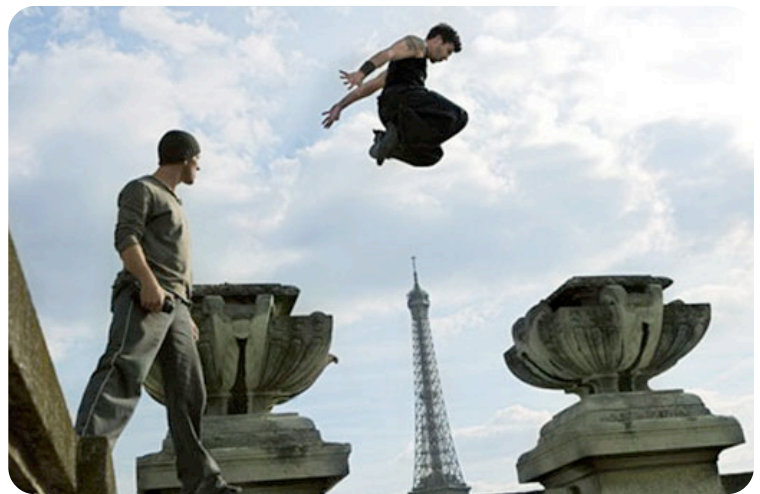


EL SALTADOR DE OBSTÁCULOS

por: Nacho Muñoz



i-skills:
habilidades
para innovar

SALTADOR DE OBSTÁCULOS

Va más allá de la mera tolerancia al estrés en momentos de incertidumbre: implica gustarse ante la adversidad, tener predisposición por divertirse en el caos y resolver con serenidad y productividad los momentos de tensión y dificultad.



Este documento está en la microsite de [i-skills](#), donde puedes consultar más contenidos sobre el tema. También te recomendamos visitar el [Boletín \[Nº18\]](#) con una selección de los mejores artículos del mes escritos por el equipo de emotools.

Ya, ya lo sabemos: el cambio va a una velocidad descontrolada, la complejidad se retuerce, la incertidumbre nos aplasta y la necesidad es más imperiosa que nunca. Las adversidades, en estos tiempos inciertos, tienen mayor poder para impedirnos avanzar en nuestros proyectos, personales o profesionales. *Saber saltar obstáculos* quizá sea la *iskill* que mira más a los ojos de la adversidad, la habilidad que más vínculos contrae entre el escenario complicado y la persona que lo afronta.

En medio de esta tempestad es casi una obligación tener bien entrenado nuestro equipamiento actitudinal y repertorio de premisas resilientes para poder, no sólo adaptarse a lo complicado, sino salir airoso y reforzado de este caos permanente.

(I) Dificultades y situaciones adversas: ¿problemas o retos?

El acceso a la habilidad que nos permite saltar obstáculos, para poder innovar y emprender con suficiencia y mayores garantías, tiene una primera parada obligatoria: el tratamiento de la adversidad, o lo que es lo mismo, saber identificar **cómo nos enfrentamos a las situaciones desafiantes.**

Las dificultades están permanentemente presentes cuando lo que se pretende es crear, emprender, progresar, innovar, mejorar... La resiliencia psicológica consiste precisamente en saber cambiar el **paradigma de predisposición actitudinal hacia el hecho mismo de la dificultad**: en lugar de concebirla como un problema, se asume como un reto. En lugar de representar un mal trago por el que pasar a sabiendas que es más que probable que no se consigan resultados positivos, la concebimos como una nueva situación en la que poder demostrarnos que tenemos capacidad para superarnos a nosotros mismos.

El **enfoque-de-problema** ante la adversidad facilita la aparición de pensamientos negativos, paralizantes e incluso depresivos. A la larga, este enfoque nos convierte en víctimas, permitiendo que podamos padecer de "victimitis", esa enfermedad que consiste en ponerse trabas... para caer en ellas recurrentemente. La culpa nunca es nuestra, porque la situación es tan complicada que no podemos hacer nada para remediarlo. "Es imposible", "yo no puedo" y "por mucho que lo intente no conseguiré gran cosa" son algunas frases favoritas cuando experimentamos un actitud negativa ante los obstáculos.

El **enfoque-de-reto**, sin embargo, promueve la aparición del optimismo objetivo, de una mayor atención a nuestras fortalezas y oportunidades, así como una especie de dosis extra de energía para afrontar las adversidades como consecuencia. Cuando encontramos retos en cada uno de los inconvenientes nos pasa como a [Popeye](#) cuando tomaba las espinacas a la hora de enfrentarse a Brutus: las fuerzas se redoblan. La química realmente tiene mucho que decir en estos procesos psicológicos, pero no vamos a centrarnos en ello. Saber saltar obstáculos implica, como mínimo, saber identificar retos donde otros sólo ven problemas.



(II) Actitudes tóxicas ante los retos: estresados y procrastinadores

Una vez concebida la dificultad como un reto, hay que comenzar a resolver la situación. La personalidad, los hábitos, las experiencias contraídas y el tipo de relación que se tiene con los colaboradores marca el modo en que nos enfrentamos a la realidad.

Podemos hacer un *continuo* en el que poder identificar claramente dos estilos. Todos tendemos a uno u otro lado del extremo de ese continuo. Eso sí, un desarrollo adecuado de esta *skills* supone encontrarse justamente en el centro. Veamos:

En un extremo nos encontramos a los [procastinadores](#), es decir, a esas personas que relativizan excesivamente el reto que tiene por delante y van dejando de hacer lo que hay que hacer, de modo que se le acumula el trabajo, se alejan del foco de resolución del obstáculo y la calidad de los resultados, si es que llegan, tienen un nivel muy bajo. Normalmente estas personas eluden las sensaciones amargas que produce reconocer que la tarea que se tiene por delante es compleja, bien por exceso de confianza en las propias fortalezas y oportunidades, bien por una baja motivación real que no le ayuda a “ponerse las pilas”.

En el otro extremo nos encontramos a personas **estresadas y estresantes**, desbordadas por la situación y que atribuyen una importancia enfermiza a las dificultades. Sienten culpabilidad cuando no tienen la mente puesta en el problema en cuestión y sacuden a su entorno incluso con cierta violencia verbal. Con incapacidad para relajarse, no desconectan nunca, funcionan bien con la adrenalina muy alta y tienen sensación de culpabilidad durante su tiempo de ocio. Suelen ser [workalcohólicos](#).

En el término medio nos encontramos con unos principios que el buen innovador tiene siempre presentes, a fin de luchar contra sus

propias tendencias hacia uno u otro lado de los extremos identificados:

(III) Principios a tener en cuenta para saber saltar obstáculos

- **Valor de la importancia:** no saber medir con objetividad y rigor la verdadera importancia de la adversidad que tenemos delante puede distraernos y, así, no hacer frente adecuadamente a “lo que se nos viene encima”. Sin embargo, si esas cuestiones realmente importantes nos superan y nos inspiran demasiado miedo, entonces nos vemos superados y nos sentimos culpables si no estamos constantemente pensando y/o trabajando para ellas, propiciando deterioros innecesarios en nuestra salud y en nuestra relación con nuestros colaboradores.

Responsabilidad: supone tomar un compromiso tácito y personal con las tareas encomendadas o autoimpuestas, operando con herramientas de productividad personal cuando la complejidad del reto es alta. Tener responsabilidad nos permite huir de la procrastinación y, para ello, disponemos de una gran variedad de trucos y técnicas, en función del origen de nuestra holgazanería.

Control emocional: implica tener la creencia absoluta de que somos responsables de nuestras propias vidas y que, de algún modo, provocamos los acontecimientos estresantes que padecemos y que generamos a nuestro entorno. Supone identificar y manejar constantemente las [emociones](#) en curso durante los procesos adversos.

Actitud slow: consiste en saber mantener el sosiego y la calma a la hora de pensar, cuando todos los acontecimientos suceden de modo vertiginoso. La [actitud slow](#) nos permiten pensar y tomar decisiones con una mirada estratégica, sin la toxicidad de la velocidad mal entendida.

(IV) Estrategias contra la improductividad

Los efectos asociados al **hábito de procrastinar** cuando se tienen delante retos que resolver incluyen el perder oportunidades, trabajar contra reloj y con peores resultados, mayores niveles de estrés, sensación de estar sobrepasado, resentimiento y culpa.

Uno de las sensaciones más frustrantes es la de comprobar que no se está siendo productivo justo cuando más falta hace. Cuando el estrés es el que nos atenaza, llevamos días o semanas con cierta angustia y nos damos cuenta de que nos distraemos demasiado y que no vamos a buen ritmo a pesar de que quisiéramos, **la sensación de frustración y resentimiento se aceleran**. Entramos en un bucle, pues esta situación consigue mermarnos emocionalmente y alterarnos el ánimo para afrontar con normalidad y alegría, también, los tiempos de ocio o de familia.

Una estrategia para minimizar esta procrastinación por estrés consiste en **separar los tiempos de ocio y los de trabajo**, cuando éste ha de llevarse a casa. Se decide primero qué horarios se destinarán cada día (o semanalmente) para estar con la familia, amigos, ejercicio físico, actividades sociales y pasatiempos personales... Luego organizamos las horas laborales utilizando el tiempo que queda libre después de ese cálculo, siendo responsables y coherentes con las necesidades reales de la situación. Con este recurso garantizamos que al trabajo llegamos habiéndonos divertido y disfrutado antes, y no tendremos que buscar entretenimiento o evasión en las horas necesariamente laborales.

Aunque **el estrés no es la única fuente de procrastinación**, ni mucho menos. La desidia, la falta de motivación, de disciplina, de habilidad o simplemente la escasez de recursos para ser productivos pueden provocar que cuando estamos delante de las tareas, las dejamos para más adelante a pesar de saber que sabemos que no nos conviene nada postergarlas.

(V) Estrategias contra el distrés

Los autores incluyen el “distrés” y “eustrés” para referirse al estado de adaptación personal a la situación estresante. Hablamos de **eustrés** cuando la respuesta de la persona al estrés favorece la adaptación al factor estresante, o **distrés** cuando la respuesta dificulta la adaptación al factor estresante.

Hay una serie de variables que influyen de manera decisiva en que situaciones que pueden propiciar eustrés nos condenen a una sensación de distrés y estemos perdiendo el **control de nuestros actos y decisiones**, justo cuando más importante resulta. Conviene hacernos una revisión de vez en cuando para asegurarnos que afrontamos las adversidades con los mayores niveles de capacidad disponibles. El chequeo debe pasar por los siguientes ítems, teniendo en cuenta que debemos estar alertar si no todos los cumplimos adecuadamente.

Dieta: comer sano; usar el tiempo de comer como tiempo de descanso; aprovechar la comida para hacer vida social y/o familiar; no abusar de alcohol, tabaco y otros excitantes.

Descanso: dormir suficiente; tomar vacaciones y respetar los tiempos de ocio y descanso; fomentar las relaciones sociales

Ejercicio físico: práctica moderada de ejercicio físico; procurar actividades cotidianas que permitan la actividad y el movimiento físico.

Organización: adecuada planificación de horarios y de agendas; establecer prioridades; delegar y compartir responsabilidades

Interrelaciones: procurar que el refuerzo de conductas positivas supere a las correcciones de conductas negativas con las personas de nuestro entorno; no sacar continuamente problemas del pasado; variar los contextos/escenarios en los que nos relacionamos con nuestros compañeros, pareja, familia y amigos.