



Virus, hábitos y antídotos

Los patrones de los que abusamos y las herramientas que María fue dejando caer a lo largo del día.

Seis virus muy frecuentes

Defensivo

«¿La factura que ibas a dejar?» y saltas como si fuera un reproche. Interpretar como ataque lo que no lo es.

Presuponer

Anticiparte a algo que no tiene por qué ocurrir así.

Renuncia silenciosa

Ni un minuto más ni una tarea fuera del rol. No es bueno ni malo en sí: RR. HH. tiene que saber gestionar perfiles distintos.

Control y perfeccionismo

Parece una virtud, pero genera ansiedad cada vez que algo no sale perfecto, y eso pasará muchas veces.

«Quita, quita»

«Eso no es mío», «a mí no me des más». La alternativa: «no lo sé, ¿me ayudas?».

Todo es urgente

La urgencia cronifica el piloto automático. Casi nunca todo es urgente: mucho puede esperar a mañana. Y la prisa se contagia, como al bajar del AVE.

«*Todo lo que cabe en el catálogo es factible.*»

María

Cabrearse, llorar, pasar o dialogar: todo cabe. **La cuestión es colocarlo en la situación adecuada**, en el momento justo y en la medida que la situación pide. No se trata de eliminar emociones, sino de que la frecuencia sea la que tú decides. Y a los formadores también les pasa.

Herramientas para el día a día

Probabilidades

¿Qué probabilidad real hay de que pase? Altísima, alta, regular, baja, casi inexistente. Solo con preguntarlo sacas al cerebro del automático.

Felicidad pequeña

Registrar cada día momentos que te hacen sentir bien. No hace falta que sean grandes: hay que bajar el listón.

«Ahora no toca»

«Mañana me levanto diez minutos antes y le doy solución. Ahora toca dormir».

Aburrirse

Un rato sin móvil y sin nada en las manos. Cuando el cerebro se aburre, se fija en lo que se le escapaba.

Una cosa cada vez

Nada de «hombres y mujeres orquesta». Si contestas al móvil, toda tu atención en contestar bien.

Contar motines

Un día, apunta cuántas quejas automáticas te suelta el cerebro.

El móvil de noche

Es una dopamina falsa: el cerebro se acostumbra y te pide más estímulos. Cada uno tiene que encontrar su técnica para dormir.

Mentalidad de crecimiento

Actualízate: tu puesto, el mercado de recambios, tus compañeros y tú mismo. ¿Piensas igual que a los 15?

SE DESCUBRE EN EL TALLER · EJERCICIOS DE GIMNASIO CEREBRAL

En el taller se practican varios ejercicios sencillos de concentración y coordinación para sacar al cerebro de su zona cómoda. Los verás en la sesión.