



CreSentia
Juntos con Sentido

Prologo

Asumir el cambio es un reto. La incertidumbre siempre viene cargada de preguntas sobre el futuro y con ello llegan también las resistencias. Nuestras zonas de confort nos mantienen seguros y cómodos; sin embargo, también nos adentran en un estado de estabilidad donde al mismo tiempo que nada nos amenaza tampoco nos permite crecer.

La historia está repleta de patrones cíclicos donde podemos ver momentos de crecimiento y expansión, grandes imperios han surgido, pero también han caído, grandes empresas han logrado su auge, pero también se han extinguido. Y, nosotros en lo individual, no somos la regla, pasamos por momentos de estabilidad, pero también por momentos de crisis: empezamos una relación que pronto se acaba, entramos en un trabajo el cual también terminamos.

La pregunta más importante allí nace de quién soy y en quién me **convierto cuando estoy atravesando un momento de crisis**. Hemos sobrevalorado y, en demasía idealizado el estar bien y estar estable. La verdad es que constantemente estamos sujetos a momentos retadores: problemas con nuestra pareja, la habilidad que no hemos desarrollado, la muerte de un ser querido, el abandono de alguien que amamos, entre otros. El problema de minimizar y trivializar esos momentos es que nadie nos enseña cómo atravesarlos y en ese proceso, llevados del dolor, el miedo y otras emociones negativas, podemos **alejarnos completamente de quien realmente queremos ser**.

Por ello, queremos sintetizar algunas reflexiones importantes que trabajamos en nuestro programa para que, en momentos de crisis puedas volver aquí y recordar algunos de los mensajes más importantes.



Lo primero, un cambio siempre representa dejar algo conocido para abrirle paso a algo nuevo. El problema allí es que eso que es nuevo claramente no lo conocemos y, por ende, tendemos a llenar los vacíos con pensamientos e imaginarios de lo que creemos será.

Es una habilidad humana **llenar los vacíos con pensamientos negativos**: tendemos a imaginar que lo peor sucederá, cuando la verdad es que una vez estás del otro lado te das cuenta que no era tan malo como pensabas. Y si sí, si fue doloroso y fuerte, seguramente hiciste un salto cuántico en tu desarrollo profesional y personal que te dotó de habilidades y reflexiones que no hubieras podido aprender de otra forma posible.

Ejercicio práctico: Es una tendencia llenar los vacíos con pensamientos negativos. Te invitamos a hacer el ejercicio consciente de presentarle su contraparte: por cada escenario posible negativo, trae un escenario posible positivo.

Lo segundo, nuestra

mente es un contador de historias excelente. Todo el tiempo nos está hablando, desde las cosas más bonitas hasta las cosas más terribles. “Te van a echar” “lo estás haciendo mal” “nada va a salir bien” “te están mirando” “te pueden hacer daño”.



Tantas cosas que nos dice todos los días nuestra mente, el problema llega cuando nos distanciamos un poco de este presente y nos conectamos con esas historias por un momento y nos desenfocamos. Estamos en medio del día de trabajo y en vez de estar enfocada/o en terminar la tarea me pierdo en el miedo de que puede salir mal, estoy en el día a día y de repente pienso que me van a echar y me conecto con ese miedo y me desconecto de lo que realmente tengo que hacer.

Así andamos **conectándonos a nuestros pensamientos y desconectándonos de la vida**. Por eso es importante, hacer consciencia de ese automático y aprender a conectarnos cada día más a la vida, al propósito a lo que deseo más que lo que temo.

Ejercicio práctico: Te invito a revisar los siguientes vídeos y reflexionar sobre ellos:

[Mental Brakes to Avoid Mental Breaks | Steven Hayes | TEDxDavidsonAcademy - YouTube](#)

https://www.youtube.com/watch?v=QwtRpfLm_cQ&t=151s

-Programa alarmas en tu celular a tiempos diferentes y cuando suene nota cada parte de tu cuerpo y en dónde tienes la atención.

ACTUAR

Lo Tercero, la importancia de ACTUAR. Es

cierto que cosas hacemos todo el día, todo el tiempo. Sin embargo, muchas veces esas acciones vienen más de nuestros pilotos automáticos: las cosas que estamos acostumbrados a hacer y que nos salen de manera más sencilla. Si bien la automatización de procesos es una característica humana que nos permite economizar energía y optimizar tiempo, cuando hay un cambio y nos apegamos a nuestros automáticos es probable que lo que nos servía en un escenario (en el cual nació el hábito) ahora no nos sirva más. Por eso es tan importante cuando nos enfrentamos a cualquier cambio:

Abrir espacio al malestar porque ciertamente cualquier proceso de cambio nos trae unas emociones negativas, pero también unos retos, cosas por aprender. Al abrirles espacio y conocerlas, podremos no sólo entenderlas -en vez de luchar- sino también tramitarlas más rápido.

Conectar con un propósito, identificar por qué es importante para mí en este momento de mi vida este cambio, por qué es importante para mi empresa, por qué es importante para mi pareja. En general ¿por qué este cambio llega en este momento de la vida? Y así darle un sentido.

Tomar acción: encontrar cuáles son las cosas que puedo **HACER** para mantenerme siendo la persona que quiero ser en medio de todo el cambio. Responsabilizarme con pequeñas acciones que me permitan seguir fortaleciendo la clase de trabajador que quiero ser, la clase de padre/madre que quiero ser, la huella que quiero dejar.

Usar herramientas prácticas: implica practicar todos los días no sólo esas habilidades técnicas sino también las habilidades de la vida. Reconocer mis miedos, escuchar a los otros, aprender a decir las cosas.

Abrir espacio a lo negativo es reconocer que las cosas no siempre serán como las esperamos, pero serán. Quitar un poco los juicios y conectar con lo que **ES** más que lo que **debería**.

Respetar los límites implica necesariamente conocer que debo trazar unos **NO NEGOCIABLES** que me mantengan en curso de lo que es valioso para mí, que me mantengan en curso de lo que quiero y lo que no... a veces es muy fácil perderlos.



Lo Cuarto, la importancia de elegir **por encima** de nuestras emociones, nuestros miedos, nuestra historia. Aprender que nuestra visión de vida es UNA forma de entender el mundo, pero, así mismo hay otras, nos da la oportunidad de probar cosas nuevas que estén más acordes con lo que quiero y lo que necesito.

Elegir es el proceso de seleccionar una cosa sobre otra. ¿Qué tanto estás permitiéndote elegir la vida que quieres para ti? Date la oportunidad de notar que puedes elegir y puedes ser más grande que los miedos y las creencias.

Ejercicio práctico:

1. Compra unos post-it y cada que vengan muchos pensamientos te invito a que los escribas en cada post-it. Recuerda uno por post-it y ve pasando. Al final, pregúntate ¿dónde quedó la tarea?
2. Escribe en un cuaderno tres columnas: en la primera ubica PASADO, en la mitad PRESENTE, y la tercera FUTURO. Debajo de cada columna escribe las cosas que te preocupan o te dan miedos correspondientes a cada tiempo. Al final, nota en qué temporalidad están y si son del presente busca una solución, el resto déjalas pasar.

Y, **por último**, pero no por eso menos importante **APRENDER A SER HUMANOS** y ustedes me dirán ¿cómo así? Aprender a ser humanos implica reconocer que en todos nuestros escenarios (laborales, sociales, familiares) se ponen en juego nuestros miedos, nuestros anhelos, nuestras heridas, nuestras habilidades para comunicar, nuestras habilidades para relacionarnos con nuestras emociones y que de una forma u otra eso tendrá un impacto directo en la manera en que desempeñemos cada uno de nuestros roles. Por eso, la última invitación que queremos dejarte es que te regales la oportunidad de aprender esas otras habilidades para que realmente te acerques a la vida que siempre has querido.



bienestar@cresentia
.com.co



3114657946



@cresentia.psic



Cresentia

