claro que si Marty hubiera reaccionado de manera reflexiva, la película iría por unos derroteros de lo más aburridos, ya que no habría ni drama ni enfrentamiento. Pero una película no es la vida real, y en la vida real no solo no somos capaces de viajar en el tiempo subidos a un DeLorean, sino que es muy importante aprender a gestionar nuestras respuestas emocionales.

Este ejemplo subraya cómo nuestras respuestas emocionales automáticas pueden llevarnos a patrones de comportamiento que no siempre son constructivos. Reconocer estos patrones y aprender a gestionarlos es esencial para mejorar nuestra regulación emocional. Como hemos visto, al enfrentar nuestros desafíos con una mentalidad de afrontamiento en lugar de una actitud combativa, podemos encontrar soluciones más efectivas y menos destructivas.

Todos hemos desarrollado estrategias de afrontamiento, menos exageradas que en el ejemplo anterior, pero la mayoría de las veces no somos conscientes de ellas. Por ejemplo, puede que salgas a correr por el parque o te vayas al *gym* cuando te sientes tenso, sin darte cuenta de que eso es una forma de manejar tus emociones. O también puede que te enciendas un cigarrillo o te apetezca tomar una copa, lo que quizá no sea lo más adecuado para ti…

Es vital ser conscientes de nuestras acciones y cómo nos afectan. Así que abramos la puerta al afrontamiento, no al enfrentamiento, y descubramos nuevas formas de gestionar nuestras emociones y reacciones.

Y para que reflexiones un rato sobre esto de explorar nuevas formas de gestionar tus emociones, te dejo una frase que muchos insisten erróneamente en atribuir a Albert Einstein: «Locura es hacer lo mismo una y otra vez esperando obtener resultados diferentes».

¿Sabías qué?

A pesar de lo que muchos creen, Albert Einstein nunca pronunció la célebre frase: «Locura es hacer lo mismo una y otra vez esperando obtener resultados diferentes».

Esta cita, que lleva años circulando por todo tipo de páginas de internet y redes sociales, no aparece en ninguna de sus obras, cartas o discursos. Los estudiosos de su legado, y en especial los autores de *Albert Einstein, el libro definitivo de citas*, que contiene más de 1.600 frases del científico, así lo aseguran.

Aunque la frase también se ha atribuido por error a Mark Twain y a Benjamin Franklin, algunas fuentes señalan la novela *Sudden Death* de Rita Mae Brown, publicada en 1983, como el verdadero origen de estas palabras. Lo curioso de todo es que una versión similar de la frase ya había visto la luz en un folleto de Narcóticos Anónimos en 1981. Así que la famosa sentencia no es fruto de la genialidad de Einstein, que ya tenía bastante con eso de E = mc2 y otras frases memorables, sino de la pluma de otros autores.

Enfrentar significa hacer frente a alguien o algo, especialmente a un problema o un peligro. Cuando estoy enfrentado, el miedo y la rabia me impulsan a luchar contra la oposición. Por el contrario, cuando afronto una situación, me muevo en la aceptación, la serenidad y la confianza en el proceso, aunque el resultado a veces sea diferente de lo esperado. Al enfrentar, trato de imponerme; al afrontar, estoy gestionando la situación.

Piensa en una ola, aunque nunca hayas surfeado. Si intentas imponerte a la fuerza del mar, lo siento mucho pero vas a ser arrastrado, y lo más probable es que tragues mucha agua y pases un mal rato. Si intentas surfearla, gestionando tu equilibrio y tus movimientos, lo más probable es que puedas hacer frente a la ola sin peligro e incluso que llegues a disfrutarlo. Pues esto, aunque fuera del agua, es lo que hacemos para gestionar nuestras emociones.

Ahora quisiera invitarte a reflexionar un poco más sobre todo esto con el gráfico y el ejercicio que te propongo.

Lucha (*Fight*) Acción: Emoción: Conducta: Resultado:	**Bloqueo (*Freeze*)** Acción: Emoción: Conducta: Resultado:
Huida (*Flight*) Acción: Emoción: Conducta: Resultado:	**Afrontamiento (*Face*)** Acción: Emoción: Conducta: Resultado:

Observa los cuatro cuadrantes: lucha, huida, afrontamiento y bloqueo.

Me gustaría que reflexionaras sobre cuál es la acción, la emoción, la conducta y el resultado que domina en cada uno de esos cuadrantes.

Piensa en ello y escribe, preferiblemente con lápiz por si necesitas hacer correcciones, lo que te pase por la cabeza. Tómate unos minutos y luego vuelve.

Aquí estás, así que seguimos. Vamos a ver juntos cuáles son las acciones, las emociones, las conductas o comportamientos, y los resultados en cada uno de los cuadrantes.

Lucha

¿Cuál sería la acción dentro de la lucha? Básicamente, la pelea. La lucha, *fight***,** que lleva al ataque y la confrontación. La emoción que nos moviliza es

el enfado, la rabia, la ira. ¿Nuestra conducta cuál sería? Gritar, insultar, amenazar y responsabilizar a otros de lo que está ocurriendo. ¿Y cuál es el resultado? Más tensión y más hostilidad.

Huida

¿Qué ocurre cuando queremos huir? La reacción primaria es escondernos. La emoción es el miedo. Queremos salir corriendo de donde estamos. ¿Y cuál es la conducta que podemos observar? La evitación. Cada vez que evitamos algo, ese miedo crece y se retroalimenta cronificando el miedo.

Bloqueo

Con el bloqueo tampoco conseguimos grandes cosas… ¿Cuál es la acción que aparecerá en el bloqueo? Nos quedamos no solo con miedo, sino con pánico. Esa será la emoción que nos acabe dominando. ¿Y el resultado? Más tensión, más ansiedad.

Afrontamiento

Pero si afrontamos lo que nos sucede, vamos a conseguir un avance. La emoción estará más centrada en la comprensión de lo que está pasando, y nuestra conducta, por tanto, será la búsqueda activa de soluciones, analizando lo que ocurre para encontrar el mejor camino para resolver la situación. ¿El resultado? Positivo.

Es cierto, no nos llevemos a engaño, que a lo mejor muchas de esas soluciones no van a ser perfectas, pero seguro que nos ayudarán a ir aprendiendo una y otra vez de nuestras conductas y eso es… maravilloso, ¿no?

Fíjate en lo que pasa cuando te dejas llevar por la lucha, la huida o el bloqueo. Ninguno de estos resultados es positivo. Mientras que si afrontas

las cosas, lo que sea que te pueda suceder, el resultado siempre te aproximará a ese equilibrio emocional que tanto anhelas, en realidad, que tanto anhelamos todos.

Quizá esto resuma bastante bien por qué se abre la oportunidad de hacer las cosas de manera diferente. Y no, no es porque yo lo diga, sino porque, tras tu análisis del entorno, ya sabes qué podrías cambiar y qué deberías aceptar, y conoces la diferencia. Por ello, página a página, según vamos avanzando con la lectura nos va quedando claro que, con la percepción e interpretación de la realidad, eres capaz de modular tus respuestas emocionales.

También que, aunque nuestro cerebro es maravilloso, algunos sistemas automáticos se han quedado obsoletos y tenemos que pasar a modo manual. Es decir, afrontar en lugar de huir o luchar, y así encontrar un camino para seguir mejorando en nuestra gestión emocional.

(Puedes descargar el ejercicio «¿Enfrentas o afrontas?» en la página 306).

Y para cerrar este sexto día de nuestro viaje, te dejo con otra reflexión para que le des alguna vuelta:

La mejora en la gestión de las emociones consta de muchos pasos. No tienes que cambiarlos todos de una vez, sino buscar cuáles son tus pasos clave.

Nos vemos en el próximo capítulo.

Día 7
Cambia de paradigma

¿Cómo estás?

Espero que, poco a poco y con cada capítulo de este libro, te sientas más cómodo integrando esta pregunta en tu rutina diaria.

Hoy, además, quiero hacerte otra: ¿qué has hecho hoy por ti, para ti, por el mero placer de hacerlo?

Cuidarnos a nosotros mismos no es un lujo, es una necesidad esencial para nuestro bienestar. Piensa en esto: el estrés del trabajo desde casa, las incertidumbres económicas, las constantes noticias sobre el cambio climático, la crisis de las democracias, el auge de los extremismos en todas partes o la vorágine de las redes sociales. Todo esto nos bombardea día tras día y ha hecho que el autocuidado sea más importante que nunca.

Zygmunt Bauman, el sociólogo que nos dejó no hace mucho, describió este caos como la «modernidad líquida». Según él, vivimos en un mundo donde todo cambia a la velocidad de la luz. Nos hemos convertido en seres «flexibles», listos para cambiar de trabajo, de ciudad o de pareja con la misma facilidad con la que cambiamos de canal en la tele. ¿El resultado? Una vida que puede ser tan emocionante como profundamente agotadora, donde las

oportunidades se presentan en cada esquina, pero también la ansiedad de no saber qué vendrá después. Las certezas de nuestros abuelos, como tener un trabajo estable o una relación para toda la vida, se han ido por el desagüe, y ahora todo es más incierto y temporal.

En lugar de construir algo sólido y duradero, como intentaron los pensadores de la modernidad «sólida», hoy nos dedicamos a moldear nuestras vidas con la fluidez de quien juega con agua en un vaso. Pero claro, como señala Bauman, en este mundo de cambios constantes, las identidades se vuelven frágiles y el sentimiento de seguridad es un lujo reservado para unos pocos afortunados. Los que alguna vez se consideraron parte de la clase media, hoy se enfrentan a la incertidumbre y a una precariedad que los amenaza con devolverlos al punto de partida. Es decir, una vida complicada. Y es que como muy certeramente advertía, ya anciano, Bauman, vivimos más libres que nunca, pero también más impotentes. Somos un conjunto de individuos con buenas intenciones, pero la distancia entre lo que deseamos y lo que realmente podemos cambiar es abismal. Nos queda, entonces, la tarea de navegar en este océano de inestabilidad con la esperanza de no quedar a la deriva. Pero claro, todo esto desde la incomodidad de nuestras vidas «líquidas», donde nada dura para siempre…, excepto, quizá, la incertidumbre.

Por un lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». Esto nos recuerda que necesitamos mantener un equilibrio en todos los aspectos de nuestras vidas para estar realmente bien.

Por otro lado, la OMS resalta lo importante que es la salud mental, definiéndola como «un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente, y contribuir a la mejora de su comunidad». En otras palabras, nuestra salud mental es clave para nuestra salud en general. Afecta a cómo tomamos decisiones, cómo nos relacionamos con los demás y cómo damos forma al mundo a nuestro alrededor.

Recuerda:

No hay salud sin salud mental.

Como estamos de acuerdo en que ya es hora de cuidarnos más y mejor, vamos a empezar por lo más sencillo, lo más básico de nuestro día a día: **la alimentación, el descanso y el ejercicio físico**.

Lo cierto es que, aunque todos sabemos cuáles son los hábitos saludables, a veces necesitamos un recordatorio. Así que repasemos una vez más esos hábitos que sabemos que debemos mantener, pero que a menudo dejamos de lado. Esta es solo una breve introducción para que reflexionemos y, claro, pensemos en cómo mejorar.

La alimentación equilibrada

Vamos a empezar por la alimentación. No se trata de convertirnos en chefs gourmet o en talibanes de la comida sana. No, no se trata de

eso, pero sí de ser conscientes de lo que ponemos en nuestro cuerpo. ¿Te gusta la comida rápida? Está bien de vez en cuando, pero no puede ser la base de tu dieta. Piensa en la variedad de frutas y verduras, granos enteros y proteínas magras. Un buen truco es preparar comidas sencillas pero nutritivas. Por ejemplo, una ensalada con pollo a la parrilla, arroz integral y un montón de vegetales de colores no solo es deliciosa, sino que también te da la energía que necesitas.

Mantener una dieta equilibrada es más que solo una moda, es una necesidad. Como decía, no significa que debamos prohibirnos una hamburguesa ocasional, pero definitivamente no deberíamos abusar de ellas a diario. Imagina que tu cuerpo es como un coche de lujo; no querrías llenarlo con combustible de baja calidad, ¿verdad? Pues lo mismo se aplica a nuestra alimentación. Optar por alimentos frescos y naturales nos proporciona la energía y los nutrientes que necesitamos para enfrentar el día con fuerza y vitalidad.

El descanso reparador

Ahora hablemos del descanso. Dormir bien no es solo cuestión de cantidad, unas ocho horas como lo ideal, sino también de calidad. Dormir no es solo cerrar los ojos y esperar a que pase la noche. Es un proceso vital que permite a nuestro cuerpo y mente recuperarse. Por ello, proteger nuestras horas de sueño es fundamental. Y para lograrlo, hay algunas reglas no escritas que debes aplicarte y que seguro ya conoces.

- **Trata de mantener una rutina.** Acuéstate y levántate más o menos a la misma hora todos los días. No vale eso de poner veintisiete alarmas, una a las 06.45, seguida de 07.00, 07.15, 07.37 y así hasta el infinito y más allá, que en este caso significa apagar una y otra vez el móvil, autojustificándonos con el clásico «Cinco minutos más». Tú lo sabes, yo lo sé, todos sabemos que esos cinco minutos nunca son cinco, sino muchos más, y sobre todo ese rato más en la cama ni suma descanso ni ayuda a la autodirección y el compromiso, así que ¡arriba!
- **Crea un ambiente relajante antes de dormir.** Apaga las luces fuertes y evita los dispositivos electrónicos. Es decir, guarda el móvil. Y sí, esto significa evitar el *scroll* interminable en Instagram o Twitter viendo todo tipo de vídeos de gatos, de viajes, de deportes o de lo que sea que te proponga tu algoritmo antes de irte a la cama. Todos lo hacemos, y deberíamos saber que está muy lejos de ser bueno para nosotros.
- Además, por puro sentido común, **evita las bebidas estimulantes** que contengan cafeína o cualquier tipo de bebida energética en las horas antes de irte a la cama.

Mi sencillo consejo: trata de leer un buen libro antes de dormir. Puede ser un capítulo, dos páginas o incluso un párrafo antes de que te venza el sueño. ¿Has probado a escuchar música suave? Créeme, hace maravillas.

Ejercicio físico

Y, por supuesto, no podemos olvidar el ejercicio físico. No tienes que pasar horas levantando pesas enormes en el gimnasio para estar en forma. Encuentra algo que disfrutes. Puede ser una caminata rápida por el parque, una sesión de yoga en casa, bailar tu música favorita o incluso jugar un partidillo con tus amigos. Lo importante es mantenerse activo. El ejercicio no solo mejora tu estado físico, sino que también tiene un gran impacto en tu salud mental.

Por ello, te insisto: mantener una actividad física regular es fundamental. No tienes que convertirte en un atleta olímpico, pero encontrar una actividad que disfrutes y que puedas hacer regularmente es clave. Lo importante es mantenerse en movimiento.

Ya lo decía Dory en la película *Buscando a Nemo*: «Cuando huye la suerte, ¿sabes lo que hay que hacer? ¡Sigue nadando, sigue nadando!». Y aunque tenía memoria de pez, tenía toda la razón. Así que, si te sientes estancado, solo sigue moviéndote, como Dory.

Y si buscas una referencia más sofisticada, la filmografía de Woody Allen es una mina de frases memorables. En *Annie Hall* nos deja esta joya aplicable no solo a las relaciones, sino a muchas situaciones de la vida: «Una relación es como un tiburón, tiene que moverse hacia delante o muere. Y lo que tenemos entre manos es un tiburón muerto». Así que, para evitar convertirte en un tiburón muerto, ¡mantente en movimiento!

Grábatelo a fuego: alimentación, descanso y ejercicio. Estos son los pilares que te mantendrán fuerte y resiliente, no importa lo que la vida te lance.

Recuerda:

Tu bienestar es una inversión que vale la pena.

Luego podemos añadir acciones más sofisticadas de autocuidado, pero vamos a empezar por el principio o, como decía mi padre, las cosas de una en una y por su orden.

La importancia del sueño

Dormir bien es más que una necesidad, es una parte esencial de nuestra salud. Teniendo en cuenta la esperanza de vida actual y las recomendaciones de dormir entre seis y ocho horas diarias, nos pasamos aproximadamente veinticinco años durmiendo. Sí, has leído bien, un cuarto de siglo. Esto representa la tercera parte de nuestras vidas. Además, también pasamos alrededor de cuatro años soñando, aunque la mayoría de esos sueños no los recordamos al despertar. Otra cosa son nuestros otros sueños, nuestros anhelos, aquello que hace que nos levantemos cada mañana, en definitiva, nuestro propósito en la vida. Sobre esto ya volveremos, pero en el intento de interrelacionar las ideas, me ha parecido un buen momento para traer la idea de ¿cuál es tu sueño?, ¿cuál es tu propósito en la vida? Piensa en ello.

Ahora volvamos a la cama. Dormir no solo nos ayuda a sentirnos descansados, sino que también juega un papel fundamental en nuestra salud física y mental. Aquí te explico por qué el sueño es tan importante, con algunos datos y explicaciones para entender mejor su funcionamiento:

- **Recuperación de energía.** El sueño permite la protección y recuperación del cerebro, limpiándolo de toxinas acumuladas durante el día. Durante el sueño pasamos por varias fases importantes. La fase no REM se divide en tres estados: N1 (adormecimiento), N2 (sueño ligero) y N3 (sueño profundo). Estas fases preparan nuestro cuerpo y mente para la siguiente fase, la fase REM (*rapid eye movement:* movimiento ocular rápido), donde el cerebro está muy activo, pero el cuerpo permanece inmóvil debido a la inhibición de las neuronas motrices por el tronco cerebral. Esta inmovilidad previene que actuemos físicamente en nuestros sueños. La fase REM es vital para la consolidación del aprendizaje y de nuestros recuerdos, de la memoria. Es como si nuestro cerebro tuviera su propio servicio de limpieza nocturna, eliminando desechos y preparando el terreno para un nuevo día.
- **Regulación metabólica y endocrina.** El sueño regula nuestras hormonas. Durante la noche, el cuerpo equilibra hormonas capitales como la insulina y la leptina. La insulina es vital para la regulación de los niveles de azúcar en sangre, y la leptina nos ayuda a controlar el apetito. Dormir bien mejora nuestra defensa inmunológica y ayuda en la consolidación de los recuerdos. De hecho, está plenamente demostrado que quienes duermen adecuadamente tienen un mejor control del peso y un menor riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas.
- **Crecimiento y plasticidad cerebral.** El sueño es fundamental en las fases de crecimiento y en la plasticidad cerebral, especialmente en adolescentes. Durante las etapas de sueño

profundo, se libera la hormona del crecimiento (GH, sigla de Growth Hormone) promoviendo el desarrollo físico. Además, la plasticidad cerebral, que es la capacidad del cerebro para adaptarse y reorganizarse, se ve significativamente beneficiada por un buen descanso. Esto es sobre todo importante en los adolescentes, cuyos cerebros, como bien saben madres, padres y profesores, están en constante y complejo desarrollo.

Seguro que alguna vez has leído o escuchado la expresión *higiene del sueño*. No, no significa que debas irte a la cama recién duchado y oliendo a flores, aunque eso tampoco está de más. Se refiere a mejorar la calidad de tu sueño, para que realmente puedas descansar como es debido.

Aquí tienes algunas medidas sencillas, no tan difíciles de implementar, y de las que ya hemos hablado antes, para lograrlo:

- **Sigue un horario de sueño.** Trata de acostarte y levantarte más o menos a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana. Recuerda eso de los miles de alarmas en tu móvil y empieza a descartar el «Cinco minutos más» de tu vocabulario. Esto te ayudará a regular tu reloj biológico y facilitará el proceso de conciliación del sueño.
- **Rutina relajante.** Si no te duermes en veinte minutos, sal de la habitación y haz algo relajante como leer o escuchar música suave. Evita actividades que te mantengan despierto, como mirar pantallas de móvil, tablet, portátil o televisión, o hacer ejercicio intenso. Sí, Netflix puede esperar.

- **Cena ligera, sueños profundos.** No te vayas a la cama con hambre ni demasiado lleno, y evita estimulantes como la nicotina, la cafeína y el alcohol, especialmente en las horas previas a acostarte. Vamos, que la cena no sea un festín de medianoche ni te tomes un café triple.
- **Ambiente adecuado.** Mantén tu habitación fresca, oscura y silenciosa. Un ambiente cómodo y sin distracciones favorece un sueño profundo y reparador. Básicamente, convierte tu dormitorio en un templo del descanso.
- **Desconexión digital.** Sí, sé que ya lo he dicho varias veces, pero hoy en día estamos demasiado interconectados. Evita el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir. La luz azul de las pantallas puede interferir con la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño. Así que guarda el móvil y dile adiós al *scroll* infinito.
- **Actividad física.** Realizar ejercicio regularmente ayuda a dormir mejor, pero evita la actividad intensa antes de acostarte. El ejercicio regular no solo mejora la calidad del sueño, sino que también reduce el estrés y la ansiedad, dos grandes enemigos del descanso. Así que mejor no te pongas a levantar pesas a las once de la noche, ni a jugar un partido de pádel si quieres irte a dormir pronto y descansar.
- **A la cama se va a dormir.** Deja las preocupaciones fuera de la cama. Sí, quizá esto sea lo más difícil. Anota lo que tienes en mente y déjalo para mañana. Esta práctica puede ayudarte a despejar la mente y a relajarte antes de dormir. Porque, seamos sinceros, ¿a quién le gusta tener una lista de tareas rondando en la cabeza a las tres de la madrugada? Además, considera probar

técnicas de relajación como la meditación o la respiración profunda. Dedicar unos minutos a meditar puede hacer maravillas para calmar tu mente y prepararte para un sueño reparador.

- **Deja atrás el enfado.** Procura no irte a la cama enfadado con tu pareja o con hijos, es decir, con tus personas importantes. No dejes que una emoción negativa anide en tus sueños. Es un buen momento para ejercitar el perdón, para perdonar o pedir perdón.

Lee y relee estos puntos las veces que sea necesario para que realmente se conviertan en parte integral de tu día a día. Incorporar buenas prácticas de higiene del sueño puede suponer una gran diferencia en cómo te sientes y funcionas. Así que, la próxima vez que pienses en sacrificar horas de sueño, recuerda todos los beneficios que estás dejando de lado. ¡Dale a tu cuerpo y mente el descanso que se merecen!

LA REGLA DE 8 + 8 + 8

¿Alguna vez te has preguntado cómo dividir tu día para no volverte loco? Pues aquí va la fórmula mágica: la regla de 8 + 8 + 8. Suena como una combinación para una caja fuerte, pero es mucho más fácil de recordar, y si la aplicas, puede abrirte las puertas a una vida más equilibrada.

8 horas de descanso, 8 horas de trabajo,
8 horas para ti y tu entorno.

Sí, ya sé lo que estás pensando: «¿Cómo voy a encajar todo eso en un día?». Pero antes de que te rindas, vamos a desglosarlo. Esta fórmula es un

intento de encontrar un equilibrio en un mundo que parece que nunca se detiene.

Primero, las 8 horas de descanso

Dormir no es solo para los débiles. De hecho, es todo lo contrario. Durante esas preciadas horas de sueño, tu cuerpo hace magia: secreta la hormona del crecimiento, clave para reparar y renovar tus células. ¿Alguna vez has notado que después de una buena noche de sueño te sientes como un superhéroe? Bueno, eso es porque tus células cerebrales finalmente han tenido un respiro.

Por otro lado, la falta de sueño es como un supervillano silencioso. Aumenta el riesgo de hipertensión, derrames cerebrales y ataques cardiacos. Además, te convierte en un monstruo hambriento porque aumenta tu apetito y, si eso no fuera suficiente, puede reducir tu fertilidad. Así que, por favor, lo repito por si acaso: dale a tu cuerpo el descanso que se merece.

Luego, las 8 horas de trabajo

Aquí es donde la cosa se pone complicada. Todos sabemos que a veces el trabajo se extiende más allá de las ocho horas. Pero la idea es intentar mantenerlo en ese límite. No solo serás más productivo si te focalizas en esas horas, sino que también evitarás el agotamiento y el temido *burnout*, lo que en castellano conocemos como el horroroso *estar quemado*, seguramente ya sepas a qué me refiero… Y seamos sinceros, ¿quién quiere estar pegado a la pantalla del ordenador cuando podría estar disfrutando de un buen café, una cerveza o una charla con amigos? Pero sin duda, para lograrlo, la clave no estaría en trabajar más, sino mejor. Seguro que has oído hablar mucho sobre la productividad**.** Pues bien, comprometámonos a estar

focalizados en nuestro trabajo las ocho horas que nos hemos propuesto, y así no deberíamos tener tareas para después.

Finalmente, las 8 horas para ti y tu entorno

Esta es mi parte favorita. Este tiempo es para ti: para hacer ejercicio, leer un buen libro, ver tu serie favorita o simplemente no hacer nada de nada. Sí, has oído bien, ¡no hacer nada! También es el momento de estar con tu familia y amigos, esos seres maravillosos que te recuerdan que hay vida más allá del trabajo. No conozco a nadie que, en el final de sus días, reflexionando sobre su vida, le hubiera gustado estar más tiempo en su trabajo, pero sí a muchas personas que hubieran deseado estar más tiempo con los suyos.

CONSEJOS PARA NO MORIR EN EL INTENTO

Planifica tu día. Sé que suena aburrido, pero una buena planificación puede hacer maravillas. Decide cuándo vas a trabajar, cuándo te vas a relajar y cuándo te vas a dormir. Y, por favor, sigue el plan.

Dale prioridad al sueño. No sacrifiques tu sueño por nada ni por nadie. Recuerda, un buen día comienza después de una buena noche.

Desconéctate del trabajo. Cuando terminen tus ocho horas de trabajo, apaga el ordenador y guarda el móvil del trabajo. El mundo, aunque tu jefa o jefe puedan hacerte pensar lo contrario, no se va a acabar porque no contestes un email a las diez de la noche.

Si los tienes, disfruta con tus hijos. Aprovecha el tiempo con ellos y no lo veas como una sobrecarga. Ellos, aunque a veces ahora no lo demuestren, te lo agradecerán toda la vida. Y tú, no tengo dudas, te sentirás mejor contigo mismo y con el mundo.

Encuentra tu espacio de calma. Ten un lugar definido que sea una señal para tu cerebro de que es tiempo de relajarse.

Idea un plan de escape. Todos necesitamos una vía de escape, algo así como nuestro botón de pánico. Cuando tus baterías emocionales estén más bajas que la batería de tu móvil al final del día, necesitas algo para recargarte. ¿Qué tal una actividad diferente a la habitual? Podría ser salir a correr, que te hace sentir como si estuvieras alejándote durante un rato de todos tus problemas (aunque solo sea temporalmente). O quizá meditar, imaginándote en una playa paradisíaca o mientras repites «Ommm» en tu cabeza. Encuentra lo que mejor funcione para ti y tenlo a mano para esos momentos en los que necesitas un respiro.

Resumiendo, encuentra tiempo para ti. Ya sea para hacer ejercicio, meditar, leer o simplemente estar. Este tiempo es sagrado, así que trátalo como tal.

La regla de 8 + 8 + 8 no es una fórmula mágica que resolverá todos tus problemas, pero es un buen punto de partida para intentar encontrar ese equilibrio que todos buscamos. Así que, ¿por qué no intentarlo?

¿Sabías qué?

En las antiguas escrituras de la India, como los Vedas y los Upanishads, se menciona «Om» como el sonido original del universo, el punto de partida de todo lo que existe. En la filosofía hindú y el budismo, este sonido, representado por el símbolo sagrado ॐ, se considera la esencia del cosmos, que conecta lo espiritual con lo material y simboliza la unión entre el alma individual y lo divino, conocido como Brahman.

Probablemente hayas dicho «Om» alguna vez, pero ¿sabías que lo ideal es pronunciarlo en tres partes: A-U-M? Este sonido, según se cree, no solo tiene un significado espiritual, sino que también ayuda a calmar la mente y el cuerpo, preparándolos para la meditación o el yoga. Para quienes practican yoga, entonar «Om» al inicio o al final de una sesión busca alinear las energías con las del universo, creando un ambiente de paz y enfoque. Además, aunque no seas yogui ni budista, se dice que la vibración del om puede reducir el estrés, mejorar la concentración y fomentar una conexión más profunda con lo espiritual. Así que, si también sirve para eso, ¡bienvenido sea!

Para lograr todo lo que hemos visto en este capítulo, es esencial adoptar una nueva forma de pensar y actuar.

No se trata solo de hacer cambios superficiales, sino de transformar nuestra manera de abordar el autocuidado y el bienestar.

Fija un objetivo ambicioso, pero empieza con acciones pequeñas. Es decir, objetivo de máximos, acciones de mínimos. Todos queremos alcanzar grandes cosas, pero debemos comenzar con pasos manejables. Este enfoque nos permite establecer grandes metas sin sentirnos abrumados por el proceso.

Recuerda:

Cada pequeño paso nos acerca a nuestros objetivos más ambiciosos.

Como he dicho al principio de este capítulo, cuidarse siempre ha sido importante, pero ahora es imprescindible. Somos como vasos comunicantes: todo lo que hacemos y cómo lo hacemos influye en nosotros. Al cambiar nuestra perspectiva y hábitos, podemos crear un impacto positivo en todas las áreas de nuestra vida. Reflexiona sobre ello mientras guardas el móvil en el cajón de tu mesilla, evitando el *scroll* infinito del que ya hemos hablado. Y, si es de noche, vete pronto a la cama, cierra los ojos y disponte a soñar y a tener un sueño realmente reparador. Yo lo voy a hacer.

Y pregúntate: ¿qué has hecho hoy por ti,

para ti, por el mero placer de hacerlo?

Día 8
Tu plan de autocuidado

¿Cómo estás?

Hoy date, por lo menos, tres o cuatro minutos para responderte. Reflexiona sobre cómo te sientes física, mental y emocionalmente. Tómate tu tiempo.

Una vez que hayas hecho esa pequeña pausa para conocerte mejor, empezamos a caminar juntos por nuestra etapa de hoy.

Después de haber repasado algunas pautas para cuidarnos mejor, es el momento de ponernos manos a la obra. Como bien sabes, tener un plan es esencial para que las cosas salgan como queremos. Así que, en palabras del icónico John «Hannibal» Smith de *El equipo A*: «Me encanta que los planes salgan bien». Y para que el tuyo de autocuidado salga de maravilla, lo primero que debemos hacer es escribirlo. Porque, como bien sabemos, lo que no está escrito… ¡no existe!

Este plan no tiene por qué ser una tarea aburrida o complicada. De hecho, te sugiero que cojas un lápiz, o tu bolígrafo de la suerte, y te dispongas a crear algo que sea tan entretenido como útil. Reflexionar sobre tu autocuidado no solo te ayudará a sentirte

mejor, sino que también puede ser una experiencia interesante, casi como un juego donde el premio eres tú mismo y tu bienestar.

Vamos a empezar por conocerte un poquito más. Y para ello vamos a hacer una serie de preguntas en primera persona que tú responderás en los huecos que hay entre ellas (o en el ejercicio descargable que verás en la página 306 o en un cuaderno en blanco si es que no quieres emborronar este precioso libro):

¿Cuál es mi actividad física?

¿Eres más de yoga en casa, paseos al aire libre o de machacarte en el *gym*? ¡Ojo, bailar mientras barres el salón también cuenta!

Me relajo haciendo…

Piensa en ese momento en el que sueltas todo y te sientes de maravilla. Esos momentos en los que, en soledad, todo parece perfecto. ¿Será ese café con espuma que te tomas en silencio, un buen libro, un paseo, una siesta? ¡Todo vale!

¿Qué me hace feliz?

No hay respuestas incorrectas aquí. ¿Comer tu postre favorito? ¿Pasar tiempo tirándole la pelota al perro? ¿Viajar?

¿Cuáles son mis sueños?

Sueños grandes, pequeños o en proceso, lo importante es reconocerlos. ¿Te imaginas emprendiendo, viajando por el mundo, aprendiendo algo nuevo?

¿Qué puedo hacer para mejorar mis emociones?

Tal vez se trate de practicar más gratitud, meditar, escribir un diario… ¿Qué te hace sentir en paz?

¿Quiénes son mis personas importantes?

Esas personas que te sacan una sonrisa, te apoyan y están ahí en las buenas y las malas. ¡No olvides reconocerlas!

Me enfoco en…

¿Cuál es mi prioridad ahora mismo? ¿Mi bienestar, mi carrera, mis relaciones? O, dicho de otra forma más directa: ¿cuál es mi propósito? ¡Ponlo en palabras!

¿Cuáles son mis comidas saludables?

Y pongamos el énfasis en *saludable*, ¿ok? ¿Te encantan las ensaladas frescas, los batidos de frutas, los aguacates? Hacer una lista puede ayudarte a mantenerlas presentes.

(Puedes descargar el ejercicio «Autoconocimiento» en la página 306).

Ahora que ya has reflexionado por escrito, vamos a meternos en materia con un poco más de detalle.

Hasta aquí, has dedicado un tiempo valioso a reflexionar sobre ti mismo, a descubrir qué te hace feliz, qué te relaja, cuáles son tus sueños y qué puedes hacer para mejorar tus emociones. Este ejercicio inicial es fundamental, porque el autocuidado no es solo una serie de acciones que realizamos sin pensar, sino una práctica consciente y personalizada que responde a nuestras necesidades más profundas.

Pero ahora es momento de ir un paso más allá. Vamos a darle una estructura a todo esto. Vamos a pasar de la reflexión a la acción, y para eso te propongo que pensemos juntos en las tres áreas clave de tu vida, aquellas sobre las que se sostiene tu bienestar. Si logramos que estos pilares estén firmes y equilibrados, será mucho más fácil mantenerte en pie, incluso cuando las cosas se pongan difíciles.

Recordemos las tres áreas clave de tu vida:

1. **Tu vida personal.** El núcleo de tu bienestar. Es todo aquello que haces para ti, por ti. Es cómo te cuidas a nivel físico, emocional y mental. Es el tiempo que dedicas a ti mismo, a tus *hobbies,* a tus momentos de descanso y relajación. Aquí es donde entra en juego tu salud, tu alimentación, tu actividad física, y también cómo manejas tus pensamientos y emociones. Es tu espacio íntimo, tu refugio, donde puedes ser completamente tú mismo sin juicios ni expectativas externas.

2. **Tu vida relacional.** Las relaciones que mantenemos con los demás son fundamentales para nuestro bienestar emocional. Somos seres sociales por naturaleza, y nuestras interacciones con amigos, familiares, compañeros de trabajo y hasta con conocidos casuales influyen directamente en cómo nos sentimos. Aquí, lo importante es la calidad de esas relaciones, más que la cantidad. ¿Te rodeas de personas que te inspiran, que te apoyan, que te hacen sentir bien contigo mismo?

   O, por el contrario, ¿hay relaciones que te drenan, te roban la energía o te generan estrés y malestar? En este apartado también se incluye cómo te comunicas, cómo manejas los conflictos y cómo estableces límites saludables.
3. **Tu vida profesional.** Esta es otra pieza clave en el rompecabezas de tu bienestar. Ya trabajes en una oficina, desde casa o te dediques a tus estudios, esta área abarca todo lo relacionado con tu desarrollo y satisfacción en el ámbito laboral o académico. Aquí es donde tus habilidades, tus conocimientos y tu ambición se ponen en juego.

   Pero, como ya sabemos, también es un espacio que puede generar estrés y agotamiento si no se maneja con cuidado. Así que es fundamental que este aspecto de tu vida esté alineado con tus valores y que sientas que avanzas hacia metas que realmente te importan.

Una vez claras las tres áreas claves de tu vida, vamos a seguir haciéndonos preguntas. Así que, en cada una de estas áreas, te reto a identificar qué aspectos podrías (o deberías):

1. Eliminar

¿Hay algo en tu vida que sabes que te está haciendo daño, pero que aún no has tomado la decisión de dejar ir? Tal vez sea un mal hábito, una relación tóxica, una rutina que ya no te sirve o una actitud negativa que te limita. Este es el momento de identificar esas cosas que ya no tienen cabida en tu vida y que es mejor dejar atrás. Eliminar lo que no te sirve es liberar espacio para lo que realmente importa.

- ¿Qué cosas o hábitos están drenando o mermando tu energía?
- ¿Qué situaciones o personas generan más estrés del que puedes manejar?

2. Cambiar

No todo lo que nos molesta o nos frustra necesita ser eliminado. A veces, un simple cambio puede transformar una situación difícil en una oportunidad de crecimiento. ¿Hay algo en tu vida que podría mejorar si hicieras un ajuste? Podría ser cambiar la manera en que te comunicas, reorganizar tu tiempo o modificar tus expectativas sobre ti mismo o sobre los demás. Piensa en los cambios que podrías hacer para que las cosas funcionen mejor.

- ¿Qué podrías mejorar con solo unos pequeños ajustes?
- ¿Hay algo que siempre has querido hacer de manera diferente, pero aún no te has atrevido a cambiar?

3. Reforzar

En tu vida seguramente ya hay muchas cosas que estás haciendo bien. Esas son tus fortalezas, tus hábitos positivos, las personas y situaciones que te aportan bienestar. Pero ¿las estás aprovechando al máximo? Este es el momento de reconocer lo que ya está funcionando y pensar en cómo podrías reforzarlo, cómo podrías hacerlo aún mejor. A veces solo necesitamos un pequeño empujón para sacar el máximo provecho de nuestros puntos fuertes, de nuestras virtudes.

- ¿Qué estás haciendo bien que merece más atención?
- ¿Qué hábito positivo podrías fortalecer y sentirte incluso mejor contigo mismo?

4. Mantener

Finalmente, hay cosas en tu vida que no necesitan cambios, están bien como están. Son esas áreas en las que te sientes cómodo, seguro y feliz. Identificar lo que está bien y decidir mantenerlo tal cual también es un acto de autocuidado. No siempre tenemos que estar cambiando todo; a veces, lo más saludable es apreciar y conservar lo que ya funciona.

- ¿Qué parte de tu vida ya está funcionando y quieres que siga así?
- ¿Qué aspectos de tu vida te brindan una estabilidad y paz que no deberías alterar?

Para ayudarte un poco más a centrar el tiro, vamos a combinar los aspectos que eliminar, cambiar, reforzar o mantener con cada una de las áreas clave. Aquí te dejo algunas ideas sobre cómo abordar cada una de estas categorías.

Vida personal

- **Aspectos que eliminar.** Puede ser un mal hábito como la procrastinación, o quizá una rutina que te está agotando más de lo que te ayuda.
- **Aspectos que cambiar.** Tal vez necesitas ajustar tus horas de sueño, mejorar tu alimentación o dedicar más tiempo a algo que te apasiona.
- **Aspectos que reforzar.** ¿Estás sacando tiempo suficiente para relajarte? ¿Disfrutas de actividades que realmente te aportan cosas positivas? Si ya lo haces, ¿puedes hacerlo más seguido o con más intensidad?
- **Aspectos que mantener.** Si tienes hábitos saludables como hacer ejercicio regularmente, meditar, o pasar tiempo de calidad con tu familia, asegúrate de seguir dándoles la importancia que merecen.

Vida relacional

- **Aspectos que eliminar.** Es posible que haya relaciones que ya no te aportan nada positivo. Tal vez necesites distanciarte o

incluso romper esos vínculos para proteger tu bienestar.

- **Aspectos que cambiar.** Quizá necesites comunicarte de manera más asertiva, establecer límites más claros o ser más abierto en tus relaciones.
- **Aspectos que reforzar.** Si tienes relaciones que te nutren y te hacen sentir bien, busca maneras de fortalecer esos lazos, como pasar más tiempo con esas personas o expresarles tu gratitud.
- **Aspectos que mantener.** Si tienes una buena red de apoyo, si te sientes comprendido y acompañado, asegúrate de cuidar esas relaciones y mantenerlas vivas.

Vida profesional

- **Aspectos que eliminar.** Probablemente haya tareas que no te aportan nada y que podrían delegarse, o hábitos laborales que están minando tu productividad y bienestar.
- **Aspectos que cambiar.** Quizá necesitas reorganizar tu espacio de trabajo, establecer nuevas metas o incluso buscar un cambio de rol si el actual no te satisface.
- **Aspectos que reforzar.** Si estás en un trabajo que te gusta o en un proyecto que te apasiona, piensa en cómo puedes seguir creciendo en ese ámbito, cómo puedes mejorar tus habilidades o asumir nuevos desafíos.
- **Aspectos que mantener.** A lo mejor te sientes equilibrado en tu trabajo, te sientes productivo y satisfecho, así que sigue haciendo lo que has venido haciendo, mantén esa constancia.

Recuerda:

Este proceso no consiste en hacer grandes cambios de la noche a la mañana. Se trata de ser consciente de lo que está sucediendo en tu vida y de tomar pequeñas decisiones que, con el tiempo, tendrán un gran impacto en tu bienestar. Lo más importante es que disfrutes del camino, que te cuides y que te recuerdes constantemente lo valioso que eres.

Ahora es tu turno. Reflexiona, escribe, sí, sí, escribe. Escribir te ayuda a tomar plena conciencia e incluso a poder repasar dentro de unas semanas cómo van tus avances. Y empieza a construir tu plan de autocuidado. Porque, como bien sabemos, los buenos planes son los que nos guían hacia donde queremos estar, y con esta reflexión, lograrás ver con mayor nitidez los aspectos clave de tu camino.

Así que, como diría el Cholo Simeone, ve «partido a partido»: visualiza tu día, enfrenta lo más complicado, desconecta un poco, conecta con los demás, estírate y regálate una sonrisa. ¡Lo dejo en tus manos!

Hasta mañana.

(Puedes descargar el ejercicio «Tu plan de autocuidado» en la página 306).

Día 9
Nadie nace sabiendo. A todo se aprende

¿Cómo estás?

Ya sabes, tómate unos segundos, conecta con cómo te sientes, respira y vamos allá.

Como hemos visto en los ocho días anteriores, es fundamental mantener nuestra capacidad de mejora a través de la autoobservación. Te estarás dando cuenta de que esto no se trata de que te diga qué hacer, sino de que tú descubras y observes que merece la pena cuidarse.

Aunque ya lleves todos esos días conectando con tus emociones, poniéndoles nombre, e incluso hayas dado un paso al frente para cuidarte más y mejor, sería completamente normal que no estuvieras notando grandes cambios todavía. Pero no te preocupes, la vida es un constante aprendizaje.

Se dice que Tolstói, el gran escritor ruso, afirmó: «Todo el mundo está muy empeñado en cambiar el mundo, pero muy pocos se paran a cambiarse a sí mismos». Y si bien sabemos que en internet es común atribuir frases impactantes a personajes famosos, como ya

hemos visto con Einstein, independientemente de la precisión de la atribución, la idea es poderosa y merece una reflexión, ¿no? Por poner otro ejemplo curioso, te cuento lo que les dijo un condecorado militar y comandante de la Unidad de Operaciones Especiales del Ejército de Estados Unidos a unos alumnos que se graduaban en la Universidad de Texas. Ante una audiencia expectante, el militar se dirigió a cada uno de ellos: «Si quieres cambiar el mundo, empieza por hacerte la cama». Y creo que esto, a pesar de su aparente nimiedad, es importante. Este proceso no busca cambiar el mundo, sino incluir pequeños cambios en tu día a día. Ir sembrando para cosechar un mejor estado emocional.

Pero como para todo en la vida, tenemos que aprender. En realidad, si ya lo supieras todo, podrías seguir aprendiendo. Como un buen y sabio amigo me decía, realmente envejecemos cuando dejamos de aprender. Y aquí viene una noticia que podría parecer inquietante, pero tiene un giro interesante: el deterioro cerebral empieza mucho antes de lo que pensábamos. A partir de los cuarenta y cinco años, nuestro cerebro comienza a involucionar, no a los sesenta como solíamos creer. Sin embargo, esto dependerá en gran medida de nosotros y del uso que le demos. Y, *spoiler alert,* las redes sociales no ayudan en absoluto a mantener nuestro cerebro joven. Hoy sabemos que podemos retrasar y prevenir el envejecimiento cerebral si actuamos con antelación. La clave está en mantener nuestro cerebro activo y en constante aprendizaje. No se trata solo de leer libros densos, sino de vivir experiencias nuevas: continuar moviéndose como Dory o el tiburón, conocer gente, probar nuevos sabores, escuchar música, fomentar nuestra espiritualidad y sí, incluso cometer errores, siempre que aprendamos

de ellos. Todo esto no solo mantiene nuestra mente joven, sino que también nos permite vivir una vida más rica y plena.

La neurociencia nos ha enseñado que, al contrario de lo que se pensaba antes, nuestro cerebro sigue produciendo nuevas sinapsis, conexiones entre diferentes neuronas, hasta el final de nuestras vidas, conectando diferentes regiones de nuestro cerebro, ergo, aprendiendo, y especialmente con el hipocampo, la región del cerebro responsable de los recuerdos y muy relacionada con las emociones. Aunque las conexiones neuronales disminuyen con la edad y en enfermedades como el alzhéimer llegan a ser devastadoras, en condiciones saludables podemos seguir aprendiendo y adaptándonos sin importar nuestra edad.

De acuerdo, lo explico mejor: para nuestro cerebro, aprender no es ni más ni menos que la creación de una nueva interconexión entre sus distintas áreas involucradas en ese conocimiento, habilidad o función. Cuanto más practiquemos, más sólida será esta nueva conexión y, por lo tanto, lo aprendido. Este fortalecimiento se logra a través del proceso de mielinización, es decir, el aumento de la cantidad de mielina. «Más mielina, esto es la guerra», casi como en la famosa escena de los hermanos Marx en el Oeste, pero en este caso construyendo en lugar de arruinar un tren. Este proceso de plasticidad cerebral es lo que ahora sabemos que puede mantenerse *vivo* por mucho más tiempo de lo que antes se pensaba. De hecho, una parte importante de cómo será nuestro envejecimiento depende de nuestra capacidad para seguir aprendiendo cosas nuevas.

Así que la verdadera lección aquí es nunca dejar de aprender. Encuentra nuevas pasiones y *hobbies,* mantente activo tanto mental como físicamente. Aprende un nuevo idioma, toca un instrumento

musical o simplemente disfruta de una buena lectura o de una nueva canción.

Mantener tu cerebro en forma es esencial para una vida saludable y feliz. Recuerda: el aprendizaje continuo es la fuente de una vida plena. ¡Sigue aprendiendo y cuidando de tu cerebro!

Y como estamos en eso, en seguir aprendiendo, me gustaría compartir contigo un modelo de aprendizaje que creo que te ayudará a entender las diferentes fases en las que puedes estar. Es un modelo que gira en torno a dos dimensiones: el conocimiento y la consciencia.

	Ignorancia	**Conocimiento**
Inconsciente		
Consciente		

Yo puedo ser inconsciente e ignorante, es decir, no sé algo o no sé hacerlo. Vivo en un mundo de fantasía, un tanto infantil, y casi podríamos decir que ingenuo, donde todo parece fácil y maravilloso. Pero de repente, la magia puede empezar cuando me doy cuenta de mi ignorancia, y ¡bum!, me doy cuenta de que no sé hacerlo. Es un

momento terrible, pero también decisivo. Hacerme consciente de mi ignorancia me puede llevar a bloquearme en mi angustia, o a buscar soluciones. Como decía Sócrates: «Solo sé que no sé nada». Es decir, tomar conciencia de esto es el primer paso hacia cualquier cambio significativo y aprendizaje real.

Esto puede suceder en cualquier momento: cuando enfrentamos un problema de salud, la ruptura de una relación, o simplemente cuando la vida nos da un golpe de realidad. Cuanto antes mejor, la elección es nuestra, ya sea cuando el cambio no es urgente pero sí importante, o cuando es tan importante como urgente.

A partir de ahí, empiezo a trabajar conscientemente en mi desarrollo de competencias y paso al aprendizaje consciente. Al principio es un esfuerzo considerable, en el que tengo que estar constantemente atento a las señales de mi cuerpo, preguntándome «¿Cómo estás?» y esforzándome en aprender, practicar y repetir. Lo interesante es que, si sigo trabajando en este modelo, eventualmente alcanzaré un conocimiento inconsciente, es decir, lo haré de manera automática, sin siquiera pensarlo.

Probablemente el mejor ejemplo sea conducir un coche. ¿Recuerdas la primera vez que te subiste a un coche para conducir y te diste cuenta de que no era tan fácil como parecía cuando veías a tus padres al volante? ¿O tal vez te acuerdas de cuando eras un conductor principiante y llevabas la L en la luna trasera? ¡Qué tiempos aquellos!… O a lo mejor no hace tanto tiempo. Al principio, conducir requería estar pendiente de todo: el retrovisor, la palanca de cambios, el coche de delante, el coche de detrás, las señales de tráfico y, por supuesto, tus propios nervios. Era un conocimiento

muy consciente y muy exigente. Te sentías como si estuvieras haciendo malabares con diez pelotas a la vez.

Pero la L no estaba ahí porque sí. La L de *learner,* es decir, de aprendiz, indicaba al resto de los conductores que ahí había un novato y que tenían que ser cuidadosos y respetuosos porque estabas aprendiendo. Y esa es la clave, también con tus emociones: estás aprendiendo.

Con el tiempo, todo ese esfuerzo consciente aprendiendo a conducir se convierte en algo automático. Y ahora conduces casi sin pensarlo, ajustando los espejos, cambiando de marcha y tomando curvas sin sudar una gota. La gestión emocional es muy parecida en este sentido. Al principio, puede que tengas que ser muy consciente de tus emociones y cómo manejarlas, pero con la práctica y el tiempo, se convierte en algo natural y automático. Y ahí es donde queremos llegar.

Hay gente que no sabe gestionar sus emociones y atribuye su malestar emocional a terceros, «La culpa es de otro», o a circunstancias ajenas, «La culpa es de la sociedad». Esas personas se dejan llevar por reacciones de lucha (*fight*) y van por la vida enfadados, o de huida (*flight*), evitando aquellas situaciones que no les son agradables. Seguro que conoces a alguien que no es consciente de que no sabe gestionar sus emociones. Pues quizá la manera de ayudarlos es invitarlos a hacerse con este libro y… Bueno, sí, es un poco de publicidad intrusiva, pero seguro que te parece bien. Además, si te está funcionando, nada mejor que ayudar a los demás a aprender algo que tú ya sabes, ¿verdad? ☺

Sin duda, si ya estás aquí, es porque eres consciente de que no sabes o de que sabes pero quieres mejorar tu gestión emocional. En

algún punto has tomado conciencia de la dificultad y la necesidad de mejorar esa gestión emocional. Este es un momento clave. Luego empezamos a generar habilidades, a comprendernos mejor, a buscar soluciones… Comenzamos a trabajar conscientemente, a tomar conciencia de nuestras emociones cuando alguien nos pregunta cómo estamos. Y así, vamos trabajando en nuestro plan de autocuidado para mejorar cada día en lo que podemos cambiar y aceptar lo que está fuera de nuestro alcance.

Siguiendo este camino, llegará un momento en que la gestión emocional será algo incorporado en nuestras rutinas. Nuestra comprensión emocional será cotidiana y automática. Estaremos en sintonía con nuestras emociones. Ese momento llegará, pero hay que trabajarlo. Este modelo de aprendizaje, que combina la conciencia y la ignorancia con las competencias y la inconsciencia, creo que te ayudará a entender en qué momento de este proceso de aprendizaje te encuentras.

Nuestro objetivo es llegar a ese conocimiento inconsciente, así serás capaz de gestionar tus emociones de manera automática, sabrás cuándo parar y cómo respirar cuando lo necesites. Así conseguirás empoderarte en tu gestión emocional, alcanzando un alto grado de responsabilidad y autonomía. Algo te sienta bien o mal, lo procesas, lo analizas, lo comprendes, lo dejas fluir y sigues tu camino.

Cuántas veces has visto a alguien y has pensado cosas como: «Qué bien maneja el estrés, qué envidia»; «Su habilidad para mantener la calma bajo presión es asombrosa»; «Siempre mantiene la calma en situaciones difíciles, ¡ojalá pudiera hacer lo mismo!». Ni envidia, ni asombro, ni ojalá. Es todo cuestión de práctica. Práctica

gestionándolo una y otra vez. Ese es el reto que tenemos por delante. Aprender a que la gestión emocional sea algo incorporado en nuestras vidas de manera no consciente, simplemente automática.

Ahora es cuando salta uno de esos *peros* automáticos que pretenden sabotearnos en este proceso de cambio, ese «Uf, pero esto requiere mucho tiempo», o ese «Pero es que yo no tengo tiempo». Pues bien, vamos a hablar un poco de esos minutos, que no horas, que necesitamos para estructurar nuestro cambio.

La gestión del tiempo. Qué cosa más complicada con la vida que llevamos, ¿no? Que si acompañar a los niños al colegio, presentar el proyecto a un cliente, tener una reunión, quedar a comer con un amigo, hacer deporte, otra reunión, los cuarenta emails sin responder, la visita que tengo que hacer a mi padre, al que hace dos semanas que no veo, otra reunión, la quedada con los amigos, la serie de Netflix, descansar… Parece difícil encontrar tiempo para todo esto, ¿verdad? Pero piensa en esto: si te dijera que tienes 10.000 euros a la semana para tus gastos, ¿no podrías dedicar algo de esos recursos para cuidarte? Pues bien, 10.080 son los minutos que tiene una semana. Solo estamos pensando en unos pocos de esos minutos para dedicarlos a tu autocuidado.

En realidad, hay tiempo para todo, incluso para perderlo frente a las pantallas. ¿Cuánto tiempo perdemos en redes sociales sin darnos cuenta? Muchos se sorprenden al consultar el tiempo de uso en sus móviles. Si no te lo crees, te sugiero que tomes un momento y consultes tu terminal de teléfono inteligente y consultes cuánto tiempo lo has usado en lo que va de semana. ¿Ahora sigues pensando que no tienes tiempo?, ¿o quizá podrías gestionarlo mejor?

La clave está en conocer y gestionar nuestras prioridades. Las prioridades deben tener un orden jerárquico. Trata de poner tus objetivos en una estructura de más a menos importante. Si todo es importante, nada es importante. Si todo es urgente, nada lo es. Y claro, si cuidarse no es importante, cualquier cosa desplazará esa tarea de nuestra agenda.

¿De verdad no tienes tiempo para lo importante? Revisa tus objetivos, ten clara tu hoja de ruta, ¡ten un plan! Anota en tu agenda las cosas que quieres hacer y el tiempo que les vas a dedicar. Recuerda que lo que no está escrito no existe. Además, estoy convencido de que tu día a día tiene margen de mejora. Y tú también lo sabes, lo que pasa es que… Y aquí vienen las excusas que todos nos contamos a nosotros mismos. Seguro que sabes perfectamente cuáles son las tuyas… Y realmente lo que pasa es que, sencillamente, a lo largo del día desaprovechamos tiempo y perdemos eficiencia.

Una técnica que podría ayudarte es la técnica Pomodoro, que, además de significar «tomate» en italiano y ser el nombre de una deliciosa salsa, es un método de gestión del tiempo. Fue creada en los ochenta por Francesco Cirillo, un ingeniero informático. La técnica sugiere trabajar en intervalos, y su objetivo es mejorar la productividad y establecer metas claras. Se basa en usar un temporizador para dividir el tiempo en intervalos fijos, llamados *pomodoros*, de 25 minutos de actividad, seguidos de 5 minutos de descanso, con pausas más largas cada cuatro pomodoros.

La mecánica es sencilla:

- **Elige tu misión.** Decide qué tarea o actividad vas a conquistar.
- **Ajusta el temporizador.** Pon el reloj en marcha. ¡Es tiempo de pomodoro!
- **Dale caña.** Trabaja a tope hasta que el temporizador suene.

- **Marca el hito.** Anota cada pomodoro completado como un trofeo.
- **Minidescanso.** Tómate un respiro breve, te lo has ganado.
- **Gran pausa.** Después de cuatro pomodoros, disfruta de una pausa más larga. ¡Te lo mereces!
- **Foco absoluto.** Durante cada pomodoro, dedícate a una sola tarea. Di adiós a las interrupciones, tanto internas como externas. Si no puedes evitar una interrupción, cancela el pomodoro y reinícialo después.

Las pausas ayudan a relajar el foco y a hacer el trabajo sostenible. Registrar un pomodoro completado no solo da una sensación de logro, sino que también permite reflexionar y mejorar. Por todo ello las ventajas de la técnica Pomodoro son muchas:

- Es fácil de implementar.
- Promueve el trabajo creativo.
- Convierte tareas complejas en tareas más cortas.
- Ayuda a combatir la tan habitual procrastinación.
- Conduce a grandes ideas al permitir momentos de claridad durante los descansos.

Esta técnica te ayudará a hacer que el tiempo sea tu aliado, optimizar tu rendimiento, evitar sentirte presionado y lograr que te distraigas menos.

Aprender a gestionar tu tiempo es fundamental para proteger tu momento del día. Eso debería estar blindado. Si la excusa es que no tienes tiempo, aquí has visto una estrategia para ser más eficiente en la gestión del mismo. Otra clave está en la priorización: lo importante versus lo urgente. ¿Es urgente para mí o para otro? ¿Es

importante para mí o para otro? Piensa en ello, maneja tus tiempos y nos encontramos aquí mañana.

Día 10
La parte de un todo. ¡Qué importantes son los demás!

Antes de comenzar a leer este capítulo, tómate un momento para cerrar los ojos y preguntarte sinceramente: ¿cómo estás hoy?

Como siempre, no te apresures a responder, deja que tus emociones afloren y permítete reconocerlas. Luego seguimos con la lectura.

¿A quién has dado un abrazo hoy?

¿Por qué te hago esta pregunta? Porque, para reflexionar sobre lo que vamos a tratar en este día 10, es fundamental entender que somos seres sociales.

Aislados no solo carecemos de significado,

sino que nuestra supervivencia estaría en

riesgo.

En una ocasión, un estudiante preguntó a la renombrada antropóloga estadounidense Margaret Mead cuál consideraba que

fue el primer signo de civilización en la humanidad. Los alumnos esperaban que Mead mencionara la punta de una lanza, una vasija de barro o quizá una piedra para moler grano. Pero su respuesta fue sorprendente y reveladora: dijo que el primer signo de civilización en una cultura antigua fue un fémur fracturado y luego sanado.

¿Por qué respondió esto? Mead explicó que, en el reino animal, una pierna rota significa muerte segura. Pensemos en una cebra en la sabana africana. Si una cebra se fractura una pata, no puede correr para escapar de los leones que acechan, ni puede buscar agua en los ríos o abrevaderos lejanos. Esta cebra herida se convierte, de forma irremediable, en una presa fácil para los depredadores. Ningún animal con una extremidad rota sobrevive el tiempo suficiente para que el hueso se suelde por sí solo.

Por eso, para uno de nuestros ancestros humanos, un fémur quebrado y curado es evidencia de que alguien se quedó a su lado, le vendó la fractura y le cuidó hasta su recuperación. Esta demostración de cuidado y apoyo mutuo es, para Mead, el primer signo de verdadera civilización.

El confinamiento y la distancia social durante la pandemia subrayaron la vital importancia de nuestras relaciones. En esos momentos de soledad, miedo y aislamiento, esta interesante idea de Mead nos recordó que la esencia de nuestra humanidad radica en cómo cuidamos unos de otros, y apuntala lo fundamental que son nuestras relaciones con familiares y amigos. Es en estos lazos donde encontramos consuelo, fortaleza y significado. La presencia de nuestros seres queridos ilumina nuestras vidas, mientras que su ausencia deja un vacío profundo. Las relaciones sociales son el tejido

conectivo de nuestras vidas, el hilo invisible que nos sostiene y nos da propósito.

Esta reflexión nos lleva a comprender que la humanidad comenzó a avanzar verdaderamente cuando empezamos a cuidarnos mutuamente. Nuestras relaciones no solo nos dan significado, sino que también son la base de nuestra supervivencia y desarrollo como especie. Cuidar y ser cuidado es el acto más noble y esencial que podemos realizar. Es en este cuidado mutuo donde reside nuestra verdadera grandeza y nuestro potencial como seres humanos.

¿Cómo se construye esa red social de apoyo? Lo cierto es que no surge espontáneamente, sino que hay que construirla con dedicación y esfuerzo. Las relaciones son fundamentales para sentirnos completos, pues a través de ellas encontramos un refugio emocional y un ancla que nos mantiene firmes en tiempos de adversidad. Son nuestras relaciones las que nos brindan estabilidad mental y seguridad, permitiéndonos enfrentar los desafíos de la vida con mayor resiliencia.

Necesitamos relaciones para vencer la soledad no deseada, esa sensación de vacío que nos invade cuando nos sentimos desconectados de los demás. Las relaciones actúan como un bálsamo para el alma, llenando esos espacios vacíos con cariño, apoyo y comprensión. Además, a través de las relaciones no solo aprendemos y crecemos, sino que también encontramos inspiración y motivación para convertirnos en mejores versiones de nosotros mismos.

Pero también hay que tener en cuenta que las relaciones sociales son casi siempre un camino de doble sentido; para recibir también hay que dar. Es en el intercambio genuino y desinteresado donde las relaciones, tanto en nuestra familia como en nuestro círculo de amigos, se fortalecen y se convierten en pilares de nuestra existencia. Dar y recibir, de forma equilibrada y en armonía, nos permite construir vínculos profundos y duraderos, basados en la confianza y el respeto mutuo. Así, al invertir tiempo y esfuerzo en nuestras relaciones, cultivamos una red de apoyo sólida que nos sostiene en los momentos difíciles y celebra con nosotros en los tiempos de alegría.

Hablando de círculos de confianza, ¿recuerdas la divertidísima película *Los padres de ella*? En esta película, Robert De Niro interpreta a Jack Byrnes, un antiguo agente de la CIA que no se fía del prometido de su hija, interpretado por un sublime Ben Stiller. En un momento particularmente memorable, Jack le habla a su yerno de lo que llama *el círculo de confianza* y de la importancia de pertenecer a él. Aunque en la película esto se usa con un tono humorístico, refleja una verdad esencial: **nuestras relaciones más valiosas son aquellas en las que existe un círculo de confianza mutua**. Piensa en ello y, de paso, revisita la peli si ya la has visto o, si no, coge un bol de palomitas y disponte a pasar un buen rato. Te aseguro que te divertirás.

Las relaciones humanas son como un gran bufet, hay de todas las clases y para todos los gustos. Cada tipo de relación aporta algo único a nuestra vida y nos ayuda a crecer y desarrollarnos como

personas. Vamos a explorar las diferentes conexiones que podemos tener en este variado menú de relaciones:

- **Familiares.** Se deben a lazos consanguíneos que, como las raíces de un árbol, son invisibles pero esenciales. No se eligen, pero son fundamentales. Generan apoyo incondicional, aunque a veces las discusiones familiares pueden parecerse a una telenovela. Los roles y modelos varían entre culturas, pero la familia suele ser el primer núcleo de apoyo y aprendizaje en la vida de una persona.

  Hoy en día las familias vienen en todas las formas y tamaños: monoparentales, con dos hogares por separación o divorcio, compartidas entre jóvenes amigos que se convierten en familia o con parejas del mismo sexo que se aman profundamente. Estas nuevas modalidades de familia reflejan la riqueza de nuestra sociedad y la capacidad de adaptación a los tiempos modernos. Además, como dice el dicho: «Cada familia es un mundo aparte».
- **Amigos.** Aquí empieza la diversión. Un vínculo que comienza con intereses compartidos desde la infancia, como pasar horas construyendo fuertes de cojines en el salón, organizando un concurso de saltos en charcos después de la lluvia, intercambiando cromos en el recreo (estas vivencias delatan mi edad), pero también puede valer si se comparte jugando a videojuegos. A medida que crecemos, estos lazos se fortalecen y evolucionan. De adolescentes, pueden ser noches enteras charlando y comiendo pipas en el parque, o llegando más tarde de la hora pactada con vuestros padres en las fiestas de verano o riendo hasta que duele el estómago por chistes internos que solo

tú y tu, en ese momento, mejor amigo entendéis. Aquí sí, me vas a perdonar, pero para forjar relaciones reales, tenemos que compartir experiencias reales. Las vivencias en entornos digitales pueden complementar, pero nunca reemplazar, las interacciones que forjan verdaderas amistades. Luego, ya de adultos, los intereses pueden incluir desde organizar cenas temáticas con disfraces ridículos y concurso de pinchos, practicar deportes juntos al amanecer o formar un club de lectura donde siempre hay más risas que libros leídos.

Las amistades son dinámicas, vienen y van, cambian con el tiempo y la intensidad de las interacciones, pero los verdaderos amigos siempre están ahí cuando se les necesita. Ya sea para un maratón de películas de terror, una escapada espontánea a la playa o simplemente para escucharte en los momentos difíciles, los amigos son un pilar fundamental en nuestra vida. Son esos con los que compartes los mejores recuerdos y los que te ayudan a levantarte cuando caes.

- **Pareja.** La relación romántica, ese vínculo especial que todos anhelamos. Comparte amor, intimidad y afecto. Esta relación puede comenzar con una mirada tímida en una fiesta, una conversación interminable sobre intereses comunes o un gesto de cariño inesperado. A medida que se desarrolla, puede ser un viaje emocionante, lleno de altos y bajos, desde las primeras citas llenas de mariposas en el estómago hasta las noches de sofá y película, donde la comodidad y *el cuerpo a cuerpo* se convierten en el mejor momento del día. Hay momentos inolvidables como el primer viaje juntos, las risas compartidas en los días buenos y el apoyo incondicional en los días malos. Pero

cuando encuentras a la persona adecuada, se convierte en una fuente inagotable de felicidad y apoyo mutuo.

Una pareja debería ser aquella persona con quien puedes ser tu verdadero yo, sin máscaras ni pretensiones, alguien que te sostiene en los momentos difíciles y celebra tus éxitos como propios. Es un vínculo único que se construye día a día, basado en la confianza, el respeto y el amor genuino.

- **Laborales.** Estas relaciones se desarrollan en el entorno de trabajo y son esenciales para el desarrollo de tareas y proyectos. Imagina que son como el café de la mañana, esenciales para empezar bien el día. Pueden ser profesionales y distantes, pero son fundamentales para el éxito en el trabajo. Desde el compañero de mesa con quien compartes quejas sobre el jefe del jefe, hasta esa colega que siempre tiene un consejo útil en las interminables reuniones que ambos pensáis que realmente no son tan necesarias… Lo cierto es que, aunque a veces solo hables con ellos de temas laborales, son piezas clave para una colaboración efectiva y un ambiente de trabajo saludable.
- **Profesionales.** Tu médico, tu abogado o el frutero que siempre te dice cuál es el melón que está maduro. Estas relaciones son unidireccionales, donde tu confianza en su conocimiento es clave. No te llaman para charlar, pero siempre están ahí cuando los necesitas. Como cuando el dentista te dice que te relajes mientras empuña el torno o cuando el informático de la empresa te salva la vida recuperando los archivos perdidos de tu portátil personal. No son relaciones para el día a día, pero su presencia, de alguna forma, es importante en determinados momentos, unos más importantes que otros.

- **Ocasionales.** Esos encuentros efímeros con personas como el compañero de asiento en un viaje en AVE. La paradoja de la confianza con el anónimo. A veces puedes terminar compartiendo tus secretos más profundos con alguien que nunca volverás a ver. Como cuando cuentas tu vida amorosa a esa persona en el tren que te escucha con interés o compartes tus sueños con alguien en una larga espera en el aeropuerto. Estas relaciones pueden ser breves, pero a veces dejan una marca duradera, recordándote que la conexión humana puede surgir en los lugares más inesperados y que, como por arte de magia, se pueden convertir en buenos amigos o, si salta la chispa, en algo más…

¿Qué hace que una relación sea verdaderamente estable y saludable? Forjar relaciones de este tipo no es solo cuestión de suerte. Hay ciertos ingredientes esenciales que nos ayudan a construir vínculos fuertes y duraderos:

- **Honestidad.** La mentira es como una termita que, silenciosa y persistentemente, erosiona las relaciones desde dentro. La verdad, aunque a veces incómoda, es la base sólida sobre la que se construye cualquier relación duradera. Ser honesto no siempre es fácil, pero es esencial para mantener la integridad del vínculo emocional de la amistad.
- **Lealtad y confianza.** Son el pegamento que mantiene todo unido, los cimientos sobre los cuales se construyen relaciones duraderas. La confianza es esa sensación reconfortante de saber

que alguien siempre estará ahí para ti, y la lealtad es la promesa silenciosa de que tú estarás ahí para ellos.

- **Generosidad.** Las relaciones no se tratan solo de yo o tú, sino de nosotros. Dar sin esperar nada a cambio fortalece los vínculos y enriquece nuestras conexiones. Un pequeño gesto de generosidad puede tener un gran impacto en la profundidad y la calidad de nuestras relaciones.
- **Compromiso.** El compromiso verdadero significa estar ahí en las buenas y en las malas, incondicionalmente. Es la decisión consciente de quedarse y luchar juntos, de no abandonar cuando las cosas se ponen difíciles. Este tipo de compromiso forja una relación fuerte y resistente.
- **Intereses y proyectos comunes.** Compartir proyectos, valores y objetivos ayuda a mantener la relación viva y emocionante. Ya sea un *hobby* compartido, una causa en la que ambos creéis o un sueño que perseguís juntos, tener intereses comunes refuerza el vínculo y crea recuerdos duraderos.
- **Expectativas y objetivos compartidos.** Es vital estar en la misma página. Algunas personas buscan relaciones a largo plazo, mientras que otras pueden estar interesadas en conexiones más superficiales. Asegúrate de tener conversaciones abiertas y sinceras sobre tus expectativas y objetivos para evitar malentendidos y alinearte mejor.
- **Contexto social y cultural.** Las normas y expectativas sociales pueden moldear la forma en que nos relacionamos. Comprender y respetar las diferencias culturales y sociales enriquece nuestras interacciones y nos ayuda a construir relaciones más inclusivas y comprensivas.

- **Personalidad y temperamento.** Las diferencias en personalidad y temperamento afectan la dinámica de las relaciones. Conocer y aceptar estas diferencias puede evitar muchos conflictos y fomentar una mayor comprensión y respeto mutuo.
- **Habilidades sociales.** Saber escuchar, comunicar y resolver conflictos es clave para cualquier relación. Estas habilidades pueden desarrollarse y mejorarse con el tiempo, y son esenciales para mantener interacciones saludables y constructivas.
- **Experiencias previas.** Las experiencias, tanto positivas como negativas, pueden influir en futuras interacciones, pero también pueden servir como lecciones valiosas. Aprender de las experiencias pasadas nos ayuda a no repetir errores y a construir relaciones más fuertes y conscientes.
- **Tiempo y distancia.** El tiempo invertido y la proximidad pueden fortalecer los lazos. Las relaciones necesitan atención y cuidado, y aunque la distancia puede ser un desafío, la dedicación y el esfuerzo pueden mantener la conexión viva.
- **Comunicación.** La base de las relaciones humanas. La forma en que las personas se comunican es fundamental para establecer y mantener relaciones sociales. La claridad, la empatía, la escucha activa y la capacidad de expresar ideas y emociones son elementos esenciales para una comunicación efectiva. Imagina la comunicación como el puente que conecta dos orillas; si el puente es sólido y bien construido, las personas pueden cruzar sin problemas y entenderse mutuamente.

Una comunicación clara evita malentendidos y conflictos, mientras que la empatía permite entender y compartir los sentimientos de los demás, creando un ambiente de respeto y apoyo. La escucha activa es crucial; no se trata solo de oír las palabras del otro, sino de comprender el mensaje completo y responder de manera apropiada. Expresar ideas y emociones de forma abierta y honesta fortalece las relaciones y fomenta la confianza mutua.

Más adelante hablaré en detalle de la importancia de la inteligencia emocional. Pero por ahora, permíteme un breve adelanto sobre **la inteligencia emocional interpersonal**: es fundamental ser consciente de las emociones de los demás, de cómo se sienten y de cómo esas emociones te afectan a ti. Esta conciencia te permite ajustar tu comportamiento y comunicación para mejorar la relación. Reconocer y respetar las emociones de los demás ayuda a crear un entorno donde todos se sienten valorados y comprendidos.

La inteligencia emocional interpersonal es una habilidad vital que permite a las personas conectarse a un nivel más profundo. Ser consciente de las emociones de los demás y de tus propias emociones en las interacciones sociales no solo mejora la calidad de las relaciones, sino que también enriquece tu vida emocional.

En nuestras relaciones sociales, la confianza es el ingrediente secreto. Simon Sinek, un autor y orador que sabe de lo que habla, destaca la importancia de la confianza y el liderazgo en equipos de alto rendimiento, como los Navy SEAL. Piensa en estos equipos, en el campo de batalla, confiando sus vidas a sus compañeros. Esta confianza no se basa solo en habilidades o

competencia, sino en un sentido profundo de responsabilidad y apoyo mutuo.

Sinek explica cómo los Navy SEAL construyen esta confianza a base de priorizar la seguridad psicológica y la comunicación abierta. En nuestra vida diaria podemos traducir esta idea a una simple pregunta: «¿A quién le dejarías las llaves de tu casa?». Este nivel de confianza y seguridad es esencial para formar relaciones sólidas y estables, y juegan un papel clave en nuestras vidas. Pasar del yo al nosotros nos ayuda a construir un círculo de apoyo y seguridad. En nuestras interacciones diarias, esto significa poder depender unos de otros y crear un ambiente donde todos se sientan seguros y valorados. Este tipo de amistad y compañerismo, aunque no estemos en un campo de batalla como los Navy SEAL y no nos estemos jugando la vida, fortalece nuestras relaciones y nos ayuda a enfrentar desafíos juntos.

De ahí que, en nuestras relaciones, sea clave distinguir entre las personas que suman y las que restan. Debemos protegernos de las personas tóxicas, esos vampiros de energía que nos drenan con sus dramas y negatividad. A veces hay que tomar distancia o ponernos un impermeable emocional para no dejarnos afectar.

Jim Rohn, un conocido empresario y orador motivacional, solía decir: «Eres el promedio de las cinco personas con las que te rodeas». Así que ¡elige bien tus compañías! Busca rodearte de gente que te aporte algo, te inspire y te haga reír. Las personas con las que pasas tu tiempo influyen mucho en tu bienestar y en tu crecimiento personal. Así que escoge bien a tus compañeros de viaje en la vida, porque ellos pueden hacer que tus días sean soleados o estén cubiertos de nubes grises y tormentosas.

Para cerrar este décimo primer día de nuestro viaje emocional, quiero compartir algunos datos y unas ideas que invitan a la reflexión.

- Aunque vivimos en un mundo con más de 8.000 millones de personas y en plena era de las redes sociales, en España un 13,4 por ciento de las personas experimentan soledad no deseada. Entre los jóvenes de 16 a 24 años, esta cifra aumenta al 21,9 por ciento (según datos del Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada 2023).
- **Piensa por un momento en lo que significa la soledad** para ti y para quienes te rodean: tus padres, tus hijos, tus amigos, tus compañeros de trabajo o incluso ese vecino con el que a veces te cruzas en el ascensor.
- **Recuerda que la humanidad dio un gran paso adelante cuando comenzamos a cuidar unos de otros**. Para nuestra salud emocional, es vital tener y mantener una buena red de apoyo.
- **Tu red de apoyo está compuesta por todas esas personas que están a tu alrededor, en quienes puedes confiar y que pueden confiar en ti.** No se trata solo de la familia y los amigos, sino también de profesionales de confianza, como tu médico de familia o incluso el técnico que te ayuda con tu ordenador. Construir y mantener esta red requiere esfuerzo, pero los beneficios son inmensos.

- **Practicar la claridad, la empatía, la escucha activa y la expresión sincera de ideas y emociones es un paso esencial para mejorar nuestras relaciones y vivir una vida más plena y conectada.** Porque al final del día lo que realmente cuenta son esos lazos humanos que nos sostienen y nos hacen sentir que no estamos solos.

Y para finalizar, **te propongo un ejercicio sencillo pero revelador**. Toma un papel y escribe los nombres de las personas importantes en tu vida. Divídelas en cuatro categorías clave: familia, amigos, trabajo y relaciones profesionales o en la comunidad. Luego asigna un 1 a aquellos con quienes tienes la relación más cercana, un 2 a los que ves con menos frecuencia y un 3 a aquellos con quienes tienes menos contacto. Este ejercicio te ayudará a entender y valorar tu red de apoyo social. Si no tienes claro a quién darle un 1 o un 3, piensa en eso de las llaves de tu casa: ¿a quién se las dejarías? ¿A quién invitarías a tu casa estando tú presente? ¿Y quién no te apetecería que se pasara por tu casa? Esto es lo que llamo la *teoría de las llaves de casa*, y puede ayudarte a reflexionar sobre la confianza y cercanía que tienes con esa persona.

Sigue reflexionando sobre tus relaciones y cómo puedes fortalecer esos lazos que te sostienen y te enriquecen. Ten un buen día y, como poco a poco, nos estamos haciendo amigos, te envío un fuerte abrazo. Y recuerda, no olvides tú abrazar a alguien mañana. Nos vemos en nuestro día 11 de este maravilloso viaje por tus emociones.

(Puedes descargar el ejercicio «Qué importantes son los demás» en la página 306).

Día 11
Be water, my friend

¿Cómo estás hoy?

Reflexiona unos minutos y cuando vuelvas te voy a hacer otras tres preguntas.

¿Qué significan los cambios para ti? ¿Has tenido muchos cambios en tu vida? ¿Los sufres o los disfrutas? No, no hace falta que me contestes ahora mismo, sencillamente es una forma de introducirnos en el tema de hoy.

Como seres humanos, nos sentimos más cómodos en espacios de estabilidad y dentro de nuestra tan cacareada zona de confort. Sin embargo, la vida es un constante cambio, y en los últimos tiempos, qué duda cabe, estos cambios se han acelerado a un ritmo vertiginoso. Pensemos en los cambios generales, pero también en los personales: has terminado el colegio y empiezas la universidad, has finalizado tus estudios universitarios y tienes tu primera entrevista de trabajo, te has casado o divorciado, has tenido un hijo o tu hija se ha emancipado, te has cambiado de trabajo o de domicilio. Cambios de todo tipo, color y condición. Y todos estos cambios, incluso los positivos, requieren esfuerzo y tiempo para adaptarnos.

Así que hoy vamos a centrarnos en la flexibilidad. No me refiero a la capacidad que cada uno tenga de doblar el espinazo y tocarse la punta de los pies con los dedos de la mano (algo que confieso ser incapaz de hacer). No, hablo de la flexibilidad emocional, la capacidad de adaptarse a las circunstancias cambiantes que nos rodean.

De ahí la frase que da título a este capítulo, en la que el gran Bruce Lee resumió perfectamente el concepto de flexibilidad emocional con su famosa frase: «Be water, my friend*»,* «Sé agua, amigo mío». Lee, inspirado por las enseñanzas del *Tao Te Ching* de Lao Tse, explicó que el agua es *formless, shapeless,* «sin forma, sin contorno». Si pones agua en una taza, se convierte en la taza. Si pones agua en una botella, se convierte en la botella. El agua puede fluir o puede estrellarse, pero sigue siendo agua. Una brillante idea que ilustra la capacidad del agua para adaptarse a cualquier forma o situación, y que sirve como metáfora para desarrollar el concepto de la flexibilidad emocional.

¿Sabías qué?

El ***Tao Te Ching***, con más de dos mil años de antigüedad, es un tesoro de la sabiduría universal más allá de cualquier frontera cultural. Su autor, Lao Tse, cuyo nombre significa «viejo maestro», es una figura envuelta en misterio y leyenda. Se dice que meditó durante ochenta y un años (los mismos capítulos o secciones de las que consta el libro) en el vientre de su madre antes de decidirse a nacer, y que cuando finalmente lo hizo, ya tenía la apariencia de un anciano, con el cabello blanco, arrugas y orejas tan grandes que le valieron el nombre de Lǐ Ěr, Orejas de Ciruelo. El *Tao Te Ching*

representa un viaje atemporal hacia la comprensión del equilibrio y la simplicidad, cuyas enseñanzas han encontrado eco en los corazones y mentes de personas de todo el mundo, trascendiendo culturas y épocas.

El nombre del *Tao Te Ching* proviene de las primeras palabras de sus dos secciones principales: *Tao* (el camino) y *Te* (virtud o poder). Se trata de un manual de cómo vivir en armonía con el Tao, un concepto tan escurridizo que, como dice el propio libro, «el Tao que puede nombrarse no es el Tao eterno». Es un recordatorio de que la verdadera esencia de la vida, aquello que nos conecta con el universo, no puede ser plenamente capturado por las palabras.

Así comienza:

> Del Tao se puede hablar, pero no del Tao eterno.
>
> Pueden nombrarse los nombres, pero no el Nombre eterno.
>
> Como origen de cielo-y-tierra, no tiene nombre, pero, como la Madre de todas las cosas, se le puede nombrar.
>
> Así pues, oculto desde siempre, hemos de contemplar su esencia interna.
>
> Pero manifestándose continuamente, hemos de contemplar sus aspectos externos.
>
> Los dos fluyen de la misma fuente, aunque tengan nombres diferentes; y a ambos se les llama *misterios*.
>
> El Misterio de los misterios es la Puerta de toda esencia.

Es un libro que no se lee solo una vez, sino que se revisita a lo largo de la vida, encontrando en él nuevas verdades y, quizá, un poco más de paz en cada lectura. ¿No es maravilloso cómo unas pocas palabras pueden contener tanto?

Aceptar el cambio con una mentalidad de «ser agua» significa estar preparados para enfrentar lo inesperado y, al mismo tiempo,

aprender y crecer con cada experiencia. Esta no es una tarea fácil; a menudo requiere tiempo, práctica e incluso superar dificultades. Sin embargo, es un esfuerzo que, como tantos otros en este viaje por nuestras emociones, realmente merece la pena.

Decir que algo «vale la pena» va más allá de reconocer su valor o utilidad. Implica que es digno de soportar el esfuerzo, e incluso el sufrimiento, que pueda conllevar. Significa que, a pesar de los desafíos, el resultado final justifica cada paso del camino. Esta idea se aplica tanto a las relaciones humanas, que construimos y cuidamos, como a los proyectos personales y profesionales que perseguimos con dedicación.

En este contexto, *vale la pena* no es solo una expresión de mérito o valor, sino una afirmación de que el viaje y el esfuerzo invertido son tan significativos como el destino final. Y es precisamente aquí donde entra en juego la flexibilidad emocional. El primer paso para desarrollarla es reconocer y aceptar nuestras emociones frente al cambio. Es natural sentirse incómodo, ansioso o incluso temeroso ante lo desconocido. Sin embargo, al permitirnos sentir y procesar estas emociones, podemos manejarlas de manera más efectiva y encontrar la fuerza para adaptarnos.

Ser flexibles emocionalmente no significa ser pasivos. Significa ser proactivos en la gestión de nuestras respuestas emocionales y en la búsqueda de soluciones creativas a los desafíos que enfrentamos. Significa ser resilientes,

aprendiendo a fluir con los cambios y a recuperarnos rápidamente de los contratiempos.

En este viaje hacia la flexibilidad emocional, recuerda que cada cambio, cada desafío, es una oportunidad para crecer y evolucionar. La vida es un río en constante movimiento, y nosotros somos los navegantes. Al aprender a ser agua, podemos encontrar la paz y el equilibrio incluso en las corrientes más turbulentas.

Así que la próxima vez que te enfrentes a un cambio, grande o pequeño, recuerda las palabras de Bruce Lee: «Be water, my friend». Adáptate, fluye y sigue adelante con la confianza de que, al igual que el agua, tienes la capacidad de moldearte y superar cualquier obstáculo que se cruce en tu camino.

Pero ¿qué entendemos por flexibilidad emocional? La flexibilidad emocional es la capacidad de adaptarse a las circunstancias cambiantes. Es la habilidad para ajustar nuestras conductas y pensamientos ante situaciones nuevas, inesperadas o distintas. Adaptarse a un entorno cambiante es clave para mantener nuestro equilibrio emocional. Ser flexible implica analizar la nueva situación, evitar reaccionar automáticamente con respuestas *flight or fight* y tolerar la incertidumbre que esa nueva situación genera. O, dicho de otro modo, integrar esas emociones que una nueva situación genera, gestionarlas y adaptarnos a cualquiera que sea la situación novedosa que cada día, en mayor o menor grado, se produce.

Y, en realidad, ¿para qué nos serviría la flexibilidad? La flexibilidad, sin duda, nos permite adaptarnos a los cambios de manera efectiva. Visualicemos un cambio: estamos en nuestra posición A, con nuestro marco mental y sensación de control, pero debemos movernos a la posición B. Este proceso implica construir un nuevo marco mental, adquirir la información necesaria y manejar las emociones que surgen. Esta adaptación no solo mejora nuestra resiliencia y capacidad para resistir el estrés, sino que también fomenta la creatividad, lo que nos permite generar respuestas novedosas a los problemas. Cuanto más flexible soy, más creativo me vuelvo, lo que me permite generar nuevas respuestas a mis problemas, es decir, tendré la posibilidad de crear alternativas nuevas ante situaciones diferentes e incluso encontrar soluciones innovadoras a viejos problemas.

Ahora que tengo que adaptarme a un cambio y pasar a la posición B, debo trabajar para construir un nuevo marco mental. Esto incluye buscar la información que necesito y alimentar la falta de información que mi cerebro demanda (recuerda que nuestro cerebro tolera mal la falta de información). Además, experimento nuevas emociones, que comprendo y dejo fluir, evitando que me lleven a la ansiedad porque estoy aprendiendo a manejarme en la incertidumbre del cambio. Ser flexible, por tanto, me ayuda a ser cada vez más resiliente y a desarrollar mi capacidad de resistencia al estrés. Piensa en ello.

La flexibilidad emocional, además, es un superpoder que **nos hace más empáticos**. No solo nos ayuda a aceptar mejor las diferencias entre nosotros y los demás, sino que también facilita nuestra adaptación a las particularidades de cada persona y de cada

situación. Esto tiene un impacto positivo en nuestras relaciones porque nos permite entender y conectar mejor con quienes nos rodean. A medida que desarrollamos esta habilidad, nos volvemos más capaces de ajustar nuestras respuestas y comportamientos para ser más comprensivos y receptivos.

Ser flexible nos abre la mente. Al soltar nuestros prejuicios y clichés, empezamos a ver la realidad de una manera menos condicionada o influenciada por ideas preconcebidas.

En un mundo que cambia constantemente, esta apertura mental nos permite adaptarnos a nuevas experiencias y puntos de vista, lo que enriquece nuestra visión del mundo y de quienes nos rodean.

La flexibilidad también nos ayuda a manejar nuestras expectativas. Al estar abiertos a diferentes posibilidades y ser más tolerantes con la incertidumbre, podemos reducir nuestros niveles de ansiedad y estrés. Entender que no siempre tenemos el control y que las cosas pueden salir de maneras inesperadas nos prepara para enfrentar los desafíos con una actitud más calmada y equilibrada.

Si tuviéramos que destacar un beneficio estrella de la flexibilidad emocional, sería su capacidad para ayudarnos **a mantener la calma y reducir el estrés**. Al aprender a manejar nuestras emociones de manera más efectiva, no solo mejoramos nuestra salud mental y emocional, sino que también estamos mejor preparados para enfrentar los retos de la vida con resiliencia y

creatividad. Esta habilidad es clave para vivir una vida más plena y satisfactoria, nos permite no solo sobrevivir en tiempos difíciles, sino también prosperar.

¿Y cómo puedo, doctor, mejorar mi flexibilidad emocional? ¿Significa esto que tengo que meterme a clases de yoga hasta ser capaz de tocarme los dedos de los pies con las manos? Bueno, eso también podría ayudar a encontrar cierto equilibrio emocional y sentir que tu cuerpo no es una tabla de planchar, pero como decíamos al principio, estamos hablando de otro tipo de flexibilidad. Vamos a pensar en algunas cosas sencillas que puedes hacer en tu día a día.

Primero, piensa en romper con la rutina diaria. Muchas veces, sin darnos cuenta, nos volvemos criaturas de hábitos. Tomamos la misma ruta al trabajo, comemos lo mismo para el almuerzo (¡otra vez ensalada de pollo!) y repetimos el mismo día una y otra vez. Es como si estuviéramos viviendo en un eterno Día de la Marmota. En dicha película, *Atrapado en el tiempo*, Phil Connors, el insoportable y cínico hombre del tiempo, se encuentra atrapado en un bucle temporal, reviviendo el mismo día una y otra vez. Al principio, Phil vive este día de manera mecánica y aburrida, pero poco a poco se da cuenta de que tiene la oportunidad de hacer cambios, tanto grandes como pequeños, para mejorar su vida y la de quienes lo rodean. Phil pasa de una vida superficial y egocéntrica a una existencia más plena y altruista. Este cambio ocurre cuando empieza a usar el tiempo *extra* para aprender nuevas habilidades, ayudar a los demás y reflexionar sobre su vida. En lugar de ver el día repetido como una maldición, comienza a verlo como una oportunidad para cambiar y crecer.

¿Por qué no hacer lo mismo? Aunque no estamos atrapados en un bucle temporal, a menudo nos encontramos viviendo en rutinas que pueden hacer

que nos sintamos estancados. Al igual que Phil, tenemos el poder de cambiar nuestras vidas haciendo pequeños ajustes en nuestra rutina. Cambiar de camino al trabajo, aprender algo nuevo o simplemente ser más conscientes de nuestras acciones y su impacto en los demás pueden ser un primer paso hacia una vida más significativa y satisfactoria.

Intenta cambiar tu ruta diaria. No estás en Punxsutawney (Pensilvania) con Phil, no tienes por qué repetir los mismos trayectos una y otra vez. Un día puedes ir en metro, otro en autobús o incluso dar un paseo andando o en bicicleta. Si siempre tomas el mismo camino, atrévete a explorar calles nuevas; podrías descubrir una cafetería que acaban de abrir, donde sirven un café increíblemente delicioso, con un aroma que te envuelve y una espuma cremosa que te hace querer quedarte allí para siempre; o date un paseo por ese parque en el que nunca te has adentrado. Así como Phil, al hacer pequeños ajustes, puedes descubrir cosas nuevas y emocionantes.

Luego, y perdona este breve inciso, está nuestra relación con la tecnología. ¿Recuerdas cuando podíamos quedar con amigos sin necesitar enviar cincuenta mensajes para coordinar? Ahora confiamos tanto en nuestros móviles que a veces parece que no podemos hacer nada sin ellos. Intenta reducir esa dependencia. ¿Por qué no quedar con tu amiga en un lugar y confiar en que ambos llegaréis a tiempo, sin mensajes de «¿Dónde estás?» cada tres minutos? Esto no solo te hará sentir más libre, sino que también te enseñará a manejar la vida con menos ayuda digital, gestionar mejor la incertidumbre y ser más flexible. Fíjate en cuántas cosas nos está quitando la tecnología mientras se disfraza de ayuda.

Aprender cosas nuevas es otra excelente manera de ser más flexible. No tienes que convertirte en un experto en todo, pero ¿por qué no aprender un nuevo idioma, algo de astronomía o incluso a tocar un

instrumento? Como ya he comentado, cada vez que desafías a tu cerebro con algo nuevo estás creando nuevas conexiones neuronales, modificando su plasticidad, y esto ofrece alternativas diferentes para procesar la información. Es como darle al cerebro un pequeño entrenamiento en flexibilidad.

Así que recuerda las enseñanzas de Phil Connors: no estamos condenados a vivir el mismo día una y otra vez. Con cada amanecer, tenemos una nueva oportunidad para reinventarnos, aprender y crecer. Así que, como en *Atrapado en el tiempo*, aprovecha cada día para hacer algo diferente y significativo. Al final, la vida puede ser un bucle, pero la forma en que lo vivimos es lo que realmente cuenta.

¿Por qué no cuestionarnos nuestras acciones, nuestras ideas y la forma en que hacemos las cosas? Hay algunas frases que seguro has escuchado más de una vez: «Es que yo soy así»; «Esto siempre lo he hecho así». Para algunos, este tipo de frases limitantes son una razón para no cambiar, un escudo contra la novedad y el desafío. Pero en realidad, estas mismas frases deberían ser una invitación a explorar si lo que estamos haciendo es realmente la mejor manera de hacerlo, ¿no crees?

Y es que no se trata de hacer cambios por el simple hecho de cambiar, sino de abrirnos a la posibilidad de mejorar. Al cuestionar nuestras ideas, nuestra forma de hacer las cosas, nos damos la oportunidad de descubrir nuevas maneras de llevar a cabo nuestras rutinas, que podrían ser más efectivas, más eficientes o simplemente más satisfactorias. Este proceso no significa que necesariamente debas hacer las cosas de otra manera, pero sí implica que estés dispuesto a cuestionar que esas cosas quizá no siempre son como

han sido y, por tanto, puedes considerar otras opciones y no quedarte estancado en lo conocido solo por comodidad.

Por ejemplo, pensemos en algo tan básico como cuidarnos. Tal vez siempre hemos tenido la misma rutina de ejercicio o la misma dieta porque «Siempre lo hemos hecho así». Sin embargo, al cuestionar estas rutinas, podríamos descubrir nuevas actividades que nos entusiasmen más o alimentos que nos beneficien más. La flexibilidad y la disposición a probar cosas nuevas pueden llevarnos a una vida más equilibrada y saludable.

Cuestionarse es una herramienta poderosa para el crecimiento personal. Nos permite adaptarnos, aprender y evolucionar, en lugar de quedarnos atrapados en un ciclo de repetición. Así que la próxima vez que te encuentres diciendo «Esto siempre se ha hecho así» tómalo como una señal para mirar más allá y considerar otras ideas u otra forma de actuar. Después de todo, la mejora continua es parte de este viaje hacia tus emociones y hacia una vida más plena y consciente.

Enseñar a otros es una realidad que nos ayuda a ser muy flexibles. Tu capacidad de aprender y compartir conocimientos no solo mejora nuestra propia comprensión, sino que también nos hace más adaptables. Cuando aprendes algo nuevo para enseñarlo, desarrollas una extraordinaria flexibilidad mental. Aprender para enseñar no solo fortalece tus habilidades, sino que también enriquece tus interacciones y tu visión del mundo. Grábatelo en la cabeza: **aprender para enseñar.**

Además, amplía tu red social, pero no me refiero a tus contactos en Instagram. Conoce a personas nuevas, conversa con gente diferente, con aquellos que tienen opiniones distintas, que provienen de culturas diversas o que hablan otros idiomas. Esto no solo ensancha tu perspectiva, sino que también flexibiliza tu manera de entender el mundo. Exponerte a diferentes puntos de vista y formas de vida es una excelente manera de practicar la flexibilidad emocional.

Ser flexible no solo mejora tu capacidad de adaptación, sino que también te ayuda a desarrollar mejores estrategias de afrontamiento emocional. Al ser más abierto y adaptable, estarás mejor preparado para enfrentar los desafíos y cambios que la vida inevitablemente trae.

Para finalizar nuestro undécimo día de viaje, aquí te resumo algunas de las sugerencias que hemos visto para mejorar nuestra flexibilidad:

- **Altera tu rutina diaria.** Cambia el camino que normalmente sigues para ir de casa al trabajo, usa diferentes medios de transporte o introduce pequeñas variaciones en tus hábitos cotidianos.
- **Aprende cosas nuevas.** Ya sea un idioma, un instrumento musical o un nuevo tema, aprender algo diferente crea nuevas conexiones neuronales y aumenta la plasticidad cerebral.
- **Cuestiona tus principios e ideas.** Todo cambia y todo evoluciona. No des por sentado que las cosas deben hacerse

siempre de la misma manera.

- **Aprende para enseñar a otros.** La enseñanza no solo beneficia a los demás, sino que también te ayuda a consolidar tu propio aprendizaje y flexibilidad.
- **Amplía tu red social.** Conoce a personas nuevas, conversa con individuos de diferentes culturas y opiniones. Esto te permitirá flexibilizar tu forma de entender el mundo y mejorar tus estrategias de afrontamiento emocional.

Para desarrollar tu flexibilidad emocional, es importante que te concentres en algunas habilidades clave.

- **Autoconciencia emocional.** Empieza por estar en sintonía con tus propias emociones. Pregúntate cómo te sientes en diferentes situaciones y reflexiona sobre cómo esas emociones influyen en tus pensamientos y acciones. Este autoconocimiento es el primer paso para manejar mejor tus respuestas emocionales.
- **Aceptación de emociones.** Recuerda que todas las emociones que experimentas son válidas y naturales. No te juzgues por sentirte de cierta manera, ya sea cuando estás triste, enfadado, alegre o sientas miedo. En lugar de reprimirlas, aprende a experimentarlas plenamente y sin culpa. Esto te permitirá manejarlas de manera más efectiva.
- **Resiliencia emocional.** La vida siempre te traerá desafíos emocionales, pero la clave está en cómo respondes a ellos. Trabaja en adaptarte a estos desafíos y utiliza cada experiencia

como una oportunidad para aprender y crecer. La resiliencia no es solo resistir; es recuperarse y seguir adelante con más fuerza.

- **Gestión de la incertidumbre.** Es importante que te sientas cómodo con la incertidumbre, ya que es una constante en la vida. Acepta que no siempre tendrás todas las respuestas y que está bien no saberlo todo. Al hacerlo, te abres a nuevas oportunidades y te preparas mejor para enfrentar lo inesperado.

Si enfocas estas habilidades, las cuales puedes aprender con práctica y paciencia, mejorarás tu capacidad para manejar cualquier cambio o desafío emocional que se te presente. Esto te conducirá a una vida más equilibrada y satisfactoria. Y aunque la única certeza en la vida es la incertidumbre, es decir, que lo único cierto es que no hay nada cierto, como decía al principio de este capítulo, «vale la pena» apostar por ello.

Nos vemos mañana.

Cuida cómo te hablas

Día 12
Mi mundo interior

Al comienzo de todos los días anteriores de nuestro viaje, te he preguntado «¿Cómo estás?». Pero hoy, antes de empezar a caminar por la decimosegunda etapa de nuestro periplo por el mundo de las emociones, quiero que hagamos un pequeño gran cambio. Hoy es uno de esos días importantes para conectar con tus emociones, así que quiero que seas tú quien se pregunte: «¿Qué tal estoy?». Tómate un momento para reflexionar sobre esta pregunta, sin prisas, y escucha con atención lo que tu interior tiene que decir.

Hoy me gustaría acompañarte en un viaje hacia tu interior, un espacio único y personal donde se mezclan tus emociones, pensamientos y recuerdos. Un maravilloso lugar que está influenciado por tus experiencias de vida, valores y creencias, y por las relaciones que has construido a lo largo del tiempo. Es un rincón especial que define cómo te sientes y cómo interactúas con tu entorno. Vamos a explorar juntos este territorio para entender mejor quién eres y cómo las experiencias moldean tu manera de ver la vida. ¿Preparado? Pues vamos allá.

Nuestro mundo interior es único y está influenciado por una combinación de factores personales. Esto incluye tu personalidad, que abarca las características que te definen y te hacen irrepetible, ayudándote a adaptarte al entorno.

También influyen las circunstancias actuales de tu vida y cómo percibes tus habilidades para afrontar lo que te rodea. Además, el tono emocional y tus sentimientos juegan un papel importante. Es como un conjunto de matrioskas, esas muñecas rusas que encajan una dentro de otra, donde cada capa que exploramos revela algo más profundo sobre nosotros mismos. En nuestro caso, la muñeca más pequeña y escondida sería nuestro mundo interior más íntimo y esencial. Cada paso que damos no solo completa un rompecabezas, sino que también nos permite descubrir nuevas dimensiones de nuestra identidad y emociones.

¿Sabías qué?

Las **matrioskas**, o **muñecas rusas**, son uno de los símbolos más reconocibles de la cultura rusa. Estas muñecas de madera, pintadas a mano y que encajan unas dentro de las otras, no solo son un precioso objeto decorativo, sino que también tienen un profundo significado. El diseño de las matrioskas representa la idea de familia, maternidad y continuidad, con la

muñeca más grande simbolizando la figura materna que protege y da vida a las siguientes generaciones.

Aunque su origen se remonta a Japón, las matrioskas se adaptaron a la cultura rusa a finales del siglo XIX, convirtiéndose en un símbolo de la conexión entre generaciones y de la riqueza cultural. Al final, estas muñecas nos invitan a reflexionar sobre cómo, al igual que ellas, todos llevamos dentro de nosotros historias y herencias que se transmiten de generación en generación, escondidas en las capas de nuestra propia vida. ¿Qué historias se esconden en tu interior, esperando a ser contadas?

Imagina un iceberg: generalmente, solo una pequeña parte de su volumen, alrededor de una décima parte, es visible sobre el agua. Lo mismo ocurre con nuestro mundo interior: solo somos conscientes de una pequeña fracción de lo que realmente sucede en él.

La mayoría de nuestras experiencias y emociones se basan en vivencias subjetivas, muchas veces ancladas en el pasado, que nuestro cerebro interpreta y valora en el presente. Nuestro cerebro funciona como un gran procesador de *big data*. Ante una nueva situación, busca en lo más profundo de la memoria nuestros miles de experiencias pasadas para ofrecernos una respuesta. Este mecanismo es útil para la supervivencia, pero también puede llevarnos a imaginar escenarios negativos. Aquí es donde entran los famosos «Y si…». Veamos varios ejemplos que, estoy seguro, no te resultarán ajenos:

- **¿Y si no paso el examen final?** Aunque has estudiado todo el semestre, no puedes evitar pensar en todas las posibles

preguntas que podrían salir y que no recuerdas bien. De repente, una pequeña duda se convierte en suspenso asegurado.

- **¿Y si mi jefe no está contento con mi trabajo?** A pesar de recibir buenos comentarios, te imaginas que cada pequeño error podría ser la razón por la que no te ofrezcan un aumento de sueldo. O peor incluso: ¡ay!, ese simple email sin respuesta en toda la mañana que claramente significa que me van a despedir.
- **¿Y si en realidad este ligero dolor de cabeza es un tumor cerebral?** Y entonces un dolor de cabeza se transforma en una maratón de búsquedas en Google, y de repente, te encuentras convencido de que podrías tener una enfermedad rara y, con toda probabilidad, mortal.
- **¿Y si un meteorito gigante choca con la tierra mañana?** Permíteme llevar los «Y si» hasta un nivel casi absurdo. Aunque es extremadamente improbable, en esos momentos de ansiedad extrema, tu mente va a lugares insospechados y te preocupas por cosas que, literalmente, están fuera de este mundo.

Quizá te parezcan exagerados, pero apuesto a que conoces a algún amigo o amiga que tiene ese tipo de pensamientos catastrofistas… Si es que no los tienes tú. Lo que está claro es que estos «Y si…» alimentan la incertidumbre y nos sumergen en una espiral de preocupación que puede ser más agotadora emocionalmente que cualquier situación real que podamos enfrentar.

Poniéndonos un poco más serios, para frenar esta deriva de preocupaciones, intenta imaginar el peor escenario posible. Si les ponemos un tope a nuestros miedos, podemos empezar a trabajar

con esas emociones en lugar de seguir alimentando la ansiedad sin control.

Sabemos dos cosas importantes en este punto. Primera: nuestro cerebro tolera muy mal la incertidumbre, y ante la falta de información, comienza a elaborar un sinfín de posibilidades, que no necesariamente son probables, ni siquiera posibles. Y segunda: nuestro cerebro percibe lo que pensamos como si fuera algo real. Si pienso en una cosa desagradable, la emoción que se generará será igualmente desagradable. Como me gusta decir, el cerebro es un órgano increíble, con millones de neuronas capaces de crear la *Mona Lisa* o la *Novena sinfonía* de Beethoven, pero tiene un defecto: confía demasiado en nuestro criterio. Si pensamos que puede llegar un meteorito, su respuesta será la misma que si realmente hubiera un meteorito.

Así que mantén la calma, porque lo más probable es que el Armagedón no sea mañana…, a menos que tengas planes de ver una reposición de la película de Bruce Willis en el cine de verano. ¡En ese caso, prepárate para una buena dosis de acción y recuerda que, al igual que en las películas, la vida sigue a pesar de nuestros miedos!

Volvamos a la imagen del iceberg. Al igual que en una de esas descomunales masas de hielo flotantes, las partes invisibles de nuestras emociones pueden tener un gran impacto en nuestra vida diaria, incluso si no somos siempre conscientes de ellas. Aquí es donde entra nuestro **ABC emocional**:

A. **Aceptar.** Primero, es fundamental aceptar nuestras emociones, reconociendo que son una parte natural de la experiencia humana. No se trata de juzgarlas como buenas o malas, sino de entender que existen por una razón.
B. **Buscar.** Luego necesitamos buscar el origen real de estas emociones. Esto significa ir más allá de la superficie y explorar las causas subyacentes. Es como investigar lo que hay bajo el agua en un iceberg; puede haber mucho más de lo que parece a simple vista.
C. **Convertir.** Finalmente, *convertir* significa darles un nuevo significado a esas emociones. Al entender de dónde vienen y por qué están ahí, podemos comenzar a manejarlas de una manera más positiva y constructiva.

Imagina que eres el Titanic, navegando por la vida sin ver la mayor parte del iceberg que se encuentra bajo el agua. Pero aquí está el truco: tú no eres el Titanic. Tienes la capacidad de mirar más allá de la superficie, de explorar lo que hay bajo el agua.

Al igual que el Titanic podría haber evitado el desastre con más información y una mejor comprensión de lo que había bajo la superficie, nosotros podemos evitar choques emocionales si exploramos y comprendemos nuestras profundidades internas, para navegar mejor por nuestras vidas.

Permíteme hacerte una pregunta: ¿dónde estabas el 21 de abril de 2021? Es complicado recordarlo, ¿verdad? Ahora intenta reconstruir un recuerdo sobre lo que debería haber pasado, ya que era un

miércoles. Déjalo, no te acuerdas, no pasa nada, es normal. Pero ¿dónde estabas el 11 de marzo de 2004 por la mañana? Probablemente tu mente te ha permitido ver con claridad dónde estabas el 11-M, el día en el que explotaron los trenes de Atocha en el mayor atentado terrorista en la historia de España.

Con este ejemplo, aludo a la memoria colectiva. Cada persona añade su propia memoria individual, marcada por momentos emocionalmente intensos que han quedado grabados en nuestros recuerdos: el día de tu boda, aquel accidente, el viaje de fin de curso o tal vez esa primera pareja que te dejó… No importa, cada uno ha construido su propia memoria emocional, una serie de recuerdos que han quedado grabados a fuego en nuestra mente. Tanto los positivos como los negativos. La buena noticia es que las heridas o recuerdos negativos, una vez cicatrizados, ya no duelen, aunque aún podemos recordar cómo nos hicieron sentir.

Pero, ojo, porque nuestra memoria emocional también está ligada a recuerdos positivos. Quizá, si te pregunto dónde estabas el 11 de julio de 2010 a las 22.55, dudes o no tengas claro qué hacías o dónde estabas ese día. Pero si te hago la pregunta de otro modo: «¿Dónde estabas cuando Iniesta «de mi vida», que diría Camacho, marcó el gol que nos hizo campeones del Mundial de Sudáfrica 2010?»… Seguro que te acuerdas, especialmente si te gusta el fútbol.

Recuerda:

Somos seres emocionales. Recordamos mucho mejor lo que nos ha emocionado, ya que la emoción actúa como un potenciador de

la memoria. Nuestro cerebro guarda esos recuerdos como información clave para evaluar lo que nos suceda en el futuro.

Aceptar nuestras emociones es un primer paso fundamental para entendernos a nosotros mismos y manejar nuestras respuestas emocionales de manera efectiva.

Tus emociones están ahí y es fundamental no luchar contra ellas. En realidad, ni siquiera deberíamos intentarlo, sino simplemente aceptarlas, entenderlas, investigar de dónde provienen y darles un nuevo significado. Es decir, hacer una introspección y preguntarte: ¿por qué me estoy sintiendo así? ¿Qué ha provocado esta emoción?

En este punto, nuestro ABC emocional es una herramienta clave para manejar y transformar nuestras emociones. Recuerda que este proceso, como hemos visto, implica tres pasos:

A. **Aceptar.** Aceptamos las emociones.
B. **Buscar.** Buscamos cuál es su origen real.
C. **Convertir.** Desde ahí, podemos darles otro significado.

Nuestro mundo interior es un espacio complejo y rico, lleno de emociones y pensamientos que no siempre se ajustan a un guion perfecto. Enfrentamos cambios constantes, y es natural que no siempre podamos aplicar nuestro **ABC emocional** de manera

impecable. Sin embargo, tener esta guía nos ayudará a gestionar nuestras emociones con más claridad y propósito, facilitando la conexión con nosotros mismos y con el momento presente.

Al aceptar nuestras emociones, dejamos de verlas como enemigas y empezamos a entenderlas como mensajeras. Este cambio de perspectiva es fundamental, pues nos permite ver las emociones no como obstáculos, sino como indicios de algo más profundo. Y cuando estas emociones nos desbordan, recordar nuestro ABC puede ser un punto de partida para volver a centrarnos, buscando su origen real y transformándolas en algo más manejable y positivo. Es un proceso que no siempre resulta fácil, pero con práctica y paciencia se convierte en una herramienta poderosa para el bienestar emocional.

Hablemos de estrategias para la calma. Es fundamental aprender a relajarse, y aunque este programa no está diseñado como un entrenamiento intensivo en relajación, mencionaremos algunas técnicas útiles.

Primero, las técnicas de respiración. Simple pero efectiva, la respiración consciente te ayuda a centrarte y a calmar tu mente. Piensa en ella como en un respiro literal y figurativo para tu día. Luego está la meditación, que va un paso más allá. Consiste, explicado de una forma muy breve y simple, en focalizar tu mente en un objeto, sonido o pensamiento para alcanzar un estado de tranquilidad. Meditar no es simplemente cerrar los ojos y desconectar; es un proceso que te permite desarrollar una mayor conciencia de tus pensamientos y emociones. Como dice Pablo D'Ors: «La meditación silenciosa conduce al encuentro con uno mismo».

Si eres del tipo de persona que prefiere algo más activo, el yoga combina movimientos físicos con técnicas de respiración para promover la relajación.

O tal vez prefieras la atención plena, el tan afamado *mindfulness*, que implica estar completamente presente en el momento, notando y aceptando sin juzgar tus pensamientos y sensaciones.

Ahora, si no estás seguro de por dónde empezar, prueba con la respiración. Tomar conciencia de cómo respiras es una herramienta poderosa para calmar la mente. Pero, recuerda, la relajación es una habilidad que se aprende y se mejora con la práctica. No te frustres si al principio no parece funcionar. ¿Cómo aprendiste a montar en bicicleta?: con tiempo y práctica (y quizá con tu padre al lado para que no te dieras un golpetazo contra el asfalto). Así que recuerda, con las emociones es igual: tiempo y práctica.

Y, por supuesto, respira…, porque cada día es una oportunidad para empezar de nuevo.

(Puedes descargar el ejercicio «Técnica de relajación muscular» en la página 306).

¡Hasta mañana!

Día 13
Emocionalmente inteligente

Hola, ¿cómo estás?

Hoy vamos a adentrarnos en el fascinante mundo de la inteligencia emocional, un concepto del que muchos hablan, pero que quizá no todos comprenden completamente. Pero antes tómate unos segundos para ti y empezamos.

¿Qué es la inteligencia emocional?

Primero, empezamos con lo básico. Según la Real Academia Española, la inteligencia es la «capacidad de entender o comprender» y la «capacidad de resolver problemas». Y la inteligencia emocional es la «capacidad de percibir y controlar los propios sentimientos y saber interpretar los de los demás». Así que, en términos generales, podríamos decir que la inteligencia es cualquier habilidad para resolver problemas o elaborar soluciones alternativas a las dificultades que enfrentamos en el día a día. Es decir, cuando añadimos *emocional,* nos focalizamos en los problemas que nos acarrean nuestras emociones. Queda claro, ¿verdad? Sigamos entonces ahondando en el tema.

En 1990 los profesores Peter Salovey, de Yale, y John Mayer, de la Universidad de Hampshire, publicaron el primer artículo científico con el título de «Inteligencia emocional», en el que desarrollaban de forma explícita este concepto. La describieron como la capacidad para manejar nuestros sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar este conocimiento para guiar nuestros pensamientos y acciones. En otras palabras, Salovey y Mayer resumieron su idea con, a mi entender, una certera y bellísima metáfora: la inteligencia emocional es la habilidad de «ser un pensador con corazón».

Pero resulta que esta idea pasó desapercibida durante varios años, y no fue hasta la aparición del libro superventas *Inteligencia emocional*, de Daniel Goleman, en 1995, que el concepto ganó popularidad. Y ahí, por resumir, Goleman amplió el concepto mostrando cómo esta habilidad afecta todos los aspectos de nuestra vida, desde las relaciones personales hasta el éxito profesional. Interesante, ¿verdad? Sigamos pues profundizando en el tema.

Imaginemos ahora una pirámide, como esas que solías construir con bloques de juguete o como las de Guiza, pero para la inteligencia emocional. En la base tenemos la capacidad de identificar y nombrar nuestras emociones. Por ejemplo, darte cuenta de que estás enfadado porque has perdido el autobús, o de que estás fastidiado porque tu serie favorita ha terminado justo en un *cliffhanger.*

¿Sabías qué?

Un ***cliffhanger***, que se podría traducir como «quedarse colgando del acantilado», es un truco narrativo que escritores y guionistas usan para dejarte en suspenso, casi siempre al final de un capítulo o un episodio. Consiste en poner a un personaje en una situación límite o dejar la trama a medias, creando así una curiosidad irresistible y haciendo que te mueras por saber qué pasará después.

El *cliffhanger* es muy efectivo porque juega con nuestra mente; nos deja pendientes de una resolución que aún no ha llegado, lo que nos mantiene enganchados, deseando ver cómo continúa la historia. Esto se explica por el efecto Zeigarnik, un concepto de la psicología que sugiere que tendemos a recordar más aquellas tareas que están inconclusas que las que ya hemos completado. En pocas palabras, cuando una historia nos deja en el aire, nuestro cerebro se queda pegado a esa incertidumbre, esperando la resolución.

Un ejemplo memorable de *cliffhanger* ocurre al final de la cuarta temporada de *Friends*, cuando Ross está a punto de casarse con Emily en Londres. Justo en el momento de dar el «Sí, quiero», en lugar de decir el nombre de su prometida, Ross menciona *accidentalmente* el nombre de Rachel… Y ahí termina el capítulo y la temporada, dejándonos a todos con la miel en los labios y preguntándonos como locos no solo qué va a pasar con la boda y con Rachel y Ross, sino también cuándo demonios podremos ver la quinta temporada, algo que las plataformas de *streaming* han venido a solucionar…

Y justo cuando crees que ya has entendido todo sobre los *cliffhangers*, te das cuenta de que lo más impactante está por venir…, pero para eso tendrás que seguir leyendo.

Ahora subimos al siguiente nivel: la **regulación emocional**. Esta consiste en manejar nuestras emociones de manera saludable. En lugar de insultar y gritar al conductor del autobús que ha arrancado sin ti, respiras profundamente y decides, por ejemplo, escuchar tu canción favorita para calmarte. La regulación emocional, por tanto, implica la capacidad de encontrar cuál es la mejor decisión para hacer frente a esas emociones de manera saludable. Esto debería llevarnos a **una aceptación** de las emociones, recordando que no son ni buenas ni malas, simplemente son. Desde esa aceptación, podemos expresarlas de manera adecuada, acorde a la intensidad de lo que está ocurriendo y a cómo nos sentimos, **regulando la intensidad** según nuestra respuesta. Y desde ahí, podemos incorporar una reevaluación cognitiva, es decir, reinterpretar lo ocurrido y repensar lo que está pasando. Es la diferencia entre pensar que tu hijo no te contesta el teléfono y asumir que está en medio de una tragedia griega, o simplemente que está ocupado y ya te llamará.

Subiendo un poco más, alcanzaremos la **autonomía emocional**. Es como saber que, aunque no puedes controlar el tráfico, ese maldito atasco de tus mañanas, sí puedes elegir cómo reaccionar ante él. O decidir aprender algo nuevo, simplemente porque te interesa, no porque alguien te lo diga o por las ventajas que puedas conseguir. Con la autonomía emocional, seremos capaces de gestionar mejor la motivación interna y, por ende, dominar la autodirección, saber lo que tenemos que hacer y cómo sin necesidad de que nadie nos lo tenga que decir o motivar, ni de buscar el placer como recompensa.

A la autonomía emocional se llega a través del **autoconocimiento**, del **conocimiento personal**, donde nuestras emociones se entrelazan con nuestros valores y creencias. Implica asumir la responsabilidad de nuestras emociones, con todo lo que eso conlleva, tanto para bien como para mal. Como ya he dicho, tus emociones son tu responsabilidad y no dependen del conductor del atasco matutino, ni de tu jefe, ni de tu pareja. Sin duda, son situaciones que pueden influir, pero la responsabilidad final es tuya. Aprendemos de nuestras experiencias emocionales, lo que nos permite ser cada día más competentes emocionalmente y, por tanto, autónomos, que no independientes.

Y ya hemos llegado a la parte más divertida: la faceta interpersonal de la inteligencia emocional, esa que nos facilita la relación con los demás, y ponemos el foco en **la empatía y las habilidades sociales**. Esto es, sencilla y llanamente, entender y compartir los sentimientos de los otros. Por ejemplo, escuchar a un amigo que está pasando por un mal momento y ofrecerle tu apoyo sin juzgar. **La empatía se refiere a la habilidad de comprender a otros y sentir con ellos.** Implica ponerse en el lugar de otra persona, ser receptivo a sus necesidades emocionales y responder de manera comprensiva y compasiva. La inteligencia emocional también incluye la capacidad de establecer y mantener relaciones interpersonales saludables. Esto implica habilidades de comunicación efectivas y afectivas, estrategias de resolución de conflictos o de trabajo en equipo.

Finalmente, **en la cima de nuestra pirámide, está la autorrealización emocional**. Aquí todas estas habilidades se combinan, y el resultado es una mayor confianza y una actitud

positiva. Es como cuando logras tus metas personales y profesionales y te sientes verdaderamente satisfecho con quién eres.

Para alcanzar la parte superior de la pirámide, tenemos que ir subiendo escalones y sumando estas habilidades. Visualízate estando a gusto, conforme y en equilibrio con cómo te sientes, en cada momento del día y todos los días. Tus emociones van a ser tuyas, nos vamos a sentir mucho más autónomos, que no independientes, recuerda que lo social nos complementa, pero eso no quita que **tus emociones son tuyas**.

Como consecuencia, te vas a permitir tener **unas aptitudes y, por tanto, unas actitudes** mucho más positivas. Zig Ziglar, un famoso orador motivacional, nos dejó una frase que siempre me ha gustado y que espero que a ti también te inspire: **«Tu actitud, no tu aptitud, es la que determinará tu altitud»**. Es curioso cómo tres palabras que se diferencian solo por una letra pueden tener significados tan distintos. Y es que, al final, es tu actitud, más que tu aptitud, la que realmente te marcará. Pero conforme vayamos siendo más finos, más capaces y más sensibles al identificar nuestras emociones y el origen de estas, vamos a ser mucho más eficaces a la hora de regularlas. Cuanto más eficaces seamos en nuestra regulación emocional, más fácil va a ser nuestra autonomía emocional, más responsables y capaces vamos a ser de gestionar y manejar nuestras emociones cotidianas. La autonomía resultará clave en nuestro día a día.

Recuerda:

Yo soy el único realmente responsable de cómo me siento.

Y hablando de pirámides, no podemos olvidar la famosa **pirámide de Maslow**. Abraham Maslow, un psicólogo humanista, introdujo su teoría en 1943. Maslow estaba interesado en saber qué hacía feliz a las personas y cómo podían alcanzar su máximo potencial, algo que es muy de agradecer. Así que dividió las necesidades humanas en una jerarquía, desde las más básicas hasta las más complejas, representadas en una pirámide. En la base encontramos las necesidades fisiológicas, como respirar, comer y dormir (porque, seamos sinceros, nadie puede pensar en la autorrealización con el estómago vacío. Vamos, que o desayunas bien o déjate de pensamientos muy complejos). Luego vienen las necesidades de seguridad, como tener un techo sobre nuestras cabezas y sentirnos seguros en nuestro entorno. Más arriba están las necesidades de afiliación: amor, amistad y pertenencia. Después llegamos a las necesidades de reconocimiento, que incluyen autoestima y respeto. Y finalmente, en la cima, la autorrealización: convertirse en la mejor versión de uno mismo.

Piensa en esta última frase: «**Convertirse en la mejor versión de uno mismo».** ¿Qué significa realmente? Es como si cada día te levantaras y te preguntaras: «¿Qué puedo hacer hoy para ser un poco mejor que ayer?». Pues la inteligencia emocional es la clave para esta mejora constante. Y como en la pirámide de Maslow, donde tenemos que cubrir las necesidades del escalón inferior para acometer el siguiente, con la inteligencia emocional nos ocurre lo mismo.

Imagina que estás afinando una guitarra española y que, al tocar las cuerdas de nailon, producen un sonido cálido y resonante. Cada ajuste de las clavijas, cada vez que tensas o aflojas una cuerda, te

acerca un poco más a esa armonía perfecta. Escuchas con atención, corriges con paciencia y, poco a poco, la melodía se vuelve más clara, más rica, más verdadera, como si de fondo se escuchara el lamento de Lorca: «Empieza el llanto / de la guitarra. / […] Llora monótona / como llora el agua, / como llora el viento / sobre la nevada».

Afina pues tu inteligencia emocional de la misma manera, con ajustes precisos y atención constante. ¿Cómo? Pues bien, como decía, la inteligencia emocional tiene una gran virtud, y es que se puede entrenar. Es como ir al gimnasio, pero para tu cerebro y tus emociones. Así que ahora, enseguida, vamos a ver cómo fortalecer tu músculo emocional. ¡Vamos a por ello!

Entonces, ¿cómo podemos entrenar la inteligencia emocional?

Practicando, por supuesto. Suena a perogrullada, pero esta vez quiero que lo hagas con un poco más de conciencia.

¿Sabías qué?

Seguro que alguna vez has escuchado una **perogrullada**, aunque quizá no sabías que se llamaba así. Por ejemplo: «El sol sale por las mañanas» o «Si llueve, te mojas». Son frases tan obvias que resultan casi innecesarias, y ahí está precisamente la gracia.

Según el diccionario de la Real Academia Española, una perogrullada es una «verdad o certeza que, por notoriamente sabida, es necedad o simpleza el decirla». Es como afirmar lo evidente, algo que todos ya saben.

El origen de la palabra *perogrullada* es un poco incierto; algunos sugieren que podría derivar de un personaje satírico del siglo XV llamado Pero Grillo, que hacía profecías ridículamente obvias, como: «El primer día de enero será

el primer día del año». Más tarde su nombre evolucionó a Pero Grullo, pero fue el genial Francisco de Quevedo quien popularizó el término *perogrullada* en su obra *Los sueños*, en 1622.

Y para terminar con un toque de humor, aquí te dejo uno de los versos de Quevedo sobre estas curiosas verdades:

Volárase con las plumas,
andárase con los pies;
serán seis dos veces tres,
por muy mal que hagas las sumas.

Así que ya sabes, la próxima vez que escuches una verdad tan obvia que te den ganas de reír, estarás ante una auténtica perogrullada.

El autoconocimiento está siendo un tema recurrente en nuestro viaje; con cada «¿Cómo estás?» hemos estado parando, pensando y tomando conciencia de nuestras emociones y de las conductas que estas movilizan. Ahora vamos a llevarlo un paso más allá. Vamos a hacer un sencillo ejercicio y me gustaría que lo repitieras tantas veces como creas necesario para que realmente internalices el proceso.

EJERCICIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Conducta	**Emoción interna**	**Emoción enmascarada**	**Emoción real**	**Información**	**Función de la emoción**

Piensa en una conducta específica que hayas tenido, una que quizá no te ha hecho sentir del todo bien. Por ejemplo, imaginemos que tienes un hijo y le has gritado porque no ha hecho los deberes.

Primero quiero que reflexiones sobre cuál es la *emoción interna*, cómo estás justificando tu conducta. Quizá pienses: «Le he gritado porque no ha hecho los deberes y me ha desobedecido». Perfecto, resulta que el chaval no ha hecho los deberes. No solo eso, sino que no ha obedecido tus paternales o maternales reglas. ¿Qué te parece si profundizamos un poco más?

¿Qué tal te ha ido hoy en el trabajo? ¿Has tenido un buen día? Aquí quizá, al responderte a estas preguntas caigas en la cuenta, es decir, seas consciente de que tal vez no has tenido un buen día. En realidad, ha sido bastante malo, tu jefe te ha puesto una reunión a un horario intempestivo, has discutido con un compañero de trabajo… Aquí daríamos paso a la llamada *emoción enmascarada*. Y esta emoción, digamos con disfraz, nos abre la puerta al siguiente escenario, nos sitúa en un nuevo y más alto nivel de reflexión que nos va a ayudar a entender y trabajar mejor esa conciencia emocional. Ahora quiero que pienses cuál es la *emoción real* detrás de tu reacción.

Podría ser rabia, frustración o malestar por algo que no salió como esperabas en tu día. Pregúntate: ¿cuál es la información que esta emoción me está proporcionando? ¿Qué función está cumpliendo esta emoción? Te ha preparado para defenderte de quién, ¿de tu hijo o de tu compañero de trabajo? Piensa en ello. Escríbelo.

La respuesta a estas preguntas es la toma de conciencia fundamental para analizar tus emociones. Piensa en cómo esta emoción enmascarada, esta emoción sin canalizar, ha llevado a una conducta inapropiada en otro ámbito de tu vida.

Hemos dicho en capítulos anteriores que el entorno profesional, nosotros y nuestra familia son parte de un mismo yo, y eso lo tenemos que aprender a gestionar mejor. Pues ser más emocionalmente inteligentes nos va a permitir identificar esas secuencias, a veces enmascaradas, a veces no plenamente conscientes, de por qué un día estoy de peor o mejor humor. En palabras de Ortega y Gasset: «Yo soy yo y mis circunstancias», y si bien «¡Hay gente *pa to*!»**,** debemos tratar de mejorar cada día.

Este ejercicio pretende ayudarte a eso, a tomar una mejor conciencia emocional que va a posibilitar que regules mejor tus emociones para conseguir una mejor autonomía emocional. Practícalo las veces que lo necesites. Te aconsejo que lo hagas durante veintiún días, por eso de construir hábitos. Seguro que te sorprendes con los resultados.

Conducta	**Emoción interna**	**Emoción enmascarada**	**Emoción real**	**Información**	**Función de la emoción**
Gritarle a tu hijo por no hacer los deberes.	Frustración por la desobediencia.	Estrés acumulado del trabajo.	Rabia por un mal día en el trabajo.	Día complicado en el trabajo, discusión con compañero, expectativ	Prepararte para defenderte ante situaciones que no puedes controlar (trabajo)

				as no cumplidas.	pero que canalizas mal en casa (con tu hijo).

Recuerda:

La inteligencia emocional es una habilidad que se puede entrenar y mejorar con el tiempo, así que empieza hoy mismo. ¡Vamos a por ello!

Voy a finalizar esta etapa de nuestro viaje haciendo un breve resumen de lo que hemos visto hoy, para que continúes interiorizándolo.

En la inteligencia emocional, seguimos una progresión similar a escalar una montaña: cada paso nos lleva más alto y nos ofrece una vista más clara de nuestro mundo emocional.

1. **Conciencia emocional.** Este es el primer escalón. Aquí es donde aprendemos a identificar y nombrar las emociones que estamos experimentando. Imagina que eres un montañero, atento a cada señal del terreno, descubriendo pistas sobre cómo te sientes y por qué.
2. **Regulación emocional.** El siguiente nivel es manejar esas emociones de manera saludable. Es como ser un escalador en una cuerda floja, que mantiene el equilibrio emocional incluso

cuando las cosas se ponen difíciles. Esto incluye la capacidad de lidiar con el estrés y mantener la calma bajo presión.

3. **Autonomía emocional.** Subimos un poco más y encontramos la motivación interna y la autodirección. Te conoces bien, eres tu propio guía de montaña, sabiendo exactamente qué hacer y cómo sin necesidad de que alguien te lo diga o te motive. No necesitas buscar el placer como recompensa externa; tu motivación viene desde dentro.
4. **Competencias sociales.** En este nivel desarrollamos nuestras habilidades sociales, especialmente la empatía. Es como tener un superpoder que te permite entender a los demás y sentir con ellos. Esto incluye habilidades de comunicación efectivas y estrategias para resolver conflictos y trabajar en equipo. Es como colaborar con otros montañeros para asegurar que todos lleguen a la cima juntos.
5. **Competencia emocional.** En la cima de nuestra montaña emocional, todas las habilidades anteriores se combinan, y el resultado es una mayor confianza en uno mismo y una actitud positiva en el día a día. Es como alcanzar la cumbre y disfrutar de una vista panorámica de tu vida emocional, donde todo tiene sentido y cada paso ha valido la pena.

La autonomía emocional es maravillosa. Ser emocionalmente autónomo significa que solo tú decides quién tiene la capacidad de afectarte emocionalmente. Nadie te hará daño emocionalmente a menos que tú le otorgues ese poder. No hace daño quien quiere, sino quien puede: esta es la esencia de la autonomía emocional.

Pero no olvides que **la práctica es esencial**. Desarrolla esta habilidad de manera constante y consistente. Es como entrenar para una gran expedición de montaña: cuanto más practiques, más preparado estarás para enfrentar cualquier desafío que se presente en el ascenso.

Recuerda:

Cada pequeño paso nos acerca a ser nuestra mejor versión.

Hasta mañana.

Día 14
Un malestar innecesario

¿Cómo estás?

No, no respondas automáticamente. ¿Hay algo que te esté molestando en este preciso instante? Puede ser una preocupación sobre algo que podría suceder, o tal vez un sentimiento persistente de inquietud. Bueno, pues como no quiero que les demos cancha a esas emociones, voy a invitarte a una breve práctica de relajación para ayudar a calmar tu mente y tu cuerpo.

Cierra los ojos y respira profundamente. Bueno, no, qué tontería, porque tienes que seguir leyendo. Así que primero lee las siguientes líneas y después empezamos con el ejercicio.

Imagina que estás en una playa tranquila. Puedes escuchar el suave murmullo de las olas del mar rompiendo en la arena. Cada ola llega a la orilla con un susurro, dejando una espuma blanca que se desvanece lentamente. El sol acaricia tu piel, y sientes una brisa ligera que lleva consigo el aroma salado del océano. Visualiza el horizonte, donde el cielo se encuentra con el mar en una línea infinita. Observa cómo las olas se levantan y caen en un ritmo constante y relajante, como una respiración profunda. Permite que este sonido rítmico te envuelva, calmando tu mente y relajando tu

cuerpo. Si es necesario, lee esta pequeña descripción un par de veces más.

Y cuando lo hayas hecho…

Respira profundamente, empieza a pensar en esas imágenes del mar, concéntrate en tu respiración y nos vemos dentro de unos minutos. Ah, y cierra los ojos.

¿Cómo estás ahora?

¿Más relajado? ¿Esa inquietud y malestar que tenías se han desvanecido un poco? ¿O al menos no son tan persistentes?

Te he dicho que pensaras en el mar, pero puedes pensar o imaginar lo que quieras: el aroma de tu olor favorito, la imagen de un lugar que amas o el sonido de una canción que te trae paz. Cada uno tiene su propio refugio de calma. Mantén esta sensación de calma y serenidad unos momentos más.

Como habrás visto, no es tan complicado buscar la calma. Solo han sido unos segundos, pero me gustaría que practicaras regularmente ejercicios de este tipo. Dedícate unos minutos para bajar revoluciones de vez en cuando.

Ya un poco más relajados, hoy exploraremos cómo identificar y abordar esos malestares emocionales que no son necesarios y que pueden ser gestionados o eliminados mediante una correcta comprensión y acción. Vamos a profundizar en la fuerza que tiene tu mente para parar o modular el impacto de lo que ocurre a tu alrededor.

Permíteme hacerte una pregunta: ¿a qué tienes más miedo, a que te muerda un perro o a que te ataque un tiburón? Pero antes de que respondas, déjame darte algunos datos. Cada año decenas de millones de personas sufren la mordedura de perros en todo el mundo. Por ejemplo, en Estados Unidos, son alrededor de 4,5 millones de personas al año, y aproximadamente 800.000 de estas mordeduras requieren atención médica. Por otro lado, cada año se reportan entre 50 y 70 mordeduras no provocadas de tiburón en todo el mundo. Los encuentros fatales son aún más raros, con un promedio de 5 a 9 muertes anuales, mientras que se producen entre 25.000 y 35.000 muertes al año debido a ataques de perros.

Entiendo que cuando estás bañándote en el mar es difícil olvidar esa música de *Tiburón* y la imagen de la aleta asomando en el agua, pero lo cierto es que es incluso más probable que un perro te dé un susto cuando estás tranquilamente tumbado en la arena de la playa a que te muerda un tiburón bañándote en el mar. Entonces, ¿a qué le tienes más miedo: a que te muerda un perro o a que te ataque un tiburón?

Probablemente el 70 por ciento de vosotros habéis pensado que os da más miedo que os ataque un tiburón y aproximadamente un 30 por ciento que os muerda un perro… Pero la verdad es que te he hecho una pequeña trampa, porque no hay una respuesta correcta. No es cuestión de estadísticas, sino de emociones, y todas son válidas. La cuestión clave es: ¿por qué sentimos más miedo por unas cosas que por otras? Salvo que vivas en Amity Island, es bastante improbable que tengas un encuentro con un tiburón. Mientras tanto, una mordedura de perro es mucho más común y ocurre diariamente en nuestras ciudades, a veces con resultados trágicos.

Esto nos lleva a una conclusión importante: muchas veces nuestros miedos y preocupaciones se centran en cosas que son poco probables o que nunca sucederán. Y es que es nuestra forma de comunicación interior la que procesa la información y nos genera alternativas y posibilidades, y con ellas sus correspondientes emociones y sentimientos. Algunos estudios nos revelan que:

- Un 40 por ciento de nuestras preocupaciones son por cosas que nunca van a ocurrir. Nos preocupan, nos generan emociones negativas, pero son cosas que jamás van a pasar.
- Un 30 por ciento de nuestras preocupaciones giran en torno a cuestiones que podrían ocurrir, pero, como el tiburón, es muy poco probable que ocurran.
- Un 10 por ciento gira en torno a problemas de salud, donde realmente tendremos que cuidarnos, pero la preocupación no nos va a aportar mucho más valor.
- El 12 por ciento de nuestras preocupaciones giran en torno a interpretaciones erróneas o malentendidos.
- Y **solo un 8 por ciento de nuestras preocupaciones son realmente justificadas**, aquellas que deberían ocupar nuestra mente. Estas preocupaciones tienen sentido porque nos permiten pensar, analizarlas y buscar alternativas y soluciones potenciales. Créeme, no vale la pena preocuparse, es decir, emocionarse por cosas que probablemente nunca ocurrirán.

Estos datos nos muestran que dedicamos mucho tiempo y energía a preocupaciones innecesarias. Necesitamos prestar más atención a

cómo pensamos y a reconocer cuándo estamos dejando que nuestros miedos irracionales dominen nuestra mente.

¿Quieres que los datos anteriores los pongamos en cantidad de pensamientos? Pues un estudio de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC) nos dice que a lo largo del día somos capaces de generar aproximadamente 60.000 pensamientos, de los cuales la inmensa mayoría, un 95 por ciento, surgen de forma automática y, de ellos, el 80 por ciento son negativos.

Piensa en ello de otra forma: imagina que cada pensamiento es como una moneda de un euro. Si generas 60.000 euros al día, pero gastas 57.000 de ellos automáticamente, sin que te des cuenta, y de esos, gastas 48.000 en cosas negativas, ¿no te parecería un despilfarro increíble? Así de valiosos son tus pensamientos y cómo los gestionas. ¿Necesitas alguna razón más para prestar atención a cómo piensas?

Pero ¿qué es un pensamiento? Un pensamiento es una representación de la realidad formada por conocimientos, experiencias previas y expectativas, y modulada por nuestro estado emocional.

Podríamos aprender mucho de las culturas orientales, que hacen hincapié en vivir el aquí y el ahora. Nos enseñan que, a través de la plena consciencia, podemos aprender a vivir felices en el momento presente, en lugar de perdernos en la melancolía del pasado o en la incertidumbre del futuro.

Déjame contarte un pequeño cuento budista. Un día, un hombre de negocios entró en la asamblea de Buda y, enfurecido, le escupió. Estaba furioso porque sus hijos, que podrían haber estado ganando dinero, pasaban su tiempo meditando con Buda. Pero Buda

simplemente le sonrió, sin decir una palabra ni reaccionar. El hombre se alejó, conmocionado y sin poder dormir toda la noche, no había leído este libro y no sabía lo importante que es el descanso nocturno ☺. Por primera vez en su vida había conocido a alguien que sonrió cuando le escupieron, poniendo su mundo patas arriba.

Al día siguiente el hombre regresó a Buda, cayó a sus pies y dijo: «¡Por favor, perdóname! No sabía lo que hacía». Pero Buda respondió: «No puedo disculparte». Todos en su asamblea se sorprendieron. Buda entonces preguntó: «¿Por qué debería perdonarte cuando no has hecho nada malo?». El hombre recordó lo que hizo el día anterior. Buda simplemente respondió: «Oh, esa persona no está aquí ahora. Si alguna vez conozco a la persona a la que escupiste, le diré que te disculpe. Para esta persona aquí, no has hecho ningún mal».

Nuestra identidad es líquida, como ya he apuntado, capaz de cambiar de forma como el agua. Sin embargo, a menudo nos aferramos a la ilusión de que está escrita en piedra, viendo al mismo hombre enojado incluso cuando se encuentra de rodillas, como en este pequeño cuento budista. Por ello, el poder de nuestra mente es clave para gestionar y modular nuestras emociones.

Nuestras preocupaciones y miedos se nutren de nuestras interpretaciones internas y de cómo percibimos la realidad.

Y este proceso puede ser ajustado para reducir el impacto de los miedos y preocupaciones innecesarios.

Al fin y al cabo, hablamos de cambio, y el cambio es inherente al miedo, o el miedo es inherente al cambio. Uno no existe sin el otro. El miedo es una respuesta instintiva que nos ha protegido durante cientos de años. ¿Por qué? Porque nuestro cerebro busca la seguridad de la rutina, de lo que conoce. Nos sentimos bien y a gusto cuando todo es previsible, ordenado y controlado. Esta tendencia a la falacia del control, que explicaré más adelante, a menudo se traduce en una resistencia al cambio. El miedo, en realidad, refuerza esa resistencia.

Además, cambiar requiere un esfuerzo adicional de nuestro cerebro, que tiene que adaptarse. Y permíteme decirlo así: nuestro cerebro es un tanto vago, se rige por el principio de conservación de la energía y, como ya sabemos, no le gusta la incertidumbre.

Acuérdate de cuáles son las fuentes que nos generan ansiedad: percepción de amenaza, falta de información y aumento de exigencia. Ojo, recuerda que no hace falta que sea real, simplemente con que esa sea nuestra percepción, para nuestro cerebro será real y por tanto se emocionará.

Pues bien, cuando cambiamos, aumentamos la exigencia y nos falta información porque no tenemos la certeza de cómo va a ser el resultado de nuestro cambio. He comentado antes que no siempre podemos cambiar la realidad, pero sí cómo nos afecta. Esta estrategia es fundamental para gestionar y modular nuestras emociones. Nuestras preocupaciones y miedos, como hemos visto, a menudo se alimentan de nuestras interpretaciones internas y de cómo percibimos la realidad. La mente juega un papel determinante en este proceso, ya que procesa la información y genera alternativas y posibilidades junto con sus correspondientes emociones y

sentimientos. Este proceso se puede ajustar para reducir el impacto de los miedos y preocupaciones innecesarios.

El cambio es esencial para la vida. Es el motor de la naturaleza y una constante necesaria para la adaptación. Sin cambio, seguiríamos viviendo en cavernas como hace miles de años. Y claro, siempre tenemos los «¿Y si…?», «¿Y si esto?, ¿Y si lo otro?, ¿Y si el meteorito?» y, por supuesto, nuestro clásico «Y si hago esto, ¿va a salir mal?». Pero lo único cierto es que nunca lo sabrás, excepto cuando lo afrontes y te des cuenta de que, en realidad, casi todos los cambios van a ser para bien. La mayoría de las veces solamente nos arrepentimos de aquellas cosas que no hemos hecho, de aquellos retos que no hemos tenido quizá el valor suficiente para afrontar. Para superar el miedo al cambio y gestionar nuestras preocupaciones, debemos aumentar nuestra autoconfianza. Cuanto más crecemos en autoconfianza, más fácil nos resulta enfrentar nuestros miedos. La experiencia del día a día nos permite crecer y fortalecer nuestra capacidad para afrontar nuevas situaciones.

Planificar los cambios cuando sea posible también es una estrategia efectiva. Intenta no acumular todos los cambios a la vez, aunque en ocasiones sea inevitable y tengas que enfrentarlos de golpe. Te casas, cambias de trabajo, te mudas de ciudad…, todo junto y a la vez. Serás capaz de superarlo, no hay duda al respecto, pero si puedes en algún momento gestiónalos, planifícalos y ordénalos. No cambiar nos deja atrapados en una zona de confort cada vez más pequeña, haciéndonos menos tolerantes a las pequeñas incidencias. Expándete, crece y sal de tu área de confort. No tengas miedo al miedo, es solo una sensación desagradable, no peligrosa. Piensa en tu propia biografía: las veces que diste un paso

adelante, sentiste ese vértigo y al final te alegraste de haberlo hecho.

La mayoría de las veces solo nos

arrepentimos de las cosas que no hicimos.

Cambia, avanza, crece enfrentando tus miedos. La confianza en uno mismo facilita enfrentar los miedos, y la experiencia diaria te permitirá crecer.

Recuerda:

El cambio es parte de tu vida, no tengas miedo al cambio y planifícalo cuando puedas.

Para concluir, estas dos ideas clave:

- **No siempre podemos cambiar la realidad, pero sí cómo nos afecta.**
- **No malgastes energías ni emociones en preocupaciones que no van a ocurrir.**

Reflexiona sobre lo que has aprendido en este capítulo e identifica áreas en tu vida donde puedas aplicar estas estrategias para reducir el malestar innecesario. Comprométete con el cambio y sé paciente contigo mismo en el proceso. La gestión emocional no es una tarea fácil, pero con práctica y autoconfianza, puedes sentirte mucho mejor.

Después de esta jornada de viaje emocional, llega el momento de descansar. Y como me gustan las frases que en muy poco encierran mucho, te dejo con dos de esas que se atribuyen a Buda:

- **El cambio nunca es doloroso, solo la resistencia al cambio lo es.**
- **El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional.**

No hay evidencia concreta de que Buda haya dicho estas palabras exactas, pero, sin duda, su mensaje resuena a filosofía budista. No solo eso, sino que después de leer estas frases, me han dado ganas de tomarme un té verde. Te invito a que tú también te tomes uno.

Nos vemos mañana para seguir avanzando juntos. *Namaste!*[1]

Día 15
Enfocando lo que quiero

Hola, ¿cómo estás?

¿Te tomaste el té verde ayer? Espero que sí, porque hoy vamos a necesitar toda nuestra energía y enfoque.

Hoy quiero invitarte a centrarte en lo que realmente quieres. Vamos a caminar juntos para despojarnos de esas creencias que nos frenan y aprender a desarrollar nuevos hábitos que nos acerquen a nuestros objetivos. Así que ponte cómodo, abre tu mente y comienza a leer.

Vamos a empezar con algo sencillo pero revelador. ¿Recuerdas cuando hablábamos de cambiar la perspectiva en el capítulo 5? Quiero que lo recuerdes: cruzamos los brazos como lo hacemos siempre; fácil, ¿verdad? Luego cambiamos el cruce: si normalmente pones el brazo derecho sobre el izquierdo, lo haces al revés. ¿Incómodo? Por supuesto. Esto es un ejemplo claro de cómo nos aferramos a nuestros hábitos, incluso en algo tan trivial como cruzar los brazos. Nuestra gestión emocional, nuestros hábitos de vida, nuestro estilo cognitivo, nuestras creencias también funcionan así.

Imaginemos cuántas distorsiones cognitivas y creencias impactan en nuestra forma de interpretar las cosas. Por ejemplo, este vaso:



Sí, sí, ya sé que es un ejemplo demasiado trillado, pero ¿cómo lo estás viendo? ¿Medio lleno o medio vacío?

No es solo un tópico; es un ejemplo más de cómo nuestra forma de pensar está basada en apriorismos, creencias y expectativas que afectan a cómo vemos el mundo. Sin embargo, ¿alguna vez has pensado en lo curioso que es esto del vaso medio lleno o medio vacío? Es casi como si el vaso tuviera una personalidad propia. ¿Será optimista y se llenará hasta el borde? ¿O será pesimista y se evaporará el agua? La verdad es que el vaso no cambia, lo que cambia es nuestra percepción. Así que la próxima vez que mires un vaso, pregúntate: «¿Qué dice esto de mi perspectiva?».

Para muchos, esto representa un verdadero desafío, y les parece imposible cambiar su perspectiva. Se aferran a su manera de ver las cosas. Pues bien, en ese caso, lo mejor es cambiar de vaso.



Nuestros hábitos y creencias funcionan de manera similar. Hacemos muchas cosas por costumbre, sin cuestionarlas, porque siempre las hemos hecho así. Pero ¿qué pasa cuando queremos cambiar? ¿Cómo podemos hacerlo?

Entonces, ¿cómo somos capaces de cambiar esos clichés mentales?

Primero vamos a tomar conciencia de ellos. Dediquemos un momento a reflexionar: ¿qué creencias tienes que podrían estar limitándote? ¿Quizá piensas que no eres lo suficientemente bueno en algo? ¿O que cambiar es demasiado difícil?

Sabemos que esas creencias y pensamientos no tienen ninguna base racional para justificar el impacto emocional que nos causan, y queremos cambiarlos. Al analizarlos y llevarlos al plano consciente, es decir, cuando pasamos un automatismo a modo manual, empezamos a ver opciones que nos parecen mejores. Recuerda, si no sabes el porqué, no vas a encontrar el cómo. Así que trabajemos conscientemente para que ese patrón sea diferente a partir de ahora. Esto va a requerir práctica y, probablemente, también unir diferentes estrategias que hemos estados.

Vamos a aterrizar con un ejemplo que, aunque simple, es muy revelador. Si quiero cambiar cómo cruzo los brazos, primero lo identifico, me doy cuenta de cómo lo hago y luego empiezo a hacerlo de manera diferente, en este caso, cruzándolos de la otra forma. ¿Y después qué? Desarrollo ese hábito alternativo y lo repito una y otra vez, consciente de que lo quiero hacer diferente a como lo hacía de manera automática. Y seguramente nos sucederá que volverá a surgir el hábito anterior, pero no pasa nada: descruzo y vuelvo a cruzar los brazos de la nueva forma. Así, ese hábito repetido y consciente, con el tiempo, evolucionará hacia un hábito no consciente.

Repasemos el circuito. Primero lo llevamos a la conciencia, a esa parte prefrontal de nuestro cerebro que nos permite visualizar, programar y anticipar lo que estamos haciendo. Es decir, cada vez nos va a ser más sencillo cruzar los brazos de la forma alternativa. ¿Para qué? Para después poderlo pasar a un plano menos consciente, que nos va a permitir generalizar estos nuevos aprendizajes de manera más automática. En otras palabras, nos va a salir solo cruzar los brazos de la nueva manera.

Para cambiar un hábito, necesitamos práctica, repetición y constancia. Ya sea cruzar los brazos, dejar de morderte las uñas, cambiar la forma en que manejas el estrés, dejar de posponer las cosas, aprender a decir no cuando es necesario o incluso acordarte de apagar las luces cuando sales de una habitación. Algunos hábitos son más serios, como dejar de fumar o empezar a hacer ejercicio regularmente, mientras que otros pueden ser más triviales, como abandonar nuestro famoso *scroll* infinito por las redes sociales o no tomar café después de las cinco de la tarde.

Tienes que darte cuenta de que lo mismo se aplica para cualquier otro hábito o creencia que quieras cambiar en tu vida. Cualquier cambio de hábito requerirá que lo hagas una y otra vez en contra de lo instintivo, de lo automático, de lo que venías haciendo. Cambiar un hábito es similar: requiere paciencia, dedicación y la disposición para enfrentar la incomodidad inicial. Pero si has detectado que quieres cambiarlo, que realmente quieres modificar ese hábito o esa forma de pensar, lo conseguirás, y el resultado puede ser mucho mucho mejor de lo que jamás imaginaste.

Entonces, la próxima vez que te encuentres atrapado en un ciclo de pensamientos negativos o hábitos indeseados, piensa que tienes el poder de dejar de morderte las uñas, dejar de fumar o lo que te propongas, y transformar tu vida con práctica y perseverancia. Y quién sabe, tal vez termines disfrutando de tu nuevo yo mucho más de lo que esperabas. Por eso, recuerda que va a merecer la pena el esfuerzo. Partimos de la práctica de la introspección y observamos hábitos, pensamientos y reacciones que queremos cambiar. Visualicemos, generemos un patrón alternativo y lo practicamos una

y otra vez hasta darnos cuenta de que ese patrón de pensamiento o ese hábito es el que realmente nos aporta valor hoy en nuestra vida.

Hay un punto clave, y es focalizarnos en querer, QUERER con mayúsculas. Y ojo con el tópico de «querer es poder». Yo puedo querer ser jugador de la NBA, pero si mido 1,52 centímetros, debo mantener mi juicio de realidad. También puedo querer ser astronauta a los cuarenta años sin haber estudiado física ni haber hecho ejercicio desde la secundaria. Lo siento, pero no: es hora de recordar lo de las expectativas. El proceso de análisis puede llevarnos a encontrar una alternativa alcanzable, pero si en realidad no queremos de verdad, al primer obstáculo renunciaremos. Me temo que ese falso buenismo sin conciencia de realidad solo va a alimentar nuestra frustración.

Nuestro cerebro, a veces, confía demasiado en nuestro criterio. Si piensas que puedes, y realmente quieres conseguirlo, encontrarás la manera de lograrlo. Pero si en el fondo crees que no puedes, que es un reto inalcanzable o que eso no está hecho para ti, tu cerebro buscará excusas para no avanzar, incluso para boicotearte. ¿Cuántas veces te has sorprendido diciendo «El lunes empiezo» para luego posponerlo al siguiente lunes, y tampoco empezar? ¿Cuántos principios de año te has apuntado mentalmente al gimnasio e incluso has pagado la cuota y no has ido un solo día? Que nos conocemos. Pero, bueno, como se dice: «El que esté libre de pecado que tire la primera piedra», ¿no? Este dicho, que proviene de un episodio muy conocido del Evangelio de san Juan 8, 7, nos enfrenta a la dura realidad de que todos, en algún momento, cometemos

errores y al mismo tiempo nos enseña una valiosa lección sobre la compasión y el autoanálisis. Jesús, con una sola frase, nos muestra que antes de señalar a otros es fundamental que reconozcamos nuestras propias imperfecciones y que, tal vez, deberíamos ser más cuidadosos antes de juzgar a los demás. La pregunta es: y tú, ¿cuántas piedras estarías dispuesto a lanzar?

Ahora hablemos entonces de las creencias limitantes, esas pequeñas pero insistentes voces en nuestra cabeza que nos dicen que no podemos hacer algo. Imagina que son como esos anuncios molestos que te saltan en internet cuando estás navegando. ¿No te gustaría poder bloquearlos? Bueno, la buena noticia es que puedes. Pero primero tienes que reconocer que están ahí. Tal vez pienses eso de que no eres lo suficientemente bueno en algo. Tal vez creas que cambiar es demasiado difícil. Pero ¿qué pasaría si cambiaras esa creencia limitante por una más positiva? ¿Y si en lugar de pensar «¿No puedo hacerlo», piensas «Puedo intentarlo y ver qué pasa?».

Aquí es donde entra en juego la verdadera magia: el deseo de cambiar.

Si crees que puedes hacer algo, estarás mucho más dispuesto a intentarlo y a perseverar, incluso cuando las cosas se ponen difíciles. Pero si crees que no puedes, es probable que ni siquiera lo intentes.

Recordemos que el cambio no ocurre de la noche a la mañana. Requiere tiempo, esfuerzo y paciencia. Pero cada pequeño paso que das te acerca más a tus objetivos. Así que la próxima vez que te encuentres con un vaso medio lleno o medio vacío, recuerda que tienes el poder de decidir cómo verlo, o cambiar de vaso. Tienes el poder de cambiar tus creencias y hábitos para crear la vida que realmente quieres. Y como se dice que dijo el innovador y polémico Henry Ford: «Tanto si crees que puedes como si no, tienes razón».

Por último y para dar por concluido el capítulo de hoy, hablemos de otra clave: **en qué nos focalizamos.**

Me gustaría que miraras esta imagen. ¿Qué estás viendo?



Algunos ven dos caras, otros un árbol. Y ahora que lo menciono, probablemente puedas ver la otra imagen también. Pero no, no estás viendo ambas a la vez. Enfocas el fondo o la forma, pero no puedes ver las dos simultáneamente.

Nuestro cerebro es una máquina maravillosa, con algunas limitaciones o ventajas, según cómo lo miremos. Nos obliga a centrarnos, y si lo hacemos en lo que realmente nos hemos propuesto, ¡bingo!, tenemos una mayor probabilidad de éxito.

Hacer algo como siempre lo hemos hecho no es necesariamente la mejor opción. Podemos cuestionarlo y pensar en alternativas diferentes. Enfoca lo que quieres cambiar y, mejor aún, utiliza una estrategia como la metodología

SMART, una técnica ampliamente utilizada para establecer metas y objetivos claros y alcanzables, que significa:

Specific **(específico).** Busca un objetivo lo más concreto posible. En lugar de decir «Quiero estar en forma», di «Quiero correr 5 kilómetros en 30 minutos». Sí, así no tienes excusas.

Measurable **(medible).** Es importante poder medir los resultados que vas consiguiendo. Si no puedes medirlos, ¿cómo sabrás que te has convertido en Usain Bolt? Sí, ya sé que Bolt corría 100 y 200 metros, pero es solo una figuración…

Achievable **(alcanzable).** Tu objetivo puede y debe ser ambicioso, pero posible. No te propongas correr una maratón si nunca has corrido antes, empieza con metas más pequeñas y alcanzables. No quieres acabar en el hospital, ¿verdad?

Realist **(realista).** Dentro de nuestras posibilidades. Asegúrate de que tus objetivos sean realistas considerando tus circunstancias actuales. No planees escalar el Everest en sandalias.

Timely **(en un tiempo específico).** Ponte unos tiempos para alcanzarlos. Fija una fecha límite para tu objetivo, como «Quiero correr esos 5 kilómetros en 30 minutos dentro de tres meses». Nada de «Algún día», eso no es una fecha.

Si te surgen varios objetivos donde poner tu foco, recuerda lo que hablamos sobre priorizar entre lo importante y lo urgente.

Escribir una lista de prioridades puede ayudarte a mantener el enfoque y avanzar de manera organizada hacia tus metas.

Recuerda:

Cada pequeño paso te acerca a tus objetivos.

Así que la próxima vez que tengas un nuevo reto, piensa en lo que realmente quieres cambiar. Usa la metodología SMART para establecer tus metas y enfoca tus esfuerzos. Tienes el poder de decidir dónde pones tu atención y, con práctica y perseverancia, puedes cambiar tus hábitos y creencias para crear la vida que realmente quieres.

Piensa en ello, y nos vemos mañana en la siguiente página.

Día 16
Hablándote a ti

¿Cómo estás?

¿Recuerdas qué te has dicho esta mañana al levantarte? Tal vez algo como «¡Qué sueño!» u «Otro día más…». O quizá algo más desalentador como «No me quiero levantar» u «Hoy va a ser un día horrible».

En este decimosexto día de nuestro viaje, me gustaría que reflexionáramos y, por ende, aprendiéramos a tratarnos un poquito mejor a nosotros mismos, digamos que a poner en orden esa vocecilla interior que comenta lo que hacemos, anticipa nuestros pasos y valora nuestros esfuerzos. Estoy convencido de que a todos nos han enseñado desde pequeños a tener mucho cuidado con lo que decíamos en público: «Eso no se dice», «¡Ojito con ese tono!». Pero ¿a cuántos nos han advertido de la importancia de cómo nos hablamos a nosotros mismos en privado?

Pues en este capítulo vamos a entender cómo esa comunicación interna, ese lenguaje interior, juega un papel fundamental en nuestra autoestima y en la gestión de nuestras emociones. ¿Te parece un tema aburrido? ¡Para nada! Solo piensa: «Este libro está escrito para que yo me convierta en mi mejor versión, y el autor

está aquí, tecleando como un campeón, para asegurarse de que lo logre». Y si alguna vez dudas, recuerda a Rafa Nadal, el ejemplo perfecto de cómo hablarse bien a uno mismo puede llevarnos a la grandeza. Así que dite a ti mismo: ¡vamos!

Hablemos de ese diálogo interno, esa conversación constante que mantenemos con nosotros mismos. Sí, esa voz en tu cabeza que te acompaña cuando piensas sobre lo que te ha ocurrido o lo que vas a hacer. A veces estos pensamientos aparecen automáticamente, casi sin que nos demos cuenta. Y aquí viene lo importante: esa vocecilla influye muchísimo en nuestra forma de actuar y sentir.

Imagina que te encuentras ante una situación que te genera ansiedad, que te estresa. Si te dices a ti mismo «No voy a poder» o «No seré capaz», tu cerebro se lo tomará en serio y te prepararás para el fracaso. En cambio, si te animas con un «Venga, que ya lo has hecho otras veces» o «No es tan complicado, es normal tener miedo, pero pasará», verás cómo tu actitud cambia y te preparas para afrontar el desafío de una manera más positiva.

Pensemos en algunos ejemplos cotidianos. Supongamos, solo supongamos porque estoy seguro de que no es así, que tu jefe te saca de quicio. Si continuamente te repites «Mi jefe me pone de los nervios» o «No puedo con su prepotencia», te encontrarás en un estado constante de estrés, porque lo que realmente te pone de los nervios es lo que tú te estás diciendo, tu diálogo interno, que más que un diálogo parece un aburrido monólogo. Pero si cambias esa forma de hablarte por algo más constructivo, como «Puedo manejar

esta situación» o «Voy a mantener la calma y hacer lo mejor que pueda», tu reacción será completamente diferente.

Ahora imagina que eres una estudiante universitaria y tienes un examen difícil. Si piensas «Voy a suspender, no soy buena en esto», te pondrás más nerviosa y probablemente no rendirás bien. Pero si te dices «He estudiado, estoy preparada y voy a hacerlo lo mejor posible», es más probable que te sientas más segura y puedas concentrarte mejor durante el examen.

Otro ejemplo podría ser en casa. Digamos que eres un padre o una madre y la casa está hecha un desastre. Si piensas «Nunca tengo tiempo para nada, soy un desastre», te sentirás abrumado y frustrado. Sin embargo, si cambias tu pensamiento a «Hoy haré lo que pueda y mañana continuaré», te sentirás más en calma y podrás gestionar mejor tus tareas.

¿Y qué me dices de esas veces que te quejas sin parar? «Estoy cansado», «Todo me sale mal», «Nunca tengo suerte». Estar todo el rato quejándote solo sirve para acumular emociones negativas. Es como llevar una mochila llena de piedras a todas partes. Al final del día, estás agotado y de mal humor.

Estos ejemplos pueden parecer muy simples, pero estoy convencido de que te has dicho algunos de ellos, si no con las mismas palabras, al menos utilizando una fórmula parecida. Y seguro que conoces a alguien —un familiar, un amigo o algún compañero de trabajo— que te ha venido a la mente mientras lo leías.

La cuestión es que todos, en mayor o menor medida, lidiamos con este tipo de diálogo interno negativo. Y lo peor es que, además, ese diálogo interno negativo puede dañar tu salud. Sí, así es. Para

nuestro cerebro, lo que pensamos es real, y esto condiciona nuestras acciones y afecta nuestras emociones. Si constantemente piensas en cosas negativas, tu cerebro se lo cree y empieza a actuar en consecuencia, liberando hormonas como el cortisol que, a la larga, pueden afectar tu bienestar y, sin duda, tu salud.

Y es que nuestro cerebro tiende a ser un poco *drama queen,* vamos, que le encanta exagerar lo dramático. A veces parece que todo lo ve como si algo oliera a podrido en el reino de Dinamarca cuando las cosas no salen perfectas. Esta inclinación natural a la negatividad se debe a razones de supervivencia; nuestros antepasados necesitaban estar alerta a los peligros para sobrevivir. Así que, aunque ya no estamos huyendo de tigres dientes de sable, nuestro cerebro sigue funcionando de la misma manera. Por eso, tener un diálogo interior negativo puede parecer normal, pero no, no lo es, y mucho menos es excusa para no cambiarlo.

Es frecuente, y lamentablemente habitual, escuchar en nuestras conversaciones de café un tono constante de queja: sobre lo mal que está el mundo, que si internet va lento, que si siempre hay ruido en la calle o que si llueve justo el día que ibas a salir, que hace un calor insoportable o, por el contrario, un frío que pela. Quejas y más quejas. Pero no deberíamos permitir que ese sea nuestro tono vital. En fin, vivir instalados en la queja es agotador.

¿Sabías qué?

La famosa frase **«Algo huele mal en Dinamarca»** proviene de *Hamlet*, la obra maestra de William Shakespeare escrita entre 1599 y 1601. En la obra, el príncipe Hamlet escucha a su centinela Marcelo decir esta frase justo antes

de que aparezca el fantasma del padre de Hamlet, el antiguo rey de Dinamarca, para revelarle un secreto perturbador: su propio hermano, el tío de Hamlet, lo ha asesinado para quedarse con el trono y casarse con la reina. En resumen, esta frase se convierte en un símbolo de que algo va muy mal en el reino, con la corrupción y el engaño en el corazón del poder.

Y sí, hoy en día se sigue usando para describir situaciones en las que sentimos que algo está *podrido* o no va bien, especialmente cuando se trata de corrupción política que como las meigas «Habelas, hainas», pero ese es otro tema. Eso sí, en el contexto de este libro, la frase también nos viene al pelo porque, como hemos visto, nuestro cerebro tiende a exagerar lo negativo o lo dramático, como si, ante cualquier pequeño contratiempo, saltara automáticamente a la conclusión de que «Algo huele mal en Dinamarca». ¿Te suena familiar?

Esforzarte para centrarte en lo positivo y valorar tus logros es esencial. ¿Has logrado terminar ese informe a tiempo? ¡Fantástico! ¿Has podido resistir la tentación de comer esa segunda ración de tiramisú? ¡Maravilloso! Celebrar tus avances, por pequeños que sean, puede hacer una gran diferencia en tu actitud y en cómo te sientes.

Además de esa tendencia natural a la negatividad, nuestro cerebro tiene ciertos errores de programación. Sí, como un ordenador con *bugs,* esos pequeños errores que pueden causar grandes problemas. Estos errores son conocidos como ***distorsiones cognitivas***, o como me gusta llamarlas, *mis trampas al solitario*. Conocerlas es el primer paso para desactivarlas.

¿Sabías que?

La historia detrás del término ***bug*** en informática es tan curiosa como legendaria. Todo ocurrió el 9 de septiembre de 1947, cuando el equipo de científicos de la Universidad de Harvard estaba trabajando con el superordenador Mark II, una máquina gigantesca para la época, unas 25 toneladas de hierro y cables y 370 metros cuadrados de tamaño. O sea, no era un portátil. El caso es que, de repente, empezaron a notar que el ordenador daba errores constantes y no funcionaba como debía. Tras una minuciosa inspección, descubrieron el origen del problema: una polilla se había quedado atrapada en un circuito. Esta pequeña intrusa estaba causando el mal funcionamiento del sistema.

Grace Hopper, una de las pioneras de la programación y miembro de ese equipo, decidió documentar el hallazgo pegando la polilla en el cuaderno de registro y escribiendo junto a ella: «First actual case of bug being found» (Primer caso real de insecto encontrado). Desde entonces, la palabra *bug* se empezó a usar para referirse a cualquier error o problema técnico en un sistema informático. Así que, aunque hoy en día hablamos de *bugs* refiriéndonos a fallos en el software, todo comenzó con una pequeña polilla que decidió hacer de las suyas en el Mark II. Interesante, ¿verdad?

Por ejemplo, una de las distorsiones más comunes **es el pensamiento de todo o nada**. Si no haces algo perfectamente, piensas que no vale para nada. Es como si sacaras un 8 en un examen y te dijeras «Soy un fracaso porque no he sacado un 10». Vamos, como si cada pequeña imperfección fuera una tragedia

griega. O piensas «Si no puedo correr 10 kilómetros, no vale la pena ni intentarlo».

Otra trampa común es **la sobregeneralización**: algo sale mal y piensas que siempre va a salir mal. «La pifié en esa entrevista de trabajo, así que siempre la pifiaré en todas». Es como decir «Me quemé con el horno una vez, así que siempre me quemaré al cocinar». O «Hoy he discutido con mi pareja, esta relación no va a ningún lado». Todos son ejemplos de ni tanto, ni tan calvo, es decir, necesitamos evitar exagerar en nuestras aseveraciones. No debemos polarizar los acontecimientos de manera extrema, ya que la realidad rara vez es tan radical, por mucho que nuestros políticos se empeñen en convencernos de lo contrario.

También está **la personalización**, que es cuando te culpas por cosas que no están bajo tu control. Si llueve el día de tu boda, piensas «Es culpa mía por casarnos en abril, que siempre llueve». O «Mi equipo ha perdido porque no me he puesto mi bufanda de la suerte». Como si realmente tuvieras el poder de controlar el clima o el rendimiento deportivo de tu equipo del alma desde el sofá. Y no olvidemos el **filtrado negativo**, donde te focalizas solo en lo negativo y descartas lo positivo. Has hecho una presentación brillante, has recibido cinco cumplidos y una crítica, y solo te acuerdas de la crítica. Es como si tu cerebro dijera: «¡Venga, va, ignoremos todas las cosas buenas y vamos a centrarnos en esa única cosa mala!». O «Mi jefe me dijo que la presentación fue genial, pero alguien mencionó un pequeño error y ahora eso es todo lo que puedo recordar». Te sientes reflejado en alguna de estas frases, ¿verdad? Ay, este cerebro nuestro, cómo nos engaña. Y es que estas autotrampas afectan de una manera clara a cómo

interpretamos y analizamos lo que ocurre a nuestro alrededor. Pero la buena noticia es que, en cuanto las reconoces, puedes empezar a cambiarlas. Así que la próxima vez que te descubras cayendo en una de estas trampas, detente y pregúntate: «¿Es realmente así?» y «¿Qué evidencia tengo para pensar esto?».

Te aseguro que, con un poco de práctica, puedes cambiar tu diálogo interno y hacer que juegue a tu favor en lugar de en tu contra. Así que ya sabes: ¡¡ivamos!!!

Como te decía, lo cierto es que nuestro cerebro tiene ciertos errores de programación, conocidos como *distorsiones cognitivas* o *sesgos cognitivos,* que afectan a cómo interpretamos y analizamos lo que ocurre a nuestro alrededor. Imagina que somos como Mel Gibson y Danny Glover en *Arma letal,* y que nuestros errores son como esa bomba oculta bajo la taza del váter de Murtaugh. Pero cambiemos la palabra *culo* por *cerebro.*

Riggs.- Vamos a hacerlo a la de tres…, ¿listo? Uno…, dos…

Murtaugh.- ¡Espera, espera, espera! ¿Lo hacemos a la de tres o uno, dos, tres y luego vamos?

Riggs.- Es tu cerebro, Cochise.

Murtaugh.- Mi cerebro, sí.

Riggs.- Uno…, dos…, ¡tres!

Suena a peli de acción, ¿verdad? Pues a pesar de la broma, con respecto a tus emociones es tan serio como eso. Vamos a ver cuáles

son esos sesgos para que puedas ser consciente de ellos y, a partir de ahí, empezamos a desactivarlos.

El primer sesgo que quiero compartir es la **tendencia a la negatividad**. Ya lo hemos dicho, nuestro cerebro tiende a enfocar lo negativo. Se trata de esos «Sí, pero» que nos decimos anulando una buena acción. Por ejemplo, cuando alguien te pregunta «¿Qué tal te ha ido?» y respondes «Muy bien, pero…». Para nuestro cerebro, lo que viene después del *pero* es lo que realmente importa, eclipsando lo positivo. ¿Qué quiere decir entonces ese *pero*?

Vayamos al significado de esta importante conjunción adversativa dentro del lenguaje de nuestras emociones. Según la RAE, *pero* se utiliza «para contraponer a un concepto otro diverso o ampliativo del anterior». Esto significa que cada vez que utilizamos un *pero*, estamos condicionando nuestra mente para enfocar la parte negativa o el obstáculo. Es como si dijéramos: «Sí, hubo algo bueno, *pero* ahora viene lo realmente importante, y no es positivo». De esta manera, minimizamos nuestros logros y nos predisponemos a ver los problemas en lugar de las soluciones. Por eso, es fundamental ser conscientes de cómo usamos esta palabra y tratar de reestructurar nuestras frases para dar más peso a lo positivo. O como dicen nuestras madres: «No hay *pero* que valga».

El siguiente es el sesgo del ***statu quo***, o la tendencia a que nada cambie. Nos sentimos cómodos en las situaciones estables, en nuestra zona de confort. Y entonces es cuando llegamos a eso de «Más vale lo malo conocido que lo bueno por conocer», uno de los refranes con el que estoy menos de acuerdo, y mira que me gustan los refranes. ¿De verdad? ¿Sinceramente piensas que es mejor quedarse con algo, por muy malo que sea, que con la posibilidad de

conocer algo mejor? Bueno, tú verás, por seguir con los refranes que cada uno haga de su capa un sayo, es decir, que cada uno actúe con absoluta libertad, sin dar cuentas a nadie de la potestad propia; o que cada palo aguante su vela, que cada uno sufra lo que se merece o lo que le corresponde. Pero lo cierto es que el sesgo del *statu quo* nos frena y nos impide aprovechar oportunidades de crecimiento y mejora. Eso no hay quien lo discuta.

¿Sabías qué?

Status Quo es una mítica banda británica de rock de los 60, 70 y 80 del siglo pasado cuyo nombre remite a una locución latina que seguro has oído por ahí, pero ¿sabes realmente qué significa? En latín, *statu quo* se refiere a cómo están las cosas en un momento dado.

En la Antigua Roma, se usaba la frase *statu quo ante bellum* (el estado en el que estaban las cosas antes de la guerra), pero con el tiempo, la frase se acortó y se empezó a usar en contextos de política, filosofía y, básicamente, en cualquier conversación para aludir a las circunstancias actuales. En resumen, quedarse en el *statu quo* no siempre es la mejor opción, a veces un cambio, pequeño o grande, puede ser justo lo que necesitamos.

Uno de los sesgos más interesantes es el **efecto Dunning-Kruger**, o como me refiero a él en tono coloquial, el «efecto cuñado». Básicamente consiste en que cuanto menos sabemos de algo, más seguros estamos de nuestras opiniones sobre ese tema. Imagina un gráfico donde al principio estamos superseguros cuando no tenemos ni idea de lo que ocurre. A medida que empezamos a

aprender más, nuestra confianza baja, hasta que mejora al convertirnos en expertos. Sin embargo, nunca volvemos a estar tan seguros como cuando no sabíamos nada. Este sesgo nos hace pensar que somos más competentes de lo que realmente somos en áreas desconocidas.

Seguro que todos hemos conocido a alguien —una amiga, un jefe o especialmente un *cuñado*— que parece tener todas las respuestas, aunque estas sean superficiales y carezcan de profundidad. Ese tipo de persona que, a pesar de no tener ni idea sobre un tema, siempre ofrece una opinión contundente. Esta actitud refleja perfectamente el efecto Dunning-Kruger, que explica cómo aquellos que menos saben tienden a creer que saben más.

El término fue acuñado, palabra perfecta para este caso, en 1999 por los psicólogos estadounidenses David Dunning y Justin Kruger, quienes demostraron que las personas incompetentes tienden a sobreestimar sus habilidades, mientras que aquellos que realmente son competentes tienden a subestimarse. Sin embargo, ya en 1871, en su libro *El origen del hombre,* el gran Charles Darwin escribió: «La ignorancia genera más confianza que el conocimiento. Son los que saben menos, y no los que saben más, quienes afirmarán que esto o aquello nunca podrá ser explicado por la ciencia».

Por cierto, el cuñado de Charles Darwin se llamaba Josiah Wedgwood II. Trabajaba como empresario y alfarero, siguiendo los pasos de su padre, Josiah Wedgwood, fundador de la reconocida fábrica de cerámica Wedgwood. Habría sido interesante ser testigo de una cena familiar con el padre de la teoría de la evolución y su cuñado, ¿no?

Sigamos con otros sesgos cognitivos que nos van a hacer ver cómo nuestro cerebro puede jugarnos malas pasadas.

La **profecía autocumplida** es otro sesgo fascinante. Una profecía autocumplida, también conocida como ***efecto Pigmalión***, es una predicción que, una vez hecha, se convierte en la causa de que se haga realidad. Este concepto se remonta a la literatura clásica de la Antigua Grecia y la India, pero fue formalizado en el siglo xx por el sociólogo Robert K. Merton. Este definió la profecía autocumplida en su libro *Teoría social y estructura social* como una expectativa que influye en la realidad haciendo que se materialice. Cuando anticipamos algo negativo, aumentamos las probabilidades de que eso ocurra. Si anticipas que una reunión va a salir mal, es más probable que salga mal que si la hubieras afrontado con una mentalidad positiva. Nuestro cerebro se prepara para el fracaso si eso es lo que esperamos.

¿Sabías qué?

El **efecto Pigmalión,** cuyo nombre proviene de un antiguo mito griego, es un concepto en psicología que nos recuerda el poder de nuestras expectativas. Según el mito, Pigmalión era un escultor que se enamoró de una estatua que él mismo había creado, y su amor fue tan fuerte que Afrodita, la diosa del amor, le dio vida a la estatua. Esta historia ilustra cómo nuestras creencias y expectativas pueden influir en la realidad de maneras sorprendentes.

Como hemos visto, el efecto Pigmalión se refiere a cómo las expectativas de una persona sobre otra pueden influir directamente en el rendimiento y comportamiento de esa persona, como el profesor que cree en su alumno y este logra buenos resultados, cumpliendo así con las expectativas del profesor. Pero también existe el efecto contrario, conocido como *efecto Golem*, donde las expectativas negativas pueden disminuir el rendimiento de alguien.

Lo cierto y destacable es que ambos efectos también funcionan a nivel personal: si crees en ti mismo y en tus capacidades, es más probable que consigas lo que te propones. Y al contrario. La enseñanza, pues, es clara: la próxima vez que te enfrentes a un desafío, recuerda a Pigmalión y la importancia de creer en lo que puedes lograr.

Un claro ejemplo literario de la profecía autocumplida se encuentra en la tragedia de *Edipo rey* de Sófocles. En esta obra, el oráculo predice que Edipo matará a su padre y se casará con su madre. Intentando evitar que la profecía se cumpla, Edipo emprende acciones que, irónicamente, lo llevan exactamente a cumplirla. Este es un reflejo dramático de cómo nuestras expectativas pueden influir en nuestras acciones y, en última instancia, en los resultados.

En nuestro contexto actual, podemos observar el efecto Pigmalión en el ámbito educativo y laboral. Por ejemplo, un profesor que cree que un alumno es particularmente brillante tenderá a ofrecerle más atención y apoyo, lo cual a su vez mejora el rendimiento del alumno, confirmando la creencia inicial del profesor. De manera similar, en el entorno laboral, un jefe que confía en las capacidades de un empleado puede proporcionarle más oportunidades, lo que facilita que el empleado demuestre su valía.

Hoy, en las redes sociales, donde todos opinan de todo con independencia de lo que sepan, el efecto Dunning-Kruger está a la orden del día. La búsqueda de likes y seguidores hace que la gente se vea de cierta manera y actúe en consecuencia, moldeando su realidad. Disponer de toda la información del mundo a un solo clic de distancia no ha mejorado la autopercepción de los incompetentes, ni ha hecho que los que menos saben se vuelvan más sabios. Más bien, nos encerramos en burbujas de conocimiento que solo refuerzan lo que ya pensamos y nos aíslan de nuevas ideas. O sea, que las redes sociales, más que ayudar, empobrecen la conversación.

En definitiva, la profecía autocumplida ilustra el poder de las expectativas y cómo estas pueden moldear nuestra realidad. Ya sea en la educación, el trabajo, nuestras relaciones personales o incluso en nuestras interacciones en redes sociales, lo que esperamos influye significativamente en lo que finalmente logramos.

Otro sesgo interesante es **el efecto anclaje**, la tendencia a aferrarnos a la primera decisión que tomamos. Esto tiene que ver con la biología y cómo nuestras primeras impresiones se graban fácilmente en nuestra mente. Cambiar esa primera decisión u opinión tiende a ser más complicado.

Imagina que estás comprando un coche y el primer precio que ves es de 20.000 euros. Aunque veas opciones más baratas después, tu mente sigue anclada a ese primer precio, y todo lo que encuentres parecerá una ganga o una estafa en comparación con esos 20.000 euros iniciales. Otro ejemplo cotidiano ocurre en las entrevistas de trabajo. La primera impresión que un entrevistador tiene de un candidato puede influir desproporcionadamente en su evaluación

final, a pesar de la información adicional obtenida durante la entrevista. Esto demuestra la dificultad de reevaluar y ajustar nuestras creencias una vez que se han formado una primera impresión, lo que no hace más que reafirmar lo importante que es hacer un esfuerzo consciente para reevaluar y ajustar nuestras creencias, superando la influencia inicial del efecto anclaje. Así que, leva el ancla y sigamos navegando por el asombroso mundo de los sesgos cognitivos y su importancia en nuestro día a día.

Uno de los sesgos más comunes es el del **coste hundido**. Aunque es especialmente relevante en economía, lo experimentamos en muchas áreas de nuestra vida diaria. Nos aferramos a algo simplemente porque ya hemos invertido demasiado en ello, ya sea tiempo, dinero o esfuerzo. Piensa en esa serie de televisión que ya no disfrutas, pero sigues viendo porque ya estás en la quinta temporada. Aunque lo mejor sería dejarla, porque no te aporta nada, nuestro cerebro nos empuja a continuar, valorando más lo que ya hemos invertido que lo que realmente estamos obteniendo.

El sesgo de **confirmación** también es muy frecuente. Básicamente, tendemos a darle más importancia a la información que confirma nuestras creencias que a la que las contradice. En el día a día, de nuevo, esto se ve claramente en cómo consumimos noticias o interactuamos en redes sociales, donde los algoritmos solo nos muestran lo que queremos ver. El resultado es que nos quedamos atrapados en esas burbujas de conocimiento, cámaras de eco donde solo escuchamos una y otra vez lo que ya conocemos, sin cuestionarlo ni aprender nada nuevo. Un ejemplo muy claro de esto se ve en la ideología política: si sigues solo a medios y personas que piensan como tú, ignoras o desprecias las opiniones contrarias, sin

importar cuán razonadas o razonables sean. O más divertido, aunque para algunos forofos puede ser dramático: el árbitro pita penalti. Para los seguidores del equipo que lo recibe, la falta ha sido clarísima, de roja directa, mientras que para los del equipo contrario «Ni lo ha tocado». Y será así, independientemente de cuántas repeticiones vean. Este es un claro ejemplo de sesgo de confirmación: cada grupo ve lo que quiere ver y da más peso a la versión que refuerza lo que ya cree, ignorando cualquier evidencia en contra.

La tendencia a basar nuestras decisiones en la información más accesible, sin considerar si es suficiente o representativa, es otro error común, llamado ***sesgo de disponibilidad***. Un ejemplo clásico es cuando un medio de comunicación entrevista a tres o cuatro personas sobre un tema y luego presenta sus opiniones como si reflejaran las de toda la sociedad. ¿Tres opiniones aisladas realmente representan a toda la sociedad? ¿Cuántas veces has basado tus decisiones en lo primero que escuchaste, sin detenerte a pensar si era suficiente o representativo?

La **autojustificación** es otra trampa mental. Nos lleva a proteger nuestra autoestima al culpar factores externos de nuestros errores. Por ejemplo, si llegas tarde al trabajo, puedes decir «Es que había mucho tráfico» en lugar de reconocer que te has levantado tarde o que te ha faltado organización. Este mecanismo puede aliviar el malestar en el momento, pero a largo plazo nos impide aprender de nuestros errores y mejorar. Si logramos identificar nuestra parte en el problema, podemos ajustar nuestro comportamiento y crecer a partir de la experiencia, ¿no te parece?

Otro clásico es el error de **retrospectiva**, el típico «Ya lo sabía yo» que todas las madres manejan como auténticas profesionales. Bromas aparte, suele ocurrir que después de que algo suceda, nos convencemos de que siempre lo vimos venir, aunque en realidad no fuera así. Esto nos da una falsa sensación de previsión y nos impide aprender de las situaciones de manera objetiva.

También está la visión del **pasado color de rosa**, cuando miramos hacia atrás y recordamos solo lo positivo, olvidando los aspectos negativos. Es como pensar que «Todo tiempo pasado fue mejor», ignorando que también hubo desafíos y dificultades, y que nosotros éramos diferentes cuando estábamos en esa situación y en ese momento. Esto puede impedirnos apreciar el presente y avanzar hacia el futuro.

Finalmente, uno de los errores más peligrosos es **la falacia de control**. Es especialmente común entre jugadores y personas que consumen alcohol u otras sustancias, quienes creen tener control sobre su adicción cuando en realidad es la adicción la que los controla a ellos. La falsa sensación de control puede impedirnos tomar medidas necesarias, como buscar ayuda o hacer cambios, porque creemos que tenemos la capacidad de manejarlo por nuestra cuenta. Pero recuerda, lo único cierto es que no hay nada cierto.

Imagina, por ejemplo, a un amigo que se ha sumergido en el mundo de las apuestas deportivas online, con su móvil en una mano y su bebida energética en la otra. Está convencido de que ha encontrado la apuesta segura, un método infalible que lo hará ganar cada vez. Ignora que, al igual que en el casino, las probabilidades están en su contra. Se autoengaña creyendo que tiene el control

total, mientras la realidad es que el sistema está diseñado para que, a largo plazo, pierda más de lo que gana.

De manera similar, alguien que bebe puede pensar que lo tiene bajo control, mientras el alcohol va tejiendo su red de dependencia. En la magnífica película *Días sin huella,* de Billy Wilder, el alcohólico protagonista Don Birnam, interpretado por Ray Milland, ilustra perfectamente esta falacia de control. En una escena, su novia Helen, interpretada por Jane Wyman, le dice con preocupación:

Helen.- Serás bueno, ¿verdad, cariño?

Don.- Sí, Helen. Pero ¿podrías dejar de vigilarme todo el tiempo? Dejar que lo haga a mi manera. ¡Lo estoy intentando!

Helen.- Ya sé que lo intentas, Don. Los dos lo intentamos. Tú intentas dejar la bebida… y yo intento no dejar de amarte.

Un diálogo impecable en una obra maestra que te aconsejo ver, en el que el autoengaño no solo refuerza comportamientos peligrosos, sino que crea una barrera mental que impide reconocer la necesidad de un cambio. La cruda realidad es que el control que creemos tener es solo una ilusión que nos encadena a un ciclo destructivo. Como en la película, Don está atrapado en su propia falacia, convencido de que tiene el control sobre su alcoholismo, mientras Helen, con amor y dolor, trata de mantener la esperanza.

Y es que, como ya te decía al principio de este capítulo, nuestros sesgos cognitivos son como esa bomba oculta bajo la taza del váter en *Arma letal,* listos para explotar si no somos conscientes de ellos. Así que, después de recorrer juntos los principales sesgos, es hora

de enfrentarlos, tal como Riggs y Murtaugh lo hicieron con la bomba.

Riggs.- Vaya forma de empezar el día, ¿eh?
Murtaugh.- Estoy demasiado viejo para esta mierda.

Estos sesgos pueden hacer que nuestras emociones se descontrolen, pero ahora tienes las herramientas para manejarlos. Es normal sentirse abrumado, pero recuerda: lo importante es ser consciente de ellos y trabajar en desactivarlos poco a poco. Como en la película, enfrentarlos con humor y determinación es clave. Aunque pueda parecer complicado, no te desanimes. Al igual que Murtaugh, a veces nos sentimos «demasiado viejos para esta mierda», pero con la práctica, podremos manejarlo mejor cada día.

Para finalizar esta intensa pero imprescindible jornada por tus emociones, es fundamental comprender cómo estas trampas mentales afectan nuestro diálogo interior y, en última instancia, nuestra gestión emocional. Entender cómo funcionan es clave para mejorar nuestra comunicación interna. Entonces, llegados a este punto, surge la pregunta: ¿qué hago yo para mejorar mi diálogo interior?

Aquí es donde entra en juego la reestructuración del pensamiento, que puedes dosificar en pequeños pasos:

¿Algo que me he dicho no me ha gustado? Lo primero, noto en mi cuerpo dónde se ubica esa sensación incómoda.

A continuación me pregunto qué estoy sintiendo y trato de ponerle un nombre a esa emoción.

Ahora reflexiono sobre lo que me estoy contando a mí mismo: ¿qué distorsión me está afectando? ¿Qué mentira me estoy contando?

Desde aquí, inicio el cambio: ¿qué me podría decir para sentirme mejor?

Observo qué empiezo a sentir al cambiar ese diálogo interior y cómo se manifiesta en mi cuerpo.

Finalmente pongo nombre a esta nueva emoción.

Como ves, la forma en que nos hablamos y procesamos la realidad que nos rodea es clave para nuestra gestión emocional. Este proceso no solo nos ayuda a desactivar esos sesgos que hemos analizado, sino que también nos permite mejorar nuestra comunicación interna y, sin duda, nuestro bienestar.

Así que esta noche, cuando te acuestes, proponte un reto: ¿por qué no pruebas a hablarte un poco mejor? Y mañana, cuando te levantes, procura que tus primeras palabras sean amables. Si no sabes por dónde empezar, deja lista la canción de Joan Manuel Serrat *Hoy puede ser un gran día*. Piensa en ello: aprovecharlo o dejar que pase de largo depende de ti.

Nos vemos para seguir explorando el fascinante mundo de nuestras emociones. ¡Dulces sueños y hasta mañana!

Día 17
¡Ojo con lo que te metes!

¿Cómo estás?

¿Qué es lo primero que haces cada mañana?

Sí, sí, sé que probablemente tienes una respuesta muy básica en mente…, pero después de eso, ¿qué sigue? Y, por favor, no me digas que vas a mirar el móvil.

Cuando abrimos los ojos por primera vez en la mañana, tenemos en nuestras manos una oportunidad de oro: la capacidad de prepararnos para el día que queremos vivir. Es en esos primeros momentos cuando nuestra mente actúa como una esponja, lista para absorber lo que le pongamos por delante. Lo que hagamos en esos instantes iniciales va a marcar el tono para el resto del día. Así que ¿por qué no aprovecharlo?

Es cierto, a veces el humor con el que nos despertamos depende de cómo hemos dormido o de cómo fue el día anterior. Pero tal cosa no significa que el día esté predestinado a ser bueno o malo. No debemos permitir que un mal comienzo nos arruine el día que apenas está naciendo, lo cual no es óbice para que intentemos arrancarlo con el pie derecho. Podemos elegir no dejarnos arrastrar

por lo que ya pasó y, en cambio, dar un pequeño, pequeñísimo giro para empezar el día con el mejor pie posible.

¿Sabías qué?

La expresión *levantarse con el pie derecho* se asocia con tener un buen día o comenzar algo con buen pie, como si ese primer paso determinara la suerte del resto de la jornada. Pero ¿de dónde viene esta idea? El origen de la expresión se remonta a tradiciones religiosas y culturales antiguas. En la Iglesia católica, por ejemplo, se decía que los sacerdotes debían entrar al altar con el pie derecho, simbolizando un buen comienzo. Además, en la creencia popular el paraíso se asociaba con el lado derecho, lo que reforzaba la idea de que empezar con ese pie traería buenos augurios.

Por otro lado, *levantarse con el pie izquierdo*, o sea, tener un mal día o estar de mal humor desde primera hora, tiene raíces en el antiguo temor por lo izquierdo, que en latín es *sinister*, palabra que ha derivado en *siniestro*. Desde la Antigüedad, la izquierda se asociaba con la mala suerte y lo desconocido. Por ejemplo, los romanos evitaban comenzar cualquier actividad importante con el pie izquierdo, y durante siglos los zurdos fueron vistos con desconfianza y hasta con recelo, por considerarlos fuera de lo común.

En cualquier caso, fuera supersticiones, sea con el pie derecho o con el izquierdo, lo importante no es con qué pie te levantes, sino cómo cuidas de ellos durante el resto del día. ¿Tú con qué pie te has levantado hoy?

Para asegurarnos de que comenzamos el día con la mejor actitud posible, te propongo una sencilla rutina que puede hacer maravillas

con tu estado de ánimo. ¿Te animas?

Vamos con ello.

La rutina que te propongo es simple pero efectiva.

Primero, **dedícale unos minutos a tu respiración, a una respiración consciente**. Sí, respirar es algo que hacemos automáticamente, pero tomarse un momento para hacerlo de manera consciente puede cambiar mucho más de lo que crees. Inhala profundo, siente cómo el aire llena tus pulmones y luego exhala lentamente. Haz esto durante cinco minutos. Y no, no se trata de convertirse en un monje budista, ni en un maestro yogui de la meditación, se trata simplemente de respirar durante unos minutos de forma consciente. Pruébalo y verás cómo ese pequeño gesto te ayuda a centrarte. Estoy convencido de ello. Y no soy el único.

Luego vamos a practicar la gratitud. Piensa en tres cosas por las que estás agradecido. No tienen que ser grandes logros o eventos extraordinarios, simplemente algo que te haya sacado una sonrisa, una conversación agradable, el canto de los pájaros o incluso el hecho de tener una cama cómoda y una almohada a la que podrías proponer matrimonio. Cosas simples y sencillas. También te aseguro que este ejercicio de gratitud va a ser como darle un empujoncito a tu ánimo, un recordatorio de que, a pesar de todo, hay cosas buenas en tu vida. Siempre las hay, siempre tenemos cosas por las que estar agradecidos. También estoy convencido de ello.

Y si puedes, añade algo de movimiento a tu mañana. No te estoy pidiendo que corras una maratón antes del desayuno o que hagas trescientas flexiones. Cada uno debe hacer un poco de ejercicio adaptado a su condición física, pero unos minutos de ejercicio ligero o una caminata al

aire libre pueden hacer maravillas. Aparte de despertar tu cuerpo, también le das un respiro a tu mente, que se prepara mejor para lo que venga.

Con estos sencillos pasos **–respira, agradece y camina–** ya has sentado unas bases sólidas para un buen día. No necesitas cambiar todo de golpe, basta con pequeños ajustes que, a la larga, supondrán una gran diferencia. A partir de ahí, puedes añadir otras acciones que te ayuden a mantener ese buen ánimo: planificar tu día, disfrutar de un desayuno saludable o cualquier otra estrategia que te funcione para construir un autocuidado a prueba de cortisol.

¿Y qué es el cortisol? Es una hormona que nuestro cuerpo produce en respuesta al estrés. Aunque es necesaria en pequeñas dosis para ayudarnos a reaccionar ante situaciones de peligro, cuando se mantiene elevada durante mucho tiempo puede afectar negativamente a nuestro estado de ánimo, a nuestra energía e incluso a nuestra salud física. Por eso, tener una rutina matutina que te ayude a mantener a raya esos niveles de cortisol es fundamental para enfrentar el día con más calma y claridad.

Ahora bien, es posible que estés pensando: «Claro, todo esto suena es-tu-pen-do, genial, oye…, pero ¿qué pasa si tengo un día de mierda por delante? ¿Y si me levanto sabiendo que estoy en el paro o que el día va a ser un verdadero desastre?».

Pues déjame contarte algo: Julio César, antes de cruzar el río Rubicón, pronunció una frase que ha pasado a la historia: *Alea iacta est*, «La suerte está echada». Imagina la escena: César sabía que, una vez cruzado ese río, se estaba rebelando contra la autoridad de Roma y, al hacerlo, sabía que no habría marcha atrás. Estaba sellando su destino y el de Roma, y él debía enfrentar lo que viniera, fuera bueno o malo. Ese momento decisivo es un poco como esos días en los que te levantas con la sensación de que el universo conspira en tu contra.

Cierto es que no sé si la respiración consciente y un poco de ejercicio matutino habrían evitado que César desatara una guerra civil o que el Imperio romano se formara después, pero eso ya es otro tema. Tú, que no estás cruzando ningún Rubicón ni planeas conquistar imperios, puedes apoyarte en estas sencillas rutinas. Porque cuando parece que el cielo va a caer sobre nuestras cabezas, como temían Astérix y Obélix, cuando el destino nos desafía y la suerte ya está echada, es cuando realmente necesitamos estos hábitos.

Es en esos días en los que el camino parece más cuesta arriba cuando más necesitamos un apoyo, algo que nos mantenga a flote. Y estas pequeñas y sencillas rutinas no solo te preparan para los días buenos, sino que también te dan la fuerza necesaria para enfrentar los días difíciles con un poco más de claridad y resiliencia.

Prueba a seguir esta rutina, o alguna similar, durante veintiún días y observa los cambios. Estoy convencido de que notarás la diferencia. Con una buena rutina matutina estarás mejor preparado para lo que venga, con una mente más clara y un espíritu más fuerte.

Y hablando de encontrar control y propósito en medio del caos, no sé si conoces a Viktor Frankl, un psiquiatra y neurólogo austriaco cuya vida es un testimonio increíble de la capacidad humana para encontrar sentido en medio de las más extremas adversidades. Frankl sobrevivió a cuatro campos de concentración nazis entre 1942 y 1945, una experiencia desgarradora en la que perdió a gran parte de su familia, incluida su esposa.

En medio de esa degradación, humillación y horror inimaginables, Frankl observó algo profundamente humano: incluso cuando todo en el exterior está fuera de nuestro control, cuando la vida parece

reducirse a sufrimiento y desesperación, todavía tenemos la libertad de elegir nuestra actitud ante lo que nos sucede. A partir de esta experiencia vital, desarrolló una teoría que resuena poderosamente aún hoy:

La vida, en sí misma, posee un significado,
y cada persona tiene la capacidad de
descubrir ese sentido único e irrepetible,
independientemente de las circunstancias
en que se encuentre.

Esta búsqueda de significado, esta voluntad de encontrar propósito incluso en el sufrimiento constituye la motivación más profunda del ser humano.

Frankl encontró en su diálogo interior la clave para mantenerse vivo y cuerdo en las situaciones más extremas. Su libro *El hombre en busca de sentido* es una obra cumbre sobre el espíritu humano que no solo relata su experiencia, sino que también ofrece una profunda reflexión sobre la capacidad de encontrar luz incluso en los momentos más oscuros. Es uno de esos libros a los que todo el mundo debería asomarse.

Esta idea central de Frankl —que podemos encontrar un propósito en la vida a pesar de, y a veces debido a, las circunstancias más difíciles imaginables— es precisamente lo que quiero enfatizar de nuevo en este decimoséptimo día de nuestro viaje.

La manera en que nos hablamos a nosotros mismos, ese diálogo interior, es la narrativa que construimos sobre nuestras vidas, lo que, en última instancia, determina cómo experimentamos el mundo y cómo respondemos a él.

No lo olvides. Si alguna vez sientes que el peso de la vida es demasiado grande, recuerda las palabras de Frankl y cómo, en las condiciones más inhumanas posibles, fue capaz de encontrar un sentido que le permitió seguir adelante.

Nuestra construcción de esa voz interior se nutre de lo que sucede fuera de nosotros, de lo que hemos escuchado y experimentado a lo largo de nuestra vida. Sin embargo, aunque influenciada por el pasado, esa voz no está determinada por él. Siempre tenemos la posibilidad de reformular nuestra narrativa, de escoger palabras y pensamientos que nos fortalezcan en lugar de debilitarnos.

Como ya habrás notado, me gusta recurrir al cine para ilustrar conceptos clave, y hay una escena en la película *En busca de la felicidad* que resume este perfectamente. En uno de esos momentos cinematográficos memorables, Chris Gardner, interpretado por Will Smith, le da un consejo a su hijo que refleja esta idea de manera profunda. Mientras ambos lanzan unas canastas en una cancha callejera, tipo *playground,* el niño tira a canasta y dice:

Christopher.- ¡Como un profesional!

(Chris sonríe, pero luego su expresión se vuelve seria. Sabe que la vida no es fácil y que las probabilidades no siempre están a favor. Así que le dice a su hijo):

Chris Gardner.- Seguramente llegarás a ser igual que yo. Se hereda lo bueno y lo malo, y yo estaba por debajo de la media, de modo que seguramente acabarás en ese nivel más o menos, así que… Mira, tú destacarás en muchas cosas, aunque en esta no. No te quiero ver aquí fuera noche y día, lanzando este balón, ¿vale? Bien, venga, tira.

(Christopher baja la cabeza, desanimado, y se dispone a guardar la pelota en una bolsa de plástico. Chris se da cuenta de inmediato del impacto de sus palabras. Observa a su hijo un momento, sintiendo una punzada de arrepentimiento. Y de pronto, mirándolo fijamente, dice):

Chris Gardner.- Hey… No dejes que nadie te diga que no puedes hacer algo, ni siquiera yo. ¿Vale?

(Christopher lo mira, todavía triste, pero asiente ligeramente).

Chris Gardner.- Si tienes un sueño, tienes que protegerlo. Las personas que no son capaces de hacer algo te dirán que tú tampoco puedes.

(Pausa. La voz de Chris se vuelve más firme, más convencida).

Chris Gardner.- Si quieres algo, ve a por ello. Punto.

Momentazo, ¿no? Me gustaría destacar dos frases que encapsulan la idea clave de este capítulo: «No dejes que nadie te diga que no puedes hacer algo, ni siquiera yo (que soy tu padre)» y «Las personas que no son capaces de hacer algo te dirán que tú tampoco

puedes». Estas frases y esta escena nos recuerdan que nuestra construcción interna, nuestra voz interior, está en constante evolución y puede ser influenciada por lo que nos dicen los demás, pero en última instancia, somos nosotros quienes decidimos qué creer y cómo hablar con nosotros mismos. Y lo cierto es que este monólogo no es solo un momento cinematográfico; refleja la vida real de Chris Gardner. Un hombre que nació en la pobreza, vivió sin hogar mientras criaba a su hijo y trabajó incansablemente hasta convertirse en un exitoso empresario, demostrando que la determinación y el autoconvencimiento son claves para transformar las adversidades que nos encontramos en nuestras vidas. Sí, está claro que la vida, en muchas ocasiones, es muy muy complicada, pero y tú, ¿qué harías si alguien te dijera que no puedes?

Hablemos ahora sobre lo que decidimos meter en nuestro cuerpo, porque lo que consumimos no solo afecta nuestra salud física, sino también nuestro bienestar emocional. Todos sabemos lo que es la comida basura: esos alimentos que son increíblemente tentadores y gratificantes en el momento, pero cuyo valor nutricional es, por decirlo suavemente, cuestionable.

Pensemos en esas patatas fritas doradas, crujientes y saladas, que nos llaman desde su bolsa con promesas de satisfacción inmediata. Al abrir la bolsa, ese aroma irresistible nos envuelve y, al probar una, la combinación de sal, grasa y azúcar parece casi mágica. Pero, tras ese primer puñado, es difícil parar. Y antes de darnos cuenta, hemos devorado la bolsa entera. Sin embargo, lo que sigue no es satisfacción, sino una sensación de pesadez, de que algo no está

bien. El exceso de sal nos deshidrata, y la grasa saturada comienza a pasar factura, dejándonos con un malestar que opaca cualquier placer inicial. No son pocas las veces que la industria alimentaria juega con nuestras sensaciones, combinando grasa, azúcar y sal en los alimentos para hacerlos más apetecibles, es decir, **para aumentar su capacidad de estimular nuestros sentidos, haciéndolos más atractivos y deseables. Sin embargo, esto no los hace más nutritivos, sino todo lo contrario.**

O piensa en esa hamburguesa jugosa, con queso derretido y beicon crujiente, que al verla parece la respuesta a todas nuestras ansias. Cada bocado es una explosión de sabor, el pan suave, la carne bien sazonada y las salsas untuosas combinándose en perfecta armonía. Pero, justo después de terminarla, llega la pesadez. Ese exceso de grasa y calorías, que en un primer momento parecía tan placentero, ahora pesa en el estómago y en la conciencia, dejándonos más cansados y menos satisfechos que antes. Y no podemos olvidar ese irresistible brownie de chocolate, caliente, denso, cubierto de una capa brillante de azúcar que cruje bajo los dientes. Al primer bocado, el dulce placer inunda la boca, el chocolate rico y profundo mezclado con la suavidad de la mantequilla. Pero a medida que avanzas en él, cada bocado se vuelve más pesado, más denso, y al final, lo que comenzó como un capricho se convierte en una carga que se queda contigo no solo en el estómago, sino también en la mente.

No te estoy diciendo que renuncies por completo a estos placeres culpables, pero es fundamental ser conscientes de cómo y por qué los consumimos. Hay un motivo por el cual, cuando estamos estresados o tristes, como Bridget Jones, buscamos un gigantesco

helado de cookies, nos comemos una caja de cereales a cucharadas o nos atiborramos de esos poco saludables palitos con sabor a kétchup y queso: estamos tratando de llenar un vacío emocional con una recompensa rápida y fácil.

Pero, como bien sabemos, esa satisfacción es efímera y no aborda la raíz del malestar. Quién no ha estado ahí, ¿verdad? No se trata de prohibir el helado o el chocolate, sino de preguntarnos por qué lo necesitamos en ese momento y si hay formas más saludables de gestionar nuestras emociones. La clave es practicar la alimentación consciente, prestando atención no solo a lo que comemos, sino a cómo nos sentimos antes, durante y después de comer. ¿Estamos buscando ese snack (que queda más elegante que llamarlo *comida basura*) para llenar un vacío emocional o realmente tenemos hambre? ¿Nos sentimos mejor después de comerlo o, por el contrario, culpables o agotados?

Ser conscientes de estas respuestas nos ayudará a tomar decisiones más saludables y a romper el ciclo de usar la comida como una herramienta para enfrentar emociones difíciles. En lugar de eso, podemos empezar a ver la alimentación como una oportunidad para nutrirnos tanto física como emocionalmente.

Lo mismo ocurre con los contenidos que consumimos a diario. Al igual que la comida basura, existe un contenido basura en la televisión, en internet y en las redes sociales. Son programas y publicaciones que se consumen con facilidad, pero que aportan muy poco a nuestra salud emocional. Deberíamos ser conscientes del impacto que tienen estos contenidos en nuestra mente y emociones.

Piensa en el tiempo que pasas, mejor dicho, que pierdes en redes sociales, navegando por publicaciones diseñadas para captar tu

atención a través de emociones intensas. Quizá te encuentras con un vídeo viral donde alguien es humillado públicamente, lo que despierta en ti una mezcla de indignación, lástima y cierto morbo. O tal vez te topas con una serie de fotos de *influencers* disfrutando de unas vacaciones de lujo en lugares exóticos, que no hacen más que resaltar lo monótona, aburrida y de *loser* que te parece tu vida en comparación. O esos *clickbait* con titulares exagerados que te hacen sentir que el mundo está al borde del caos, alimentando tu ansiedad. Incluso hay publicaciones que parecen ofrecer apoyo emocional, pero en realidad son intentos superficiales de generar likes y comentarios, creando una falsa sensación de conexión.

Estos contenidos parecen inofensivos en pequeñas dosis, pero su consumo constante puede distorsionar tu perspectiva. Compararte una y otra vez con las vidas aparentemente perfectas de otros —que, te aseguro, no lo son— puede erosionar tu autoestima y alimentar inseguridades, afectando tu bienestar emocional.

Esto es especialmente preocupante en los adolescentes, quienes son más vulnerables a los ideales de vida irreales que se promueven en redes sociales. Imagina cómo se sienten al ver cada mañana a otros con cuerpos perfectos cincelados en el *gym,* disfrutando tostadas de aguacate con vistas a amaneceres idílicos en playas paradisiacas, mientras ellos desayunan una simple tostada con margarina y vistas al patio interior donde se ven colgadas las sábanas y los calzoncillos del vecino del 5.º D. Esta comparación constante puede hacer que la envidia, el miedo, la frustración y la sensación de no estar a la altura se conviertan en la emoción que domine sus días.

No, no te estoy sugiriendo que solo veas documentales de animales, películas iraníes de culto o leas *El ser y la nada*, de Sartre, ni que abandones las redes sociales, pero al igual que con la comida, es importante ser conscientes del impacto que tienen estos contenidos en nuestra mente y emociones. Pregúntate: ¿cómo estoy?, pero ahora después de haber dedicado un tiempo indeterminado al consabido *scroll* infinito en tu red social favorita. ¿Cómo te sientes después de pasar un rato navegando por las redes sociales? ¿Te sientes inspirado, motivado o más bien ansioso y deprimido? Estos son indicadores claros de si lo que estás consumiendo está alimentando tu bienestar o, por el contrario, lo está erosionando.

Así que, tal como lo hacemos con nuestra alimentación, observemos lo que metemos en nuestra mente. ¿Qué estás consumiendo y cómo te hace sentir? Recuerda que lo que alimenta nuestra mente afecta directamente a cómo nos hablamos a nosotros mismos y, en última instancia, cómo nos sentimos. Al igual que una dieta rica en nutrientes, sana y equilibrada puede fortalecer nuestro cuerpo, una dieta de contenidos positivos y edificantes puede hacer lo mismo por nuestra mente.

Reflexiona seriamente y pregúntate cuánto tiempo al día dedicas a consumir basura de uno y otro tipo. Luego piensa si realmente recomendarías a alguien que quieres que se alimente de lo mismo.

Hoy quiero invitarte a hacer algo diferente, un pequeño ejercicio de *mindfulness* que puede parecerte simple, pero que tiene un poder sorprendente. Para ello, necesito que vayas a la cocina y cojas un dátil, una almendra, un cacahuete, una uva pasa, una nuez o cualquier otro alimento

pequeño que tengas a mano. No importa qué elijas, lo importante es que estés dispuesto a realizar este pequeño, digamos, experimento.

¿Ya lo tienes? Perfecto. Pues ahora coge esa pequeña delicia, sujétala en la palma de la mano o entre los dedos e imagina, por un momento, que es la primera vez que ves algo así en tu vida, como si acabaras de aterrizar desde otro planeta o como si hubieras despertado en un mundo donde todo te resulta completamente nuevo y desconocido. Fíjate en sus formas, en cómo la luz se refleja en su superficie, en las sombras que se forman en sus pliegues. ¿Es rugoso, liso, brillante, opaco? ¿Tiene alguna textura interesante, como pequeños bultos o depresiones? ¿Es simétrico o asimétrico? ¿Qué colores ves, son vibrantes o apagados? ¿Es duro o blando al tacto? Tal vez notes detalles que nunca antes habías visto, o te sorprendas con lo que descubras al mirar tan de cerca.

Bien, ahora acércalo a tu nariz y huélelo. Sí, así de simple. Inhala profundamente y durante otro par de minutos trata de capturar su aroma. ¿Te recuerda a algo familiar? ¿Huele a madera, a tierra o tal vez a flores o a alguna especia? ¿Tiene un aroma suave o más bien intenso? ¿Te hace pensar en algún lugar, alguna estación del año o quizá en un recuerdo de tu infancia? ¿Hay algún matiz en el olor que te sorprenda? No hay respuestas correctas, solo escucha lo que tu nariz te diga… Sorprendente, ¿verdad?

Después de haberte concentrado en el olfato, te voy a pedir que acaricies su superficie con tus dedos. Cierra los ojos si eso te ayuda a concentrarte. Date otro minuto.

¿Cómo lo sientes? ¿Es suave, áspero, con bultitos o completamente liso? Deja que tu sentido del tacto tome el control por un momento. Sigue tocándolo durante otro minuto.

Ahora viene la parte divertida. Llévalo despacio a tu boca. Nota cómo tu mano sabe exactamente qué hacer, cómo tu cuerpo se prepara para

recibirlo. No lo muerdas todavía; solo siente cómo reposa en tu lengua. Saborea su textura, siente cómo se acomoda en tu boca… Y ahora, cuando estés completamente concentrado y listo, dale un mordisco. Hazlo despacio, casi con reverencia, y presta atención a cómo se rompen las capas, a cómo se liberan los sabores.

Imagina que eres como Remy en *Ratatouille*, cuando intenta enseñarle a su hermano Émile la «sinfonía de sabores». Primero Remy le da a probar un trozo de queso, luego una fresa, y finalmente los combina para mostrarle cómo, al juntar ambos, los sabores se complementan y crean algo mágico. Émile, con su enfoque más simple, no logra captar toda la complejidad y la maravilla de esta mezcla. Pero tú, en cambio, puedes ser como Remy: presta atención, disfruta cada matiz y deja que esa explosión de sabores te lleve a un lugar nuevo y sorprendente. Aquí y ahora, no dejes que nada pase desapercibido, saboréalo.

Finalmente, cuando sientas que es el momento, trágalo. Sigue la sensación mientras desciende por tu garganta, imagina el recorrido que hace hasta tu estómago. ¿Cómo se siente tu cuerpo después de esta pequeña pero intensa aventura sensorial? Intenta describirlo con palabras y, si te apetece, escríbelo. Veras cómo seguramente te sorprendas. Si has hecho este ejercicio con una almendra, repítelo con otro alimento. Y quizá comparte este sencillo ejercicio con un amigo o un familiar. Seguro que pasas un rato entretenido y te sorprendas, porque este ejercicio de *mindfulness* trata de algo más que comer: es una invitación a redescubrir lo ordinario como algo extraordinario, saboreando, y nunca mejor dicho, el presente. Y es que, a veces, las cosas más simples son las que más nos sorprenden.

Para finalizar el día de hoy solo quiero que repases mentalmente, y si es necesario vuelvas a leer, todo lo que hemos hablado sobre cómo mejorar tu diálogo interior. Ten en cuenta que nuestro cerebro no distingue entre lo que realmente sucede y lo que creemos que sucede. Si te levantas por la mañana pensando que la vida es un horror, tu cerebro se prepara para enfrentarlo de esa manera. Empezar el día con esas emociones como base es un mal comienzo.

Recuerda:

Cada mañana es una nueva oportunidad. Dedica tiempo a comenzar el día de la mejor forma posible. Así como cuidamos nuestra alimentación, es igualmente importante cuidar con qué alimentamos nuestros pensamientos.

Y todo ello, resumido en dos palabras: cuídate y quiérete.

Hasta mañana.

¡Qué fuerte!
El impacto

Día 18
Lo cierto de lo incierto

Hola, ¿cómo estás?

Tómate un momento para pensar: ¿a qué le tienes miedo?

Cada uno de nosotros tiene sus propios temores, pero si hay algo que la mayoría compartimos es el miedo a la incertidumbre.

Ya he hablado sobre el cambio y cómo la incertidumbre es una parte inevitable de nuestras vidas. He resaltado la importancia de aceptar esta incertidumbre y de entrenar nuestra flexibilidad para adaptarnos a ella.

Así que en este nuevo capítulo de nuestro periplo por el mundo de las emociones, vamos a profundizar en la naturaleza de lo incierto para tratar de entender cómo podemos transformar ese miedo en una oportunidad de crecimiento.

Y es que, después de todo, la única certeza que tenemos es que nada es realmente seguro.

Sabemos que nuestro cerebro tolera mal la incertidumbre. Cuando nos enfrentamos a lo desconocido, nuestro cerebro tiende a buscar refugio en lo familiar, incluso si eso implica ponernos trabas a la hora

de explorar nuevas alternativas o soluciones. Esta tendencia a preferir lo conocido, aunque no siempre sea lo mejor para nosotros, es una estrategia de supervivencia que ha evolucionado a lo largo de milenios. Sin embargo, hoy en día —no hay más que ver las noticias —, cuando el cambio y la incertidumbre forman parte de nuestra vida diaria, este instinto puede convertirse en un obstáculo para nuestro crecimiento personal y emocional.

No te preocupes, no pasa nada, ahora que somos conscientes de esta predisposición natural podemos utilizar este conocimiento a nuestro favor. Saber que nuestro cerebro busca seguridad en lo conocido nos permite preparar un plan para contrarrestar esta tendencia. La clave está en gestionar esta inclinación de manera más efectiva y consciente. En lugar de dejar que el miedo a lo desconocido nos paralice, podemos trabajar activamente para fortalecer nuestra capacidad de adaptación y resiliencia, y para ello la flexibilidad va a ser fundamental.

Entrenar nuestra capacidad para adaptarnos a los cambios es clave para enfrentar los retos que la vida nos pone por delante.

Ser mentalmente flexible no solo nos ayuda a aceptar la incertidumbre, sino también a verla como una oportunidad para aprender y mejorar.

Al desarrollar esta habilidad, no solo nos hacemos más fuertes, sino que también podemos enfrentar nuestro entorno con más orden

y una visión más clara de lo que podemos lograr.

Para entender mejor cómo nos relacionamos con nuestro entorno, es útil dividirlo en tres niveles distintos: a los que vamos a llamar *el microentorno, el mesoentorno* y *el macroentorno.* Esta clasificación nos va a ayudar a identificar dónde tenemos más control y dónde, por el contrario, nuestra capacidad de influencia es limitada.

- **Microentorno.** Este es el nivel más cercano a nosotros, donde nuestras acciones tienen un impacto directo y también sentimos el efecto de lo que sucede a nuestro alrededor. El microentorno abarca espacios y relaciones íntimas y cotidianas, como el hogar, la familia, los amigos cercanos o el trabajo. Por ejemplo, si empiezas a hacer deporte en casa, no solo te beneficias, sino que puedes motivar a otros a seguir tu ejemplo. Lo mismo ocurre en el trabajo: una actitud positiva puede influir en tus compañeros.
  Sin embargo, también es importante considerar que nuestras decisiones pueden tener un impacto negativo. Si llevamos estrés o mal humor a casa o al trabajo, eso también puede contagiarse a quienes nos rodean. En este ámbito, nuestras acciones generan cambios inmediatos, ya sean positivos o negativos, y existe una relación recíproca: influimos en nuestro entorno y este, a su vez, nos afecta.
- **Mesoentorno.** Es ese espacio que va más allá de lo inmediato, como tu barrio, las instituciones locales o los grupos con los que interactúas, ya sea el club de pádel, el colegio de tus hijos o una asociación de vecinos. También incluye cosas como el mercado local donde haces las compras o el parque donde sueles pasear.

Es un entorno más amplio donde, aunque no siempre tenemos el control, lo que pasa ahí sigue influyendo en nuestra vida diaria.

Aunque no tenemos la misma capacidad de influir que en nuestro entorno más cercano, nuestras acciones aún pueden marcar la diferencia, aunque sea de forma más lenta o menos visible. Por ejemplo, puedes unirte a una campaña para plantar árboles en tu barrio, organizar un evento comunitario o participar en las reuniones del colegio. Estas acciones pueden mejorar el entorno, pero es importante recordar que no puedes controlar todo lo que sucede, como la reacción de los vecinos o las decisiones de las autoridades locales. Sin embargo, cada pequeño esfuerzo suma y contribuye a crear un ambiente más positivo para todos.

- **Macroentorno.** Este es el nivel más grande y sobre el que tenemos menos control. En el macroentorno, nuestra capacidad de influencia es casi nula, pero lo que sucede ahí puede afectar enormemente nuestras vidas. Aquí entran en juego cosas como las decisiones del Gobierno, la economía global, los avances tecnológicos y los grandes eventos que sacuden al mundo entero.

  Aunque no podemos cambiar directamente lo que ocurre a este nivel, sus efectos los sentimos en nuestra vida diaria: desde el aumento en los precios de la electricidad y los alimentos, debido a conflictos internacionales, hasta alteraciones profundas en nuestras vidas como la que ocurrió durante la pandemia. Es como estar en un barco navegando en medio de una tormenta, donde no podemos calmar la fuerza del viento y las olas, pero sí ajustar nuestras velas para intentar adaptarnos lo mejor posible a las circunstancias y capear el temporal. Por eso, es fundamental

que aprendamos a manejar cómo estos factores externos impactan nuestra vida personal y emocional, para no dejar que nos arrastren con la corriente.

Así que vamos a resumir:

- **Microentorno.** Yo influyo y me influye.
- **Mesoentorno.** Me influye y mi capacidad de influencia es relativa.
- **Macroentorno.** Me influye y no tengo ninguna capacidad de influir.

En resumen, cada uno de estos entornos afecta a cómo nos sentimos y nuestras emociones. Pero lo importante es recordar que, aunque estos factores nos afectan, no tienen el control total sobre nuestra realidad. La clave para mantenernos emocionalmente equilibrados, incluso en medio de la incertidumbre, es reconocer dónde podemos tener control y, más aún, aprender a manejar nuestra percepción y reacción ante lo que no podemos controlar.

Recuerda:

Aunque no siempre podemos cambiar lo que sucede a nuestro alrededor, siempre podemos decidir cómo nos afecta, y esta es una de las herramientas más poderosas que tenemos.

Sabemos que una de las cosas que más alimenta nuestro estrés es la falta de información. Cuando no tenemos todos los datos, nuestra mente empieza a imaginar los peores escenarios posibles. Es como

cuando estás esperando el resultado de unas pruebas médicas y tu cerebro ya se está preparando para todas las malas noticias que podrían llegar. En esos momentos la incertidumbre nos carcome por dentro.

Por otro lado, sabemos que la certidumbre, o al menos tener algo de claridad, es como un bálsamo para esa sensación de angustia. Cuando finalmente recibes una respuesta, aunque no sea la que esperabas, es como si pudieras respirar de nuevo. La duda mata, dicen por ahí, y no es para menos. Esa falta de certeza puede convertirse en un monstruo que crece y crece en nuestra mente, hasta que lo que era una simple preocupación se convierte en una bola de nieve que acaba desatando un alud capaz de arrasar todo a su paso.

Cuando nos enfrentamos a la incertidumbre, solemos tener dos opciones: una, buscar cómo aplacar esa falta de información, y dos, evitar la situación que nos provoca incertidumbre.

Ahora bien, la primera opción parece la más lógica, pero no siempre es fácil. A veces la información que necesitamos no está disponible de inmediato, o es ambigua, lo que nos deja en ese incómodo limbo.

Imagina que un día te encuentras un bulto extraño en la piel. Es pequeño, no duele, pero está ahí. Lo primero que piensas es buscar información, así que te diriges a tu fiel amigo, el doctor Google o al

ChatGPT. Escribes en el buscador algo como «bulto en la piel, ¿es peligroso?». En segundos te aparecen cientos de resultados, desde simples explicaciones que dicen que podría ser una picadura de una araña hasta los peores diagnósticos posibles, como enfermedades raras o cáncer. «Bueno bueno, tranquilo», te dices. «Voy a seguir buscando solo por quedarme más tranquilo», continúas contándote. Entonces te metes en uno de esos foros donde la gente cuenta sus experiencias y empiezas a leer.

«A mí me salió un bulto en la espalda, fui a tres médicos y todos me dijeron cosas distintas. Al final me tuvieron que operar de urgencia», escribe @Hipocondriaco24/7. «El hermano de mi vecino tenía un bulto cerca del cuello, fue al médico y a las pocas semanas ya estaba preparando su testamento», asegura @CactusHidratado. O sea, que, aunque en principio solo estabas informándote, cuanto más lees, más te asustas. Empiezas a asociar cada pequeño síntoma que mencionan con lo que tú estás sintiendo. «¿Dolor de cabeza? Bueno, la semana pasada me dolió un poco… ¿Cansancio? Sí, sí, lo cierto es estoy un poco más cansado de lo normal…».

Y así, en cuestión de minutos, pasas de pensar que es algo insignificante a estar convencido de que tienes una enfermedad especialmente grave y seguramente mortal. Tu mente se llena de pensamientos catastróficos, y cada pequeña cosa que lees en internet parece confirmar tus peores miedos…

El problema es que la información que has encontrado en el infinito cajón de sastre de internet es incompleta y está fuera de contexto. Es como tratar de montar un rompecabezas con piezas de diferentes cajas: no encajan, pero tú estás tan preocupado que intentas forzar las piezas de todas formas. La incertidumbre, en

lugar de disminuir, se dispara aún más, y lo que podría haber sido un simple chequeo médico para confirmar que no es nada se convierte en días de ansiedad, insomnio y horas perdidas revisitando al doctor Google si no al ChatGPT, es decir, alimentando una preocupación innecesaria.

¿Sabías qué?

La expresión ***cajón de sastre*** es la manera correcta de referirse a un conjunto de cosas diversas y desordenadas. Viene del mundo de los sastres, que solían tener un cajón lleno de todo tipo de herramientas y materiales: botones, tijeras, hilos…, ¡de todo un poco! Es como ese cajón donde guardas desde cargadores viejos, pilas gastadas y tarjetas hasta llaves que ya no sabes de qué son. Lo cierto es que a veces se confunde con *cajón desastre* pero, a pesar de que ese cajón tuyo sea un auténtico desastre de cosas inservibles, en su mayoría, esto es incorrecto. Aunque suena parecido, lo correcto es decir *cajón de sastre***.** Por ejemplo, si tienes un proyecto que ha terminado siendo un revoltijo de ideas, no es un *cajón desastre***,** sino un *cajón de sastre***.** ¡Así que la próxima vez que te encuentres con un lío de cosas, ya sabes cómo llamarlo!

Este es un ejemplo clásico de cómo, al intentar calmar la incertidumbre, podemos caer en la trampa de sobreinformarnos, o peor aún, desinformarnos, y acabar peor de lo que empezamos, generando un torbellino de estrés. Por eso, aunque buscar información es lógico y natural, debemos hacerlo de manera

controlada y, sobre todo, evitar llegar a conclusiones apresuradas sin consultar a un profesional. ¿No crees que esto es lo más razonable?

La segunda opción, evitar la situación, puede sonar tentadora, pero ya sabemos que huir de los problemas no es una buena idea. Lo único que conseguimos es cronificar esas sensaciones de ansiedad y, al final, todo termina siendo mucho peor.

Veamos otro ejemplo. Supongamos que alguien desarrolla miedo a quedar atrapado en un ascensor. Al principio decide tomar las escaleras, pensando que es una solución sencilla. Pero conforme pasa el tiempo, empieza a evitar edificios altos por completo, y la idea de estar en cualquier espacio cerrado comienza a generarle ansiedad. Cada vez que se enfrenta a la posibilidad de tomar un ascensor, su corazón se acelera, y prefiere evitarlo a toda costa, incluso si eso significa subir diez pisos a pie o llegar tarde a una reunión importante.

Al evitar este tipo de situaciones, no se está eliminando el miedo; se está alimentando. El problema es que, al no enfrentarse a la raíz de la ansiedad, esta se instala más profundamente, volviéndose más intensa y extendiéndose a otras áreas de la vida. El miedo a los ascensores puede convertirse en una fobia a cualquier espacio cerrado, a coger el metro, a subirse a un avión, etcétera, etcétera, etcétera. Es decir, los miedos no dejan de crecer. El miedo crece con el miedo al miedo, así que lo que al principio parecía una solución rápida termina limitando la vida de la persona de manera considerable.

Entonces, ¿qué hacemos?

Bueno, una tercera opción podría ser afrontar esa situación de miedo e incertidumbre de frente, pero aquí surge una bifurcación en

el camino: ¿lo planteamos como un problema que resolver o como una emoción que gestionar? Ambas opciones son válidas. Si lo vemos como un problema, podemos centrarnos en buscar soluciones y reunir la información que nos falta. Si lo vemos como una emoción, podemos trabajar en cómo nos sentimos al respecto, manejando la ansiedad o el miedo que nos provoca la incertidumbre. Pero, en cualquier caso, tendremos que aprender a lidiar con la incertidumbre, porque, lamentablemente, es parte inevitable de la vida.

Quiero compartir contigo un sencillo ejercicio para gestionar mejor la incertidumbre: **la técnica del semáforo**. Imagina un cruce de calles con un semáforo que tiene tres colores: **rojo, ámbar y verde**. Estos colores representan **los pasos clave del ejercicio: parar, pensar y actuar**.

- **Parar.** Imagina que el semáforo se pone en rojo. ¿Qué haces? ¡Te detienes, claro! No es el momento de acelerar y lanzarte a lo loco, ¿verdad? Lo mismo ocurre cuando sientes que la incertidumbre empieza a ganarte terreno. Lo primero que debes hacer es detenerte. Stop. Detente por un momento y reconoce esa sensación incómoda de incertidumbre o ansiedad. Es como ver la luz roja: en lugar de seguir adelante sin pensar, te das permiso para detenerte, tomar un respiro y evaluar lo que estás sintiendo.
- **Pensar.** Luz ámbar. Después de parar, es hora de ponernos a pensar. Pregúntate: «¿qué está pasando? ¿Por qué me siento así? ¿Qué es lo que me está causando esta ansiedad?». Este es el momento de reflexionar y analizar la situación. Algunas

preguntas sencillas pueden darte pistas: «¿De qué tengo miedo? ¿Qué información me falta? ¿Puedo conseguir esa información?». A veces solo necesitamos poner en palabras lo que estamos sintiendo para empezar a ver las cosas con mayor claridad.

- **Actuar.** Una vez que hayas pensado y evaluado la situación, es hora de actuar: luz verde. Pero actuar no significa necesariamente resolver todo de inmediato. A veces actuar puede ser simplemente decidir cómo vas a enfrentar lo que venga o manejar tus emociones de una manera más efectiva. La clave es hacerlo con una mente más clara y calmada.

Este proceso de parar, pensar y actuar es como seguir las señales de un semáforo: te ayuda a moverte a través de situaciones de incertidumbre con mayor control y menos estrés.

Vamos a ilustrar esta idea con el mismo ejemplo de antes. Imagina que tienes miedo a quedarte atrapado en un ascensor, pero hoy, por alguna razón —quizá porque estás cansado de subir escaleras o porque te prometiste enfrentar tus miedos—, decides subirte a uno. Con el corazón latiendo como un tambor y un suspiro profundo, entras en el ascensor pensando «No va a ocurrir nada, no será para tanto, ¿verdad?».

Aprietas el botón del quinto piso. Las puertas se cierran con un suave zumbido, y sientes cómo el estómago se te contrae. El ascensor comienza a moverse. Primer piso---segundo piso---tercer

pi… De repente, una sacudida y el ascensor se detiene de golpe. Ha ocurrido tu peor pesadilla: el ascensor se ha quedado entre dos pisos. La luz parpadea y, en ese instante, te das cuenta de que estás atrapado. El corazón empieza a latir con fuerza, como si quisiera salir de tu pecho. Tratas de respirar profundo, pero parece que el aire no es suficiente. Tu mente empieza a girar a toda velocidad, cada pensamiento es más aterrador que el anterior. «¿Y si me quedo sin aire? ¿Y si no puedo salir? ¿Y si me da un ataque al corazón por la ansiedad y muero aquí, solo?». Las paredes del ascensor parecen encogerse, y el techo parece bajar poco a poco, como si todo el espacio a tu alrededor se estuviera cerrando sobre ti. Intentas tragar saliva, pero tu boca está seca. Tu respiración se vuelve rápida y superficial; sientes que no puedes respirar. Te agarras con fuerza a la barandilla del ascensor, tus piernas están temblando, y los pensamientos siguen agolpándose: «¿cuánto tiempo estaré aquí? ¿Nadie me oirá gritar? ¿Me quedará algo de aire?». Intentas controlar tus pensamientos, pero cada vez es más difícil. Tu pecho se siente oprimido, como si una gran mano invisible estuviera presionándolo, y el sudor frío recorre tu espalda.

Aquí es donde tienes que aplicar el primer paso de la técnica del semáforo: **parar**. Detente mentalmente y reconoce que estás entrando en un estado de ansiedad. No permitas que el pánico te lleve a actuar precipitadamente. Respira hondo y acepta que, aunque la situación es incómoda, no es necesariamente peligrosa.

Luego avanzas al segundo paso: **pensar**. Evalúa la situación con calma. Pregúntate: «¿Qué está pasando realmente? ¿Por qué me siento así? ¿Es probable que algo terrible ocurra?». Cuestiona esos pensamientos irracionales y busca claridad en medio de la

incertidumbre. En lugar de dejar que los pensamientos catastróficos te dominen, racionaliza: «Alguien se dará cuenta de que el ascensor se ha detenido y vendrá a ayudarme. Estos ascensores están diseñados para situaciones como esta».

Finalmente, llega el tercer paso: **actuar**. Una vez que has calmado tu mente, es momento de pasar a la acción. Presiona el botón de emergencia. Mientras esperas ayuda, respira profundamente, recordándote que estás tomando el control de la situación. Este paso es esencial, ya que te permite salir de la parálisis del miedo y avanzar hacia una solución.

Mientras esperas, algo comienza a cambiar. Aunque todo tu cuerpo sigue en alerta máxima, te das cuenta de que no estás en peligro real: no te vas a morir. Tu corazón sigue latiendo rápido, pero no estás teniendo un infarto. Aún puedes respirar, y poco a poco, la ansiedad empieza a disminuir. Cuando finalmente el ascensor vuelve a moverse y las puertas se abren, sales de allí tambaleándote, con las piernas como gelatina, pero con una nueva perspectiva. Lo que acabas de experimentar ha sido muy desagradable, sí, pero no ha sido imposible de soportar. Te has dado cuenta de que tus emociones te habían hecho creer que el peor escenario era inevitable, pero la realidad es que lo superaste. Y esa sensación de haber enfrentado tu miedo, aunque con dificultad, te deja una pequeña chispa de orgullo que se enciende en tu interior.

Ahora, mientras te recuperas de la experiencia, es un buen momento para reflexionar: ¿qué fue lo que realmente ocurrió en tu mente durante esos minutos de pánico? A menudo, nuestras reacciones más intensas no están basadas en la realidad, sino en pensamientos distorsionados, en los sesgos cognitivos que tratamos

en el capítulo 16, esas pequeñas trampas mentales que nos hacen ver la situación de manera exagerada o errónea. Por ejemplo, en el ascensor podrías haberte obsesionado con la idea de quedar atrapado o, sin duda, haber exagerado la posibilidad de sufrir una situación angustiante en su interior.

Pregúntate: «¿Estaba anclado en una idea fija? ¿Exageré algún aspecto de la situación?». Reconocer estos sesgos es clave para ver lo sucedido con más claridad y evitar que te controlen en futuras ocasiones.

Este ejercicio del ascensor es un buen ejemplo de cómo aplicar la técnica del semáforo:

- **Parar.** Detente y reconoce tu miedo.
- **Pensar.** Evalúa la situación y desafía esos pensamientos irracionales.
- **Actuar.** Enfrenta el miedo con una mente más clara.

Lo mismo puedes hacer en cualquier otro contexto de incertidumbre.

Este sencillo ejercicio del semáforo puede ser una herramienta muy útil en múltiples situaciones. La clave está en parar, pensar y luego actuar con una mente más clara y calmada. Piensa, por ejemplo, que te enfrentas a una conversación difícil con tu hijo, una decisión importante a nivel laboral, un conflicto inesperado con un familiar, un malentendido con un amigo, un problema de salud tuyo o de alguien al que quieres, o incluso algo tan simple como perder las llaves. Y si llegas al punto de invocar a san Cucufato, recuerda que quizá primero deberías haber probado con el semáforo.

¿Sabías qué?

Cuando pierdes algo y ya has buscado hasta debajo del sofá, hay dos opciones: la ayuda divina o la ayuda terrenal. Si te animas por lo primero, puedes invocar a san Antonio de Padua, el santo clásico para encontrar objetos perdidos. Pero si quieres algo más… original, prueba con **san Cucufato**. Eso sí, su ritual es un poco peculiar: toma un pañuelo, hazle un nudo mientras repites «San Cucufato, san Cucufato, de los cojones te ato, si no me encuentras el (objeto perdido) no te los desato»**.** Luego guarda el pañuelo y espera. Cuando encuentres el objeto, no olvides desatar el nudo y pedirle disculpas al buen san Cucufato por las amenazas.

Y si después de todo esto sigues sin encontrarlo, siempre queda la opción de recurrir a lo terrenal: familiares o amigos, que seguro estarán encantados de ayudarte a buscar. ¡A ver si así aparece!

Ahora piensa en una situación concreta en la que te hayas sentido lleno de incertidumbre o miedo. ¿Cómo aplicarías la técnica del semáforo en ese momento? Tómate unos minutos para escribir lo que harías en cada paso: **parar, pensar y actuar**.

Pero antes recuerda: la incertidumbre es parte de la vida, pero no tiene que ser una fuente constante de estrés si aprendemos a manejarla con un poco de estrategia. ¡Así que cuando te enfrentes a la próxima señal de incertidumbre en tu camino, acuérdate del semáforo y sigue adelante!

Gestionar la incertidumbre puede ser la diferencia entre la serenidad y la angustia, entre una vida en calma y vivir en una constante montaña rusa emocional. Entre temerle al futuro y mantener una estabilidad emocional diaria. Pero claro, no es tan sencillo como chasquear los dedos. No, no ocurre de un minuto para otro. Hay que trabajar en uno mismo. Entonces, ¿cómo podemos mejorar nuestra relación con la incertidumbre y, de paso, evitar quedarnos sin uñas de tanto mordérnoslas? Aquí van algunas ideas.

Primero **trata de relativizar el futuro y vuelve al presente**. Sí, es cierto que el futuro puede parecer una gran nube negra en el horizonte, pero no tiene sentido quedarnos mirando fijamente, esperando que se despeje sola. Como dijo Julio César: «Cuando lleguemos a ese río, cruzaremos ese puente». Mejor que nos centremos en el aquí y el ahora. Piensa en la cantidad de veces que has perdido horas, días o incluso semanas retroalimentando tu ansiedad, dándoles vueltas a posibles problemas que nunca llegaron a materializarse. Es como si te preparas para un huracán, y al final solo llega una suave brisa que ni te despeina. Seguro que eres capaz de recordar alguna situación que has vivido que se ajuste perfectamente a esta descripción. Así que pregúntate: ¿vale la pena el desgaste?

Redirige tus emociones. Si la incertidumbre te genera miedo, no te alarmes. ¡Es completamente normal! Todos hemos sentido ese nudo en el estómago cuando no sabemos qué pasará a continuación. Pero la buena noticia es que, gracias a todo lo que estamos trabajando hasta ahora, cada vez estás teniendo más herramientas para gestionar esas emociones. El miedo, aunque incómodo, incluso muy incómodo, no es peligroso. Afrontarlo no significa que debamos convertirnos en *Daredevil***,** el hombre sin miedo. Al contrario, y aunque suene como una de esas frases que ves en Instagram,

con fondo de montaña y todo, es muy cierto: ser valiente es aceptar el miedo y seguir adelante a pesar de él.

Cambia el punto de vista. A veces nuestras emociones se descontrolan porque estamos atrapados en nuestros propios pensamientos y creencias sobre lo que no sabemos. Intenta ver la situación desde otra perspectiva. Por ejemplo, imagina que lo que te preocupa le está pasando a un amigo cercano. ¿Qué consejo le darías? Curiosamente, solemos ser mucho más racionales y serenos cuando se trata de los problemas ajenos. Eso es porque los relativizamos y tomamos distancia emocional. La ansiedad que te genera la incertidumbre podría, de hecho, ser una chispa para agudizar tu ingenio y encontrar soluciones creativas. Visto así, la incertidumbre tiene su lado positivo, ¿verdad?

Aprovecha cada crisis como una oportunidad. Aunque a veces los cambios pueden ser incómodos, cada uno de ellos es como una puerta que se abre para que veas el mundo de una manera diferente. Adoptar esta mentalidad no solo te ayudará a manejar mejor lo que venga, sino que también te permitirá crecer y adaptarte a nuevas circunstancias.

Hablando de oportunidades, seguramente has escuchado esa famosa frase sobre cómo los chinos usan la misma palabra para *crisis* y *oportunidad***.** Es una idea tan estupenda que incluso la mencionan en un mítico diálogo de los Simpson:

Lisa.- Míralo por el lado bueno, ¿sabías que los chinos usan la misma palabra para decir *crisis* y para decir *oportunidad*?

Homer.- ¡¡Sí!! ¡¡Crisistunidad!!

Sin embargo, aquí viene la sorpresa: aunque suena genial, la traducción no es del todo precisa. Es común escuchar eso de que, en chino, **la palabra *crisis*** tiene dos significados, «crisis» y «oportunidad». Y lo cierto es que la palabra *crisis* (*wēijī*) se compone de dos caracteres que significan «peligro» (*wēi*) y «oportunidad» (*jī*)**.** Esta interpretación se ha popularizado en el mundo occidental, dando lugar a la idea de que toda crisis lleva implícita una oportunidad, lo cual suena muy bien, pero es más un mito que una realidad. Lo cierto es que en chino el carácter *jī* es más complejo y no se traduce directamente como «oportunidad», sino que se refiere a un «punto crítico» o «momento crucial», una etapa donde las cosas pueden cambiar, para bien o para mal. Y aunque la interpretación no es del todo incorrecta, es importante entender que no se trata de una simple invitación al optimismo, sino más bien de un recordatorio de que, en cada situación difícil, hay un momento en el que las decisiones que tomemos pueden marcar la diferencia.

Pero es ahí, en los momentos de crisis, cuando hay que buscar —y encontrar— la manera de convertirlos en algo positivo. Así que la próxima vez que te enfrentes a una *crisistunidad***,** recuerda que, aunque el término no sea del todo exacto, el espíritu detrás de él es poderoso. Busca esos momentos críticos y encuentra la oportunidad escondida para darle la vuelta a la situación y salir más fuerte y sabio. Porque al final, hasta en las peores crisis, siempre hay algo que puedes ganar.

Enfoca lo que depende de ti. Concéntrate en lo que realmente está bajo tu control, y no dudes en buscar ayuda o apoyo cuando lo necesites. Por ejemplo, imagina que te enfrentas a un proyecto enorme en el trabajo que parece muy difícil. En lugar de dejarte llevar por la ansiedad de todo lo que falta por hacer, divídelo en tareas pequeñas y manejables. Empieza por lo básico: lo que puedes hacer hoy, con los recursos que tienes a mano.

Si estás lidiando con una situación difícil en casa, como una mudanza o un problema de salud, aplica la misma estrategia. No te lances a resolverlo todo de golpe; comienza con lo que está a tu alcance y establece metas realistas. De esta manera, en lugar de sentirte abrumado, irás avanzando poco a poco y recuperando el control. Y recuerda: *pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino una forma inteligente de asegurarte de que avanzas en la dirección correcta*, sin importar cuán agitadas estén las aguas.

Acepta la incertidumbre. A medida que envejecemos, nos volvemos menos tolerantes a la incertidumbre. Es natural, pero es algo que podemos trabajar. Ajustemos nuestras expectativas: el mundo no siempre será ordenado, tranquilo y estable. Hay una parte de la realidad que simplemente no podemos controlar, y está bien. Haz planes flexibles. Ten un plan A, pero no te olvides del B y del C. Después de todo, las circunstancias cambian, y es mejor estar preparado para ajustar el rumbo.

Pero cuidado, tampoco te pases la vida planificando. Como cantaba John Lennon para su hijo en la canción *Beautiful Boy (Darling Boy)*: «La vida es lo que te pasa mientras estás ocupado haciendo otros planes». Ten un plan, sí, pero procura que sea lo suficientemente flexible para adaptarse a lo que venga. Porque como también cantaba Rubén Blades, y sintió en carnes propias Pedro Navaja, «La vida te da sorpresas, sorpresas te da la vida, ¡ay, Dios!».

Y, por último, de vez en cuando, simplemente déjate llevar y desconecta. No todo requiere un plan maestro. A veces, soltar los mandos y disfrutar del momento es la mejor manera de recargar las pilas, ¿no crees?

Hemos llegado al final por hoy. Espero que, después de estos dieciocho días de viaje juntos, estés comenzando a notar cómo las

piezas van encajando poco a poco. A medida que sigues practicando tu gestión emocional, verás que esos miedos e incertidumbres que antes parecían gigantes insuperables comienzan a parecer menos amenazantes.

Al igual que don Quijote, que veía gigantes donde solo había molinos, a veces nosotros también imaginamos amenazas mucho mayores de lo que realmente son. Pero, a diferencia del ingenioso hidalgo, estamos aprendiendo a reconocer que esos gigantes no son más que molinos de viento: desafíos que, con las herramientas adecuadas, podemos manejar con serenidad y confianza.

Recuerda que integrar estos aspectos en tu vida diaria hará que la incertidumbre y la carga emocional dejen de ser un peso constante. Con el tiempo, te sorprenderás de cuánto has avanzado, y esos miedos que alguna vez te parecieron tan inmensos serán solo un recuerdo lejano de lo que antes te frenaba. Así que sigue adelante, caminando despacio, que «Más vale paso que dure y no trote que canse», y confía en que estás en el camino correcto.

Hasta mañana, compañero de aventura, y que no se te olvide: «La libertad, Sancho, es uno de los más preciosos dones que a los hombres dieron los cielos; con ella no pueden igualarse los tesoros que encierran la tierra ni el mar encubre; por la libertad, así como por la honra, se puede y debe aventurar la vida».

Día 19
Tomando decisiones

¿Cómo estás?

Tómate tu tiempo para que conectes con tus emociones y después continuamos. Ten en cuenta que estamos en la recta final de nuestro viaje, y pocas oportunidades más voy a tener para preguntártelo.

Qué complicado es decidirnos. ¿Elijo la pizza o la hamburguesa? ¿Voy a la playa o a la montaña? ¿Me compro esas zapatillas de moda o las que sé que son más cómodas? ¿Salgo con esta persona que me encanta o con quien me hace reír tanto? ¿Elijo este colegio para mis hijos o el que tiene mejores actividades extraescolares? ¿Cambio de carrera a los cuarenta o sigo en lo seguro? ¿Me afeito o me dejo barba? ¿Acepto esa oferta de trabajo que implica mudarme o me quedo cerca de mi familia? ¿Decido ir al gimnasio o me quedo en casa viendo una serie? ¿Hago caso a mi intuición o sigo con lo que siempre he hecho? ¿Me animo a cambiar la gestión de mis emociones o sigo como siempre?

La verdad es que tomar decisiones no es sencillo, especialmente cuando cada una de ellas viene cargada de emociones. Y justo de eso vamos a hablar en este capítulo. Ahora bien, ¿qué hago? ¿Sigo

con esta introducción o lo dejo aquí? Y tú, ¿sigues leyendo o lo dejas para después?

Hagamos un trato. Yo sigo escribiendo, y tú sigue leyendo…

Vamos a intentar llevar esto al plano racional, aunque sin olvidar que lo emocional también tiene su importancia, especialmente cuando tomamos decisiones.

Cuando enfrentamos una decisión, el primer paso es analizar las alternativas: estudiarlas, evaluar las opciones, gestionar la incertidumbre… Porque, seamos sinceros, no sabremos el resultado de nuestra elección hasta que la hayamos tomado.

Es como elegir entre dos caminos en el bosque: uno está bien marcado y despejado, con el suelo firme bajo tus botas, flores silvestres que bordean el sendero y el sonido relajante de un arroyo que fluye suavemente a tu derecha, como si todo estuviera en su lugar; el otro parece oscuro, con ramas caídas que dificultan el paso y un crujido inquietante que viene de entre los árboles. Pero aquí está el truco: hasta que no avances por uno de ellos, no sabrás si el camino despejado esconde un giro inesperado hacia un acantilado o si el sendero oscuro conduce a un hermoso claro lleno de mariposas. Así que, ¿qué camino tomas?

Y, por supuesto, también hay que considerar los riesgos. A veces tomar una decisión implica asumir ciertos riesgos, y no es una tarea exenta de complejidad. Piénsalo, por ejemplo, en la compra de una casa. No solo hablamos de la parte emocional, como la ilusión de imaginarte disfrutando de una barbacoa en tu nuevo jardín, sino también de la parte práctica: ¿y si después de firmar la hipoteca, los vecinos resultan ser una banda de mariachis en constante ensayo? O peor aún, ¿y si descubres que el sótano tiene más humedad que una sauna?

Entonces, ¿qué hacer? ¿Confías en tu intuición y sigues adelante, o te quedas dando vueltas en la encrucijada, preguntándote si deberías haber traído un mapa? ¿Eliges el camino que parece más seguro o te atreves a explorar lo desconocido con la esperanza de encontrar algo maravilloso? Y ya que estamos, ¿qué pasa si tomas una decisión solo para darte cuenta de que prefieres lo que dejaste atrás?

Pero hagamos una cosa: yo sigo escribiendo, y tú sigue leyendo. Después de todo, puede que el verdadero aprendizaje esté en el camino que estamos recorriendo juntos… Y quién sabe, tal vez encontremos un par de mariachis amigables en el trayecto.

Luego están nuestros sesgos cognitivos y prejuicios, esos filtros mentales que nos hacen ver algunas soluciones más claras que otras o centrarnos solo en ciertas partes del problema. Vamos a indagar en esa manera de analizar las decisiones que pensamos es puramente racional, pero que tiene mucho de emocional, quizá más de lo que nos gustaría admitir. Como decía el gran Eduard Punset: «Es muy probable que las mejores decisiones no sean fruto de una reflexión del cerebro sino del resultado de una emoción».

Hay un detalle interesante que nos va a ayudar a introducir un poco de razón en todo esto: ¿qué diferencias encontramos entre los riesgos y las incertidumbres?

Los riesgos son resultados conocidos que sabemos que pueden ocurrir, con cierta probabilidad, mientras que las incertidumbres son riesgos posibles, escenarios donde todo es más nebuloso.

Posibilidades de que algo ocurra, sí, pero ¿probable? Eso ya es otra historia. Los riesgos implican situaciones que, aunque no seguras, son predecibles en cierto grado. Podemos estimar la probabilidad de que algo suceda, como cuando un banco analiza tu capacidad de pago antes de concederte una hipoteca. Se basan en datos tangibles y patrones anteriores para evaluar si eres un buen candidato, calculando probabilidades de forma concreta.

En cambio, las incertidumbres son un territorio mucho más difícil de gestionar. No se trata solo de algo que podría pasar, sino de situaciones que escapan a cualquier intento de predicción precisa. Las incertidumbres son como esas sorpresas inesperadas que no se pueden prever ni medir con exactitud. Imagina la diferencia entre estar preocupado porque tal vez llueva durante tus vacaciones (riesgo) y temer que un evento completamente improbable, como la caída de un meteorito, arruine tu día en la playa (incertidumbre).

Así que, cuando hablamos de riesgos, estamos en un terreno donde la razón y el cálculo tienen su lugar. Pero en el reino de las

incertidumbres, nuestra guía principal es la intuición y las emociones, ese sentido interno que nos impulsa a tomar decisiones sin tener todos los datos en la mano. Y como decía antes, en la toma de decisiones, riesgos e incertidumbres van de la mano, y a veces incluso los confundimos, especialmente cuando las decisiones están impregnadas de emociones, lo que todavía complica aún más el panorama.

Entonces, ¿seguimos o no? ¿Te arriesgas a continuar leyendo y ver a dónde nos lleva este camino, o prefieres quedarte en la incertidumbre? ¿Y si lo que viene es justo lo que necesitabas? ¿Te lo vas a perder? Vamos, que no se diga que te falta sentido de la aventura… ¡Sigamos!

Después de leer y repasar todo lo anterior, queda claro que nuestra toma de decisiones debería pasar por varias fases bien definidas. El primer paso es generar tres opciones o alternativas para la decisión que debemos tomar. Esta variedad nos permitirá ver el panorama completo y no quedarnos atrapados en una sola perspectiva.

A partir de ahí, es crucial hacer una pausa para una escucha emocional. Pregúntate: «¿A mí realmente qué es lo que me pide el cuerpo? ¿Con qué me siento más cómodo?». Se trata de entender y tomar conciencia de las emociones que despierta cada una de las alternativas. Escucha tus emociones mientras reflexionas sobre cada una de ellas.

Tómate un momento para detenerte, respirar y escuchar lo que tu interior tiene que decir. Visualiza cómo te sientes con cada opción: ¿puedes ponerles

nombre a esas emociones? Tal vez sientas alivio, entusiasmo, ansiedad o incluso miedo. No hay respuestas correctas o incorrectas, solo emociones que necesitan ser reconocidas.

Una vez que has sintonizado con tus emociones, es hora de analizar tus prejuicios y sesgos cognitivos. He hablado de ellos antes: esas trampas y filtros mentales que te permiten ver algunas cosas claramente, mientras que otras se vuelven borrosas o pasan desapercibidas. Es importante verbalizar lo que sientes y piensas, explicártelo a ti mismo e idealmente escribirlo. A veces, escribirlo es más fácil que verbalizarlo y, además, te permite volver sobre lo que has escrito para releerlo con una nueva perspectiva.

Después de este análisis emocional, pasamos al terreno de la racionalidad. Es el momento de investigar y analizar esas alternativas, considerando los posibles riesgos, consecuencias y posibles evoluciones de cada opción. Aquí es donde entra en juego un análisis de pros y contras, evaluando las ventajas e inconvenientes de cada alternativa.

¿Para qué? Para posicionarte y entender no solo lo que puede ocurrir con cada opción, sino también cómo se entrelazan lo racional y lo emocional en cada decisión. Al final, se trata de evaluar cuál es la decisión que, aunque no siempre sea la supuestamente correcta, te hará sentir más cómodo y alineado contigo mismo.

Recuerda:

Todo lo que no eres capaz de explicarte a ti mismo, o de explicar a otro, en realidad no lo comprendes del todo.

Así que evoluciona con cualquiera de las opciones que elijas y sigue reflexionando sobre cómo te sientes en cada etapa del proceso. Todo ocurre en el lugar donde pones tu atención. Si amplías tu encuadre y generas

alternativas, comenzarás a ver soluciones diferentes donde antes pensabas que no existían.

Un sesgo importante que hay que tener en cuenta es que nuestro cerebro tiene una tendencia natural a preferir lo que ya sabe hacer bien o lo que no implica un aumento de la exigencia. También es más propenso a inclinarse por la opción sobre la que tiene más información. Aquí es donde debemos trabajar: enseñarle a nuestro cerebro que el cambio, la novedad y el crecimiento parten de ese punto de esfuerzo y, a veces, de sacrificio. Pero es importante no dejar que esto nos despierte emociones desagradables.

Si realmente queremos cambiar algo, debemos ser conscientes de que esto puede repercutir en nuestro estado de ánimo, especialmente si no somos capaces de ver ese cambio como una oportunidad. Una tarea esencial es aprender a identificar esos momentos y reconocerlos como pasos necesarios en nuestro camino hacia un mayor bienestar.

En cuanto a nuestro estilo de pensamiento, a grandes rasgos todos tenemos uno predominante. Algunos de nosotros tendemos a ser más abstractos, centrándonos en las metas finales. Otros somos más concretos, entregados a lo que haremos mañana. Unos piensan en el porqué, mientras que otros enfocan el cómo. Por ejemplo, si decides hacer una dieta, puedes pensar en lo saludable que estarás dentro de tres años (enfoque abstracto) o en cuánto peso podrías perder esta semana (enfoque concreto). Ambas formas de pensar son válidas y cada una encuentra su propio motor para el cambio, su propia motivación para adelgazar.

Sin embargo, es importante recordar que las cosas no son siempre blancas o negras. A menudo necesitamos combinar objetivos. Una visión sin un plan de acción puede no ser suficiente para sostener un cambio, como mejorar nuestros hábitos alimenticios. Pero una acción sin visión también

puede no sostenerse en el tiempo. Es decir, es clave definir claramente cuáles son nuestros motivos para cambiar.

Lo ideal sería que tuviéramos un objetivo bien definido de por qué queremos mejorar nuestra gestión emocional. Algunos lo hacen porque se sienten mal y quieren encontrar herramientas para sentirse mejor. Otros, porque quieren seguir sintiéndose bien o incluso mejorar su bienestar en el futuro.

Todas las motivaciones son válidas y pueden ser eficaces, pero lo más importante es que las razones más eficaces serán siempre las tuyas. ¿Tenías claro cuáles eran las tuyas cuando empezaste a leer este libro? ¿Se están cumpliendo tus objetivos? La respuesta a la primera pregunta solo la puedes contestar tú. La segunda también, pero yo espero que la decisión de haber comprado este libro y de haberte centrado en su lectura haya sido buena y estés empezando a ver los resultados.

Recuerda:

Tomar decisiones no es solo un acto racional. Es un proceso que abarca tanto lo emocional como lo lógico, y que debe pasar por varias fases: desde generar alternativas y escucharnos a nosotros mismos hasta analizar los pros y contras, y finalmente elegir la opción que mejor resuene con quienes somos y cómo queremos sentirnos.

Déjame compartir contigo un estudio que leí hace tiempo, realizado en Estados Unidos, que buscaba mejorar la adherencia a la quimioterapia en un grupo de personas que vivían en situaciones complicadas, de vulnerabilidad social. Los médicos se dieron cuenta de que muchas mujeres estaban rechazando la quimioterapia para tratar sus cánceres. ¿Por qué? Porque los

efectos secundarios eran duros, muy inmediatos y difíciles de ignorar. Estaban tan centradas en lo que estaban sintiendo en el momento que no podían ver más allá, en lo que la quimioterapia podría significar para su futuro y su supervivencia. Es decir, se focalizaban en lo concreto, el impacto inmediato de la quimioterapia, sin considerar el beneficio abstracto y a largo plazo, su supervivencia.

Entonces los investigadores comprendieron algo fundamental: necesitaban conectar con lo que realmente importaba para estas mujeres. Y descubrieron que su principal valor eran sus hijos. Así que cambiaron el enfoque y empezaron a decirles: «No lo hagas por ti, hazlo por tus hijos». Con este simple cambio, la adherencia a la quimioterapia mejoró muchísimo y la mayoría de ellas completaba su tratamiento. Esa simple pero poderosa motivación, sus hijos, produjo una enorme transformación.

¿Qué te hace pensar esto? ¿Cuántas veces nos cuesta encontrar la verdadera motivación para seguir adelante con lo que queremos hacer? De ahí la importancia de darnos cuenta de que, si encuentras un para qué, encontrarás el cómo. Lo mismo pasa con la gestión emocional. He visto a muchas madres en mi consulta que han aprendido a manejar mejor sus emociones no solo por ellas mismas, sino para ser un buen ejemplo para sus hijos.

Así que insisto:

Si encuentras un para qué, encontrarás un cómo.

Cuando tomas decisiones, siempre mezclas lo racional y lo emocional, y ambos juegan un papel importante en el proceso. Y cuando esas decisiones implican un cambio, es importantísimo definir no solo los objetivos, sino también la motivación detrás de ese cambio. Es decir, conocer y reconocer no solo qué quieres lograr, sino también por qué lo quieres.

Por todo ello, espero que tu decisión de mejorar tu gestión emocional esté basada en fuertes convicciones, sabiendo que realmente vale la pena que te cuides más y mejor, y que le prestes la atención que se merece a cómo te sientes.

Piensa en todo lo que hemos visto de nuestro antepenúltimo día de viaje, y nos vemos mañana.

Día 20
Siempre son tiempos difíciles

¿Cómo estás?

Después de la pequeña introspección que llevamos haciendo durante estos veinte días de viaje, me gustaría que reflexionaras un momento sobre la siguiente pregunta: ¿cómo te sientes cuando la vida te pone a prueba? Cuando esos golpes inesperados, esos problemas que parecen llegar sin aviso, tocan a tu puerta, ¿cómo reaccionas?

La vida no siempre es un camino llano, lo sabemos. Está llena de desafíos que a veces parecen más grandes de lo que podemos manejar. Y es aquí donde quiero hablarte sobre un arte que todos podemos aprender: el arte de rehacerse, de levantarse cuando caemos, de sobreponerse a las dificultades. Este arte tiene un nombre, y es la resiliencia.

La resiliencia no es otra cosa que nuestra capacidad para adaptarnos y resistir ante la adversidad.

Algunos parecen haber nacido con ella, como si la llevaran en su ADN desde pequeñitos. Sin embargo, la buena noticia es que no es un don exclusivo de unos pocos privilegiados, ni algo milagroso que aparece de la nada. Todos podemos aprender a ser más resilientes, y lo mejor de todo es que podemos practicarlo día a día. Aprender a vivir con los retos y la incertidumbre, y más allá de eso, aprender a crecer con ellos es lo que realmente nos hace fuertes. No se trata solo de sobrevivir, sino de hacerlo con una mentalidad que nos permita disfrutar de esos retos que la vida nos presenta. Porque, créeme, **cada obstáculo es una oportunidad, cada caída, una lección** que nos prepara para el siguiente desafío.

Ser resiliente no es simplemente resistir, es avanzar, adaptarse y seguir creciendo, aun cuando el camino se pone cuesta arriba. Y te repito: todos lo podemos aprender, y te lo voy a demostrar en este capítulo.

Hay una frase que me gusta mucho y que siempre me hace reflexionar: «Si nos aferramos a lo que éramos, nos arriesgamos a perder todo lo que podríamos llegar a ser». Piénsalo un momento.

Esta idea encapsula una verdad fundamental: el cambio es inevitable, y en lugar de resistirlo, debemos aprender a abrazarlo. Porque si nos aferramos demasiado a nuestro pasado, a nuestras viejas costumbres o miedos, limitamos nuestro propio potencial. Nos quedamos anclados, inmóviles, mientras la vida sigue adelante.

Ahora, por ejemplo, piensa en lo que motiva realmente a una persona a subir el Everest. Esa motivación, la misma que llevó a Edmund Hillary y Tenzing Norgay a enfrentar desafíos insuperables, va más allá del simple logro. Cuando Hillary y Tenzing se acercaron a la cima el 29 de mayo de 1953, no se trataba solo de ser los primeros. Representaban el espíritu humano de superación, de enfrentarse a lo imposible con la convicción de que, si persistían, podrían lograrlo. Después de semanas de luchas agotadoras, fallos en el equipo de oxígeno y el riesgo de tormentas monzónicas, alcanzaron lo impensable. Pero lo que realmente destaca no es solo que llegaron a la cima, sino cómo lo hicieron. Tras los últimos pasos sobre el Escalón de Hillary, la vista fue impresionante, pero aún más lo fue el viaje que los llevó hasta allí.

¿Sabías qué?

El **Escalón de Hillary** era una de esas leyendas del Everest que todos los escaladores temían y admiraban por igual. Imagina: a casi 8.800 metros de altura, enfrentarte a una pared de roca casi vertical de 12 metros, el último obstáculo antes de tocar el cielo. Ese era el desafío que sir Edmund Hillary y Tenzing Norgay superaron en 1953 para convertirse en los primeros en conquistar la cima del mundo. No es de extrañar que ese temible paso lleve el nombre de Hillary.

Sin embargo, la naturaleza tiene su propio ritmo, y en 2015 un terremoto de magnitud 7,8 sacudió Nepal con una fuerza devastadora. No solo se cobró miles de vidas y desplazó la montaña más alta del mundo unos tres centímetros al suroeste, sino que también hizo desaparecer algo mucho más simbólico: el Escalón de Hillary. Aunque el Everest mantuvo su imponente

altura de 8.848 metros, este icónico paso, la última gran barrera hacia la cumbre, se esfumó. Un recordatorio de que, aunque creamos que algunas cosas son inmutables, todo puede cambiar en un instante. Da que pensar, ¿verdad?

Llevemos esto a tu vida diaria. Gracias a Dios, no se trata de escalar el Everest todos los días, pero en nuestro día a día, todos enfrentamos nuestras propias montañas. Y, aunque sea metafóricamente, el verdadero valor no está en la cima, sino en nuestra lucha, en la resiliencia que desarrollamos con cada paso hacia arriba. La cumbre es solo el final de un viaje; lo que importa es todo lo que has aprendido y superado para llegar allí.

Está claro que hay una relación directa entre el esfuerzo que significa subir hasta la cima y lo gratificante que es lograrlo. El mero hecho de conseguirlo nos brinda una satisfacción incomparable, porque pocas cosas nos dan tanta recompensa como alcanzar algo que nos ha costado trabajo. Imagina escalar el Everest, ¿no? Pero lo que quiero subrayar es que el proceso de enfrentar desafíos y superarlos no solo nos recompensa con la satisfacción de haberlo logrado, sino que, lo que es aún más importante, también nos entrena en el arte de la resiliencia.

Pero cuidado, mucha gente confunde la resiliencia con ser resistente como una columna de mármol. Yo te propongo algo diferente: ser resilientes, pero de una manera más flexible, como lo sugiere el *Tao Te Ching* de Lao Tse. Este clásico del taoísmo, como ya vimos brevemente en el capítulo 11, es una fuente importante de sabiduría sobre la flexibilidad y la adaptación. La resiliencia no es ser inquebrantable, sino flexible. Es como el bambú: capaz de doblarse

ante las adversidades sin romperse, y siempre listo para volver a erguirse cuando la tormenta ha pasado.

Y aquí es donde traigo a colación todo lo que venimos hablando sobre la flexibilidad y la gestión emocional. ¿Para qué nos sirve ser resilientes? Ser resiliente significa aprender a recuperarnos de los golpes de la vida. Porque, seamos sinceros, la vida nos va a golpear. Y esos golpes no son lo que nos define, sino cómo los enfrentamos. No se trata solo de resistir, sino de adaptarse, de crecer con cada adversidad. De saber que la vida no va a poder con nosotros, que vamos a ser capaces de navegar en la tormenta, gestionar mejor la presión, crecer ante la adversidad y aprender de los errores que vamos cometiendo.

Ver cada situación nueva como un aprendizaje, y cada error como una oportunidad de mejora, es fundamental para nuestro crecimiento personal. A veces, los problemas y desafíos nos parecen abrumadores, pero si los abordamos con la mentalidad correcta no solo saldremos más fuertes, sino que también desarrollaremos la capacidad de enfrentar el futuro con más energía y determinación.

Por supuesto, esto también nos ayudará a gestionar mejor las emociones negativas. Todos hemos experimentado ese sentimiento de frustración cuando las cosas no salen como esperábamos, pero ¿cómo podemos desarrollar esa resiliencia que tanto necesitamos para seguir adelante? La respuesta, aunque quizá ponerla en práctica no sea tan sencilla, es muy simple: afrontando los problemas, sin huir de las situaciones nuevas y, por supuesto, sin eludir las situaciones por complejas que nos puedan parecer. Cuando evitamos los desafíos, perdemos la oportunidad de crecer y de

aprender. En cambio, al afrontarlos, descubrimos habilidades y fortalezas que quizá no sabíamos que teníamos.

Es importante entender que equivocarse no es un problema. El verdadero problema es no aprender de nuestros errores. ¿Cómo logramos esto? Buscando algo positivo en cada situación negativa.

Ponte en situación, porque seguro que alguna vez te ha sucedido algo parecido. Estás preparando una presentación para el trabajo, y en el último minuto, te das cuenta de que has cometido un error en las cifras que has incluido. Es frustrante, especialmente si ya estás a punto de exponer tu trabajo. En lugar de dejarte llevar por la desesperación, podrías ver esto como una oportunidad para mejorar tu atención al detalle y asegurarte de revisar más cuidadosamente la próxima vez. Incluso podrías aprovechar el error para recalcar la importancia de verificar la información antes de tomar decisiones, transformando así un contratiempo en una lección valiosa, un aprendizaje. En lugar de quedarte anclado en la frustración de no haber hecho bien el trabajo, lo importante debe ser seguir creciendo en la compresión de tus emociones y, al mismo tiempo, aprenderás a transformarlas.

Recuerda que las emociones no son más que el lenguaje interno de nuestro cerebro, que, al interpretar lo que sucede a nuestro alrededor, desencadena una respuesta emocional que nos impulsa a la acción y, como cada día estamos siendo un poco más conscientes de nuestras emociones, esto nos aproxima a gestionarlas mejor.

Por eso, es esencial reforzar la confianza en uno mismo y la autoestima, ya que son pilares importantes para ser resilientes y, sobre todo, trabajar en nuestro autocontrol y en la regulación de nuestras emociones. No se trata de reprimir lo que sentimos, sino de dar a nuestras emociones una salida adecuada y ser autónomos en cómo las expresamos. Las personas resilientes

tienden a tener más confianza en sí mismas, más autocontrol y una autoestima sólida. Las personas resilientes tienen una hoja de ruta para su vida, con objetivos bien definidos, y saben hacia dónde quieren ir. Esta claridad las permite avanzar con determinación, incluso cuando el camino se pone difícil, porque saben que cada paso, por pequeño que sea, las acerca a sus metas.

Piensa en una situación en la que te hayas equivocado o en una experiencia negativa que hayas tenido. Primero recuerda cómo te enfrentaste a ella, cómo reaccionaste, y después cómo habría sido tu reacción si en ese momento hubieras buscado algo positivo dentro de todo lo malo que objetivamente te estaba sucediendo. Verás cómo lo ves de otra manera.

En esta recta final de nuestro viaje, quiero lanzarte un desafío. Bueno, más que proponerte un desafío, quiero que te propongas uno a ti mismo.

Rétate, atrévete a cambiar, a mejorar. Sal de tu zona de confort. Sabemos que el cambio no es el problema; el verdadero obstáculo es el miedo al cambio.

Como ya sabes, me encantan las frases célebres, y no hay nada mejor que una atribuida a alguien como Albert Einstein para darle peso a una idea. Sin embargo, debo ser honesto: esta es una de esas frases apócrifas que circulan por ahí sin que exista evidencia real de que Einstein la haya dicho. Pero nos gusta pensar que es así,

porque suena muy bien, ¿verdad? Ya lo mencioné en el capítulo 6 con otra frase que erróneamente se le atribuye a él. Y es que hay algo curioso en cómo tendemos a atribuir frases de autoayuda o de sabiduría popular a grandes mentes como Einstein. Existe una teoría que sugiere que hacemos esto porque buscamos dar legitimidad a conceptos que nos inspiran o motivan. Asociar esas ideas a alguien como Einstein, cuya inteligencia y creatividad admiramos, refuerza nuestra confianza en ellas y las hace más impactantes. En cierto modo, necesitamos que esas palabras vengan de alguien que consideramos sabio o genial para tomarlas en serio.

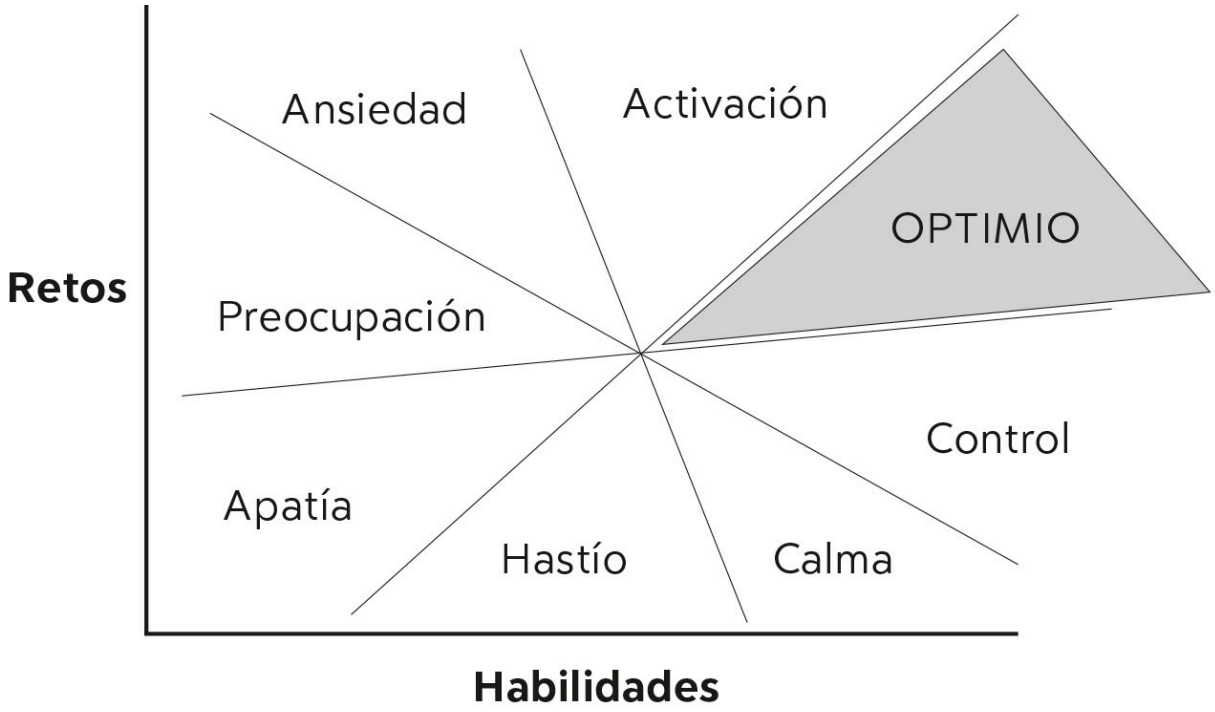
Ahora, volviendo al tema, la idea detrás de esta frase, apócrifa o no, es poderosa:

«Sin crisis no hay desafíos, sin desafíos la vida es una rutina, una lenta agonía. Sin crisis no hay méritos».

Es decir, es primordial entender que es precisamente esa transformación en la vida lo que te va a hacer más resiliente. Algunos cambios surgirán de manera inesperada, pero otros podemos buscarlos y prepararnos para ellos. Imagina qué pasaría si el cambio no fuera el motor de la vida, probablemente seguiríamos viviendo en cavernas cerca de los ríos. Quién sabe, a lo mejor era una vida más cómoda, pero desde luego no estarías leyendo este libro.

Dicho esto, me gustaría que te propusieras tus propios retos. Permíteme mostrarte este gráfico, que representa el equilibrio entre

la capacidad de exigencia, es decir, los retos, y las habilidades que tenemos.



¿Dónde queremos estar? En un punto de equilibrio óptimo, donde los retos sean suficientes y se alineen con nuestras capacidades y habilidades. Si tenemos pocas habilidades y pocos retos, caemos en la apatía y el hastío. La vida se vuelve muy plana, extremadamente monótona. Por otro lado, si asumimos demasiados retos sin haber desarrollado las habilidades necesarias, primero sentiremos preocupación y luego, inevitablemente, caeremos en la ansiedad.

Ahora, por el contrario, si nos centramos en desarrollar muchas habilidades, pero nos enfrentamos a pocos retos, el resultado será el hastío, el aburrimiento y una falsa sensación de control y calma.

El verdadero reto que te propongo es que te propongas retos. Busca acciones que te permitan crecer, mejorar tus habilidades y, en

especial, avanzar en tu desarrollo emocional y en el fortalecimiento de tu resiliencia.

Recuerda:

La resiliencia es clave para alcanzar un equilibrio emocional más sólido.

Quizá, si te propones la felicidad como meta, ese equilibrio emocional sea el camino que te acerque a ella, ¿no crees? Y aunque esto nos llevaría a un debate sobre cómo alcanzar la felicidad, eso lo vamos a dejar para un poco más adelante.

Piensa en ello. Y nos vemos mañana. Estamos cerca de completar nuestro viaje juntos, pero aún nos quedan algunos pasos importantes por dar.

Día 21
¿Cómo empiezo?

¿Cómo estás?

Sí, esta va a ser la última vez que te lo pregunte, al menos en este primer viaje por el vasto mundo de tus emociones.

Hemos recorrido juntos un largo camino, y si algo hemos aprendido es que detrás de cada «¿Cómo estás?» hay una puerta que se abre a la oportunidad de conocernos mejor. Así que, si quieres, a partir de hoy, cada vez que alguien te lo pregunte, no lo tomes a la ligera; es una invitación a detenerte un momento, a sentir lo que ocurre dentro de ti y a darle un nombre a eso que te acompaña. Incluso, como ya hemos hablado, intenta localizar dónde se manifiestan esas emociones en tu cuerpo. Tal vez sientas un nudo en el estómago, una ligera presión en el pecho o un leve calor en las mejillas. Recuerda: todo eso es importante, es parte de entenderte mejor.

Y ahora que llegamos al final de este viaje, es natural que las ideas empiecen a acumularse, que experimentes un poco de incertidumbre sobre qué viene después, o que te sientas un poco abrumado por toda la información y no tengas muy claro cómo seguir adelante.

Pero ya sabes, primero, *don't panic.* Respira profundamente y…

Por un momento, imagina que estás sentado a la orilla de un lago tranquilo, el agua es tan clara que puedes ver el reflejo de las montañas y el cielo azul. Siente cómo la brisa fresca acaricia tu piel y escucha el suave murmullo del agua al rozar las piedras en la orilla. Permítete disfrutar de este instante de calma con los ojos cerrados. Solo quince segundos, nada más.

… Y ahora, cuando estés listo, vamos a seguir adelante. Pero esta vez con la mente más clara y el corazón más tranquilo.

A lo largo de estas tres semanas has absorbido mucha información, ¡por lo menos así lo espero! Hablando en serio, si has leído hasta aquí con ganas de aprender y crecer, espero que hayas descubierto nuevos conceptos, y que hayas reflexionado sobre las habilidades que ya posees y aquellas que te gustaría desarrollar. Y ahora llega el momento de poner orden en todo esto.

Vamos a repasar juntos los conceptos más importantes en este punto del viaje, y para eso hay algo fundamental que debes recordar: **cuando todo es importante, nada es importante**. Sí, lo sé, suena a una de esas frases que encuentras en tazas de café o en la portada de un cuaderno de colores, pero es verdad. Si intentas cambiar todo de una vez, corres el riesgo de quedarte atascado y aturullarte o, por exceso de información, perder el rumbo y no alcanzar ninguno de tus objetivos. **Así que respira hondo, que no hay prisa, solo es importante.**

Durante estos días has hecho un análisis detallado, has creado un mapa de tu entorno emocional. Has identificado las cosas que necesitas proteger y aquellas que podrían beneficiarse de un

pequeño cambio aquí y allá. También has comenzado a construir tu plan de autocuidado; ahora entiendes mejor cómo te hablas a ti mismo y cómo las emociones te impactan. Cuando hablamos de cuidarnos más y mejor cada día, y nos centramos en tu autocuidado, sé que puede parecer que se despliega ante ti una montaña de opciones. Pero no te preocupes, vamos a **empezar por lo más básico: comer bien, descansar bien y hacer ejercicio**. Esas tres pequeñas grandes cosas que todos sabemos, pero que no siempre hacemos. Y no olvides respirar. Sí, respirar. Ya sé, suena obvio, porque lo haces todo el tiempo de forma automática, pero me refiero a hacerlo de manera consciente. No es lo mismo respirar sin pensar que detenerte un momento y sentir el aire entrar y salir de tus pulmones. Una cosa te mantiene vivo, la otra te hace estar realmente presente. Así de simple, así de poderoso.

Encuentra unos minutos al día para practicar una estrategia de relajación que te funcione.

¡No me digas que no puedes encontrar cinco minutos! Sí, esos mismos minutos que ambos sabemos que desperdicias haciendo ese *scroll* infinito en tu móvil, los puedes dedicar a respirar, caminar, escuchar música…, ya sabes, esas cosas que realmente te hacen sentir bien. Ya he mencionado varias estrategias de relajación, pero lo más importante es que encuentres la que mejor te funcione a ti. Puede que tengas que probar varias hasta dar con la que realmente te sienta bien. ¡Y oye, no es tan diferente de cuando te compras unos pantalones! Pruebas unos, pruebas otros, y de repente

encuentras ese par que te hace un trasero estupendo y te sientes genial. Pues lo mismo, pero esta vez no solo para verte bien en el espejo, sino para verte aún mejor por dentro. Porque, vamos, tu bienestar merece la misma dedicación (más bien, mucha más) que encontrar esos vaqueros que te están perfectos. Vale la pena dedicarle tiempo, ¿no crees? Tiene que ser tu técnica, la que te haga sentir en calma, la que te devuelva la serenidad cuando el mundo exterior parece volverse loco.

Recuerda:

La práctica hace al maestro. Cuanto más practiques, más fácil te resultará. Así que cuando notes que te estás acelerando, para, respira y sigue. Mantén un ojo en ese vaso de estrés del que hemos hablado, y asegúrate de que no se llene demasiado. Pero eso sí, acuérdate de que esto supone trabajo por tu parte. Esto implica prestarle atención, especialmente cuando percibas que el estrés está aumentando, porque es justo en esos momentos cuando más necesitas cuidar de ti mismo. Al fin y al cabo, nadie más puede hacerlo por ti.

Como ya hemos visto, cada uno de nosotros posee su propio vaso. Algunos tienen un vaso grande, como esos tazones enormes de Starbucks; otros, un vaso más pequeño, tal vez una de esas elegantes copas de vino que usas solo en ocasiones especiales. Y luego están los que tienen un vaso de chupito…, ¿y qué? El tamaño no importa, es decir: no se trata del tamaño del vaso, sino de cómo lo gestionas. Cambiar el vaso no será sencillo; eso requiere tiempo. Pero lo que sí puedes hacer, desde ya, es mejorar la manera en que

lo manejas. Y para eso, **vamos a prestar más atención a las señales que nos envía el cuerpo**.

Y, claro, ya no hay duda: ahora, cuando ves el vaso a punto de desbordarse, tienes que, conscientemente, decidir ir a buscar la oportunidad que se esconde detrás de cada crisis. Acuérdate de lo de Homer: *crisistunidad.* Ahora ya sabemos que, tras un buen descanso, lo que te espera es un magnífico despertar, acompañado de esa rutina que te ayuda a encarar el día con la mejor actitud.

Desde primera hora del día nos preguntamos «¿Cómo estás?», reconocemos cómo nos hablamos, cómo es nuestro diálogo interior. Y lo hacemos con compasión, gratitud y cariño. Incluso vamos identificando esos pensamientos intrusivos que nos llevan a preocupaciones y despiertan a ese mono inquieto y parloteante que todos llevamos dentro, pero que ahora ya sabemos cómo calmar. Hemos aprendido a identificar si esos pensamientos nos activan porque hemos percibido una amenaza, una falta de información o un aumento de la exigencia.

Recuerda: es importantísimo discernir si se trata de una preocupación real (que, por cierto, ocurre menos del 10 por ciento de las veces) que requiere nuestra atención, o si nuestras emociones en realidad no van a aportar nada positivo en ese momento. Lo tienes claro, ¿no?

Perfecto, pues sigamos recapitulando algunos conceptos en esta última parada:

Sabemos que la resiliencia es como un músculo, que podemos entrenarla. Esto nos ayudará a nadar en un mar de incertidumbres sin miedo y a ser más emocionalmente inteligentes,

con la felicidad, tanto nuestra como la de los que amamos, como meta.

Si aún no has notado grandes cambios, no te preocupes. Es en el medio plazo cuando comenzarás a sentirte progresivamente mejor. Es como hacer dieta: bajamos de peso poco a poco. Por cierto, para mantenerte motivado, una excelente idea es observar y registrar tus avances. Escríbelos. Compárate con cómo estabas al inicio de este viaje o con cómo te sentías hace unas semanas. Y dentro de unos meses, incluso menos, vuelve a escribir y compárate con cómo te sientes hoy. A veces necesitamos más tiempo para notar las diferencias, pero cuando las veas plasmadas en tus propias palabras, te darás cuenta de cuánto has avanzado. **Y confía. Ten fe.** Y recuerda aquello de Henry Ford: «Tanto si crees que puedes como si no, tienes razón».

Tienes en tus manos las herramientas necesarias, sabes exactamente cómo utilizarlas y confío plenamente en tu capacidad para manejar lo que venga. Has recorrido un largo camino hasta aquí, afrontando tus emociones, aprendiendo a conocerte mejor y diseñando tu propio plan de autocuidado. Este es el momento en que todo ese conocimiento cobra vida. Solo necesitas practicar, dar el siguiente paso, confiar en lo que has aprendido y en lo que eres capaz de lograr.

Y así, llegamos al final de este viaje juntos. **A partir de aquí, eres tú quien tiene el control.** Pero si después de todo lo aprendido y los recursos que hemos descubierto y explorado durante este periplo, sientes que aún necesitas un poco más de ayuda, no te

preocupes. A veces necesitamos apoyo adicional, y pedir ayuda es un acto de valentía. A tu familia, a tus amigos o a profesionales dispuestos a ayudarte a profundizar un poco más, a deshacer ese nudo que te impide avanzar o a encontrar el camino cuando te sientas atrapado, perdido o desubicado en una encrucijada emocional.

Si este viaje te ha servido, si sientes que estás en el camino hacia un mejor equilibrio emocional, entonces hemos cumplido nuestro objetivo, y no podría estar más contento por ello. No te imaginas lo feliz que me hace. Así que, de corazón, muchísimas gracias por haberme permitido acompañarte durante todo este tiempo. Estoy a tu disposición para lo que necesites, siempre.

No te detengas ahora, porque lo mejor está por venir. El viaje, tu viaje, continúa, y esta vez estás más preparado que nunca.

Recuerda:

Escanea este código QR y podrás acceder a los ejercicios del libro. Están pensados para que puedas reflexionar, escribir y poner en práctica lo que has leído.



Bonus track
Last but not least

Encuentra lo que buscas
Felicidad vs. placer

¿Eres feliz?

Es una pregunta compleja, ¿verdad? Quizá incluso más complicada que nuestro habitual «¿Cómo estás?», ¿no crees? Y es que, antes de poder responderla, deberíamos tener claro qué significa realmente ser feliz. Sin embargo, sin importar cómo cada uno la defina, la felicidad suele estar entre los principales objetivos de nuestra vida.

Desde tiempos inmemoriales, el ser humano ha perseguido ese estado, emoción o lugar que, de manera genérica, llamamos *felicidad.* No es de extrañar, pues, que haya sido fuente inagotable de inspiración para poetas, músicos, cineastas y filósofos. El maestro budista Matthieu Ricard, considerado el hombre más feliz del planeta, nos recuerda: «La felicidad no llega automáticamente. No nos la regala un golpe de suerte y nos la arrebata otro. Solo depende de nosotros». Groucho Marx, con su ingenio inigualable, bromea diciendo: «La felicidad está hecha de pequeñas cosas: un pequeño yate, una pequeña mansión, una pequeña fortuna». Pablo Neruda, en su *Oda al día feliz,* nos muestra que a veces la felicidad simplemente es, sin más complicaciones, «sucede solamente / que soy feliz». Søren Kierkegaard, en su profunda reflexión existencial, nos advierte que, en nuestra búsqueda de la felicidad, es necesario

dar un paso atrás, pues «la puerta de la felicidad se abre hacia dentro, hay que retirarse un poco para abrirla». La peli *En busca de la felicidad,* como vimos, nos presenta una felicidad que no siempre es un estado de bienestar constante, sino más bien el resultado de la superación de obstáculos, la búsqueda de significado y la gratitud por lo que tenemos.

La felicidad sería entonces un proceso activo que involucra la toma de decisiones, la persistencia y la capacidad de encontrar luz incluso en los momentos más oscuros. Un camino que surge de la combinación de la autocompasión, la autonomía emocional, la gratitud y un propósito. Lo que da que pensar, hasta que escuchas como Pharrell Williams nos invita a abrazar la felicidad con energía y alegría, con su pegajosa *Happy*: «Clap along, if you feel like happiness is the truth…».

Pero para encontrar esa felicidad, que cada uno ve de una manera, primero debemos definir qué es realmente importante para nosotros. Se trata de un viaje que nos lleva a pasar del simple estar al profundo ser o, dicho de otro modo, de la constante búsqueda de la felicidad al aprendizaje de cómo ser verdaderamente felices.

Vamos a ver de qué estamos hablando.

¿Qué es lo primero que nos viene a la mente cuando pensamos en ser felices? Para muchos, la imagen de unos niños jugando. Parece que nacemos felices y, con el tiempo, la vamos perdiendo, como si fuera un juguete que dejamos en algún lugar del camino.

Tal Ben-Shahar, psicólogo de Harvard y director de la Happiness Studies Academy, ha elaborado una guía con las claves para alcanzar

la felicidad, y si Harvard lo dice, ¡atentos todos! Según él, hay seis características que todas las personas felices comparten:

- **Primero, ser optimista.** La felicidad no depende solo de lo que nos pasa, sino de cómo reaccionamos. Aceptar la vida tal y como viene, afrontando las dificultades con ánimo y entusiasmo, es esencial. No se trata de ser perfectos, sino de aceptar nuestras imperfecciones. ¡El optimismo es como ver el vaso medio lleno, aunque esté claramente medio vacío!
- **La segunda clave es la resiliencia.** O sea, que esta capacidad de adaptarse y superar las adversidades es, según Ben-Shahar, fundamental. La vida es un tobogán, y la resiliencia es ese cinturón de seguridad que te ayuda a no salir volando en la primera curva.
- **En tercer lugar, evitar la procrastinación**, es decir, dejar de aplazar nuestras responsabilidades. Porque, seamos sinceros, esos «Ahora no», «Más tarde», «Mañana lo hago» no nos llevan a la felicidad, solo a más estrés.
- **La cuarta característica**, como vimos en nuestro décimo día de viaje, es **disponer de una sólida red social de apoyo**. Tener amigos y familiares con quienes contar nos ayuda a establecer vínculos seguros y a no sentirnos solos en este viaje de la vida. Y no, no me refiero a tener muchos seguidores en redes sociales, sino a relaciones reales.
- **Quinto, ser agradecido.** La gratitud no solo te hace sentir mejor, sino que mejora tus relaciones interpersonales. Es como ese pequeño gesto de dar las gracias que, a cambio, ilumina tu día y el de los demás.

- **Y, finalmente, practicar deporte.** O, afinemos más, hacer ejercicio, moverse. Con solo treinta minutos de ejercicio al día, nuestra salud física y mental mejora considerablemente. Así que, a moverse, que nuestro futuro feliz lo agradecerá.

Por otro lado, George Vaillant, un psiquiatra también de Harvard (qué le vamos a hacer, parece que allí tienen la receta), realizó un estudio a largo plazo con 700 estudiantes, a los que siguió durante 75 años. ¿Y qué descubrió? Que las relaciones humanas son la clave de la felicidad. Es más, las personas con relaciones estables estaban protegidas contra enfermedades crónicas y mentales. Así que ya sabes, ¡a cuidar esos lazos!

Pero. Pero. Pero. Un detalle importante en todo este asunto: no confundamos la felicidad con el placer. Sí, es muy fácil hacerlo, todos los confundimos en algún momento. Pero no son lo mismo, ni mucho menos. En nuestro viaje de veintiún días hemos venido analizando como la neurociencia afectiva nos ayuda a entender mejor cómo nos sentimos y por qué. Resulta que felicidad y placer podrían estar en los extremos opuestos, de manera que cuando nos acercamos a uno de ellos, nos alejamos del otro. Podemos empezar por la neurobiología, cuando hablamos de felicidad, hablamos de serotonina; cuando hablamos de placer, de dopamina. Y esto tiene diferencias significativas. Veámoslas.

- La felicidad es duradera, mientras que el placer es momentáneo.
- La felicidad es una sensación mental, el placer es más visceral, físico.

- La felicidad está mucho más relacionada con el dar, mientras que el placer se basa en recibir.
- La felicidad tiene que ver con el compartir, es decir, con los demás, mientras que el placer es fundamentalmente individual. Piénsalo detenidamente.

Y ojo, porque no podemos engancharnos a la felicidad, pero el placer…, ese sí que es adictivo, y mucho. Desde el sexo hasta las compras, las drogas o el alcohol, todas las adicciones comienzan con la búsqueda de placer, aunque con el tiempo se transformen en una necesidad para evitar el malestar.

Piénsalo: todo empieza con una búsqueda de placer inocente. Un par de copas después del trabajo para relajarse, una compra compulsiva que nos hace sentir mejor momentáneamente o una noche intensa que parece prometer la solución a todos nuestros problemas. Pero con el tiempo, lo que comenzó como una simple búsqueda de placer puede transformarse en una necesidad insaciable, una trampa que nos mantiene en un ciclo de satisfacción efímera y vacío prolongado. Por ejemplo, imagina que cada vez que tienes un día estresante, te permites una compra para *recompensarte.* Al principio, puede ser algo pequeño: una prenda de ropa que no necesitas, ese *gadget* que promete hacer tu vida más fácil o un antojo de algo dulce que no tenías pensado, pero que te tienta al pasar frente a la pastelería. Luego puede ser una compra más grande, como un caro par de zapatos, un móvil más moderno o incluso una salida nocturna que termina en una resaca más que en diversión. Luego, casi sin darte cuenta, podría convertirse en una búsqueda constante de esas pequeñas *recompensas,* ahora más

frecuentes y más caras que, aunque momentáneamente placenteras, te dejan un sospechoso vacío cuando el efecto se desvanece y ya no las disfrutas como antes. ¿Por qué? Porque ya no compras por placer, sino para evitar el malestar de no hacerlo. Sabes a qué me refiero, ¿verdad?

Entonces te pregunto: ¿estás buscando felicidad o solo intentando tapar un vacío con placer momentáneo? Es una pregunta que vale la pena hacerse, porque mientras la felicidad requiere un trabajo constante y continuo, sin atajos, el placer siempre te estará ofreciendo un camino más corto, más rápido, ahora, ya… A veces con trampas, como conductas o sustancias que nos ofrecen un placer momentáneo, pero que al final lo que nos dejan es solo un suspiro, efímero y vacío.

Así que, antes de dejarnos llevar por la búsqueda del placer, preguntémonos: ¿es esto lo que realmente quiero o estoy buscando algo más profundo, algo con más significado? Porque, al final del día, lo que todos buscamos es una felicidad que realmente dure, ¿no crees?

Si realmente queremos ser felices, debemos buscar esa sensación que está profundamente relacionada con nuestro esquema mental, nuestros valores y principios.

La felicidad tiene mucho más que ver con dar, con entregarnos a los demás, y, sobre todo, con mantener un equilibrio en nuestras emociones.

Y, como ya he mencionado, aunque pueda parecer simplista, la felicidad está relacionada con la serotonina, mientras que el placer tiene que ver con la dopamina. Sabemos que la serotonina juega un papel importante en cómo nos sentimos, así que, ¿podemos hacer algo para mejorar nuestros niveles de serotonina? La respuesta es sí, hay cosas que podemos hacer.

Primero, empecemos por lo básico: cuida tu alimentación. Ya sé, me lo has escuchado (mejor dicho, leído) mil veces, pero de verdad, es fundamental. Y si incluyes en tu dieta alimentos ricos en triptófano ¡mejor que mejor! Este aminoácido, que parece un nombre sacado de una película de ciencia ficción, es en realidad decisivo para la producción de serotonina, esa maravillosa sustancia que nos hace sentir fantásticamente bien. Así que no escatimes en carbohidratos, lácteos, salmón, frutos secos o huevos. Son como pequeños bailarines que danzan al ritmo del *Happy*, de Pharrell (o cualquier otra canción que te ponga alegre que se te ocurra), asegurándose de que tu ánimo se mantenga bien arriba.

Pero no nos quedemos ahí, porque las vitaminas C, D, B6, B12 y los folatos también son fundamentales. ¿Dónde los encuentras? Pues en alimentos como la coliflor, los plátanos, aguacates, frutos secos, queso, pescado, hortalizas, cítricos y, claro, las infaltables verduras de hoja verde. Vamos, que un plato bien colorido es casi como pintar una sonrisa en tu cara desde adentro.

Y hablando de minerales, no te olvides del magnesio. Este es otro de esos nutrientes que parecen mágicos. Lo encuentras en las verduras de hoja verde, en los plátanos y en el pescado. Es el mineral que no solo te ayuda a sentirte más relajado, sino que

también apoya la producción de serotonina. Vamos, que no hay excusa para no darle un empujoncito a tu bienestar.

Pero, por supuesto, no todo es lo que comemos. Más allá de la alimentación, cuidar de ti mismo implica prestar atención a tu bienestar general. Mantén una mentalidad positiva, porque esos pensamientos alegres, o incluso la sola intención de tenerlos, no solo te hacen ver la vida con mejores ojos, sino que además aumentan los niveles de serotonina. ¡Y de paso, reducen el cortisol, esa hormona que nos hace más vulnerables cuando el estrés se apodera de nosotros!

Hablando de estrés, una buena manera de mantenerlo a raya es saliendo a tomar el sol. Pero, ojo, siempre con protección solar, ya sabes. No solo se trata de obtener vitamina D, sino también de aprovechar ese momento al aire libre, si es en contacto con la naturaleza mejor, para darle un respiro a nuestra mente y mejorar nuestro estado de ánimo.

Y, por último, pero no menos importante, no te olvides de respirar de forma consciente, aunque sea unos minutos al día y si puedes meditar, mejor, y hacer ejercicio regularmente. Lo dicho, no hace falta correr una maratón, ni levantar 100 kilos en *press* de banca, pero un poco de movimiento cada día, combinado con unos minutos de meditación, pueden hacer maravillas por tu bienestar mental y emocional. Son los dos pilares fundamentales que sostienen el techo de tu felicidad.

Alcanzar la felicidad no es tarea fácil, lo sé, pero también tengo claro que es un objetivo magnífico.

Eso está claro, y pensar lo contrario es ser un necio. La pregunta entonces podría ser: ¿y qué hacemos cuando lleguemos a la felicidad? Bueno, pues ya he dicho en el día 18: «Cuando lleguemos a ese río, cruzaremos ese puente». Por ahora, enfoquemos el presente y en dar los primeros pasos en nuestro camino hacia la felicidad.

Como puedes ver, muchas de las recomendaciones sobre la búsqueda de la felicidad refuerzan lo que hemos estado hablando todo este tiempo. Pero, de nuevo, quiero recordarte la diferencia entre placer y felicidad. A veces pueden parecer lo mismo, pero ya hemos visto que son cosas muy distintas, casi antagónicas. El placer es momentáneo, viene y va, mientras que la felicidad es algo más profundo y duradero. Y encontrar ese equilibrio, ese entendimiento, es lo que realmente nos llevará a un bienestar genuino y real.

Así que, mientras sigues avanzando en este camino:

Recuerda que esto es solo el comienzo. Tal vez haya muchos más viajes por delante, llenos de descubrimientos y crecimiento personal.

Nos vemos pronto.

Agradecimientos

Este libro es el fruto de décadas de oficio y de la escucha atenta a mis pacientes. A todos ellos les debo el contenido de estas páginas, y a mi amigo Carlos Carabias, por su ayuda en afinar las palabras sin comprometer la solidez del pensamiento.

LEER UN CAPÍTULO AL DÍA PUEDE SER TODO LO QUE NECESITES
para iniciar el camino hacia sentirte mejor que nunca



«¿Cómo estás?» no es solo una pregunta cotidiana, es una invitación a un **viaje de transformación**. Son las dos palabras más habituales al iniciar una conversación y aún no tenemos claro cómo responder. ¿Y si pruebas a preguntártelo de otra forma?:

- **¿Qué emociones priman en tu ánimo hoy?**
- **¿Tienes claras tus prioridades para el futuro cercano?**
- **¿Te has planteado que el estrés puede ser positivo?**
- **¿Qué esperas del día de mañana?**

- **¿Y si pruebas a salirte de los límites que creías inamovibles?**

El doctor Javier Quintero te reta a convertirte en el protagonista de tus emociones. No respondas rápido, tómate un minuto o dos, **piensa bien cómo te sientes, cómo te hablas y, sobre todo, cómo te cuidas**. Veintiún días bastan para crear un hábito, y con el método que proporciona este libro, el bienestar emocional llegará a convertirse para ti en algo tan natural como respirar.

PRESTAR ATENCIÓN A CÓMO ESTÁS MERECE LA PENA

Javier Quinteroes uno de los psiquiatras más reconocidos en España, con más de veinticinco años de experiencia en salud mental y bienestar emocional. Doctor en Medicina, especialista en Psiquiatría y profesor titular en la Universidad Complutense de Madrid, dirige el Servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario Infanta Leonor y lidera dos centros de referencia: la Clínica Doctor Quintero y Psikids.

Como creador del Método Emociones 360, un programa que miles de personas han seguido con éxito, ha ayudado a transformar vidas a través de un enfoque práctico, cercano y realista. Un método que no solo enseña a comprender las emociones, sino a conseguir lo que todos buscamos: más serenidad, mejores relaciones, decisiones más conscientes y una mayor sensación de bienestar duradero.



Primera edición: septiembre de 2025

© 2025, Javier Quintero
© 2025, Roca Editorial de Libros, S. L. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona
© iStock, por las imágenes de las páginas 210, 211 y 216

Diseño de portada: Sophie Güet
Fotografía de portada: © Shutterstock

Roca Editorial de Libros, S. L. U. es una compañía de Penguin Random House Grupo Editorial que apoya la protección de la propiedad intelectual. La propiedad intelectual estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes de propiedad intelectual al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Ninguna parte de este libro puede ser utilizada o reproducida con el propósito de entrenar tecnologías o sistemas de inteligencia artificial. PRHGE se reserva expresamente la reproducción, la extracción y el uso de esta obra y de cualquiera de sus elementos para fines de minería de textos y datos y el uso a medios de lectura mecánica u otros medios que resulten adecuados (art. 67.3 del Real Decreto Ley 24/2021). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, http://www.cedro.org) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. En caso de necesidad, contacte con: seguridadproductos@penguinrandomhouse.com

ISBN: 978-84-10442-51-1

Compuesto en M.I. Maquetación, S.L.

Facebook: penguinebooks
Facebook: rocaeditorial
X: @rocaeditorial
Instagram: @rocaeditorial
Spotify: penguinlibros
Youtube: penguinlibros
TikTok: penguinlibros

«Para viajar lejos no hay mejor nave que un libro».

EMILY DICKINSON

Gracias por tu lectura de este libro.

En **penguinlibros.club** encontrarás las mejores recomendaciones de lectura.

Únete a nuestra comunidad y viaja con nosotros.



penguinlibros.club



Penguin
Random House
Grupo Editorial



penguinlibros

[1] *Namasté, namaste o nemasté* (del sánscrito नमस्ते) es un saludo de bienvenida y despedida usado en la India y Nepal.

Índice

¿Cómo estás?

¿Cómo leer este libro?

¿Cómo hemos llegado hasta aquí?

¿Por qué este libro es diferente?

Los primeros pasos son siempre importantes

Día 1. Un viaje hacia tu bienestar emocional

El entorno de tus emociones

Día 2. Vamos a emocionarnos

Día 3. Encuentra tu equilibrio

Día 4. El orden de las cosas

Día 5. Cambia de perspectiva

Algo habrá que hacer

Día 6. Afrontando, que es gerundio

Día 7. Cambia de paradigma

Día 8. Tu plan de autocuidado

Día 9. Nadie nace sabiendo. A todo se aprende

Día 10. La parte de un todo. ¡Qué importantes son los demás!

Día 11. *Be water, my friend*

Cuida cómo te hablas

Día 12. Mi mundo interior

Día 13. Emocionalmente inteligente

Día 14. Un malestar innecesario

Día 15. Enfocando lo que quiero

Día 16. Hablándote a ti

Día 17. ¡Ojo con lo que te metes!

¡Qué fuerte!. El impacto

Día 18. Lo cierto de lo incierto

Día 19. Tomando decisiones

Día 20. Siempre son tiempos difíciles

Día 21. ¿Cómo empiezo?

Bonus track. Last but not least

Encuentra lo que buscas. Felicidad vs. placer

Agradecimientos

Sobre este libro

Sobre Javier Quintero

Créditos

Nota