

Martha Fernanda Cordero Sánchez

DE VÍCTIMA A LÍDER

TRANSFORMA TU MENTALIDAD



Martha Fernanda Cordero Sánchez

**DE VÍCTIMA
A LÍDER**

TRANSFORMA TU MENTALIDAD

De Víctima a Líder

Transforma tu mentalidad

© 2024 Psic. Martha Fernanda Cordero Sánchez

ISBN: 9798324470760

Edición y corrección

Malena Dolores Vitale

Maquetación digital e impresa

Anahí Cuadros Rozas (Publica Independiente)

Diseño de portada digital e impresa

Carlos Velázquez & Publica Independiente

Sello: Independently Published

Todos los derechos reservados

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del autor.

Contacto con la psicóloga Martha Fernanda:

Email

psicologamarthafer@gmail.com

Facebook

Psicóloga Martha Fer

Canal de YouTube

Psicóloga Martha Fer

*Quiero decir ¡gracias!
a todos los consultantes que trabajan en sí mismos
para sentir satisfacción con su vida y en la labor en el
consultorio.*

*Me han permitido crecer como profesional,
vivir muchas experiencias enriquecedoras,
salir de mi zona de confort hacia nuevas técnicas y formas
de trabajo,
que me impulsan siempre a dar lo mejor.*

A ustedes les dedico esta obra.

ÍNDICE

SINOPSIS	9
SOBRE ESTE LIBRO.....	13
CAPÍTULO I. ACTITUD MENTAL	15
CAPÍTULO II. ACTITUD MENTAL DE VÍCTIMA	23
Ejercicio de la víctima.....	24
Los pensamientos de la víctima.....	25
El discurso de la víctima.....	27
Las acciones de la víctima.....	29
Las emociones de la víctima	29
Consecuencias	30
CAPÍTULO III. ACTITUD MENTAL DE PROTAGONISTA.....	33
Ejercicio del protagonista.....	34
Los pensamientos del protagonista.....	35
El discurso del protagonista	37
Las acciones del protagonista.....	40
Las emociones del protagonista	41
Consecuencias	41
CAPÍTULO IV. ACTITUD MENTAL DE LÍDER.....	43
Ejercicio del líder.....	44
Los pensamientos del líder.....	46
El discurso del líder	49

Las acciones del líder	52
Las emociones del líder.....	53
Consecuencias.....	54
CAPÍTULO V. OTRAS ACCIONES EN LA ACTITUD MENTAL LÍDER.....	57
El pensamiento, los sentimientos.....	57
La influencia del pensamiento.....	59
Soporte espiritual.....	63
Sonreír	65
La respiración consciente	66
El ejercicio físico	69
La meditación	71
GPS: el sentimiento	75
CAPITULO VI. REFLEXIONEMOS	79
SOBRE LA AUTORA	91
LIBROS CONSULTADOS.....	93

SINOPSIS

¿Alguna vez has sentido que la clave de la felicidad y la realización personal reside en tu interior? Si buscas asumir las riendas de tu destino, vivir una vida plena y ser el arquitecto de tu vida, tu viaje de transformación comienza aquí, con 'De Víctima a Líder'.

Este libro va más allá de ser una guía de autoayuda; es tu ruta esencial, una invitación a un fascinante viaje de autodescubrimiento. Es un llamado a explorar tu mundo interior para liberar tu máximo potencial y dejar atrás el papel de víctima, brindándote la oportunidad de convertirte en el líder de tu propia historia.

A través de sus páginas, la autora pone énfasis en el valor del autoconocimiento y destaca cómo el cuidado de nuestros pensamientos, creencias, emociones y actitudes determina si afrontamos la vida como víctimas o líderes; siendo el rol de líder aquel que nos permite experimentar una vida plena y significativa.

Mediante reflexiones personales, recomendaciones y ejercicios prácticos, este libro ofrece un estilo narrativo

fresco, sencillo y fluido. Su lenguaje, formal y poético, logra ser a la vez ameno y divertido. Su objetivo principal es transmitir un mensaje poderoso de esperanza, motivación y superación.

¡Comienza tu viaje hacia la autorrealización y el crecimiento personal ahora mismo! Empodera tu vida, afronta cada día con confianza y determinación, y recuerda: 'Todo es posible; basta con creer para crear'.

*El descubrimiento más grande de mi generación
es que los seres humanos pueden cambiar sus vidas
al cambiar su actitud mental.*

(William James, psicólogo).

SOBRE ESTE LIBRO

Aunque todos queremos ser felices, sentirnos bien con nosotros mismos, pocos reconocemos que la clave está en el trabajo interno. Somos lo que nos permitimos ser. Por lo tanto, solo en la medida que nos conocemos podemos avanzar, tomar mejores decisiones, disfrutar lo que se tiene y manifestar alegría.

La persona con bienestar emocional es dueña de su actitud mental y, por lo tanto, de buena energía, capaz de manejar sus emociones. Disfruta de un buen sentido del humor. Sus relaciones se basan en el respeto mutuo, la confianza, la honestidad, la comprensión, el apoyo y la buena comunicación. Reconoce en cada equivocación una oportunidad para conocerse y avanzar. Goza de una economía estable, encaminada hacia la libertad financiera. En consecuencia, saben resolver problemas y mantienen su cuerpo físico saludable.

Sin duda pueden interpretar que esto es lo ideal, pero en algunas ocasiones las ideas limitantes les hacen creer que es difícil alcanzar este estado personal. Sin embargo, este texto pretende ser de inspiración para lograr un estado de bienestar emocional. De este modo, los invito a considerar la afirmación de poder: todo es posible, basta creer para crear.

Aprender a conocernos a nosotros mismos, ya sea quiénes somos o por qué actuamos como actuamos, está marcado por la idea que tenemos de nosotros mismos. Estamos en un momento de nuestras vidas que nos impulsa a generar una nueva consciencia acerca de la realidad que vivimos. Nuestra evolución como seres humanos está marcada por las formas de relacionarnos con el otro, con el universo, con Dios, con la naturaleza, desde la importancia de aprender a gestionar nuestras emociones. En ocasiones solo necesitamos encontrar el camino, el cómo hacerlo, para integrar herramientas que faciliten este propósito.

En esta obra se encuentran algunas pistas de cómo acercarte a esa nueva versión de la personalidad que deseas alcanzar. Buscar mejorar la conexión contigo mismo desde la firme convicción de autodominar tus pensamientos y conocerte mejor, te llevará a un mayor bienestar emocional.

Se desarrollarán tres perspectivas: la mentalidad víctima, protagonista y líder. A cada una de estas propuestas se dedicó un capítulo, mientras que los otros dos capítulos buscan ofrecer las herramientas de reflexión para impulsar este proceso en el lector.

Víctima o líder, ¿desde dónde vives la historia de tu vida? Descúbrelo e identifica qué acciones puedes adoptar en este momento para enfrentar los retos que la vida te impone.

CAPÍTULO I

ACTITUD MENTAL

Es cierto que todos hemos pasado por períodos complicados, momentos donde tu mente te hace creer cosas que te hieren, y entonces parece que todo está mal. Momentos de búsqueda donde todo parece estar bien y, sin embargo, algo falta.

Recuerdo prender la computadora, como si en ella y en Google encontrara las respuestas, en busca de una señal del cielo, cualquier información que me ayudara a entender por qué me sentía entre triste y enojada. Empecé a googlear, mas nada me compensaba, porque ni yo misma sabía a ciencia cierta qué estaba buscando. Por casualidad abro una página que tenía en su inicio un cuento de Osho; ya había leído otros escritos de él y conocía su estilo, el cual me resultaba inspirador.

Recordemos que Osho fue uno de los líderes religiosos más importantes del siglo XX. Se le consideró un maestro espiritual, pese a las duras críticas que le formuló a Mahatma Gandhi y a diversos líderes de su tiempo. Él fue, sin duda, un personaje controvertido. Al tiempo que se le consideraba un orador extraordinario y un pensador único, protagonizó

varios escándalos que aún en la actualidad pesan sobre su memoria. Se le recuerda por su gran colección de automóviles lujosos, por haber sido deportado de los Estados Unidos y por la negativa de veintiún países a recibirlo en su territorio. Para algunos héroe, para otros un villano. Sin embargo, lo cierto es que sus enseñanzas son muy válidas, aunque él mismo pudiera haberlas transgredido.

El cuento de Osho que hoy comparto es una muestra de que, independientemente de si los rumores sean ciertos o no, se trató de alguien dotado de mucha sabiduría. Y dice de la siguiente manera: “A un hombre le contaron que existía un árbol con la milagrosa facultad de hacer realidad todos los deseos del que se cobijara bajo su sombra. Este hombre, después de años de agotadora búsqueda, encontró ese árbol. Se sentó bajo su sombra y pensó en una succulenta cena. De inmediato aparecieron múltiples y maravillosos manjares. Cuando se cansó de comer, imaginó bellas mujeres. Aparecieron entonces hermosas muchachas que desfilaron ante él. Satisfecho de los placeres, optó por pedir riquezas. Aparecieron cofres llenos de joyas y monedas de oro. El hombre comenzó a temblar, temiendo que vinieran ladrones a robarle sus tesoros. Entonces, apareció una banda de malhechores que se llevaron todo cuanto había acumulado”.

El tema de este cuento me conectó enseguida con mi historia personal, y sentí una vez más la responsabilidad que pesa sobre mí: elegir mis pensamientos y hacer buen uso de mi imaginación. Entonces vislumbré y comprendí que la mente es un árbol dador de deseos; hay que tener cuidado con lo que se piensa y se imagina, porque tarde o temprano se hará realidad.

Al igual que el hombre de la historia, cuando tenemos la certeza de que no merecemos algo, tarde o temprano lo perderemos. Cuando creemos que no somos lo suficientemente valiosos como para alcanzar ciertas metas, en nuestro interior se activará un mecanismo dirigido a confirmar esa presunción, convirtiéndola en una certeza. Entonces comenzamos a sabotearnos de manera inconsciente.

Además, en el cuento el miedo aparece como una emoción que activa una ansiedad anticipada por algo que podría pasar y pasó... Esto se debe a que las emociones son adaptativas, tienen la facultad de preparar el organismo para la acción, facilitan la conducta apropiada para cada situación. Por ejemplo, como en el cuento de Osho, cuando el hombre puede elegir sus emociones, al igual que su pensamiento.

Escribe aquí tu reflexión. ¿Cómo reaccionarías si fueras el personaje de este cuento, después de haberlo perdido todo?

capacidad y habilidad del ser humano para innovar, crear objetos físicos, ideas, representaciones, o sencillamente genera estancamiento y autolimitación. Y puede estar clasificada en positiva y negativa.

De acuerdo al libro titulado *La actitud mental positiva*, de Hill & Stone (1959), se trata de una herramienta determinante a la hora de afrontar las oportunidades de la vida. Como lo vimos en el cuento de Osho, una vez imaginó lo positivo, logró manifestarlo con la misma fuerza y poder que cuando imaginó lo negativo ante el árbol de los deseos. Por ende, podríamos decir que se trata de una perspectiva centrada en atraer y percibir lo bueno de cada una de las experiencias vividas.

La actitud mental positiva forma parte de la mentalidad de una persona alegre, optimista, que cree en ella misma, trabaja sobre metas y, por lo tanto, su conexión con el dinero es saludable. Se manifiesta cuando la persona es proactiva y creativa, y dirige sus pensamientos para ver la vida con posibilidades, con abundancia. Entonces, gestiona sus emociones a partir de esta actitud positiva que lo llena de fe, esperanza, valentía, entusiasmo por la vida, determinación, amor.

Pese a que esta actitud se alimenta del pensamiento positivo, no significa que debemos ser idealistas y pensar que todo es maravilloso y que podemos hacer cualquier cosa. Significa tener conciencia de nuestras limitaciones, permitiéndonos intentar conseguir cosas que *a priori* parecen difíciles. Si no conseguimos nuestros propósitos, no ocurre nada malo, solo es cuestión de volver a intentar,

porque el que “cree lo crea”.

Su mejor herramienta es la mente, la cual crea, usa la imaginación, lo visualiza, porque sabe que la mejor manera de transformar una situación es recreándola desde una perspectiva positiva. Además, está al tanto de que la palabra tiene poder, es decir, que tiene la función de manifestar. Y se compromete en coherencia entre lo que piensa, dice y hace.

Por eso, pasar de un estado emocional a otro solo es posible con una actitud positiva, con un nivel de conciencia que te permita experimentar que este estado está vivo y que se puede manifestar en tu realidad. Porque todo es posible en la imaginación. De este modo, cuando es creado en tu interior, empieza a existir y persuade a tu mente consciente a experimentarlo. Si tengo que terminar un proyecto, revisar indicadores, presupuesto, manejo de personal, manejar imprevistos y de entrada me digo que no podré, seguro que no voy a poder. Por eso, pasar de un estado emocional a otro depende de tu capacidad de crear tu realidad y asumir tu responsabilidad frente a las emociones para generar la armonía interna y trazar la coherencia frente a lo que piensas, sientes y haces.

Por otro lado, tenemos la actitud mental negativa, la cual se manifiesta cuando, al dirigir sus pensamientos, la persona no ve posibilidades, sino que ve escasez, solo presta atención a los problemas, es pesimista, se victimiza y es reactiva. Estas actitudes son reguladas por los pensamientos y las emociones. Y si las emociones son negativas y destructivas, los pensamientos también.

Incluso puede funcionar a la inversa: si las emociones son positivas y constructivas, los pensamientos se transforman en positivos y constructivos. Por eso la actitud mental positiva, es decir, este estado o nivel de conciencia, genera lo inédito, nuevas experiencias, formas de adaptación a situaciones, nuevos conceptos, nuevas ideas o nuevas asociaciones entre ellos, lo cual conduce habitualmente a solución de problemas.

“Todo es mental”, versa una de las leyes universales. Por lo tanto, estamos ante la posibilidad de hacer cambios para pasar de una actitud mental negativa a una positiva, gestionando el manejo de nuestras emociones.

En la práctica profesional he logrado percibir cómo cada persona cuenta con una actitud mental para afrontar la vida. Y desde diversas teorías que por mi oficio he tenido que estudiar, a continuación, presentaré un modelo que, aunque no es único, permite gestionar nuestras emociones a partir de revisar nuestra actitud mental, para así identificar la tendencia a ser positivo o negativo. Y este solo “darse cuenta de cuál es mi actitud mental”, abre múltiples oportunidades para generar estados de conciencia que te permitan alcanzar la armonía interior que deseas.

Con la intención de aportar valor al desarrollo del bienestar emocional, quiero plantear los modelos de AM que propone Kofman (2001) en su libro *Metamanagement* y ampliado por Patricio Villalonga, a quienes, por su valioso aporte, será imprescindible reconocer los créditos de lo que este capítulo expone.

Kofman (2001) proyecta la trilogía *Metamanagement*, la cual consiste en tres modelos mentales de afrontamiento a todo lo que nos sucede. Y las comparto porque son útiles para este propósito enfocado en mejorar, avanzar y amplificar la forma como se gestionan las emociones, y facilitar que se mejoren las relaciones interpersonales. Esta teoría permite transitar de un estado de conciencia a otro, haciendo uso de la verdadera función de las emociones, ya que cada emoción sirve para adaptarnos a las diferentes experiencias que vivimos.

Comprender cómo es posible que esta teoría se convierta en una forma de respuesta ante la vida, permite identificarnos y encontrar otras formas para asumir la vida, salir de la depresión, ansiedad, mejorar el estrés, desapegarse del conflicto, alcanzar el bienestar emocional que anhelamos, etc. Además, las tres actitudes mentales coexisten en nuestra personalidad y nos permiten identificar hacia donde podríamos evolucionar. Ellas son:

- Actitud mental de víctima.
- Actitud mental del protagonista.
- Actitud mental de líder.

CAPÍTULO II

ACTITUD MENTAL DE VÍCTIMA

Los seres humanos respondemos a la vida a través de programas mentales, como si fuera un *software* instalado en nuestra mente que nos permite percibir e interpretar la realidad.

Por esta razón, generalmente tendemos a analizar los acontecimientos a través de estas programaciones como si fuesen plantillas establecidas, las cuales sirven de filtro para elaborar respuestas y conclusiones frente a los acontecimientos que experimentamos.

Este ejercicio mental se hace de manera inconsciente, pues lo que busca es responder rápidamente al estímulo externo sin cuestionarnos. Es por ello que el programa “actitud mental de víctima” genera malestar y es ineficaz, ya que condiciona las vivencias, las cuales generan un tipo de razonamiento basado en creencias limitantes, no merecimiento y autosaboteo.

Ejercicio de la víctima

Selecciona una situación interpersonal que te haya resultado molesta y luego responde por escrito, en breves líneas, las siguientes preguntas.

1. ¿Qué te pasó?
2. ¿Quién te causó algún problema?
3. ¿Qué te ha hecho esta persona?
4. ¿Qué debería haber hecho (o dejado de hacer) esa persona?
5. ¿Qué debería hacer ahora para reparar el daño que te hizo?
6. ¿Cómo te sientes respecto a este problema?

¿Cómo te ha ido con el ejercicio anterior? ¿Qué has analizado?

A modo general, diré que, al adoptar la representación de la víctima, te sugestionas, de manera imperceptible, a enfocar tu atención en los daños ocasionados, perdiendo de vista el objetivo. También tiendes a prestar atención a lo que tú piensas que la otra parte debería haber hecho y pierdes de vista lo que tú hubieses preferido, o al menos lo que tú opinas que hubiese sido más efectivo.

¿Te ha sucedido algo por el estilo al realizar el ejercicio? Prueba elegir otra situación y pide a quien esté junto a ti que

te vaya leyendo las preguntas. Respóndele con sinceridad sin escribirlas, de modo que todo sea más fluido. Pon atención a la clase de vivencia que experimentan.

A continuación, te presentaré los indicadores propuestos, a fin de que puedas tomar conciencia sobre en qué momentos el modelo de víctima es activado en tu personalidad y te empuja en la dirección del estrés, la depresión, la ansiedad y el malestar emocional.

Los pensamientos de la víctima

La víctima centra su existencia en un paradigma de verdad única: cree que las cosas solo pueden ser de un modo. Por lo tanto, cada situación o bien apoya dicho paradigma, o bien lo contradice. No encuentra espacio para la diversidad de perspectivas. En este sentido, dicho modelo organiza todo el pensar en torno al deber ser (Kofman, 2007).

La persona movida por este modelo delibera que sabe cómo deben ser las cosas: como él opina. Por tal motivo, necesita tener razón. Su estima y sentido de identidad se basan en sus opiniones.

Cuando estás influido por este modelo de víctima, ante un suceso que no coincida con tu opinión de cómo deberían ser las cosas, precisas manifestarte a ti mismo y a los demás que dicho evento no debería haber sucedido o que alguien, que no eres tú, ha cometido un error.

Bajo el dominio de la víctima, dices frases como las siguientes:

“Llegué tarde a la reunión porque el tránsito estaba pesado”. Y la víctima susurra en tu mente que debería haber ido más fluido.

“Discutimos porque eres un cabeza dura”. Y te señala que él debería ser más flexible.

“El presupuesto no me alcanza porque no me pagan lo que yo valgo”. Y te aclara que deberían darse cuenta de tu valor y aumentarte el sueldo.

El modelo mental de víctima concentra sus explicaciones en variables externas, las cuales no están en sus manos, de modo tal que su propia visión nunca sea cuestionada. Bajo su influencia, si opinas que el tráfico debería ir más fluido, continuarás organizando tu tiempo personal como si el tráfico fuera fluido, y culparás una y otra vez a los otros conductores o a las autoridades competentes.

Si piensas que tu amigo debería ser flexible, seguirás hablándole como si lo fuera y lo culparás de mala voluntad o inhabilidad. Y no te preguntarás a ti mismo si hay algo que puedas hacer para comunicarte con mejor resultado.

Si piensas que tu jefe debería darse cuenta de tus capacidades, dejarás que transcurran los años, y después lo

culparás de mala voluntad o impericia, pero no cuestionarás la posibilidad de mostrar lo que tú vales de algún modo concreto.

El discurso de la víctima

El modelo de víctima genera explicaciones tranquilizadoras para lograr ser eximido de toda responsabilidad. Esto quiere decir que, ante los errores, se responsabiliza empleando un discurso impersonal o general.

Ejemplos:

“Se atrasó la reunión”.

“Se volcó el jugo”.

“Cuando uno está apurado entonces...”.

También podría hacer uso de frases culpabilizantes del tipo:

“La gente no comprende lo que hay que hacer”.

“¿Cómo querías que llegue temprano con los horarios complicados que puso la empresa?”.

“¿Cómo quieres que no te grite si me hablas de esa manera?”.

Para proteger su posición, asume una postura de sabelotodo. No restringe críticas hacia quienes no hacen lo que deberían hacer y tampoco da su opinión de cómo hacerlo

en ese caso concreto, sino que proporciona brillantes y rebuscadas teorías generales que suelen involucrar cambios sumamente generales.

Ejemplos:

“Los empleados nuevos no saben hacer las cosas”.

“Los directores deberían reorganizar los horarios de otro modo”.

“Deberías aprender a dialogar con flexibilidad”.

Cada vez que te encuentres con los anteojos de la víctima, descubrirás que el mundo se halla construido sobre verdades absolutas. No hablarás de casos concretos, sino de teorías generales. A su vez, no considerarás la posibilidad de que dos posiciones diferentes puedan ser efectivas de manera similar. No te darás cuenta de que pueden emplearse distintos estilos para hacer las cosas; para ti solo existirá lo correcto cuando es del modo en que tú opinas y lo incorrecto será todo aquello que difiere de tu opinión.

Por tal motivo, el discurso se expresará en un lenguaje categórico: hablarás en voz alta, no invitarás a una genuina discusión, sino que oírás como mera cortesía para poder luego ser escuchado, sin un real interés en entender la posición de la otra parte y mucho menos pensar que tal vez puedas aprender algo interesante de dicha opinión. Como crees que ya sabes la verdad, la única razón que encuentras para sentarte a dialogar es poder mostrar al otro cuán equivocado está en su posición.

Como podrás imaginar y experimentar cuando vuelvas a mirar a través de la víctima, esta perspectiva del mundo genera estrés por sí misma, ansiedad, decepción, entre otros.

Las acciones de la víctima

Desde la víctima te conviertes en alguien que mira, pero no juega.

Al ser la crítica la acción primordial, estudias, evalúas, diseñas grandes soluciones que alguien debería implementar. Das indicaciones, proporcionas explicaciones, encuentras justificaciones, alientas a otros a efectuar cambios. Pero tú, desde este modelo, no correrás los riesgos que implica una acción concreta.

Te conviertes en un gran dador de instrucciones para otros. Pero al no actuar por ti mismo, el resultado es que tu vida pasa y tus propios sueños no se concretan. De este modo, una profunda amargura, cuando no resentimiento, se irá instalando en tu corazón si la perspectiva de la víctima se instala como tu manera habitual de percibir la vida.

Las emociones de la víctima

De acuerdo al contexto, así como a ciertos factores de personalidad, la constelación de emociones que suelen acompañar a este modelo puede diferir. Sin embargo, vas a experimentar alguno de estos dos grupos de emociones cada

vez que te halles bajo el dominio de este modelo mental:

- Emociones relacionadas al enojo: ira, fastidio, irritación, bronca, frustración, resentimiento, deseos de venganza y revancha. Deseos de demostrar que eres tú quien tiene razón. Deseo de destruir el argumento de la otra persona. Deseo de ser reconocido como victorioso en un intercambio de ideas. Deseo de que se haga sí o sí lo que tú dices tal cual tú lo dices. Impotencia ante lo que consideras injusto, por citar unos ejemplos.
- Emociones relacionadas al miedo: alerta, sensación de amenaza, temor, angustia, sensación de parálisis, sensación de aislamiento, soledad y desconexión del resto de las personas, sensación de pequeñez frente a las situaciones, deseos de huir. En pocas palabras, tomando el ejemplo de Kofman, “te sientes como una oveja que espera que alguien haga algo (el pastor-líder, director, cónyuge, jefe, etc.), que te rescate del lobo, es decir, de los problemas de tu vida”.

Consecuencias

Este modo de pensar, hablar, actuar y emocionar te lleva a adoptar una actitud ética de irresponsabilidad frente a tu propia vida. Piensas que alguien más debería hacer las cosas como corresponde para que estés mejor. De este modo, te instalas en una postura existencial de inimputabilidad frente a tus acciones. Crees saber cómo funciona la sociedad y

opinas que, si todos actuaran de acuerdo a tu modelo, entonces todo marcharía adecuadamente. Así que, si ellos no lo hacen, entonces tú estás libre de culpa y cargo, ya que nada puedes hacer para convencerlos de que obren correctamente.

Resumiendo: cada vez que miras al mundo con los ojos de la víctima, crees genuinamente que otras personas y factores son los responsables de las dificultades que tú tienes.

CAPÍTULO III

ACTITUD MENTAL DE PROTAGONISTA

En este capítulo te presentaré otro modelo mental, otro programa o *software* que conservas en tu interior y que puedes activar en lugar de adoptar la postura de víctima. La razón para brindarte esta alternativa reside en que la actitud que despierta resulta mucho más positiva para llevar adelante una vida con bienestar.

El modelo de víctima, si bien resulta sumamente útil en el período de la infancia en que se inicia la socialización, se vuelve contraproducente a la hora de avanzar hacia una verdadera individualidad en una comunidad basada en el respeto mutuo. Por tal motivo, se lo va dejando de lado de modo natural al ingresar en la adultez.

Sin embargo, las dificultades surgen en aquellas sociedades en las que la perspectiva de víctima se ha instalado con demasiado fervor. Allí, el esfuerzo de la persona individual por trascender dicha perspectiva será un desafío mayor que en aquellos otros grupos humanos donde la actitud de protagonista sea lo más habitual entre sus

miembros.

Antes de comprender intelectualmente cómo razona el protagonista, te propongo que realices el siguiente ejercicio, de modo tal que puedas experimentar, en alguna medida, la clase de experiencia que provoca este modo de ver el mundo.

Ejercicio del protagonista

Utiliza la misma situación empleada en el ejercicio de la víctima, pero esta vez responde las siguientes preguntas:

1. ¿A qué desafío te enfrentaste?
2. ¿Qué respuesta elegiste frente a esas circunstancias?
3. ¿Qué objetivos perseguías?
4. ¿Qué valor estabas honrando?
5. ¿Qué consecuencias tuvo lo que tú hiciste?
6. ¿Se te ocurre alguna alternativa de acción que hubiera resultado más efectiva para alcanzar los objetivos que perseguías?
7. ¿Se te ocurre alguna alternativa de acción que hubiera resultado más coherente con los valores que querías honrar?
8. ¿Hay algo que puedas hacer ahora para minimizar o reparar el daño de la situación original?
9. ¿Cómo te sientes en este lugar?

El modelo mental de protagonista lleva a la persona, de forma progresiva, a enfocar su atención en los objetivos buscados, a la vez que no pierde de vista los valores que busca honrar. De este modo, al adoptar esta actitud, no pierdes de vista lo que te importa en cuanto meta a alcanzar, ni tus valores en cuanto a principios a no traicionar.

Veamos cada uno de los indicadores propuestos, a fin de que puedas identificar cuándo estás respondiendo desde el modelo de protagonista en tus interacciones cotidianas.

Los pensamientos del protagonista

Este modelo mental centra su existencia en un paradigma subjetivo de la realidad. Por lo tanto, cada acontecimiento es potencialmente enriquecedor de su propia perspectiva.

En el protagonista, el pensar gira en torno al querer ser, mientras que la víctima se identifica con el deber ser. Cuando estás bajo la influencia de este “programa - *software*”, piensas cómo quieres que sean las cosas, y en este sentido, buscas incrementar tu efectividad mediante el aprendizaje.

Siguiendo este modo de ver la vida, el protagonista necesita ser efectivo, diferente a la víctima, quien necesita tener razón. Por este motivo, ante un acontecimiento donde no logres alcanzar tus objetivos, puedes adoptar este modelo. Al hacerlo, te incluirán como parte del problema, y te preguntarás a ti mismo qué puedes aprender o hacer diferente para incrementar tu efectividad y así lograr el

resultado deseado. Desde esta perspectiva, los obstáculos de la vida se vuelven materia prima para transformarte a ti mismo y crecer. Los problemas se convierten en desafíos. Y es a través de este modo de pensar que intentarás desarrollar explicaciones generativas, cuando en el modelo de víctima buscabas explicaciones tranquilizadoras.

En tu mente surgirán explicaciones como estas:

“Llegué tarde a la reunión porque no salí con el tiempo suficiente. No calculé que el tráfico a esta hora es más pesado, mas ya lo he aprendido para la próxima ocasión”.

“Discutimos en la cena porque llegué cansado del trabajo y no supe postergar una charla tan importante. Aprendí que necesito estar descansado cuando tenga conversaciones importantes”.

“El presupuesto no me alcanza porque no encuentro la manera de mostrar mis capacidades. Sin embargo, quiero aprender a mostrar mis capacidades y pedir un aumento en el salario”.

El modelo mental de protagonista se centra en variables exteriores, pero agrega las interiores, todas aquellas que están en sus manos, y pone el acento en estas últimas, que es donde él mismo tiene poder de acción. Cuando estás observando la situación desde este modelo, no piensas que tu paradigma sea cuestionado. Tu estima personal se encuentra salvaguardada, ya que tu autovaloración se basa en actuar

respetando sus principios, hecho que solo depende de ti mismo.

En aquellas situaciones en las cuales los factores exógenos sobrepasen tu capacidad de adaptación, siempre cuentas con la posibilidad de retirarte del campo, o establecer concesiones; pero no pondrás en juego tu dignidad buscando acontecimientos externos que justifiquen traicionar tus valores personales, como harías desde la perspectiva de la víctima.

El discurso del protagonista

El modelo de protagonista emplea explicaciones generativas que le permiten ganar poder para elegir cómo actuar frente a los acontecimientos.

Al adoptar esta perspectiva, ante la presencia de un error te responsabilizas empleando un discurso en primera persona y mencionando situaciones particulares, lo cual es distinto al modelo de la víctima, donde adopta el lenguaje impersonal y utiliza generalizaciones.

Ejemplos:

En caso de llegar tarde a una reunión, puedes decir: “Elegí (yo) no retirarme de la reunión anterior, pues mi presencia allí era importante. ¿Existe algún modo en que (yo) pueda reparar haberles hecho perder tiempo?”.

En lugar de “se volcó el jugo”, puedes decir: “Perdón, (yo) me distraje y volqué el jugo. Permíteme que (yo) limpie tu ropa”.

No emites frases culpabilizantes, sino que te responsabilizas de tu parte y efectúas propuestas concretas. Ejemplo:

En lugar de “la gente no comprende lo que hay que hacer”, dices: “Yo no comprendí bien la consigna. No sé si a otros les sucedió igual. Propongo que en la próxima reunión verifiquemos qué entendió cada uno”.

En lugar de decir “¿cómo quieres que llegue temprano con estos horarios complicados que puso la empresa?”, como protagonista te concentras en tu objetivo (lograr llegar a horario) y en el inconveniente particular (no generalizas a todos los casos), y dices: “Con este tipo de horarios encuentro imposible llegar temprano. Específicamente la reunión de la mañana es el problema. ¿Se te ocurre algún tipo de cambio que pueda efectuarse?”.

En lugar de “¿cómo quieres que no te grite si me hablas de esa manera?”, como protagonista recuerdas que eres tú quien elige cómo responder conociendo sus limitaciones al respecto. Podría decir algo así como: “Cuando hablas gritando, me pongo tenso y temo empezar a gritar yo también. Creo que será mejor interrumpir por un momento esta conversación hasta tanto no podamos hablar más tranquilos”.

Para ganar en efectividad asumes una postura de aprendiz: aceptas tu incompetencia en esa situación, pero la consideramos momentánea y simplemente un contratiempo. Valoramos la capacidad de aprender de las posiciones de otros y de sus errores. Por lo tanto, proporcionas teorías prácticas y simples basadas en tu experiencia. Esto te conducirá a una actitud de humildad, y al mismo tiempo de confianza, en tu capacidad para superar los obstáculos rumbo al objetivo.

Debido a que tu mundo se encuentra construido sobre verdades subjetivas, sueles hablar de casos concretos y de teorías parciales. A su vez, consideras la posibilidad de que dos posiciones diferentes puedan ser efectivas e incluso complementarias. Al considerar la existencia de estilos para hacer las cosas, ya no hablarás de opiniones correctas o incorrectas, sino de efectivas o poco efectivas.

Por tal motivo, tu lenguaje se expresa en un formato humilde pero firme: sueles hablar en voz media, invitas a una genuina discusión, escuchas como posibilidad de mejorar tu propia posición, con un real interés en entender la posición de la otra parte, y sin asustarte porque tu solución sea menos efectiva que la propuesta por alguna otra persona.

Como podrás imaginar y experimentar cada vez que mires a través de los ojos del protagonista, esta forma de ver el mundo genera alivio emocional por sí misma, ya que este modelo mental permite pedir ayuda cada vez que encuentres que una situación supera tus capacidades. Esto se debe a que experimentas tu incompetencia como un hecho momentáneo, la cual va a ser superada prontamente tras el

aprendizaje.

Las acciones del protagonista

La persona bajo este modelo mental se convierte en alguien que juega su propio partido. Esto alude a la conciencia de que tú mismo, aun en las más difíciles circunstancias, siempre tienes el poder de elegir cómo responder.

La experiencia te ha enseñado que cada circunstancia es diferente. Que cada “partido hay que jugarlo”. Esta sabiduría te lleva a concentrarte en ti mismo y ejecutar cursos de acción específicos en cada situación concreta. Sabes que las fórmulas generales solo sirven a modo de orientación; luego, decides en cada ocasión en forma creativa.

Como protagonista te pareces a un deportista experimentado, si me permites la metáfora: regulas tu aire, observas cómo se plantea el partido, conoces tus limitaciones físicas y emocionales, y con total osadía aceptas de manera incondicional tu responsabilidad frente a las circunstancias. Ya no tienes que probarte a ti mismo o a otros quién eres. Tus acciones solo hablan de ese caso en particular y no de todo tu ser.

Frente a una dificultad, un modo de activar a tu protagonista interior consiste en preguntarte: dadas las circunstancias, ¿qué respuesta voy a elegir manifestar en palabras y en acciones?

Las emociones del protagonista

Dependiendo de ciertos factores de personalidad, así como de las distintas situaciones que puedes vivir, la constelación de emociones que suele acompañar a este modelo puede diferir. Básicamente, puedes experimentar alguno de estos dos grupos de emociones cuando estés bajo el dominio de este modelo mental:

- Emociones relacionadas al entusiasmo: alegría, esperanza, sensación de desafío, ganas de aprender, de jugar el partido, cierto placer ante la dificultad a superar, asombro ante lo que pudiera suceder, cierta ansiedad “por salir a la cancha”.
- Emociones relacionadas al orgullo: esa sensación de bienestar más allá de no conseguir el resultado deseado, dado su capacidad de persistir, de buscar alternativas, de sostener tus principios morales, de intentar una y otra vez. Esa agradable sensación de caminar con la frente alta y de gratitud para con uno mismo por haber actuado de esa manera, independientemente de los resultados obtenidos en esa situación específica.

Consecuencias

Este modo de pararse frente a las situaciones te lleva a adoptar una actitud ética de responsabilidad frente a tu propia vida. Paso a paso se acrecienta tu confianza en ti y en

que siempre serás capaz de elegir cómo responder, aun en las situaciones más difíciles. De este modo, te irás instalando en una postura existencial de responsabilidad frente a tus decisiones: te vuelves consciente de tu libre albedrío para elegir tus acciones y, por lo tanto, de la necesidad de responder por sus consecuencias.

Esta posición te conduce a una situación de respeto incondicional para contigo mismo, independientemente de los logros que finalmente obtengas, pues como protagonista sabes que los resultados están más allá de tus manos. Por tal motivo, puedes descansar tranquilo una vez que has honrado tus principios.

CAPÍTULO IV

ACTITUD MENTAL DE LÍDER

Además de los modelos vistos en los capítulos anteriores, existe otro modo de experimentar el mundo que puedes activar. La razón de describir esta alternativa radica en que la actitud que evoca resulta un paso más hacia el recuerdo tu Identidad Suprema; nos conecta con la dimensión trascendente del ser que nos recuerda que somos seres en continua evolución, con poder personal capaz de transformar y crear cada experiencia, convirtiéndolas en aprendizajes que nos llevan a un estado superior de conciencia. En este punto es donde empiezas a trascender los niveles racionales para manejar tus emociones desde una perspectiva sumamente distinta, ya que va más allá del pensamiento convencional. Además, ejerces tu responsabilidad del ser y tu avance consciente sostenido en el tiempo, en el uso de tu libre albedrío para tomar las mejores decisiones en cada escenario en el que te encuentres, creciendo en tu automaestría.

En este caso, se comprende la automaestría de líder como el dominio sobre sí mismo. Y para alcanzar este dominio, debe llevar a cabo un trabajo interno que le permita conocerse en cada situación, gestionar sus emociones, afinar

el carácter, fortalecer su personalidad y su forma de ser, a través de su postura en cada experiencia, desarrollando la capacidad de atracción positiva, reconociendo que el crecimiento personal se despliega desde el aprendizaje cotidiano. De este modo, observa cada evento para descubrir dónde está cada prueba a superar.

Por lo tanto, conscientes y alertas podemos ir trabajando cada situación desde lo aprendido, desde el amor, la honestidad y la compasión. Cada error es combustible para seguir aprendiendo. Todo siempre en conexión con la fuente universal. De esta manera, cada uno se convierte en su propio líder y maestro, capaz de discernir en cada momento lo que desea experimentar. Su nivel de conciencia se hace uno con el todo como una unidad en él.

Te propongo que realices el siguiente ejercicio, de modo tal que puedas vivenciar, en alguna medida, la clase de experiencia que provoca este modo de ver el mundo.

Ejercicio del líder

Utiliza la misma situación empleada en el ejercicio de la víctima y del protagonista, pero esta vez responde estas dos series de preguntas:

Fase de sanación (aspecto yin, receptivo o femenino):

1. ¿Qué oportunidad te está presentando la vida para

expandir tu conciencia?

2. ¿Qué quieres hacer y no encuentras cómo? ¿Qué deseas y no consigues?

3. ¿Con qué interpretación de la situación te has identificado?

4. ¿Qué no quieres ver de ti mismo que proyectas en esa interpretación?

5. ¿Qué necesitas integrar en tu interior para liberarte de tu interpretación?

6. ¿Cómo te sientes abrazando esos aspectos tuyos?

Fase de creación (aspecto yang, generador o masculino):

1. ¿Qué estás sintiendo?

2. ¿Qué interpretación de la realidad has convocado como contexto de tu experiencia?

3. ¿Qué quieres experimentar dadas las circunstancias en las que te encuentras?

4. ¿Qué significado vas a decidir darle a esta situación para experimentar lo que tu ser desea?

5. ¿Estás dispuesto a utilizar esta interpretación de manera consciente para generar la experiencia que tu ser desea vivir?

6. ¿Cómo te sientes siendo el creador consciente de la película que quieres vivir?

Estas dos fases pueden hacerse en cualquier orden.

A diferencia de la víctima o el protagonista, en el caso del líder ya no hablamos de modelo ni de actitud mental, sino simplemente de actitud, ya que el líder comienza a trascender la mente hacia el espacio de la intuición y la creatividad. Esta actitud lleva a la persona a enfocar su atención a su interior, pues él quiere ser. De este modo, al adoptar esta actitud, no pierdes de vista lo que te importa en cuanto meta a alcanzar, ni tus valores en cuanto a principios a no traicionar, pero vas más allá de ellos y te conectas con tu libertad para ser.

Desde este lugar, recuerdas que siempre tienes la capacidad para elegir quién quieres ser en las circunstancias que te encuentres. Y empiezas a descubrir y a identificarte con un valor que está por encima de todos los aprendidos en la sociedad: ser tú mismo.

Veamos cada uno de los indicadores propuestos, a fin de que puedas identificar cuándo estás mirando la vida desde el líder.

Los pensamientos del líder

Esta actitud centra su existencia en un paradigma creativo de la realidad. Por lo tanto, cada acontecimiento es una oportunidad para crear mejores condiciones en su existir.

En el líder, el pensar/sentir gira en torno al ser auténtico, a diferencia del víctima, que se identifica con el deber ser, y el protagonista con el querer ser.

Cuando te encuentras bajo la influencia de este nivel de conciencia, piensas cómo puedes manifestar quien ya eres, y en este sentido, buscas incrementar tu autenticidad mediante la expresión creativa.

Siguiendo este modo de ver la vida, mientras el protagonista necesita ser efectivo y la víctima necesita tener razón, el líder necesita ser auténtico.

Por este motivo, ante un acontecimiento donde no estés experimentando lo que tú deseas, si adoptas esta actitud te concentrarás en tu propia conciencia. De este modo, así como los problemas se convirtieron en desafíos al pasar de víctima a protagonista, en este nivel se disuelven y se transforman en materia prima para crearte a ti mismo y desde allí transformar las circunstancias.

Desde este modo de pensar intentarás desarrollar explicaciones creativas, mientras que el víctima busca explicaciones tranquilizadoras, y el protagonista generativas.

En este nivel de conciencia, los pensamientos que vengan a tu mente son susceptibles de confundirte aún más. Y en este sentido se vuelve delicado proporcionar ejemplos fuera de los contextos emocionales, dado que en este nivel los pensamientos son en verdad pensamientos-sentimientos.

De todos modos, pienso que vale la pena correr el riesgo con algunos ejemplos. Te pido que intentes conectarte desde lo más profundo de ti. No analices las frases

intelectualmente, sino que percibe tanto las imágenes mentales que se generen, como tus sensaciones corporales, así como tus emociones. Si no lo consigues, no te esfuerces. Mejor practica antes con la víctima y el protagonista hasta que te asientes de manera permanente en el protagonista.

“Llegué tarde a la reunión porque necesité experimentar el vértigo de ser reprendido. Ahora que lo he descubierto, puedo elegir cómo hacerlo la próxima vez”.

“Discutimos en la cena porque yo necesitaba experimentar la paradoja de la vida de ‘desquitar mi frustración’ con las personas que amo (no encontrar un modo de trabajo que me desgaste menos, me enoja y luego me descargo con mi pareja)”.

“El presupuesto no me alcanza porque necesité experimentar la impotencia y el no reconocimiento. Ahora que comprendí que lo más importante es lo que yo pienso de mí mismo, puedo crear otras experiencias”.

La actitud de líder considera las variables exteriores como escenarios donde manifestar las interiores. Cuando estás observando la situación desde este lugar, tu estima personal no solo se encuentra salvaguardada, sino que tu creatividad se incrementa decenas de veces.

En aquellas situaciones en las cuales los factores exógenos sobrepasen tu capacidad de adaptación, siempre cuentas con la posibilidad de retirarte del campo en forma momentánea,

o establecer concesiones como modo urgente. Luego, en tranquilidad, sintiendo como líder, buscarás el modo de reinterpretar toda la situación de manera que, sin importar las condiciones exteriores, tu ser se manifieste de manera auténtica, para experimentar lo que en verdad desea.

El discurso del líder

El líder emplea explicaciones creativas que le permiten construir las condiciones para que sus cualidades necesarias se manifiesten sin ser perturbadas por cuestionamientos intelectuales. Cuando adoptas esta perspectiva, si te encuentras frente a un error ya no te responsabilizas ni responsabilizas a otro. Lo más asombroso es que ya no ves errores, sino oportunidades para crear. Por lo tanto, empleas un discurso que suele presentar un gran número de interrogantes y unas pocas y precisas afirmaciones.

En caso de llegar tarde a una reunión, puedes decir: "Elegí llegar a este horario porque quería venir con toda mi lucidez. Sé que de este modo soy más productivo al equipo. ¿Cómo puedo hacerles recuperar todo el tiempo que han perdido y más?".

En lugar de "se volcó el jugo", en tono chistoso pero empático puedes decir: "Hoy no es mi día de mayor destreza. Déjame que en un segundo lo hago desaparecer".

No emites frases culpabilizantes ni te responsabilizas solemnemente, sino que investigas cómo vive la situación la

otra parte y creas el "clima" para que tanto tú como la otra persona contacten a sus respectivos líderes internos. Y efectúas propuestas creativas. Ejemplo:

En lugar de “la gente no comprende lo que hay que hacer” o “yo no comprendí bien la consigna. No sé si a otros les sucedió igual. Propongo que en la próxima reunión verifiquemos qué entendió cada uno”, puedes decir: “¿Estamos todos seguros de que queremos hacer lo que hacemos?”. Primero te lo preguntas a ti mismo, y entonces chequeas si a otros les sucede igual, y a partir de allí buscarán nuevos modos de trabajar que alineen los intereses de cada uno y los de la empresa.

En lugar de decir “¿cómo quieres que llegue temprano con estos horarios complicados que puso la empresa?” o “con este tipo de horarios encuentro imposible llegar a temprano. Específicamente la reunión de la mañana es el problema. ¿Se te ocurre algún tipo de cambio que pueda efectuarse?”, puedes decir: “Viniendo a este horario no doy lo mejor de mí, no me resulta práctico. Te propongo... (ya te has conectado contigo y sabes lo que quieres experimentar)”.

En lugar de “¿cómo quieres que no te grite si me hablas de esa manera?” o “cuando hablas gritando, me pongo tenso y temo empezar a gritar yo también. Creo que será mejor interrumpir por un momento esta conversación hasta tanto no podamos hablar más tranquilos”, puedes decir: “Sabes que te amo. Quiero que seas tú misma, pero no al precio de dejar de ser yo mismo. Paremos ahora esta charla porque este clima emocional no me divierte. Déjame unos minutos para averiguar qué ocurre en mi interior”.

Para manifestar tu autenticidad asumes una postura de creador: aceptas que estás experimentando algo que no deseas en una situación dada, pero la consideras una oportunidad para conocerte a ti mismo con mayor profundidad. Por lo tanto, no dices nada hasta no haber creado la interpretación que te permita manifestarse con autenticidad. Basado en tu sentir, indagar con curiosidad cómo se relaciona tu interpretación con la de los demás.

Debido a que tu mundo se halla construido sobre verdades creativas, suelen proponer alternativas que en un principio parecen poco lógicas. A su vez, consideras la realidad de que existen tantas posiciones como personas y que todas ellas pueden ser efectivas e incluso complementarias. Pero, desde aquí, ya no te importa si las opiniones son correctas o incorrectas, ni efectivas o poco efectivas. Aquí te importa si son auténticas o poco auténticas. Ya has aprendido que, en el largo plazo, las expresiones no auténticas dejan de ser efectivas a la vez que generan malestar y enfermedad.

Por tal motivo, tu lenguaje se expresa en un formato poco convencional, pero humilde y respetuoso de todas las opiniones: sueles hablar en voz media, indagas por las historias de los otros con curiosidad, escuchas y brindas la posibilidad de compartir tu vida bajo un real interés en disfrutar el encuentro, y sin preocuparte porque tu solución sea menos efectiva que la propuesta por alguna otra persona. Tu única preocupación, por llamarlo de algún modo, consiste en generar las condiciones para que todos los presentes puedan ser ellos mismos.

Como podrás imaginar y experimentar, cada vez que mires a través de los ojos del líder sentirás que una alegría se genera por sí misma. Esto se debe a que esta actitud no solo te permite pedir ayuda cada vez que interpretes que una situación supera tus capacidades, sino que lo haces como una forma más de experimentar quién eres tú y compartir tu vida.

Las acciones del líder

La persona bajo este modelo mental se convierte en alguien que disfruta la vida. Es una representación del “anciano que ríe como niño”. Y es precisamente esta capacidad de disfrutar la que le permite tomar las situaciones con la seriedad justa que requiere. Con esto aludo a que tú, aún en las más difíciles circunstancias, siempre tendrás el poder de crear nuevas formas de vivirlas. Porque la experiencia te ha enseñado que cada situación es como un contexto donde desplegar tu vida. Que “cada partido hay que jugarlo de la manera más creativa posible, con las cartas que te tocaron en esa mano”.

Esta sabiduría te lleva a concentrarte en ti e investigar todos los límites que tú mismo le generas a tu propia creatividad. Ejecutar cursos de acción poco convencionales puede ser arriesgado socialmente hablando. Pero si tu ser te lo pide desde el interior, no tendrás otra opción, y allí te encontrarás creando nuevas condiciones en tu vida. Por ejemplo, puedes organizar tus reuniones de trabajo en un lugar agradable que provoque una distensión óptima en lugar de hacerlo en la oficina. Ya has aprendido que las

fórmulas generales solo sirven a modo de orientación, luego, creas tus reglas de acuerdo a las circunstancias.

Como líder, te pareces a un artista "excéntrico en el punto justo": te vistes en cada ocasión como realmente sientes, pero en armonía con el sitio que frecuentas. Manejas los tiempos de acuerdo a las necesidades interiores de las personas y las situaciones en vez de hacerlo por los relojes, pero sueles manejar el tiempo adecuadamente. Sabes que lo más importante es crear "el clima", la "atmósfera" de un verdadero encuentro contigo mismo y con quienes te reúnan. Y frente a una dificultad, un modo de activar a tu líder interior consiste en preguntarte: dadas las circunstancias, ¿qué vivencia quiero experimentar?

Las emociones del líder

En la medida que conectas con el líder, los factores de personalidad empiezan a influir con menos intensidad, ya que estás cerca de trascenderla. Por lo tanto, la palabra "emoción" en verdad no es muy precisa, porque las vivencias del líder son expresadas en forma de sentimientos-pensamientos. De todos modos, en este apartado, poniendo el foco en lo sensitivo frente a lo cognitivo, podemos describir las siguientes constelaciones de sentimientos-pensamientos:

- Vivencias relacionadas al éxtasis: alegría serena, confianza plena, claridad de visión, plenitud, sensación de abundancia, de que hay de todo para todos, paz, autenticidad.

- Vivencias relacionadas a la creatividad: esa sensación de bienestar simplemente por expresar quién eres. Esa vivencia de satisfacción por estar vivo, más allá de las circunstancias actuales. Esa experiencia de hacer lo que haces por primera vez, aun cuando ya lo hayas hecho miles de veces. Esa "pasión" por inventar nuevas formas aun cuando ya existen miles. Esa fuerza interior por cantar, bailar, gritar, comunicarte, encontrarte con otras personas.
- Vivencias relacionadas a la comunión: alegría y deseos porque todos los seres puedan expresar quiénes son. Ganas de poder abrazar a la humanidad entera. Pasión por encontrar los modos en que todo el planeta se vuelva uno. Esa vivencia de que el todo es más que la suma de las partes. Esa experiencia de que cada uno tiene un papel en la historia de la vida. Esa convicción de "o nos salvamos todos o no se salva nadie" pero, al mismo tiempo, respeto supremo por los tiempos de cada ser y por su libre albedrío.

Consecuencias

Este modo de pararse frente a las situaciones te lleva a adoptar una actitud ética de creatividad frente a tu propia vida. Paso a paso se acrecienta tu confianza en que siempre serás capaz de crear las experiencias que desees vivenciar, aun en las "situaciones más difíciles". De este modo, te irás poniendo en una postura existencial de aceptación incondicional frente a tus elecciones: te vuelves consciente de tu libre albedrío para crear tu vida en comunión con los

demás. Esta posición te conduce a una situación de amor incondicional contigo mismo y con todos los seres, independientemente de las experiencias que finalmente puedas crear. Por tal motivo, puedes disfrutar, de algún modo, de toda circunstancia que la vida te ponga.

Finalmente, es importante reconocer que, para activar el programa de actitud mental líder, se necesita de un trabajo interno constante para alcanzar el sentimiento de autenticidad, revisar si es necesario aprender a depurar la mente de emociones, impulsos, malestares, resentimientos, heridas de la infancia.

Cada uno tiene su propio y perfecto ritmo personal frente a la vida, uno que se debe respetar y que forma parte del aprendizaje. Somos seres emocionales, y las emociones tienen la función esencial de mantener la supervivencia tanto personal como de la especie. La tristeza, el miedo y el enojo componen las emociones básicas desagradables de nuestra experiencia humana, las cuales promueven el desarrollo de la actitud mental en la relación intrapersonal e interpersonal y con el entorno, favoreciendo prácticas que permitan una mejor adaptación a aquellas situaciones que activan estas emociones.

De esta forma, si estás en alguna de estas actitudes mentales, asume con determinación el trabajo interno, porque conocerse a sí mismo es la base de todo proceso de éxito, ya que no solo mejora tus capacidades, sino que potencia las habilidades que te conectan con la solución de problemas. Así que, si es necesario, busca un profesional de la salud mental para evitar que tu inestabilidad se acreciente

más y que tus vínculos sociales se deterioren, para que puedas crecer en confianza mutua, en alegría y capacidad para la resolución de problemas.

En este proceso de desarrollar o fortalecer una personalidad líder, puedo distinguir tanto a nivel personal como en la práctica en consultorio que, en definitiva, para lograr el entrenamiento de la atención y alcanzar una mayor eficacia en el manejo del pensamiento y su influencia, es importante pactar en la rutina diaria algunas acciones que sugiero indispensables en este proceso. Por ejemplo: la consideración de la influencia del pensamiento y el sentimiento, el soporte espiritual, sonreír, la respiración consciente, el ejercicio físico, la meditación y gestionar el sentir.

CAPÍTULO V

OTRAS ACCIONES EN LA ACTITUD MENTAL LÍDER

En el capítulo anterior mencionamos que hay algunas acciones que puedes realizar para fortalecer tu actitud mental de autoliderazgo o personalidad líder. Por lo tanto, vamos a profundizar en ellas a lo largo de este capítulo. Luego, al finalizar, tú eliges la herramienta o te inspiras para buscar otros recursos que te permitan los resultados que persigues.

El pensamiento, los sentimientos

Si llegaste hasta aquí es porque estás interesado en obtener otros recursos desde este enfoque para tu proceso consciente de desarrollo personal. Por lo tanto, lo primero que vamos a hacer es ponernos de acuerdo en reconocer la función de las emociones, su valor adaptativo y evolutivo, en que no hay emociones desadaptativas, y cómo las emociones acompañan al pensamiento. ¿De acuerdo?

Según estudios científicos, tenemos unos sesenta mil pensamientos diarios y la mayoría son negativos, repetitivos y del pasado: interpretaciones, sensaciones y percepciones que generan emociones. Augusto Cury afirma que después de practicar la psiquiatría por veinticinco años y de atender pacientes en más de veinte mil citas, descubrió el "síndrome del pensamiento acelerado", donde el pensante trata de controlar al pensador, y asegura que esta condición afecta a tanta gente que puede considerarse "el mal del siglo".

Sin embargo, discutir con tu pensamiento y tus emociones genera un conflicto emocional, así que lo más sano es aprender a integrarlas. Para ello es importante que te conozcas, que sepas cómo reaccionas, para qué lo haces, y de esta forma te educarás a ti mismo como un ser inteligente emocionalmente, porque el autodescubrimiento es un arma psicológica muy poderosa que te facilita aceptar, asumir, reelaborar tus experiencias, aun las más traumáticas de tu vida.

De este modo, he aprendido que, si quiero experimentar bienestar emocional, calidad de vida, disfrutar de mis relaciones, eliminar estados emocionales bajos que me llevan al sufrimiento emocional, o incluso tener salud física y mental, es imprescindible cultivar el hábito de pensar positivamente (actitud mental), alcanzar un nivel de conciencia distinto, para activar emociones positivas que me lleven a acciones creadoras. Por tanto, el camino es hacia dentro (autodescubrimiento). Se requiere de trabajo interno (actitud de líder) para aprender a resolver conflictos y evitar que situaciones cotidianas me inquieten más de lo necesario.

La influencia del pensamiento

Cuando leí por primera vez esta frase de Buda: “Ni tus mayores enemigos pueden hacerte tanto daño como tus propios pensamientos”, me quedé en silencio por unos segundos... Hasta que entendí que mis enemigos no son los demás, sino que todo está en mi mente. Y aquello me llevó a preguntarme: ¿es esto posible? ¿Cómo puedo ser yo mi propio enemigo? Entonces recordé un incidente que había vivido el día anterior cuando recibí la crítica de alguien y esto generó en mí una profunda tristeza. Mi mente había aceptado esta crítica como una verdad en lugar de aprender de ella y elegí hacerme daño con esa manera de pensar.

Entonces comprendí que elegir el estado de ánimo correcto puede ayudarme a controlar cualquier situación en la que me encuentre, porque en mí, en ti, está este poder de decisión; nosotros elegimos. También aprendí a ser más consciente de que coexisto en un mundo diverso, donde la adversidad es inevitable, y que lejos de rendirme a través de pensamientos negativos, lo puedo afrontar con integridad a través de pensamientos positivos que atraigan un estado emocional saludable.

Del mismo modo, asimilé que tenemos pensamientos que quizá no sabemos de dónde vienen, y de ahí la importancia de iniciar un camino de autodescubrimiento para saber su origen, pues constantemente hacemos cosas que no queremos hacer, obteniendo resultados no deseados. Porque a pesar de que somos dueños de nuestros pensamientos, estamos siendo dominados por nuestro subconsciente, y esos pensamientos son los que determinarán lo que sucede en

nuestras vidas, ya que los pensamientos dirigen las emociones y las emociones dirigen el comportamiento.

En consecuencia, si dominamos nuestros pensamientos, dominamos nuestra forma de sentirnos, lo cual nos dejaría elegir el comportamiento entre uno y otro. De esta manera, los resultados en la vida serían una persona capaz de gestionar sus emociones de forma libre, autónoma y responsable afectivamente.

Sin embargo, pese a que pudimos responder al interrogante sobre cómo un pensamiento podría causarnos daños, consciente de las limitaciones de la interpretación de aquello que nos pasa, nacieron otras ideas que empezaron a rondar mi cabeza, y empecé a darme cuenta cómo el pensar negativamente generaba en mí emociones que me cargaban y me hacían sentir las en el cuerpo. Se trataba de una variedad de sensaciones, las cuales me ubicaban en el escenario de la vida como víctima, ya que me llevaba a percibir el contexto de mi realidad como un lugar hostil, complejo, donde el otro, lo otro, tiene el control de mi vida, haciendo que esa forma de pensar me genere sufrimiento emocional y restando salud física y mental.

Así que era el momento de reconocer que los pensamientos negativos son ideas que provocan, en nuestro cuerpo físico, la activación de síntomas que nos llevan incluso al desarrollo de enfermedades mortales, pues el cuerpo interpreta el pensamiento negativo como una alarma; el ritmo cardíaco cambia, la tensión arterial aumenta, hormonas del estrés se liberan en el corriente sanguíneo y esto solo por dar algunos ejemplos. Por lo tanto, si me quedo

mucho tiempo en un clima mental negativo, esto genera una forma de pensar hipervigilante, siempre adelantándose a miedos, peligros y estrés permanente, que con el tiempo afectarán mi salud física.

Por esta razón busqué la forma de crear un cambio en la percepción de mi realidad, y me di cuenta de que cuando sostenía mi atención en algo que me gustaba, mi mente estaba en un clima mental positivo que me permitía disfrutar del momento. Por consiguiente, el secreto estaba en sostener la atención en mis intereses, la cual podría dirigir a voluntad en el proceso de creación de pensamientos positivos, pensamientos constructivos, pensamientos de bienestar y estimación personal.

Solo había un inconveniente: mi proceso de atención era débil, me desconcentraba con rapidez, me distraía fácilmente del propósito que quería lograr y mi mente vagabundeaba independientemente de lo que yo quería hacer, lo cual hacía que mis pensamientos se vivieran como reales. Así que el tiempo psicológico podía moverse fácilmente entre el pasado y el futuro, con gran dificultad para vivir el momento. La velocidad se me convertía en un problema, la rapidez se adueñaba de mi ritmo vital, todo lo quería para ya! Me quedaba aprender a rescatar el momento como un lugar para pensar y actuar. La velocidad me sometía, no me dejaba pensar. Estaba frente a un dilema.

Por lo tanto, si quiero otros resultados de mi mente, es importante trabajar en mi atención, reconquistar el vivir escena tras escena, saboreando el momento. De este modo, empecé a evaluar las ventajas que podría tener si lograba

entrenar los procesos cognitivos relacionados con la atención, para que cuando mi mente produjera pensamientos perturbadores no se entretuviera en ellos. Además, sabía por mi formación académica que entre sus beneficios se encontraba el no enfermarme, mantenerme activa, joven, menos enojona, más inteligente, creativa y feliz.

Recordé claramente que la atención es el proceso que fortalece la energía mental y corporal. Es decir, permite centrarse, enfocarse, conectar las neuronas que están dispersas en la corteza cerebral y el tálamo, reunifica las reservas cognitivas, promueve la conexión de nuevas conexiones neuronales encargadas de la transformación mental-emocional que generan una nueva actitud frente a la vida, y facilita las relaciones interpersonales y la relación consigo mismo. La atención es el mecanismo donde emerge confianza en aquello que está sucediendo como parte de la vida, evitando caer en la tentación de considerarla una amenaza.

De este modo, el inconveniente frente a una atención débil podría ser solucionado, ya que se puede entrenar, dirigir de forma intencional y voluntaria pese a que mi ambiente socio-cultural sea disperso, caracterizado por el mínimo esfuerzo de atención. Sin embargo, todo allá fuera lucha contra el tiempo. Por lo tanto, cada actividad está marcada por breves periodos de tiempo, donde la atención a penas se activa y ya todo acabó. Por eso, como ya lo afirmé con anterioridad, se abre ante mí el camino de autoeducar la capacidad de centrar la atención.

Soporte espiritual

En la experiencia de vida, el soporte espiritual juega un papel muy importante en este proceso vital. Y no estoy haciendo referencia a que tengas que formar parte de una religión, sino que estoy afirmando que el soporte espiritual te permite responder a la pregunta: ¿quién soy?

Si la visión acerca de quién eres es solo material, tu visión te somete a creer que el otro tiene el control sobre ti, que el otro te genera daño, que el otro es responsable de tus estados emocionales y tu actitud mental queda reducida a una actitud de víctima. Pero si abres tu mente y conciencia hacia una visión más espiritual, te defines a ti mismo como un ser energía, seres que estamos en continuo movimiento, cambio, aprendizaje y transformación, tu actitud mental te llevará a autoliderar tu vida.

Por lo tanto, te invito a que dejes de pelear contigo mismo, con el mundo. Si no tienes la vida que deseas, invierte en ti, obtén conocimiento. ¿Qué principios rigen el universo y cómo nos afectan? Hazte preguntas, busca el soporte espiritual que te empodere, que te impulse en este camino, lee, medita, ora, conecta, o simplemente escucha a tu cuerpo, a tus emociones y a tu mente. Y poco a poco empieza a entender qué ocurre en ti, qué haces para conseguir sentirte tan mal o tan bien y poder generar los cambios paso a paso.

Nuestra identidad se define cuando usas el pronombre y el sujeto “yo soy”. Sin embargo, cuando dices: “yo soy” y terminas la frase u oración con un calificativo negativo,

niegas tu potencial, autodestruyes las posibilidades infinitas de expresar lo mejor de ti, condicionas tu estado personal a un estado de mediocridad, limitado y con pocas oportunidades de renacer. Por el contrario, cuando usas el pronombre y el sujeto “yo soy” y terminas la frase con un calificativo positivo, con expresiones como:

Yo soy un ser extraordinario.

Yo soy fuerte.

Yo soy alegre.

Yo soy exitoso.

Yo soy abundancia.

Yo soy salud.

Yo soy perdón.

Yo soy amor.

Yo soy el líder de mi vida actuando en coherencia...

Tu energía se eleva y expande dentro y fuera de ti, como un imán atrayendo más de lo mismo, reconociendo tu poder personal para crear y manifestar. Por ejemplo: “Yo soy quien está escribiendo la historia de mi vida con plena conciencia de lo que soy” o “Yo soy quien está conectando con la sabiduría interna que me pertenece aquí y ahora y guía cada decisión que tomo”.

Cada vez que uses el “yo soy” para definirte, recuerda que estás declarando tu verdad y la mente lo asume como real, dando pasos que implican emociones, sentimientos en coherencia a esa afirmación. El soporte espiritual está ligado

a nuestra identidad con respecto a lo que pensamos que somos, de ahí la importancia de contar con un soporte espiritual que dé sentido a tu existencia, al propósito de cada experiencia como aprendizaje.

Sonreír

La sonrisa cuesta menos que la electricidad, da más luz (proverbio escocés) y puede disolver cualquier estado emocional. Usa el poder de la sonrisa. Aun cuando no te sientas de buen ánimo, sonríe, tu cerebro interpretará que te sientes tranquilo y saludable, liberará endorfinas del placer que te harán sentir relajado y positivo. Incluso está comprobado que, cuando sonríes, inmediatamente tu creatividad se activa, incrementando los niveles de productividad. Deja el mal hábito de tomarte todo personal, sonríe. Con el gesto de tener una sonrisa se comienzan a establecer vínculos saludables y mejores relaciones con otras personas, lo cual también ayuda a que mejore tu autoestima.

Si nos cuesta mucho sonreír de manera genuina, basta con colocarnos un bolígrafo o un lápiz entre los dientes; esto hará que los músculos de las comisuras de la boca sí se muevan como si realmente estuviéramos sonriendo de manera genuina. De este modo, nos será más fácil enviar a nuestro cerebro señales de que estamos contentos.

Existen varias formas de sonreír, pero la auténtica sonrisa es la que los psicólogos denominan la "sonrisa Duchenne", aquella sonrisa que hace que se muevan los músculos orbiculares de los ojos, y su contracción eleva las mejillas y

produce arrugas alrededor de los ojos, e involucra también la contracción de los músculos cigomático mayor y menor, que elevan la comisura de los labios. Este tipo de sonrisa es la que se identifica con la verdadera expresión de felicidad. Además, produce una mayor actividad en la región temporal anterior izquierda del cerebro, un área que tiene claras conexiones con el afecto positivo.

Prueba esto: echa los hombros hacia atrás, levanta la barbilla, sonríe. ¿Cuál es el pensamiento que ha aparecido? ¿Qué sensación?

Si esto se consigue en un instante, ¿imaginas lo que puedes conseguir si adquieres el maravilloso hábito de sonreír?

La respiración consciente

La respiración es un proceso automático que iniciamos al nacer y que no se retrae sino hasta el último aliento de vida, ya que lo último que vamos a hacer en esta existencia es exhalar. La respiración nutre las células del cuerpo con oxígeno, el organismo se "recarga" a todos los niveles. Por consiguiente, la forma en que respiramos nos ayuda a mantener nuestra salud mental. Si bien esta idea era clara para mí y sabía que la manera en que respiro tiene efectos positivos para la salud, la mayor parte del tiempo no era consciente de la respiración, sino que era un acto totalmente instintivo, casi mecánico.

Cuando inicié la práctica pensé que se trataba de observar la respiración, hacerlo un par de veces, me concentraba en la respiración y ya está... Sin embargo, entre más lo practicaba, más sentía la dificultad para sostener la respiración consciente. Pero, como todo arte, la práctica hace al maestro, así que iniciaba el ejercicio de respirar conscientemente y desviaba la atención hacia diferentes puntos para fijarme en las veces que inhalaba y exhalaba, hasta que encontré el mecanismo que me permitió sostener la respiración en un par de minutos.

Cuando la mente se dispersaba, me daba cuenta, entonces la traía de vuelta con la respiración al momento. Para aquel ejercicio me ayudaba mucho fijar los ojos en la nariz, para bloquear automáticamente cualquier otro tipo de pensamiento. Fijar la atención cuando respiramos es una forma para facilitar la relajación de todo nuestro organismo. Por lo tanto, si usas tres segundos para inhalar, debes emplear seis segundos para exhalar. Es decir, exhalamos el doble de tiempo que inhalamos. Así logramos que el cuerpo minimice el ritmo vital ayudando con ello al bienestar emocional.

Esta es una práctica que realmente depende mucho de nosotros mismos, del tiempo que le queramos dedicar en el día. Podemos iniciar por tan solo unos minutos, entre cinco a siete minutos en diferentes momentos de una jornada. Aprender a respirar conscientemente resulta muy útil cuando intentamos que los pensamientos negativos no dominen nuestra vida. Además, calman la mente y respaldan los pensamientos positivos.

Algunas de las técnicas de respiración en las que pueden entrenarse son:

La técnica 4-7-8: El doctor Andrew Weil, profesor de la Universidad de Arizona, experto en medicina integral, aconseja repetir esta técnica dos veces al día. Este ejercicio puede realizarse en cualquier postura cómoda, pero para iniciar es preferible hacerlo sentado y con la espalda recta. Puedes también colocar la punta de la lengua justo detrás de los dientes frontales, donde comienza el paladar. Aunque no es imprescindible, puesto que lo más importante del ejercicio es la respiración y sus tiempos, tiene como objetivo que el aire exhalado se mueva por toda la boca y sea expulsado por la misma. Esta técnica se usa para tener un mejor control en la ansiedad y problemas de insomnio.

Ejercicio: Cierra tu boca e inhala el aire a través de la nariz. Cuenta hasta cuatro. Aguanta la respiración durante siete segundos. Expira completamente el aire de tus pulmones durante ocho segundos. Es importante realizar un sonido/soplido que puedas oír.

Respiración diafragmática: Su creador es Franciscus Sylvius. En esta técnica se busca utilizar el músculo diafragmático para controlar el aire.

Ejercicio: Coloca una mano en tu pecho y otra en la barriga, inhala profundamente por la nariz, asegurándote que el diafragma baje (hinchando la barriga). Procura que sea la barriga la que se mueva, no el pecho. El objetivo es realizar de seis a diez respiraciones lentas por minuto.

Respiración alternada: Esta técnica es practicada en el yoga, y la llaman “NadiShodhana” o “respiración alternada por las fosas nasales”.

Ejercicio: En una postura cómoda, coloca tu mano como indica la foto poniendo el pulgar derecho en la fosa nasal derecha e inhala profundamente a través de la fosa nasal izquierda. Al llegar al pico de la inhalación, tapa la fosa nasal izquierda con el anular y el meñique y libera la derecha, luego exhala a través de la fosa nasal derecha. Continúa este patrón, inhalando por la fosa nasal derecha, luego cerrándola con el pulgar derecho y exhalando a través de la fosa nasal izquierda de cuatro a ocho veces.

"Ser consciente del acto de respirar resulta de gran provecho físico, mental, emocional y espiritual", explica Michael Sky, autor de *Respirando. Expande tu poder y tu energía* (Ed. Edaf). La respiración consciente se usa para aliviar el dolor, el insomnio, problemas digestivos, presión arterial alta y, sobre todo, baja energía. También para mejorar la concentración, la creatividad y el rendimiento cognitivo.

El ejercicio físico

Antes de compartir mi visión acerca del ejercicio físico, aclaremos los términos de actividad física y ejercicio físico, ya que con frecuencia suelen ser confundidos. Según la Organización Mundial de Salud (OMS), la actividad física es considerada como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, por

ejemplo: limpiar el polvo, pasear al perro, poner la mesa, hacer la cama, cocinar, etc. Por otra parte, el ejercicio físico es una variedad de movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos con el objetivo de mejorar o mantener la aptitud física y la salud. Esta definición hace referencia a cualquier deporte dirigido: fútbol, baloncesto, atletismo, etc. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los adultos dediquen entre ciento cincuenta y trescientos minutos semanales a realizar actividad física moderada.

Lo contrario de ejercicio físico es el sedentarismo, el cual representa una ausencia de actividad y el gasto energético es mínimo. Por lo tanto, se puede decir que una persona sedentaria es aquella que no practica ningún ejercicio físico y su vida se basa en ver televisión, leer, el trabajo de oficina, comer, conversar, etcétera. Además, las personas sedentarias son más propensas de sufrir enfermedades como diabetes o ataques cardíacos, y suelen sentirse cansadas, fatigadas y sin motivación debido a la inactividad física.

Teniendo en cuenta lo anterior, me resta insistir por experiencia que nuestro cuerpo responde de forma diferente a las tensiones de un día después de una hora de ejercicio físico. ¿Quién de ustedes no ha experimentado el relax después de hacer ejercicio? El ejercicio, prácticamente en cualquier forma, puede ayudar a aliviar el estrés, ponerte activo, aumenta los niveles de endorfinas que te hacen sentir bien y distraerte de tus preocupaciones cotidianas. Esto me lleva a recordar cuando en una consulta me comentaron acerca de un momento de ira, donde se puso a saltar a la cuerda durante cuarenta y cinco minutos, lo cual le permitió

liberar su ira y logró su estabilidad emocional, sintiéndose más tranquila y hasta tolerante con la situación que la rodeaba.

En mi caso, hacer ejercicio es un momento que me ayuda a iniciar el día, siento los beneficios que me brinda y el bien que le hace a mi cuerpo. Sin embargo, cuando me siento demasiado ocupada y estresada y, por lo tanto, no realizo ejercicio, mi cuerpo experimenta el cambio que significa prescindir de la actividad por un día, tanto que enseguida identifico la conexión entre hacer ejercicio y el alivio del estrés, y entonces vuelvo a mi rutina.

Está comprobado que el ejercicio libera serotonina y dopamina, llamadas las “hormonas de la felicidad”, las cuales nos hacen sentir más a gusto con nuestra imagen y con una actitud positiva frente a todas las situaciones que enfrentamos a diario. Y según Alejandro Sarmiento, médico del deporte y líder científico de Bodytech, tener un peso adecuado no solo te ayudará a sentirte bien, sino a prevenir enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. Por lo tanto, considero que es fundamental plantear la importancia del ejercicio físico de manera regular.

La meditación

En mi adolescencia, prácticamente buscando el sentido de la vida, me acerqué a la meditación, y es por eso que en estos párrafos quiero señalar su importancia en la autoregulación emocional.

Aunque la meditación lleva practicándose hace miles de años, pareciera que en la actualidad resurgió debido a diferentes trastornos que cada vez son más frecuentes, por ejemplo, la ansiedad, la depresión, el estrés, etcétera. De hecho, según un estudio de la OMS, “los trastornos por depresión y por ansiedad cuestan a la economía mundial un billón anual (en US\$) en pérdida de productividad”. Y que haya resurgido se debe a que los estudios han promovido innumerables beneficios difundiendo como terapia complementaria. A continuación, les brindo algunos ejemplos:

“La meditación es una práctica de autocontrol destinada a regular el cuerpo y la mente hacia un estado de profunda relajación. Por esta razón es capaz de provocar estados alterados de conciencia” (Field, 2009).

“La meditación se ha utilizado como una técnica por muchas personas en el mundo oriental y que se practica, cada vez más, en occidente. Es, en realidad, un proceso inherente al ser humano que permite la regulación física y emocional y que, en pocas palabras, consiste en aprender a no pensar. La meditación es un procedimiento sencillo, los complicados somos los humanos. En teoría, debería ser fácil dejar de pensar, pero la mente es muy rebelde” (Osho, 1996).

Osho, además, ofrecía un ejemplo ilustrativo: “Si le digo al lector que, por favor, no piense en un elefante... ¿Qué es lo primero que se le viene a la mente? ¡Por supuesto que un elefante! La instrucción fue NO un elefante. Pero es rara la persona que ejerce un verdadero autocontrol sobre sus operaciones cognoscitivas. Si decimos no, inmediatamente

surge el opuesto, el sí. De manera que si la instrucción para meditar es: ‘No piense’, lo más probable es que tengamos a continuación un verdadero desborde de pensamientos, ideas, recuerdos y sentimientos”.

Los efectos clínicos de la meditación también están documentados en la literatura. Por ejemplo, se ha encontrado que, según algunos autores, disminuye la ansiedad y el estrés de manera tan efectiva como la relajación y otras técnicas cognitivo-conductuales. Además, la meditación también reduce la frecuencia e intensidad de los pensamientos negativos, el enojo, contribuye al desarrollo de valores positivos y de la autoestima, y a la autorrealización. Por otro lado, combate el insomnio, la depresión y el uso de drogas.

Citando a Dalai Lama, él decía que “si enseñamos a meditar a cada niño de ocho años, se acabaría la violencia del mundo en una sola generación”. Por lo tanto, no existe una edad predeterminada para comenzar a meditar, sino que en el momento que llegue será el momento perfecto. Los seres humanos somos diversos y existen inteligencias múltiples para procesar información. Hay personas preferentemente verbales y otras no verbales, que pueden tener predominancia visual, auditiva, táctil o kinestésica (véase Wiener, 2009). ¿A qué me refiero con esto? Que cada uno debe identificar cuál es su preferencia para la meditación.

La excusa frecuente para evitar la meditación es que no saben cómo hacerlo. Pero recuerden que la vida premia el esfuerzo, no los pretextos, así que te invito a practicar, iniciando con cinco minutos diarios...

A continuación, se sugieren algunos ejercicios para motivar esta práctica:

1. Enfocar la atención en la respiración durante un minuto: Solo necesitas un minuto al día para hacer este ejercicio y lo puedes hacer en cualquier lugar o momento. Se trata de enfocar toda tu atención en la respiración durante un minuto. Con los ojos abiertos, respira con el vientre, inspira el aire por la nariz y exhala por la boca. Es interesante que te centres en escuchar el ritmo y el sonido de la respiración. Si tu mente se deja llevar, vuelve a centrar tu atención en el ejercicio. Esta técnica forma parte de la base del *mindfulness* y te ayudará a aclarar tus ideas.

2. Escuchar música: La música es muy beneficiosa para el cerebro humano y se utiliza en muchas terapias de psicología positiva. Escuchar música puede ser un ejercicio por sí mismo o, simplemente, un elemento más de relajación. Siente las notas, la vibración, concéntrate en lo que estás escuchando. Es preferible que sea música relajante o que transmita calma.

3. Observar de manera objetiva los pensamientos propios: Cuando sientes un alto nivel de estrés, una técnica que funciona muy bien es alejarte de tus pensamientos, de lo que te preocupa, y observarlos de manera objetiva, en la distancia. Se trata de parar, sentarse y observar tus pensamientos sin implicarte en ellos. Así conseguirás disminuir su intensidad y ver las cosas desde otra perspectiva.

En muchas ocasiones, solo hace falta ver lo que sucede desde otro prisma para poder tomar conciencia del problema o la preocupación y darle solución. Nuestra mente necesita estar en el momento presente, necesita estar relajada y tranquila para canalizar las emociones y el punto de vista de cada situación.

GPS: el sentimiento

Ser positivo es el fundamento de una actitud mental, por ende, la actitud mental del líder que trabaja en su automaestría emocional reconoce el poder que tienen sus pensamientos, su fuerza creadora, ya que somos dueños de nuestros pensamientos. Pero esto se logra con trabajo consiente, trabajo interno, utilizando técnicas como afirmaciones, escribir un diario de emociones, psicoeducación, dieta adecuada, leer como herramienta psicológica, entre otras. También puedo mencionar que, según Meichenbaum, las personas que hacen uso de estrategias espirituales para hacer frente a los problemas de la vida o a las situaciones traumáticas, logran resultados que se manifiestan en mayor bienestar, tanto emocional como físico.

Un pensamiento más una emoción, genera un sentimiento. E identificar cómo me siento facilita que me dé cuenta qué historia me estoy contando, cuáles creencias están activas y qué emoción las desencadenan. Al ir al pensamiento, el pensamiento y el sentimiento se gestionan, por lo que las emociones básicas como la alegría, la tristeza, el amor, el miedo, la sorpresa, el enfado, el asco, la calma, la

culpa y la vergüenza son espontáneas y temporales. Sin embargo, si le damos mucha energía a un pensamiento, toma fuerza y se genera un estado de ánimo.

El sentir es el GPS, ya que el pensamiento y la emoción, al ir unidos, navegan en nuestras mentes. Por eso un pensamiento consciente y el autoconocimiento de nuestros propios límites emocionales facilitan que las emociones transformen un problema en un resto.

De hecho, hay una relación estrecha entre lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos. Se trata de un hilo conductor entre nuestro pensamiento, la emoción y la acción, las cuales se retroalimentan entre ellas a través de las experiencias y de los aprendizajes. Por eso se dice que los pensamientos y las emociones son los que guían, dan rumbo a nuestro comportamiento presente y futuro, porque nos ayudan a guiar el comportamiento, tanto a nivel social y laboral, como afectivo.

En este orden de ideas, hay muchas teorías que apoyan que el pensamiento está antes que la emoción, entre ellas, las teorías cognitivas de las emociones. Sin embargo, otras teorías explican que la relación es inversa, donde las emociones se relacionan entre sí y generan interacción con emociones que son un poco más elaboradas. En cualquier caso, pensamiento y emoción se considera una misma vía de doble sentido, porque en ocasiones las emociones provocan ideas, y en otras los pensamientos generan emociones capaces de suscitar la realidad que vivimos. Y, en consecuencia, experimentar que nuestro estado emocional tiene un potencial infinito nos hace responsables de lo que

pensamos y sentimos.

Ahora veamos algunas diferencias entre emociones y sentimientos.

Por un lado, las emociones básicas son genuinas y naturales, temporales, una respuesta fisiológica de nuestro cuerpo. Cada emoción tiene su función: facilitar que nos adaptemos a los diferentes estímulos que recibimos. Por ejemplo: ante la pérdida de trabajo, se suscitan emociones, aparecen los pensamientos “¿qué voy a hacer?”, “¿dónde conseguiré otro trabajo?”, y nos empezamos a contar una historia. Entonces ya no solo aparece la emoción básica, puede aparecer la impotencia, la angustia, sentimientos de injusticia, surge la versión subjetiva que conforma los sentimientos.

Por otro lado, los sentimientos son subjetivos, están sujetos a la cultura, valores, pautas de crianza, modos sociales. Por ejemplo: al decir “me despidieron del trabajo”, inicia el proceso de pensamientos frente a la situación, diciéndose a sí mismo que a lo mejor es lo que necesitaba, que es una oportunidad de renovarse, que llegó el momento de crear empresa y ser emprendedor. Cada uno, de acuerdo a su momento, creencias, valores, interpreta las situaciones de diversas maneras.

Tanto las emociones como los sentimientos encuentran un lugar común en los pensamientos, ya que se trata de ideas que, si les damos energía y si los mezclamos con emoción, generan sentimientos.

CAPITULO VI

REFLEXIONEMOS

Redalyc define la reflexión como el acto que nos hace diferentes a los humanos de otros seres, pues nos asiste para volver los ojos a nosotros mismos, observándonos como parte del mundo, pero diferente a él. Siempre que se hace alusión a la reflexión, se encuentra implícito que esto contribuye a mejorar una actitud, encontrar soluciones, sugiere crecimiento, madurez.

Por lo tanto, en una personalidad líder, este recurso hace posible desarrollar el pensamiento crítico y el despliegue para la solución de problemas, así como identificar incoherencias entre lo que se piensa, se dice y se hace. La reflexión produce la capacidad de cambiar, adaptar, profundizar las creencias, promoviendo una actitud más acertada al contexto que vive.

Además, el hecho de reflexionar sobre sí mismo nos acerca a nuestro mayor potencial: lo máximo que puede llegar a ser uno como persona. Esto se debe a que permite reconocer que cada experiencia está llena de aprendizaje y ayuda a distinguir entre la verdad y la mentira que nos contamos, así como también encontrar la fuerza, la disciplina

para avanzar hacia metas con sentido, sosteniendo la dirección evitando todo aquello que pueda distraer, o dispersar la energía.

Uno de los grandes riesgos al no reflexionar es dejarnos llevar por los estados emocionales, creer que esa emoción es absoluta, considerar que los cambios no son posibles, porque su actitud está en automático desde una personalidad víctima o tal vez protagonista. La mente gobierna al cuerpo. Por lo tanto, la mente orienta y el cuerpo obedece.

Desde este enfoque les presento este recurso, el de la reflexión, como una energía que administra nuestro estado emocional, y decide a qué invertirle más atención y a qué restar importancia. En otras palabras, elegir el pensamiento que quiero potenciar en mí, al cual le invierto energía, atención, dejando ir aquellos pensamientos negativos que lejos de aportar, dispersan mi energía, de esta forma el recurso permitirá multiplicar nuestra mentalidad líder ganadora, un aliado en el desarrollo de una conciencia que le permitirá alcanzar la personalidad líder siempre en construcción.

Desde esta perspectiva, tomemos este capítulo como un momento para reflexionar sobre esta propuesta de perfeccionamiento personal.

Revisa tu enfoque

Durante los próximos tres días, observa la forma en que te relacionas con los demás. Al hablar con otros observa cuánto

de tu conversación está centrada como víctima, protagonista o líder. Hazte cargo y decide llevar tu atención hacia un enfoque como el líder de tu vida. Reconoce que el problema viene de adentro, no de los demás. Obsérvate, escúchate, escribe.

¿Qué cambios puedo hacer para mejorar mi actitud mental?

Asegúrate de saber por qué es importante una actitud de líder ante la vida

Podrías preguntarte: ¿Quién soy?, ¿qué vida quiero para mí?, ¿qué puedo hacer por mí? Pasa algún tiempo meditando estas preguntas. Luego ve si tus acciones están en coherencia con lo que dices, haces y sientes. Escribe lo que descubras.

Redefine tu nivel de gestión emocional

El sentir es el GPS. El sentir informa lo que nos está pasando, envía señales. ¿Cómo evalúas tu capacidad para el manejo de tu GPS?, ¿cuál es el sentir en este momento?, ¿qué me genera conflicto?, ¿qué me ayuda a gestionar esta emoción?

¿Qué siento?	¿Qué me genera conflicto?	¿Qué me ayuda a gestionar esta emoción?

Centra tu atención en tu propio valor

Trabaja en centrar tu atención en aquello que quieres lograr, escucha tu intuición y hazte caso. Reconoce tu paz interior, tu tranquilidad, como el máximo valor y todo lo demás considéralo relativo. Abraza a tu primer amor, tú, para decidir trabajar en ti. Concéntrate en tus fortalezas.

Subraya tus fortalezas, tu valor personal, eso que te hace único, y frente a ella escribir: “Yo soy / yo tengo”.

- _____ espíritu reflexivo.
- _____ tolerante/tolerancia.
- _____ prudente/prudencia.
- _____ flexible/flexibilidad.
- _____ adaptable/adaptación.
- _____ valiente/valentía.

- _____ audaz/audacia.
- _____ curioso/curiosidad (sed de conocer nuevas cosas).
- _____ creativo/creatividad.
- _____ concentración.
- _____ emprendedor/emprendimiento.
- _____ pragmático/pragmatismo.
- _____ perfeccionista.
- _____ detallista.
- _____ imaginativo/imaginación.
- _____ dedicado/dedicación.
- _____ metódico.
- _____ apasionado/pasión.
- _____ disciplinado/disciplina.
- _____ constante/constancia.
- _____ ambicioso/ambición.
- _____ seguro/seguridad.
- _____ activo/actividad.
- _____ capacidad para trabajar en equipo.
- _____ compañero/compañerismo.
- _____ empático/empatía.
- _____ habilidades de comunicación.
- _____ tolerante/tolerancia.
- _____ resiliente/resiliencia.
- _____ pensamiento estratégico.

- _____ orientación a resultados.
- _____ esfuerzo.
- _____ capacidad para trabajar bajo presión.
- _____ espíritu de superación.
- _____ negociador.
- _____ organizado/organización.
- _____ enfocado/enfoque.
- _____ comprometido/compromiso.
- _____ automotivado/automotivación.
- _____ equilibrado/equilibrio.
- _____ estable/estabilidad.
- _____ autosuficiente/autosuficiencia.
- _____ independiente/independencia.
- _____ autónomo/autonomía.
- _____ proactivo/proactividad.

Agrega otras de tus fortalezas que no están en el listado.

¿Conectas con la vida con cada situación como experiencia de aprendizaje?

Responder regularmente a estas preguntas puede ayudarte a mantener tu enfoque. ¿Desde dónde vives la historia de tu vida: víctima o líder?

SOBRE LA AUTORA



Martha Fernanda Cordero Sánchez

Nace en San Vicente de Chucuri, Santander, Colombia, 1972.

Realiza estudios en la Universidad Javeriana, donde obtiene el título de licenciatura en Ciencias Religiosas. En la Universidad Antonio Nariño obtiene el título de Psicología. Con la Fundación Universitaria del Área Andina, especialista en Pedagogía y Docencia. En el Instituto Europeo de Formación y Consultoría (INEFOC), Madrid, España, la maestría en Psicología Clínica y de la Salud. Durante 23 años, formó parte de la Congregación de las Hermanas de la

Caridad Dominicás de la Presentación de la Santísima Virgen. Este es un instituto religioso católico femenino, de vida apostólica y de derecho pontificio, fundado por la religiosa francesa Marie Poussepin, en Sainville, en 1696. Además, cuenta con formación como angeóloga internacional, consultora de terapia de respuesta espiritual, consteladora familiar, maestra *reiki*, terapeuta pleyadiana y de la mesa radiónica de Saint German.

Ha ejercido como docente y, en la actualidad, dirige su propio consultorio psicológico.

Actualmente vive en la ciudad de Bucaramanga, Santander, Colombia.

LIBROS CONSULTADOS

METAMANAGEMENT TRILOGÍA, DICIEMBRE 2007.
Tomo 1. Metamanagement (Principios). Presenta un modelo de aprendizaje que permite a las personas, equipos y organizaciones alcanzar mayores niveles de efectividad.
Tomo 2. Metamanagement (Aplicaciones). Contiene herramientas prácticas para mejorar los resultados operativos, los procesos interpersonales y la calidad de vida de la gente.
Tomo 3. Metamanagement (Filosofía). Propone una perspectiva integradora que ayuda al ser humano a responder a los desafíos del negocio y de la vida con inteligencia, ecuanimidad, integridad y conciencia.
Metamanagement fue publicado en 2 ocasiones: en 2003 con Granica y en 2007 con Grito Sagrado.

Aguilar, G. y Licht, A. La meditación como proceso cognitivo-conductual. En L., Oblitas (Ed)., Psicología, bienestar y salud. México: Editorial PAX.

Avila, D. y Nummela, R. (1977). Transcendental meditación: A psychological interpretation. *Journal of Clinical Psychology*, 33, 842-84.

Benson, H. (1976). *The relaxation response*. Nueva York: Avon Books.

Benson, H., Klemchuk, H.T.P. y Graham, J.R. (1974). The usefulness of the relaxation response in the therapy of headaches. *Headache*, 13, 49-52.

Bernstein, D.A. y Borcovec, T. D. (1973). *Progressive relaxation training*. Champaign, Ill: Research Press.

Berwick, P. y Oziel, L.J. (1973). The use of meditation as a behavioral technique. *Behavior Therapy*, 4, 743-745.

Block, B. (1977). Transcendental meditation as a reciprocal inhibitor in psychotherapy. *Journal of Psychotherapy*, 9, 78-82.

Boals, G. F. (1978). Towards a cognitive reconceptualization of meditation. *Journal of Transpersonal Psychology*, 10, 143-182.

Cardoso, R., de Souza, E y Camano, L. (2009). Meditation in health: Definition, operationalization, and technique. En A. M. Rossi, J. C. Quick y Perrewé, P. L. (Eds). *Stress and quality of working life: The positive and the negative* (Págs. 143-166). Charlotte, NC: Information Age Publishing.

Carlson, E., Speca, M., Patel, K y Goodey, E. (2003). Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of

life, mood, symptoms of stress, and immune parameters in breast and prostate cancer outpatients. *Psychosomatic medicine*, 65, 571-581.

Kaplan, H. I., Sadock, B. J. *Manual de Psiquiatría de Urgencias*. Madrid: Panamericana; 1996.

Luque, M.A (2006). *La atención y los recursos*. ISSN.1988-6047.

Téllez, L. A (2006). *Atención, aprendizaje y memoria: aspectos psicobiológicos*. Editor MAD. ISBN 8466549854, 9788466549851.