



knowsquare .

FRANCISCO SERRA SBERT

01 DE SEPTIEMBRE DE 2014

VERANO EN 3D...+1

ARTÍCULO

knowsquare .

Privado y Confidencial

Prohibida su Distribución sin Autorización Expresa del Autor
y Know Square S.L.

Gracias a Dios, hoy empiezo mis vacaciones. Ha sido un año de mucha intensidad y cambios. El más importante, el profesional: pasar de ser trabajador empleado, por cuenta ajena, a trabajador autónomo, por cuenta propia. “¿Para qué?” (pregunta abierta, poderosa, que solemos hacer los coaches). “Para ser la mejor versión de mí mismo” (respuesta a “¿Para qué sirve el coaching?”). Tengo decisión, ilusión, objetivos y salud para dedicarme a 3Cs apasionantes: Consultoría, Capacitación y Coaching.

Para que mis vacaciones de verano sean de calidad, no necesito grandes recursos económicos ni irme a la otra punta del mundo y alojarme en los hoteles más caros. Me basta tener una visión (y puesta en práctica!) tridimensional: Desconexión - Descanso – Disfrute. La desconexión lleva al descanso y éste al disfrute. En mi época de estudiante de Ingeniería Industrial en la UPC, el volumen se representaba por medio de 3 ejes (x, y, z). Y los profesores nos hablaban del tiempo (t), como de la 4ª dimensión. Pues bien, te hablaré también de otra Dimensión (+1), que va más allá de los días, semanas o meses del verano.

Desconexión

En los procesos de coaching se cubren 3 fases: 1. Generación de contexto y autoconocimiento, 2. Desaprender para aprender, 3. Plan de Acción. Igualmente, en estas vacaciones necesito Desconectar para conectar. Des-conectar. ¿De qué?

- En primer lugar, del móvil. Pensarás que eso es imposible, pero no lo es, basta con que domines a la máquina y no que la tecnología te domine. Además, disfrutarás de muchas cosas que hay y suceden a tu alrededor. Te aconsejo que mires el video “Look Up” de Gary Turk (más de 45 millones de visitas hasta hoy, <http://www.youtube.com/watch?v=Z7dLU6fk9QY>): “Look up from your phone, shut down that display, stop watching this video, live life the real way”.
- De la televisión. ¿Qué programas merecen verdaderamente la pena? En verano hay mucha reposición, incluso los partidos amistosos de fútbol parecen un calco de los jugados el año anterior.
- Del ordenador. *Switch off*. ¿En serio? Sí.

¿Para qué? Para conectar con tu pareja, familia, amigos, comunidad de vecinos... Y para conectar con tu vida profesional cuando las vacaciones terminen.

En mi caso, no pretendo pasar de 100 a 0 en 3 semanas ni ser un ermitaño. Miraré los correos electrónicos y whatsapp’s por la mañana (si hay alguna urgencia, haré o recibiré una llamada telefónica – a veces olvidamos que el teléfono se inventó para eso). Si hay un buen programa en TV, quizá lo vea, pero será una excepción, pues ya tengo muchos planes con familiares y amigos.

Descanso

Si no eres capaz de desconectar, física y mentalmente, no descansarás. Y necesitas hacerlo para volver al trabajo (o a la búsqueda del mismo, que es otro trabajo en sí mismo) con renovadas energías, con entusiasmo, con ganas de lograr el cumplimiento de objetivos y alcanzar nuevos retos.

Descansar en verano no significa no hacer nada (mentalmente, eso desgasta, y físicamente, engordas), sino en cambiar de actividad. Es el momento de aprovechar el mayor tiempo libre para hacer cosas que durante el resto del año no puedes hacer:

- Duerme la siesta. Es muy saludable y está de moda: incluso trabajadores estadounidenses, japoneses y alemanes la incorporan a sus hábitos. Albert Einstein decía que era recomendable para refrescar la mente y estimular la creatividad.
- Haz deporte. A tus años, conviene que precalientes, antes de empezar a correr, chutar, darle con la raqueta o tensar los cabos. Y luego estira los músculos. Lo mismo si lo tuyo es bailar.
- Lee un buen libro. O varios.
- Ve al teatro, al cine o a escuchar un concierto. Como en el caso de la lectura, que sean buenas obras.
- Sube a un pico. Yo pasé algunos veranos en La Cerdanya, una valle precioso, "*meitat de França, meitat d'Espanya*", en el Pirineo y subía un 2.900 (hay 4) cada verano. Arriba, respira hondo y mira 360° el horizonte. Bajarás renovado.
- Si te alojas cerca del mar, tírate al agua a primera hora de la mañana. "*Oiga, es que no hay nadie*". Sí, estás tú. "*El agua está fría...*". Más frío está el hielo del gin-tonic que tomabas antes de las vacaciones...
- Contempla con quien quieras una puesta de sol y/o un amanecer.
- Haz excursiones, descubre nuevos pueblos. Habla con los lugareños. Nos enseñan mucho a los que somos de ciudad.
- Ayuda, regala tu tiempo: enseña a quien no sepa, pinta la pared de una escuela, arregla los bancos de una iglesia... ¡Lo que quieras! Te ayudará también a ti, más que dar dinero.

Pregúntate, después, qué has aprendido de todas esas actividades y qué puedes aplicar en tu vida del resto del año.

Disfrute

Si has logrado desconectar y descansar, muy probablemente habrás disfrutado con las actividades que has hecho, solo o acompañado. Y, si no, dímelo y empezamos un proceso de coaching inmediatamente.

...+1

Me dices que tienes preocupaciones, problemas... y que el verano no los resolverá. Todos los/las tenemos, en mayor o menor grado. Aplícate el proverbio (no recuerdo si chino o árabe) que dice: "Si tu problema no tiene solución, ¿para qué te preocupas? Y si tiene solución, ¿para qué te preocupas?".

Cierta preocupación es buena, mientras no se convierta en un hábito. De igual forma que no puedes estar siempre pre-calentando (ni siquiera a tu edad), pre-calculando o pre-cocinando (a no ser que trabajes en una empresa de alimentos), no deberías estar siempre preocupado. Deja el 'pre' y pasa a estar ocupado lo antes posible.

Hace muy poco, Gustavo Bertolotto, pionero de la programación neurolingüística en España, nos decía en el Programa Superior de Coaching Ejecutivo y Management del IE Business School: *"Cuando hay una dificultad o problema, si cambiamos el cuerpo, cambia la emoción"*. Y Mario Alonso Puig, investigador de la mente humana, en sus '7 consejos para ser feliz y tener éxito en la vida', manifiesta: *"Gestiona tu cara y gestionarás tus emociones"*. Te animo a mover la cabeza y mirar hacia arriba, cuando te asalte la preocupación. *"Chin up!"*, dicen los anglosajones. Y sonrío. *"A mal tiempo, buena cara"*.

Te decía al principio que tengo decisión, ilusión, objetivos y salud. No me ha faltado preocupación, pero tengo a Dios, y Él es mi 1ª D, no sólo para tener un mejor verano. *"Deja el hábito de la preocupación, Dios siempre nos bendice"*. Otros tienen otros motores, otras Ds: Dinero, Desafíos, Décimos de lotería, Daiquiris, Dopamina... ¿Qué te mueve a ti en el verano? ¿Y en la vida?

"El secreto de salir adelante es comenzar" (Mark Twain).

¡Feliz verano!

A tu Disposición.

© Francisco Serra Sbert

© Know Square S.L.