



Virus y antídotos

Un virus es lo que bloquea tus relaciones o tu comunicación y no te hace eficiente. Este grupo repasó ocho, uno de ellos recién inventado en la sala.

Defensivo

«Eso no lo he hecho yo», «no es responsabilidad mía», «es que tu departamento...». Tiene doscientos mil nombres.

«Quita, quita»

Alguien se ofrece voluntario para aprender y lo hace bien. A la tercera, el marrón es para él: «puede con todo». El cerebro aprende a mantener un **perfil bajo**: no me escaqueo, pero no levanto el dedo.

Presuposición

«Esto ya ha pasado mil veces, va a acabar mal». Suponemos cómo irá antes de que pase, y casi nunca en positivo.

Todo es urgente

«Ninguno de los que estamos aquí opera a corazón abierto». Las alertas constantes le vienen estupendas al cerebro. Como quien sale corriendo al súper: «¿y no te queda un culín de aceite para la cena?».

Escaqueo

«Yo no lo llevo». Va de la mano del siguiente.

Control total

Personas muy pautadas que se ponen malas si algo se tuerce. El control total es imposible: depende de clientes, compañeros... y del viento. Es el **burro con la zanahoria**: corres y corres y nunca la alcanzas.

Renuncia silenciosa

Hacer tu trabajo perfectamente y nada extraordinario: ni mover cajas un sábado en el almacén. Está en su derecho. La sala añadió que cuesta encontrar gente de 25 a 35 años que quiera ascender. Y también la hacemos en lo personal, cuando dejamos de evolucionar.

«Quita, que ya voy yo»

Recién inventado en la sala. Quien corrige y rehace lo de los demás porque «lo hago mejor», cuando otras formas son igual de válidas. ¿Fregar justo después de comer o después de la siesta? Las dos tienen ventajas.

«*Cuando hay cosas que no funcionan, se cambian.*»

María

El ejemplo de siempre: el hijo adolescente con la ropa tirada. «Niño, recoge la ropa», y al día siguiente igual, y al otro «ya te lo he dicho veinte mil veces». ¿Funciona ese patrón de comunicación? No. Pues hay que **cambiarlo** y probar alternativas, sin broncas. La conclusión del debate de los cacharros la puso la sala: lo malo es ver que algo está mal, que te genere un pensamiento negativo o un problema, **y no poner los medios para solucionarlo**.

Antídotos para el día a día

Una sola cosa

Nadie debería trabajar más de **una cosita al principio**. Quien lo hizo poco a poco lo consiguió; quien se puso a tope con todo, no. «A sorbitos pequeños».

Probabilidades

Muy baja, baja, media, alta o muy alta. Solo con preguntarlo, el cerebro sale del automático.

Aburrirse

Unos minutos sin móvil ni tele. Tras el «mono», el cerebro empieza a fijarse en lo que se le escapaba.

Prueba el parchís del otro

«En mi casa se juega así». Pues voy a probar la tuya, a lo mejor tiene magia. Quien se cierra no se actualiza.

Alguien de confianza

Para encontrar tus patrones antiguos, pregunta a alguien que te quiera: «¿qué hago mal cuando te hablo?». Si te lo dicen en círculos distintos, es verdad.

Díselo al cerebro

El sofá en invierno, el trago de agua fría: si no lo nombras, pasa de puntillas. También es neuroplasticidad.

Concentrarse

Atención a una sola cosa, no a los cascos, el correo y WhatsApp a la vez. La concentración es capacidad de análisis.

Pequeños gestos

Otra música, otra comida, la otra mano. No te van a convertir en nada, pero le dices al cerebro quién manda.

SE DESCUBRE EN EL TALLER · EJERCICIOS DE GIMNASIO CEREBRAL

En el taller se practican ejercicios sencillos de coordinación para sacar al cerebro de su zona cómoda. Se descubren en la sala.