

Joyce Marter

FITNESS MENTAL PARA UNA VIDA ABUNDANTE



Un programa
para transformar
tu mentalidad
financiera

DIANA

ÍNDICE

Portada

Sinopsis

Portadilla

Dedicatoria

Cita

Introducción. ¡Despierta! Te mereces una vida mejor

Capítulo 1. Abundancia

Capítulo 2. Conciencia

Capítulo 3. Responsabilidad

Capítulo 4. Presencia

Capítulo 5. Esencia

Capítulo 6. Autoestima

Capítulo 7. Visión

Capítulo 8. Ayuda

Capítulo 9. Compasión

Capítulo 10. Desapego

Capítulo 11. Positividad

Capítulo 12. Resiliencia

Conclusión. La sabiduría de la mentalidad financiera

Agradecimientos

Guía para clubes de lectura

Acerca de la autora

Notas

Notas al pie

Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita [Planetadelibros.com](https://planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

SINOPSIS

¿Es la prosperidad la que conduce a la felicidad... o sucede más bien al contrario? Como terapeuta, Joyce Marter notó una tendencia extraordinaria: a medida que sus clientes mejoraron su salud mental, también comenzaron a recibir aumentos, a obtener ascensos, a encontrar mejores trabajos o a iniciar sus propios negocios exitosos. Desde esa epifanía, Marter se ha convertido en experta en la «psicología del éxito», estableciendo formas de ayudarnos a mejorar nuestro bienestar financiero al enfocarnos en nuestros problemas psicológicos y relacionales relacionados con el dinero. En este libro cristaliza sus prácticas más poderosas y efectivas para la prosperidad a largo plazo, y nos guía a través de 12 actitudes esenciales para transformar nuestra relación con nosotros mismos y dar la bienvenida a una vida de riqueza.

Además, dentro de cada capítulo hay ejercicios innovadores, herramientas de autoevaluación y conocimientos para cambiar a una mentalidad de abundancia. Atención plena, bondad amorosa, autoindagación... todas reenfocadas en el bienestar financiero.

«Todos somos proyectos en construcción. No importa en qué punto de tu viaje te encuentres: estas herramientas serán tus compañeras y aliadas para una vida de mayor prosperidad y alegría.»

JOYCE MARTER

**FITNESS MENTAL
PARA UNA VIDA
ABUNDANTE**

Un programa para transformar
tu mentalidad financiera

Traducción de Montserrat Asensio

Autoconocimiento

D I A N A

En memoria de mi madre, Madelyn Taff Brinkman, que dedicó su vida al estudio de la psicología y de la espiritualidad, y de mi padre, Robert James Brinkman, que fue un empresario de alto nivel y un inversor perspicaz. Gracias a los dos por vuestro amor y por vuestro apoyo. Lo que aprendí de uno y de otro constituye la esencia de cómo transformar la actitud financiera.

Aunque soy asesora financiera, no psiquiatra, sé que el valor de tu patrimonio solo aumentará para equipararse con tu autoestima si tu autoestima aumenta para aceptar lo que puede ser tuyo.

SUZE ORMAN, autora de diez éxitos de ventas
consecutivos sobre finanzas personales

INTRODUCCIÓN

¡Despierta! Te mereces una vida mejor

Si lo buscas, te encontrará.

RUMI, poeta, místico sufí y teólogo del siglo
XIII

Cuando comencé mis estudios de posgrado en la Universidad Northwestern, me preocupaba que los profesores detectaran mis problemas de ansiedad y, como resultado, me dijeran que no podía ser terapeuta, como era mi sueño. A medida que leía manuales y asistía a clases sobre salud mental, adicción y problemas interpersonales, iba reconociendo aspectos de mí misma y de mi familia. Permanecía sentada, en silencio y avergonzada, convencida de que se esperaba que lo tuviera todo controlado. Por suerte, los profesores sabían que, como seres humanos, todos tenemos alguna dificultad de salud mental o emocional, y animaron a todos los alumnos a iniciar procesos de psicoterapia. Si no esperamos que los médicos o las enfermeras gocen de una salud física perfecta, tampoco podemos esperar que la salud mental o emocional de los psicoterapeutas lo sea (¡menudo alivio!). Sin embargo, lo que sí se espera de nosotros es que cuidemos lo mejor posible de nuestra salud mental y que ejerzamos de modelos y guías saludables para los demás.

Mi proceso psicoterapéutico personal, sumado a la formación clínica, me abrió los ojos. Me otorgó el lenguaje y el prisma que necesitaba para entenderme a mí misma, mis relaciones, la vida y el mundo que me rodeaba. Aprendí a relajarme y a aceptar que la ansiedad que sentía era una respuesta normal ante la combinación de mi genética y de mis experiencias, y comencé a practicar la autocompasión. Adquirí herramientas que me permitieron gestionar mejor tanto el estrés como la ansiedad, y amplié mi zona de confort para poder crecer y convertirme en la mejor versión de mí misma. Aún sigo trabajando en ello, claro está; nadie es perfecto, pero lo cierto es que vivo una vida más abundante de lo que jamás hubiera podido imaginar. ¡Y quiero lo mismo para ti!

¿Quieres una vida próspera y rebosante de paz interior, de ayuda y de éxito económico? De ser así, ¿qué te ha impedido lograr la vida que mereces?

Todos reproducimos inconscientemente lo que nos resulta familiar hasta que tomamos conciencia de ello y elegimos algo mejor. En mi caso, la decisión de emanciparme de la limitación autoimpuesta no llegó hasta después de varios años de lucha. Como te quiero ahorrar tiempo y sufrimiento, pronto compartiré contigo lo que he aprendido a lo largo de mis más de veinte años de experiencia como terapeuta, después de haber fundado y vendido una empresa, y de haber trabajado conmigo misma para generar un cambio transformador que ha dado lugar a una mayor prosperidad personal y económica.

BENEFICIOS INESPERADOS

Tras varios años trabajando en entornos diversos y con clientes igualmente diversos, me di cuenta de que estos obtenían beneficios inesperados del

esfuerzo que invertían en la psicoterapia. Conseguían aumentos de sueldo y ascensos, emprendían negocios de éxito y su situación económica mejoraba.

¿Por qué?

En psicoterapia, e independientemente de los problemas en los que estemos trabajando, siempre tratamos también la autoestima, o el valor (estima) que nos otorgamos a nosotros mismos. A medida que la autoestima de mis clientes mejoraba, su situación económica hacía lo propio, porque se sentían más seguros de sí mismos y más capacitados, se volvían más asertivos y cuidaban mejor de sí mismos.

La prestigiosa escritora Suze Orman detectó la misma correlación durante su carrera como asesora financiera y afirmó: «La riqueza material duradera no llega si no hemos desarrollado antes una autoestima sólida y saludable».¹ Sin embargo, Orman advierte también de que no se trata de una relación bidireccional: la riqueza material no aumenta las probabilidades de que desarrollemos una autoestima igualmente rica. Los científicos han observado una pauta similar en la literatura de investigación: la salud mental es un predictor significativo de la riqueza material futura, pero la riqueza material no influye en la salud mental.² Cuando detecté este mismo patrón en mi consulta, comencé a compartir el hallazgo a través del *coaching* ejecutivo, de la consultoría empresarial, de la formación corporativa y de mis conferencias. Los asesores financieros ayudan a sus clientes a gestionar su patrimonio. Como terapeuta, ayudo a profesionales a usar sus habilidades psicológicas para mejorar la autoestima y la inteligencia emocional, y a lograr el equilibrio entre la vida personal y la profesional, y alcanzar el éxito económico.

Las bases de la gestión económica son sorprendentemente sencillas: fija un presupuesto, gasta menos de lo que ganas, ahorra, paga las deudas y planifica el futuro. Lo que nos complica la vida económica es nuestra

psicología. El popular locutor de radio y escritor Dave Ramsey cree que el éxito económico se explica por un 20% de conocimiento financiero y un 80% de conducta,³ lo que confirma que el éxito económico hunde sus raíces en nuestra capacidad para controlar a la persona que vemos en el espejo. A medida que avances en este programa, irás tomando conciencia del impacto directo que los pensamientos, las actitudes, el autocuidado, los objetivos, la motivación y el apoyo ejercen sobre tu situación económica. La autoestima es clave para el éxito financiero.

Fundé mi centro de psicoterapia, Urban Balance, al principio de mi carrera profesional, con solo quinientos dólares que invertir frente a los cincuenta mil que debía en créditos de estudios, y cuando mi hija mayor tenía dos años. El centro fue creciendo, tuve dificultades económicas y, convencida de que la empresa iba a quebrar, acabé hipotecando mi casa. Gracias a los innumerables errores que cometí, y de los que te hablaré en los próximos capítulos, aprendí lecciones dolorosas, pero valiosísimas, como los aspectos perjudiciales del ego, la importancia de pedir ayuda y mucho más. Tras un profundo trabajo tanto conmigo misma como con mi relación con el dinero, y gracias a la ayuda de muchas personas de gran talento, conseguí dar la vuelta a la situación. Trece años después de haberla fundado, vendí Urban Balance por varios millones de dólares y pude invertir en la empresa madre, Refresh Mental Health, para que mis beneficios siguieran creciendo.

Con sus nuevos propietarios, Urban Balance ha superado incluso mis sueños más descabellados. Proporciona trabajo a cientos de personas en varios estados del país, atiende a la salud mental de decenas de miles de individuos cada año, ofrece prácticas a innumerables terapeutas en formación e incluso proporciona psicoterapia gratuita o a precios reducidos para personas en situación de vulnerabilidad.

CAMBIA TU ACTITUD ECONÓMICA Y DESARROLLA UNA VISIÓN HOLÍSTICA DEL ÉXITO

Aprender acerca de la salud mental y de la psicología del dinero a través de las experiencias de mis clientes, tanto como de las mías, ha sido una bendición enorme. Me ha permitido reconocer verdades universales e identificar doce actitudes que, una vez adoptadas y puestas en acción, mejoran la salud mental, las relaciones y la prosperidad económica.

Hace diez años que comparto estos descubrimientos en conferencias que pronuncio por todo Estados Unidos. La respuesta que he obtenido ha sido abrumadoramente positiva y los asistentes han descrito los contenidos como inspiradores, empoderadores e incluso capaces de transformar vidas. Descubrieron que, para vivir una vida de abundancia verdadera, es fundamental gozar tanto de buena salud mental como de buena salud financiera. No basta con la una o la otra. Ahora tú también puedes adoptar esta visión holística y crear una vida de bienestar y de abundancia, emprendiendo este fascinante programa desde la comodidad de tu casa.

Estamos en plena epidemia de salud mental. De hecho, la sufrimos desde hace décadas. A finales de la década de 1990, los trastornos por abuso de sustancias y los problemas de salud mental aumentaron en Estados Unidos como consecuencia de la epidemia de opioides. A finales de 2007, la población empezó a sufrir un estrés económico inmenso debido a la Gran Recesión, un estrés que no hizo más que exacerbar la epidemia de salud mental ya existente. Por otro lado, además de estos importantes estresores históricos, muchos de nosotros padecíamos la enfermedad de estar ocupados. La tecnología nos había conectado a un torrente infinito de noticias y de trabajo y, al mismo tiempo, nos había desconectado de

nosotros mismos y de los demás. La cultura orientada al éxito y centrada en el consumidor nos enseñó que el dinero da la felicidad y esto llevó a que muchos de nosotros operásemos desde el ego y nos volviéramos competitivos, lo que ejerció un impacto negativo sobre nuestra capacidad para forjar conexiones interpersonales profundas y para colaborar, tanto en casa como en el trabajo.

El resultado de todo ello es un aumento perturbador y preocupante de la enfermedad mental y de las adicciones, con un coste enorme en los ámbitos personal, comunitario y global:

- El 73% de los estadounidenses presentan síntomas psicológicos como consecuencia del estrés, y el 48% refiere que su nivel de estrés ha aumentado durante los últimos cinco años.⁴
- En 2018, había 20,3 millones de estadounidenses diagnosticados con un trastorno por consumo de sustancias, entre ellos 14,8 millones con trastorno por consumo de alcohol y 8,1 millones con un trastorno por consumo de sustancias controladas.⁵
- Según la National Alliance on Mental Illness de Estados Unidos, uno de cada cinco estadounidenses (casi 44 millones de personas) presenta una enfermedad mental en cualquier año dado, y el 46,4% padecerá una enfermedad mental a lo largo de su vida.⁶
- El índice de suicidios consumados ha alcanzado el nivel más elevado de los últimos treinta años. Globalmente, se informa de más de ochocientos mil suicidios anuales, y son muchos los que no se llegan a informar.⁷ El suicidio es la décima causa de muerte en Estados Unidos.⁸
- Menos de la mitad de los adultos estadounidenses con una enfermedad mental recibieron tratamiento en 2018 y la media del tiempo

transcurrido entre la aparición de los primeros síntomas de la enfermedad mental y el inicio del tratamiento es de once años.⁹

Y, entonces, en 2020, llegó la pandemia global. En una sociedad que ya estaba sumida en plena epidemia de salud mental, la pandemia desencadenó rápidamente una crisis de salud mental y financiera de alcance mundial. La economía se desplomó y el desempleo se disparó, lo que causó estrés financiero, pánico y miedo sostenidos. El confinamiento obligatorio y la imposición del distanciamiento social llevaron a que las personas se sintieran aisladas y perdieran apoyos sociales claves, como la conexión directa con amigos y familiares. Desaparecieron de un plumazo las rutinas cotidianas, como ir a la universidad o al trabajo, visitar un centro de culto, acudir al gimnasio, ir de compras o visitar a los amigos. Muchas personas empezaron a describir la crisis de salud mental como «una epidemia dentro de la pandemia».

Mientras escribo estas líneas, la siguiente información era la más actualizada. Recuerda que es muy probable que las cifras sigan cambiando:

- La investigación sugiere que las «muertes por desesperación» (consecuencia del consumo de alcohol o de drogas o del suicidio) podrían ascender a 154.037 en Estados Unidos debido a la pandemia.¹⁰ En junio de 2020, uno de cada cuatro estadounidenses entre los dieciocho y los veinticuatro años de edad había tenido ideaciones suicidas.¹¹
- La ansiedad y la depresión se han disparado durante la pandemia. En Turquía, por ejemplo, el 23,6% de las personas experimentaban depresión; el 45,1 %, ansiedad.¹²
- La pandemia ha aumentado significativamente el trastorno de estrés postraumático (TEPT) en ciertos puntos del globo. Por ejemplo, en

una comunidad tunecina, el 33 % de la población general presentaba TEPT. El tiempo invertido en ver noticias sobre la pandemia o el tiempo de exposición a los detalles de la enfermedad, muerte o funeral por COVID-19 de alguien se asoció positivamente al TEPT.¹³

- El índice de casos de trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) ha aumentado durante la pandemia. En Italia, la población mostró un aumento sustancial de la severidad de los síntomas de TOC durante las primeras seis semanas de confinamiento.¹⁴
- La violencia de género se ha disparado en todo el mundo como consecuencia del aumento del desempleo, la ansiedad por la situación económica y el aislamiento físico en el hogar durante la pandemia. El Fondo de Población de las Naciones Unidas estima que, en todo el mundo, se darán quince millones adicionales de casos de violencia de género por cada tres meses de confinamiento.¹⁵

La pandemia nos está enseñando algo muy importante: la salud mental y la salud financiera están intrínsecamente relacionadas. Desatender la salud mental nos puede costar relaciones personales, el empleo o incluso la vida. El estrés económico explica el 16 % de los suicidios en Estados Unidos y se relaciona con una reducción de la satisfacción vital y un aumento del estrés, de la ansiedad y de la depresión.¹⁶

Tenemos que incluir en nuestra definición de éxito la buena salud física y mental, las relaciones personales y el equilibrio entre la vida personal y la profesional. No nos podemos quedar únicamente en el éxito económico. Ha llegado el momento de que dejes atrás la vergüenza y la culpa, y de que tomes conciencia del impacto emocional y económico que los eventos mundiales y tus experiencias vitales únicas han ejercido en ti. Enhorabuena por haber decidido emprender un programa que te proporcionará las

herramientas que necesitas para perseverar con valentía y resiliencia ante las dificultades y también para crear un éxito sostenible.

NO ES CUESTIÓN DE DINERO. ES CUESTIÓN DE SALUD FINANCIERA Y BIENESTAR

En este libro, te animo a que mejores tu salud financiera, por tu propio bien y por el de los demás. No promuevo la avaricia, el exceso de posesiones materiales o el amor al dinero. Cuando adquirimos y gestionamos dinero desde la compasión (sin hacer daño a nadie), podemos promover la generosidad, el altruismo y el cambio positivo por el bien común. Se trata de usar la prosperidad económica para cuidar de nosotros mismos, de los demás y del mundo que nos rodea. El amor es la verdadera moneda para un cambio de vida.

Participar activamente en la vida y alinear nuestros dones únicos con una necesidad en el mundo puede mejorar nuestra mentalidad financiera. Cuando nos esforzamos al máximo para hacer una contribución congruente con nuestra expresión personal más plena, podemos capear tanto las tormentas financieras como conseguir recompensas económicas fantásticas.

ACERCA DEL PROGRAMA PARA TRANSFORMAR TU MENTALIDAD FINANCIERA

Fitness mental para una vida abundante es un programa holístico concebido para mejorar tu actitud en relación con las finanzas y transformar cómo piensas, sientes y actúas, de modo que puedas dejar de sabotearte a ti mismo y lograr el éxito que mereces. Cada uno de los capítulos se centra en una actitud que puede mejorar tanto tu bienestar como tu salud financiera, y

ofrece pruebas empíricas que lo demuestran. El programa incluye ejercicios y herramientas prácticas que te acompañarán hacia el éxito. A continuación, encontrarás un resumen de las actitudes que presenta cada uno de los capítulos y una breve explicación de cómo adoptar este modo de vida puede mejorar tanto tu salud mental como tu salud financiera.

Capítulo 1. Abundancia

Explora tu psicología en lo que se refiere al dinero, acepta lo que vales y expande tu pensamiento para recibir la abundancia con los brazos abiertos. Pasa de una mentalidad de escasez a una de abundancia. Cuando lo hagas, reconocerás y desbloquearás las puertas que darán paso a una vida más amplia, sólida y próspera.

Capítulo 2. Conciencia

Quítate las anteojeras de la defensa y de la negación, y toma conciencia del impacto que la salud mental ejerce sobre la salud financiera. Despierta, constata que repites inconscientemente lo que te resulta familiar y elige conscientemente un camino más próspero.

Capítulo 3. Responsabilidad

Ahora que eres consciente de las emociones y de las conductas que te limitan, libérate de la ira y del resentimiento a través de la responsabilidad y del perdón. Toma las riendas y conviértete en el autor del resto de la historia de tu vida. Asume el control de tu futuro económico.

Capítulo 4. Presencia

Intensifica la toma de conciencia mediante el regalo de la presencia. Experimenta la riqueza que solo te puede ofrecer el aquí y ahora. Aplica el mindfulness a tu vida económica para tomar decisiones desde una postura de paz, equilibrio y claridad.

Capítulo 5. Esencia

Conecta con tu luz interior y con tu yo superior a través de la presencia. Toma conciencia de cómo tu ego obstaculiza tu camino a la satisfacción y a la prosperidad. Entiende cómo una autoestima saludable está a medio camino entre ser una diva y ser un felpudo. Alinea tu vida y tu trabajo con tus valores más profundos y lánzate a las alturas vertiginosas del éxito personal y profesional.

Capítulo 6. Autoestima

Ahora que has conectado con tu esencia, has de saber que eres una persona buena por naturaleza y merecedora de prosperidad. Conviértete en tu propio padre o madre bueno, en tu propio *coach* positivo y en tu abogado compasivo, y deja de sabotearte a ti mismo. Invierte en ti desde el amor más fiero y el autocuidado económico. Así tendrás más que ofrecerte a ti mismo y a los demás.

Capítulo 7. Visión

Tu vida exterior es un reflejo directo de cuánto te quieres a ti mismo. Desarrolla un manifiesto personal congruente con la misión de tu alma. Recrea tu vida de modos nuevos y mágicos, visualizando qué harías si tuvieras una varita mágica. Para un éxito sostenible, equilibra la vida personal y la profesional y busca un estado en el que todo el universo salga ganando.

Capítulo 8. Ayuda

Para convertir tu visión en una realidad, cultiva y utiliza tu red de apoyo. Atraviesa las barreras de la culpa, de la vergüenza o del miedo, y ábrete a la idea de recibir ayuda. Arranca de raíz las relaciones tóxicas y recibe en tu vida a personas que disparen el valor de tus acciones, de modo que puedas hacer más bien en el mundo.

Capítulo 9. Compasión

Refuerza el apoyo, la lealtad y la prosperidad genuinas con un corazón de oro que exprese empatía, afecto y amabilidad. Toma conciencia de cómo abrir la mente, alentar a los demás y ayudarlos desinteresadamente te puede ayudar a alcanzar grandes recompensas.

Capítulo 10. Desapego

Mantén la vista puesta en tu objetivo y una actitud positiva, alejándote del drama y de la negatividad. Desconecta del miedo, de la incertidumbre y de la duda (FUD, por sus siglas en inglés), capea los temporales y mantén el rumbo hacia tu visión personal y económica.

Capítulo 11. Positividad

Ahora que tienes el corazón donde ha de estar, ¡eres imparable! Sal ahí afuera con un entusiasmo jovial y un optimismo extremo. Convierte la paja en oro practicando la gratitud para alinearte con una mayor prosperidad. Usa la creatividad y sé proactivo para negociar una vida mejor.

Capítulo 12. Resiliencia

Descubre por qué el progreso no es lineal y por qué la adversidad es el origen de la oportunidad. Desarrolla la resiliencia: te ayudará a superar las dificultades y a salir de ellas reforzado, más flexible y con más capacidad de adaptación. Aprende a combinar todo lo que has aprendido a lo largo del programa para crecer, prosperar y perseverar.

Conclusión. La sabiduría de la mentalidad financiera

Reúne todas las habilidades que has aprendido para alcanzar una prosperidad completa y mejorar tu bienestar y tu salud financiera.

¿A QUIÉN PUEDE BENEFICIAR ESTE PROGRAMA?

El programa de fitness mental para una vida abundante está dirigido a...

- Las personas que desean mejorar su vida económica, tanto si llegan justos a final de mes como si quieren aumentar su prosperidad.
- Las personas que quieren mejorar su salud mental y su nivel de felicidad.
- Los líderes empresariales y profesionales que desean adquirir herramientas nuevas para mejorar su inteligencia emocional, sus habilidades interpersonales o sus habilidades de liderazgo.
- Los emprendedores, empresarios y trabajadores por cuenta propia que quieren mejorar tanto el equilibrio entre la vida personal y la profesional como su cuenta de resultados.
- Los asesores de empresa que desean ayudar a sus clientes a alcanzar el éxito.
- Los equipos corporativos que buscan mejorar la comunicación y la colaboración y aumentar las ventas.
- Las empresas que quieren ofrecer programas de salud y de bienestar para reducir el estrés en el trabajo, el absentismo laboral y los gastos asociados a la asistencia sanitaria, al tiempo que mejoran la productividad de sus empleados y reducen la rotación de personal.
- Los atletas y profesionales creativos que desean mejorar su rendimiento profesional y su éxito.
- Los profesionales de la asistencia que pretenden evitar quemarse y desean una mayor prosperidad económica.
- Los psicoterapeutas y *coaches* que pueden usar el material y los ejercicios de este libro tanto consigo mismos como con sus clientes.
- Los trabajadores sociales del ámbito educativo, los asesores pedagógicos y los educadores, que pueden emplear este material para

ayudar a sus alumnos a desarrollar habilidades para la vida y herramientas psicosociales.

Todos necesitamos terapia o acompañamiento psicológico antes o después. Si no has ido nunca al psicólogo o no estás yendo ahora, quizá te iría bien iniciar un proceso psicoterapéutico mientras vas avanzando en el programa. Si ya estás en un proceso psicoterapéutico, este programa será un apoyo muy potente. Si, por el contrario, ahora no estás interesado en iniciar un proceso de psicoterapia, el programa será como un chute de vitaminas para el sistema inmunitario de la salud mental. Este libro no sustituye en ningún caso al tratamiento de un profesional de la salud mental. Fitness mental para una vida abundante es un programa que refuerza la salud mental y conduce al crecimiento económico.

QUÉ HAS DE SABER ACERCA DE CADA CAPÍTULO

Cada capítulo se centra en una de las doce actitudes y explica por qué y cómo tanto tu salud mental como financiera mejorarán si la adoptas. Todos los capítulos comienzan con una historia personal sobre cómo la actitud en cuestión me ayudó a superar alguna situación complicada, y espero que compartir mi experiencia te ayude a determinar cómo te puede ayudar a ti cada una de las actitudes. También comparto historias inspiradoras que he conocido a través de mis clientes. Para garantizar la confidencialidad, todas las anécdotas del libro se han redactado a partir de varios clientes y he cambiado las características identificativas de todos ellos. Sus historias te ayudarán a descubrir que no estás solo ni en tus dificultades ni en tu búsqueda de cómo optimizar tu mentalidad económica.

Para ayudarte a aplicar los principios que presento, he intercalado en los capítulos ejercicios cortos que puedes aplicar de forma inmediata a tu vida y a tu trabajo. Muchos de los ejercicios son herramientas que los psicoterapeutas acostumbran a usar en la consulta. Proceden de diversas orientaciones cuya eficacia ha sido demostrada empíricamente, como la terapia cognitivo-conductual (TCC), la psicología del *self* o del sí mismo, o la terapia narrativa, entre otras. Uno de mis ejercicios preferidos es en el que imaginarás que acudes a mi consulta para una sesión de terapia o de *coaching* empresarial y donde te formularé preguntas específicas para promover la introspección y el descubrimiento. Por supuesto, no se trata de psicoterapia real, pero aun así podrás aprender mucho de ti mismo y de lo que necesitas cambiar para mejorar tu salud mental y financiera. Tómate los ejercicios con calma. No hay prisa.

Los ejercicios de la rueda son tan innovadores como reveladores, y repasan las actitudes de cada capítulo, evalúan y miden en qué punto estás ahora y te ayudan a consolidarte en el camino hacia la prosperidad. A veces, durante los talleres y las conferencias que llevo a cabo, me encuentro con cierta resistencia cuando planteo los ejercicios de la rueda. Sin embargo, al cabo de unos minutos, a medida que los participantes entienden cómo se hacen y acceden a descubrimientos increíbles, no quieren parar. De hecho, en las evaluaciones, muchos dicen que los ejercicios de la rueda son sus preferidos. Por eso los he seleccionado como uno de los elementos clave del programa. En total, el libro contiene quince ejercicios de la rueda, incluido el de la introducción, al que llegaremos en breve.

Me ha sorprendido constatar que incluso los terapeutas que conocen bien la mayoría de los conceptos que comparto aquí consideran que completar las ruedas ha sido un ejercicio muy revelador. Es como subir a una báscula y quedarse estupefacto ante los resultados. No estamos acostumbrados a

medir con honestidad nuestra salud mental y financiera; quizá por eso las descuidamos tanto. El programa y los ejercicios de la rueda cambiarán esto. Del mismo modo que la honestidad es crucial en psicoterapia, es vital que seas honesto contigo mismo cuando hagas los ejercicios, por difícil o incluso doloroso que resulte reconocer tus carencias. Cuanto más honesto seas, más te beneficiará el programa. Y si te preocupan las actitudes concretas en las que debes trabajar un poco más, relájate. Sigue practicándolas, del mismo modo que ejercitarías en el gimnasio distintas partes del cuerpo para ponerlas en forma. Este programa genera cambios muy potentes en la vida.

En los talleres, me he dado cuenta de que los participantes tienden a hacer descubrimientos adicionales o a establecer conexiones nuevas cuando comentan las ruedas o los ejercicios terminados con un compañero o en un grupo pequeño. Quizá sería una buena idea que realizaras este programa junto a un amigo, tu pareja, compañeros de trabajo o incluso un club de lectura. Las ruedas impulsarán tu vida hacia delante, las doce actitudes te mantendrán en la senda y el apoyo de los demás te proporcionará un mayor empuje.

A lo largo del libro, los ejercicios te remitirán a la escritura de un diario. Lo puedes hacer de varias maneras. Para tu comodidad, todas las prácticas de este libro están disponibles en: <financialmindsetfix.com/exercises>. Te recomiendo que guardes y conserves digitalmente los ejercicios completados en una carpeta dedicada al programa. Si prefieres el lápiz y el papel, imprímelos y usa una libreta o diario específicos. Te sugiero que dates todas las entradas en el diario y los ejercicios, para que puedas releerlos y hacer un seguimiento de tus progresos.

Nota a la edición digital: Puedes realizar los ejercicios que te proponer al autor en un cuaderno y [clica aquí](#) para descargarte las Ruedas.

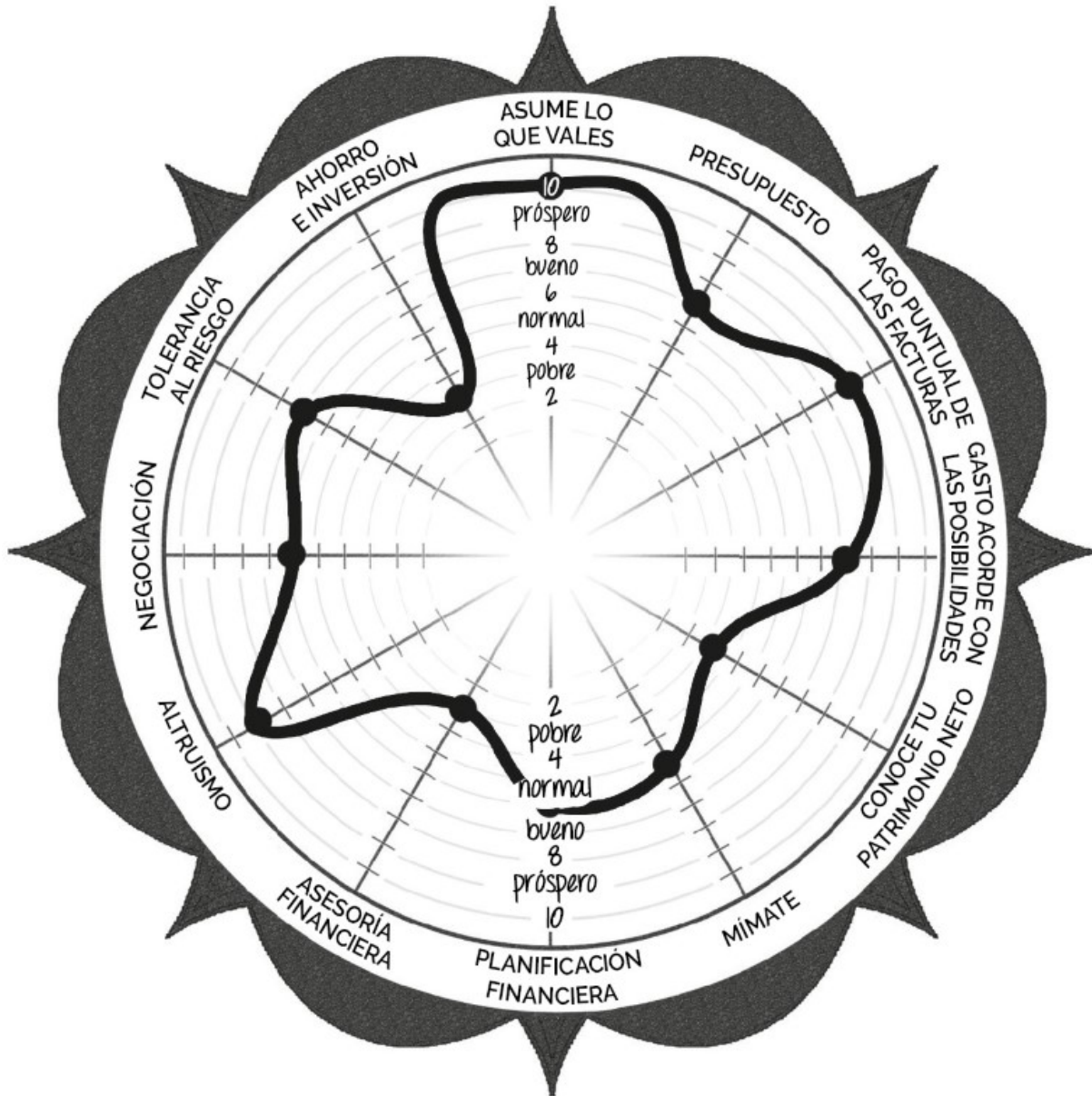
EJEMPLO DEL EJERCICIO DE LA RUEDA

Los ejercicios de la rueda son herramientas de autoevaluación que te ayudarán a identificar tus fortalezas y debilidades en áreas concretas. No te preocupes por las puntuaciones. Todos somos obras en construcción. Como irás haciendo los ejercicios de la rueda a lo largo de todo el programa, recuerda que puedes regresar al ejemplo si necesitas un recordatorio sobre cómo realizarlos. Hacer el ejercicio de la rueda es fácil; bastará con que lo hagas una vez para convertirte en todo un experto. Si te desanimas al ver que tienes mucho trabajo por delante, recuerda siempre que el objetivo es la mejora, no la perfección.

Todos los ejercicios de la rueda comienzan con unas preguntas. Cuando leas una, puntúate según la siguiente escala: pobre (1-3), normal (4-5), bueno (6-7), próspero (8-10).

Cada diagrama contiene varios radios, como los de una rueda de bicicleta. A medida que respondas cada pregunta del ejercicio, marca la respuesta en la rueda. Encuentra el radio correspondiente a la pregunta y marca con un punto el número que se adecua a tu respuesta. Por ejemplo, si te has puntuado con un 3, marca con un punto el 3 del radio que corresponda.

Una vez que hayas marcado todas las respuestas en los radios respectivos, conéctalos para formar una especie de círculo. Verás que cuanto más elevado sea el número, más cerca estará de la sección externa de la rueda, mientras que las puntuaciones más bajas estarán más próximas al centro. Para hacerte una idea del aspecto que tiene, puedes mirar el ejemplo de la rueda de la salud financiera que encontrarás a continuación.



Ejemplo de la rueda de la salud financiera

Las «depresiones» son las áreas en las que esta persona se ha concedido las puntuaciones más bajas. Esta rueda corresponde a alguien que no tiene mucho en términos de «ahorro e inversión», por lo que se ha dado una puntuación baja en esa área, pero que se ha concedido una puntuación elevada en lo concerniente a «altruismo». Este programa le dará la

oportunidad de empezar a trabajar en esas depresiones o áreas con carencias desde hoy mismo.

Rellena la rueda de la salud financiera para obtener una línea base de cómo gestionas tus finanzas en la actualidad. A lo largo del programa, trabajaremos distintos aspectos de tu salud financiera y luego, al final, volverás a hacer el ejercicio para que puedas comprobar tus avances. Sé que, muy probablemente, te querrás saltar el ejercicio. ¡No lo hagas! Es crucial, porque tú eres importante y tu salud financiera también lo es. ¡Puedes hacerlo! (Recuerda que todos los ejercicios están disponibles en <financialmindsetfix.com/exercises>.)



Rueda de la salud financiera (20 minutos)

Fecha: _____

Puntúa tu respuesta a cada pregunta con un número según la siguiente escala:

pobre (1-3), normal (4-5), bueno (6-7), próspero (8-10)

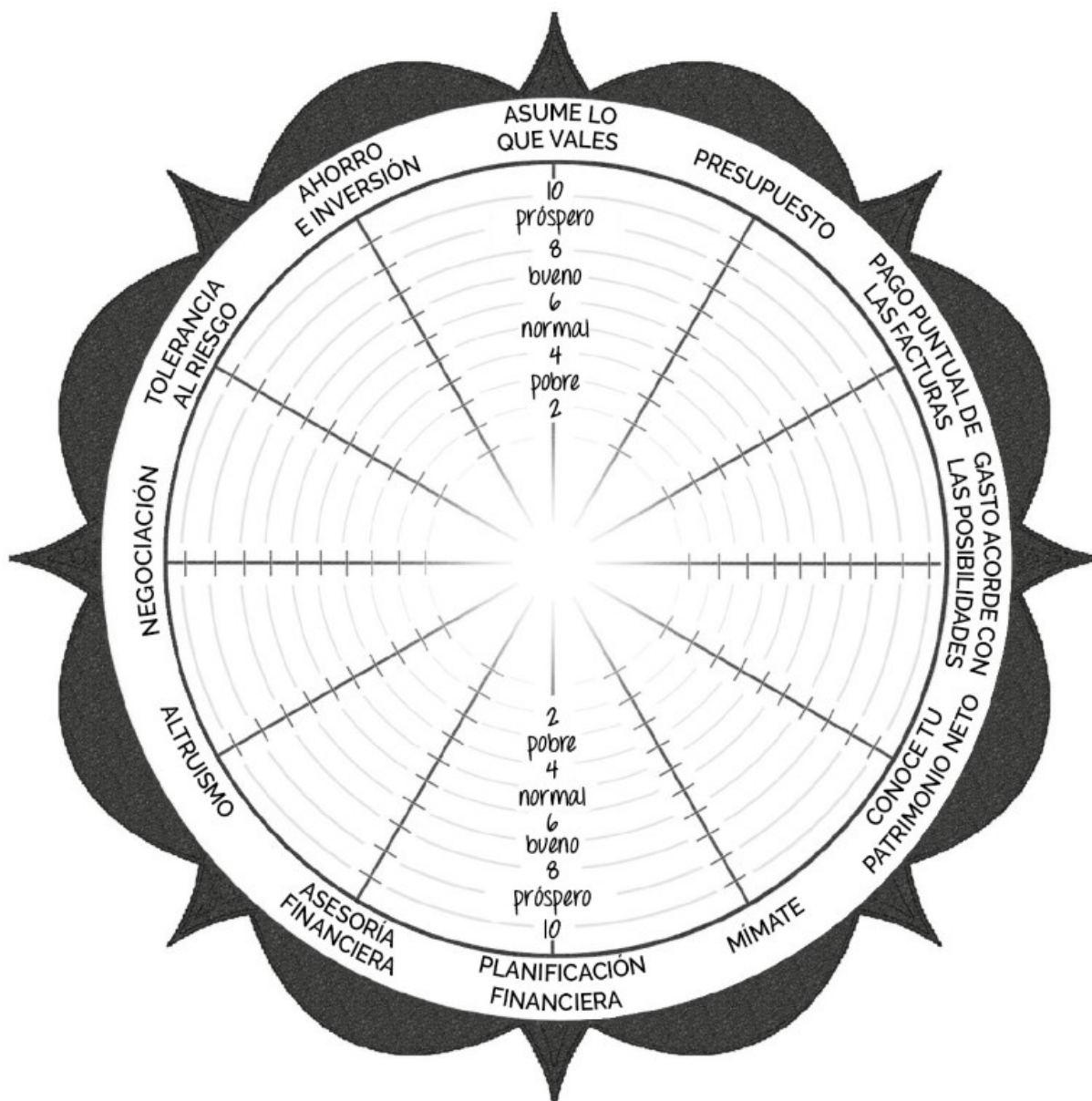
Pobre			Normal		Bueno		Próspero		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- **Asume lo que vales.** ¿Te consideras merecedor de una mayor prosperidad financiera? (Abundancia) _____

- **Presupuesto.** ¿Cuán consciente eres de tus ingresos y de tus gastos? ¿Compruebas tu presupuesto y tu flujo de caja al menos una vez al mes? ¿Vives de acuerdo con tu presupuesto y evitas caer en la negación financiera? (Conciencia) _____
- **Pago puntual de las facturas.** No pagar las facturas a tiempo puede suponer recargos y penalizaciones en la puntuación crediticia. ¿Cómo te puntúas en lo que concierne a organizar y pagar tus facturas a tiempo? (Responsabilidad) _____
- **Gasto acorde con tus posibilidades.** ¿Practicas un gasto consciente? ¿Hasta qué punto te mantienes dentro de los límites para no incurrir en deudas? (Presencia) _____
- **Conoce tu patrimonio neto.** El patrimonio neto es el cálculo de todos tus activos (el saldo de todas las cuentas bancarias, el valor de las inversiones y los bienes inmuebles) menos los pasivos (saldo en las tarjetas de crédito, préstamos personales e hipotecas). ¿Qué puntuación te otorgas en lo que respecta al conocimiento de tu patrimonio neto? (Esencia) _____
- **Mímate.** ¿Se te da bien mimarte, dentro de tus posibilidades, cuando sientes que lo mereces? (Autoestima) _____
- **Planificación financiera.** Cuando se trata de tu salud financiera, lo que incluye el pago de los préstamos de estudio o de las tarjetas de crédito, y ahorrar para comprar una vivienda, pagar la universidad de tus hijos o prepararte para la jubilación, ¿qué puntuación te concedes? (Visión) _____
- **Asesoría financiera.** ¿Te reúnes con un asesor financiero una o dos veces al año para mantenerlo todo bajo control? (Ayuda) _____
- **Altruismo.** ¿Apoyas causas importantes para ti de un modo asumible? (Compasión) _____

- **Negociación.** Negociar incluye pedir un aumento de sueldo o una mejora de las condiciones laborales, debatir el precio de tus compras o los contratos importantes, y regatear en la medida de lo posible para conseguir un buen trato. ¿Se te da bien negociar? (Positividad) _____
- **Tolerancia al riesgo.** Si dispones de los seguros adecuados, desapegarte del resultado resulta más fácil. ¿Qué puntuación te otorgas en lo que respecta a disponer de seguros suficientes para tu salud, automóvil, vivienda, empresa o incluso vida? (Desapego) _____
- **Ahorro e inversión.** Contar con al menos entre tres y seis meses de gastos ahorrados para el futuro es una buena norma general. ¿Cómo te valoras en lo que respecta a ahorrar e invertir para tu futuro? (Resiliencia) _____

Registra tus respuestas en la rueda de la salud financiera (encontrarás las instrucciones en el ejemplo anterior). Comienza por la parte superior de la rueda. En cada radio, pregúntate si eres pobre, próspero o estás en un punto intermedio. Marca con un punto el radio junto al número que corresponda a tu respuesta. A continuación, sigue recorriendo la rueda y, una vez que hayas registrado las puntuaciones en todos los radios, une los puntos y traza un círculo. Recuerda: responde con sinceridad.



Rueda de la salud financiera

Escribe la fecha en que has completado la rueda, para tenerla como referencia cuando vuelvas a evaluar tu salud financiera al final del programa. ¡Enhorabuena! Acabas de terminar el primer ejercicio; ahora cuentas con una buena lectura de tu salud financiera actual, antes de comenzar el programa. Aprenderás a seguir creciendo y a mejorar tu bienestar y tu salud económica incluso si te has concedido puntuaciones

relativamente elevadas en lo que concierne a tus finanzas. Todos los capítulos del libro están llenos de consejos prácticos, de herramientas innovadoras y de inspiración.

* * *

¿CUÁNTO TARDARÁS?

Deberías completar los ejercicios de cada capítulo en un máximo de tres horas. Para tu comodidad, indico en cada ejercicio un cálculo aproximado del tiempo que necesitarás para terminarlo. Elige las actividades que quieres hacer y complétalas como y cuando te vaya mejor.

Si tu agenda te lo permite, te recomiendo que establezcas un objetivo de doce semanas, porque la mayoría de las personas se pueden comprometer con este tiempo de trabajo personal. Te ayudará a mantener el impulso y a ser constante. Si te resulta abrumador, puedes optar por acometer un capítulo al mes. Determina qué marco temporal te irá mejor. Lo importante es que seas constante y te comprometas con el trabajo que necesitas llevar a cabo para recibir la abundancia en tu vida.

Al igual que hacer ejercicio en el gimnasio puede ofrecer resultados significativos en tu aspecto físico, las actividades de este programa para transformar tu mentalidad financiera pueden mejorar tu situación mental y económica. Aunque te puedes saltar aquellas que no resuenen en ti, te recomiendo encarecidamente que hagas el ejercicio de la rueda que encontrarás en todos los capítulos.

TRANSFORMAR TU MENTALIDAD FINANCIERA COMO MODO DE VIDA

Todos somos obras en construcción y evolucionamos de forma continuada, por lo que el programa para transformar tu mentalidad financiera está concebido como un modo de vida. No es una solución rápida. Los beneficios de todo programa de actividad física empiezan a desaparecer si dejamos de hacer ejercicio súbitamente, y lo mismo sucede con este. Sigue practicando y desarrollando estas actitudes para aumentar tu éxito personal y profesional. Cuanto más practiques estas actitudes, más fácil te resultará aplicarlas.

El programa para transformar tu mentalidad financiera contiene herramientas que podrás usar durante toda tu vida. Regresa a capítulos concretos cuando lo consideres necesario, a medida que la vida te plantee dificultades u obstáculos específicos. Independientemente de cuál sea tu punto de partida en este viaje, permíteme que sea tu guía hacia una vida más próspera. Te acompañaré a cada paso que des y te animaré para que sigas adelante. Te doy la enhorabuena por haber decidido invertir en tu autoestima y en tu vida financiera. ¡Este será el mejor año para tu salud fiscal y emocional!

CAPÍTULO 1

Abundancia

Descubre lo que vales y entiende que
todos somos vagabundos sentados en un
banco de oro

¿Por qué estás tan ensimismado con este mundo cuando en tu interior albergas una mina de oro?

RUMI, poeta, místico sufí y teólogo del siglo
XIII

«Si os queréis hacer ricos, os habéis equivocado de profesión», espetó el profesor. Era 1994 y mi primer día de clase en el máster de Psicoterapia en la Universidad Northwestern. Aunque el deseo de ser psicoterapeuta surgía de un anhelo sincero de ayudar a los demás, sentí que el corazón se me encogía. Acababa de firmar un crédito de estudios por un importe de cincuenta mil dólares para pagar el máster. ¿Cómo lo iba a devolver y cómo me ganaría la vida?

Cuando terminé el máster, dos años después, el salario inicial promedio de un psicólogo sin experiencia era de dieciocho mil dólares anuales. Me enteré de que una compañera de clase había conseguido un salario de veinticinco mil dólares en su primer trabajo y me fijé esa cifra como

objetivo. Conseguí trabajo en un centro de administración de metadona en el centro de Chicago, donde cobraba exactamente veinticinco mil dólares anuales trabajando con adictos a drogas administradas por vía intravenosa y positivos en VIH. Allí aprendí acerca de los traumas derivados de crecer rodeado de pobreza, violencia, racismo y delincuencia, además de la bondad y de la resiliencia esenciales del alma humana.

Dos años después de haber empezado a trabajar en la clínica de metadona, estaba recién casada y tenía muchas dificultades para llegar a fin de mes. Calculé que, para vivir más cómodamente, necesitaría un salario mínimo de 35.000 dólares anuales. Tuve la suerte de encontrar empleo como psicoterapeuta en un programa de atención al empleado (PAE) donde cobraba exactamente esos 35.000 dólares anuales. Ofrecía servicios de salud conductual a empleados de sectores tan diversos como sindicatos, hospitales, bufetes de abogados y empresas de servicios financieros. Para progresar en mi carrera y mejorar mi situación económica, también trabajaba a media jornada en un centro de psicoterapia que acogía a varios terapeutas.

En 2002, di un salto de fe, dejé ambos empleos y me lancé de lleno a la consulta privada. Sabía que necesitaba ayuda y quedé para tomar un café con un amigo, el doctor Steven Nakisher. También acababa de abrir su consulta privada y me preguntó cuánto dinero esperaba ganar al año. Como estaba embarazada de mi hija mayor y las facturas se iban acumulando, le dije que me encantaría poder aumentar mis ingresos hasta los sesenta mil dólares anuales.

Steve frunció el ceño. «¿Solo sesenta mil? Yo quiero ganar más de cien mil dólares al año.»

Sorprendida, y desde la inocencia, le pregunté si de verdad creía que era posible.

Steve respondió que sí, que estaba convencido de ello.

Ese año, gané sesenta mil dólares, mientras que los ingresos de Steve superaron los cien mil.

A continuación, Steve fundó varias empresas de éxito, participó en el programa *Shark Tank* y ganó. Uno de sus productos se hizo un hueco en la lista de favoritos de Oprah Winfrey. La manera de pensar de Steve lo llevó a obtener grandes éxitos, mientras que, al parecer, la modestia de mis aspiraciones se había convertido en mi propio techo de cristal. Cuando me di cuenta de esta relación causal, hice lo que habría hecho cualquier terapeuta digna de ese nombre: ¡pedí hora a mi terapeuta!

Durante la sesión, Arlene Englander me preguntó: «¿Qué te viene a la cabeza cuando oyes la palabra *dinero*?». Le respondí que el dinero me hacía pensar en el estrés, que el dinero, para mí, era estresante. Me respondió que, entonces, no era de extrañar que lo alejara.

Juntas, exploramos mis creencias acerca del dinero y descubrimos que hundían sus raíces en mi infancia. Mi padre nació durante la Gran Depresión y creció en un barrio marginal de Cleveland, donde vio a mis abuelos trabajar hasta el agotamiento en fábricas. Optó por una ruta más académica, aunque tuvo que emplearse a jornada completa durante sus estudios universitarios, y sirvió como teniente en la Fuerza Aérea para pagarse el máster de Administración de Empresas (MBA) en la Universidad de Harvard. Logró el éxito como presidente de división en una gran empresa que fabricaba juntas, pero la recesión de la industria automovilística de la década de 1980 hizo que el suelo se abriera bajo sus pies.

Cuando tenía ocho años, recuerdo que una vez estaba jugando en el comedor y le dije lo contenta que estaba de verlo en casa durante el día, algo en absoluto habitual. Lo miré y vi que había empezado a llorar. Me

explicó que lo habían despedido. Aunque en realidad no entendía lo que eso quería decir, sí me di cuenta de que él no estaba tan contento como yo de estar en casa. Se le veía triste, avergonzado y asustado. Al igual que tantos hombres, hacía depender su autoestima de su carrera profesional y de sus ingresos.¹

Durante los tres años siguientes, nos mudamos dos veces: de Detroit a Toronto y de Toronto a Toledo. Una sucesión de despidos y el desempleo llevaron a que mi padre desarrollara una gran ansiedad en lo relativo a las finanzas, ansiedad que desembocó en una depresión clínica. Había muchas discusiones por dinero, pero vivíamos en una casa grande en una zona residencial fantástica y éramos miembros de un lujoso club de campo. Desconocía cuál era la realidad de nuestra situación económica: la relativa opulencia que la gente veía desde fuera o la que yo sentía desde dentro y que me provocaba vergüenza y me asustaba. En muchos aspectos, mi padre era un ejemplo fantástico de éxito y de fortaleza, porque al final invirtió en bolsa y le fue muy bien. Sin embargo, mi infancia fue como una montaña rusa económica y emocional, y me dejó con bastante trabajo que hacer en terapia.

Gracias a la terapia, me pude deshacer del mensaje que decía que los psicoterapeutas no pueden ganar dinero ayudando a la gente (un mensaje que recibí el primer día de máster y al menos cien veces más a lo largo de mi carrera). Por mucho que me apellide Marter, me niego a ser una mártir financiera. Me propuse iniciar un centro de psicoterapia que cambiara no solo la vida de mis clientes, sino también la mía. Comencé a transformar mi vida trabajando en mis creencias acerca del dinero e intentando asumir lo que sabía que valía. Me encontré con muchas curvas, obstáculos y baches en mi camino hacia la abundancia.

A medida que asesoraba a profesionales y desarrollaba mi centro, Urban Balance, me fui interesando cada vez más por la psicología del dinero. Me empecé a dar cuenta de que los pensamientos y las creencias que mis pacientes mantenían acerca del dinero ejercían un impacto real en su cuenta de resultados, tanto para bien como para mal. Como psicoterapeuta, mi trabajo consiste en ayudar a mis clientes a explorar qué bloquea el flujo de dinero y de otros recursos, como el amor y la ayuda, para que se puedan sumergir en la abundancia. Y ahora compartiré contigo todo lo que sé, para que puedas hacer lo mismo (recuerda que puedes descargar todos los ejercicios en: <financialmindsetfix.com/exercises>).



Primera sesión de terapia

(20 minutos)

Imagina que has venido a mi consulta para la primera sesión de terapia. Exploraremos cómo tus experiencias vitales han moldeado y modelado la relación que mantienes con el dinero en la actualidad. Responde a las siguientes preguntas en tu diario:

- ¿Qué sistema de creencias familiares, religiosas y culturales te inculcaron?
- ¿Qué actitudes y creencias mantienes en relación con la gente que tiene mucho dinero? ¿Y con la que tiene poco?
- Durante tu infancia, ¿detectaste que las expectativas respecto al dinero eran distintas para hombre y mujeres, para jóvenes y mayores, para

distintos tipos de profesiones o como resultado de la discriminación étnica o racial?

- ¿Cómo ha afectado eso a tu vida financiera actual?
- ¿En qué piensas cuando oyes la palabra *dinero*? En mi caso, pensaba en estrés, que es algo negativo. ¿La palabra *dinero* te suscita pensamientos positivos o negativos?
- ¿Te has fijado topes de ingresos? De ser así, ¿cuáles han sido? ¿Qué te impide superarlos?
- ¿Sientes que te mereces y que eres capaz de verdad de disfrutar del dinero y de la abundancia de recursos? De no ser así, ¿por qué?

Ahora imagina que repasamos juntos las respuestas. Destaca los tres patrones de pensamiento principales que te podrían estar impidiendo vivir una vida abundante. Por ejemplo, si te enseñaron que la gente rica es mala o que los hombres deberían ganar más dinero que las mujeres, reflexiona sobre cómo puedes reformular esas creencias para recibir la abundancia y cuidar mejor de ti mismo, de tus seres queridos y del mundo que te rodea. Escríbelo. Este es el tipo de trabajo que tendrás que hacer si quieres transformar tu mentalidad financiera.

* * *

¡Bravo! Ahora profundizaremos en tu relación con el dinero.

¿CÓMO TE RELACIONAS CON TUS FINANZAS?

Cuando tenía treinta y tantos años, si mi vida financiera hubiera sido una persona, se habría llamado Justa. Culpaba a Justa de gran parte de la infelicidad que sentía y le respondía con irritabilidad e ira. La tenía

absolutamente abandonada y me olvidaba de alimentarla o de comprobar cómo estaba. Cuando la visitaba, respondía con sensación de culpa, miedo y pánico ante el mal aspecto que presentaba. Me daba tanta vergüenza que no osaba presentársela a nadie y ni siquiera la podía mirar a los ojos.

Cuando ya estaba cerca de cumplir los cuarenta, mi nivel de endeudamiento personal y profesional había alcanzado cotas máximas y la ansiedad financiera llegaba a ser incapacitante. Justa se derrumbó, agotada. Como cuidadora y persona deseosa de complacer a los demás, el esfuerzo por cuidar de mis empleados, de mis clientes y de mi familia, incluidas mis dos hijas, me había llevado a acumular una deuda atroz. Intentaba dar a mis empleados todo lo que me pedían y me aseguraba de que a mis hijas nunca les faltara de nada, incluso si superaba mis posibilidades. ¡Claro que Justa estaba agotada! Como en la empresa trabajábamos con compañías aseguradoras y el cobro de las visitas se demoraba durante el procesamiento de las pólizas, nuestro flujo de caja estaba en una situación permanentemente infernal. Me pasaba las noches de la última semana de cada mes en vela, angustiada por si podríamos cubrir las nóminas y los alquileres que había que pagar el día 1. Mi socia y yo sacábamos dinero de las tarjetas de crédito personales para pagar los flecos sueltos. Las empresas de las tarjetas de crédito llamaban y el banco devolvía los cheques con que pagábamos los sueldos de los psicólogos. Vivíamos al límite y en pleno terror financiero.

Justo en nuestro peor momento económico, mi socia desde hacía años, además de una de mis mejores amigas, nos envió a mí y a todo el personal un correo electrónico en el que nos anunciaba que se marchaba y que no tenía la menor intención de volver. A excepción del demoledor fallecimiento de mi padre cuando tenía veintipocos años y del de mi madre cuando ya había cumplido los treinta, esta fue la pérdida más devastadora

que había sufrido en toda mi vida. Mi socia y yo siempre nos referíamos la una a la otra como «amigas del alma» y estaba convencida de que lo seguiríamos siendo bien entradas en la vejez. Sentí la pérdida como si mi marido hubiera desaparecido en plena noche y sin previo aviso. Nunca se despidió y tuve que enviarle sus pertenencias personales por mensajería. Dejó en mi corazón un vacío enorme y yo sentí que me había roto.

Cuando se fue, el personal sintió que la empresa era un barco que se hundía y una tercera parte de los treinta y cinco psicoterapeutas que empleaba se fueron y se llevaron consigo a sus clientes. Sin embargo, y a pesar de que aún lloraba la pérdida de mi amiga y socia, y de la soledad y del agotamiento que me embargaban, me negué a tirar la toalla. Aún tenía empleados y clientes que contaban conmigo. En el acuerdo de disolución de la sociedad, mi exsocia conservó el centro y el personal más próximo a su casa. Mientras, yo asumí la responsabilidad de las deudas de la empresa (que superaban los cien mil dólares) y de otros cuatro alquileres a largo plazo. Como el capitán de un barco, me sentía responsable y me había comprometido a realizar ese viaje. Me negaba a abandonar la nave.

En lugar de decir a mis empleados que todo saldría bien, como siempre había hecho en el pasado, me disculpé por no haber buscado asesoramiento empresarial y financiero. Lo cierto era que temía que me dijeran que el modelo de negocio no funcionaría y que debía cerrar la empresa de mis sueños. En lugar de seguir pensando que tenía que encontrar la solución a todo yo sola, practiqué la humildad y pedí ayuda. El personal que se había quedado amaba la empresa y quería ayudar. Dejé de sufrir en silencio y empecé a hablar abiertamente acerca de mi situación. Mis amigos y familiares me ofrecieron su apoyo y me dieron consejos que me resultaron útiles.

Mi vecino, un contable con un máster en Administración de Empresas, me preguntó si alguna vez me habían tasado el negocio. Se ofreció a pedirle a un auditor contable amigo suyo que revisara mis libros, me dijera cuánto valía la empresa y, si era posible, me ofreciera su ayuda.

Decidí superar mis miedos y pedí cita con el auditor, Tim Kenny. Muy nerviosa y con lágrimas en los ojos, le entregué los archivos de QuickBooks mientras él me hacía preguntas con tranquilidad. Unos días después, me llamó para decirme que el modelo de negocio funcionaba. Me dijo que el principal problema que teníamos era de flujo de caja y que me podía ayudar a obtener los créditos necesarios para pagar los salarios y los alquileres a tiempo.

Tim también me hizo poner los pies en el suelo. Me recordó que no dirigía una ONG para dar trabajo a psicólogos, sino una empresa, y que merecía tener beneficios. Había estado entregando todos mis recursos hasta quedarme sin nada. Tenía que empezar a dar prioridad a Justa y establecer límites financieros saludables. Lo hice y todos salimos ganando.

Los créditos bancarios y algunos cambios menores en el modelo de negocio detuvieron la hemorragia financiera, pero no fue una solución rápida ni indolora. Justa seguía conectada a mi soporte vital. Shelly, mi contable, se convirtió en un ángel que me animaba a diario. Acometimos las dificultades una a una y, con la ayuda del equipo de liderazgo y del personal, conseguimos darle la vuelta a la situación.

Tim, Shelly y mi asesor financiero, Bill Laipple, entablaron una relación muy estrecha con Justa y me ayudaron muchísimo a cuidar mejor de ella. Empecé a comunicarme con ella de forma abierta y honesta, y la visitaba prácticamente a diario. La salud de Justa empezó a mejorar drásticamente.

Ahora he rebautizado mi vida financiera como Próspera. Es fuerte, vibrante y poderosa. Ella y yo nos apoyamos mutuamente y estamos ahí la

una para la otra. La valoro, estoy orgullosa de ella y la cuido.

Justa y Próspera son el reflejo de lo que yo creía que valía en dos momentos distintos de mi vida. Si quería abundancia, antes tenía que valorarme a mí misma. Tú también puedes hacerlo. De verdad. Por mala que sea tu salud financiera en estos momentos, puedes tener prosperidad. Te la mereces.



Mira a tu yo financiero a los ojos (20 minutos)

Responde en tu diario las preguntas siguientes:

- Si tus finanzas fueran una persona, ¿cómo se llamaría?
- ¿Qué aspecto tendría? ¿Cómo se sentiría?
- ¿Qué relación mantienes con ellas?
- ¿Qué relación hay entre la persona que ves en el espejo y tu autoestima financiera?

* * *

Ahora que has mirado a los ojos a tu yo financiero, ha llegado el momento de que recibas más abundancia en todos los aspectos de tu vida.

**MEJORA TU SALUD FINANCIERA: RECONOCE LO
QUE VALES**

¿Soy lo bastante buena? Sí, lo soy.²

MICHELLE OBAMA, abogada,
autora y ex primera dama de Estados
Unidos

Como nuestros padres son seres humanos imperfectos, todos tenemos necesidades no satisfechas que nos han dejado con la sensación de que no somos lo bastante buenos. Observar a mis clientes a lo largo de los años me ha llevado a darme cuenta de que una autoestima elevada promueve una buena salud financiera, no así al contrario. La investigación sugiere que una autoestima elevada se relaciona positivamente con el desempeño profesional.³ Si quieres mejorar tu salud financiera, has de reconocer lo que vales.

Me sentí llena de orgullo cuando una de mis clientas, Nia, se empezó a quejar de su trabajo, tan tóxico como mal pagado, y dijo: «Valgo mucho más que eso y quiero algo mejor para mí». La mayoría de nosotros hemos tenido en algún momento trabajos con salarios bajos, porque nos hemos visto en una situación de necesidad, pero deberían ser un trampolín o un peldaño intermedio desde el que crecer y desarrollarnos. Sé que este es el comienzo de un nuevo capítulo en la vida de Nia, un capítulo que le traerá más abundancia, porque sabe que la merece.

En mi viaje personal, yo también tuve que trabajar para asumir mi valor y que me tenía que hacer valer. En 2012, recibí mi primera invitación para dar una conferencia inaugural en otro estado. Como muchas personas suscriben la creencia de que «tanto pagas, tanto obtienes», le pregunté a mi amigo Ross, un psicoterapeuta y escritor de éxito que suele dar conferencias y charlas, acerca de la tarifa que debía cobrar.

Le pregunté cuánto cobraba él por dar conferencias en otros estados y tuvo la generosidad de decírmelo. Aunque era una tarifa muy superior a la que había pedido jamás, tomé prestada la autoestima de Ross y solicité esa cantidad a las personas que me querían contratar. Me contestaron que les parecía perfecto y que no había problema alguno. ¡Estaba encantada!

Llamé a Ross y le dije que no podía creer que me fueran a pagar tanto dinero por hablar cuarenta y cinco minutos. Me respondió: «¿Cuarenta y cinco minutos? ¡Esa es mi tarifa para una jornada completa!».

Nunca obtendrás más de lo que pidas. Nos tenemos que hacer valer, dejar atrás todo sentimiento de culpa innecesario y recordar que, cuando tengamos más, podremos dar más y hacer más bien en el mundo.



¿Cuánto crees que vales?

(10 minutos, ejercicio para toda la vida)

Responde en tu diario las siguientes preguntas:

- Imagina que alguien que cree en ti (tu mejor amigo, un compañero de trabajo, tu madre) ha de describir tus dones únicos y tus fortalezas. ¿Qué diría?
- Describe algún momento en el que te sorprendieras agradablemente por lo que acababas de conseguir. ¿Cómo te sentiste? ¿Qué aprendiste de la experiencia que puedas trasladar a otros aspectos de tu vida?
- ¿Cuándo te sientes más valioso? ¿En qué relaciones? ¿Por qué?
- Escribe acerca de algún momento en el que sintieras que te compensaban adecuadamente por un trabajo bien hecho. ¿Cómo sucedió? ¿La oportunidad llegó por casualidad o la atrajiste de algún modo? ¿Qué aprendiste de la experiencia?

Tu autoestima y el valor que te asignas a ti mismo reflejan cuánta abundancia estás dispuesto a recibir en tu vida.

* * *

ABUNDANCIA FRENTE A ESCASEZ

El éxito duradero y pronunciado viene de quienes renuevan su compromiso con una mentalidad de abundancia cada minuto de cada hora de cada día.⁴

BRYANT MCGILL, escritor estadounidense

Suscribo la teoría de la abundancia. Hay dinero, oportunidades, bondad, amor y otros recursos más que suficientes para todos. Por lo tanto, que nosotros tengamos más no significa que otro vaya a tener menos. El pensamiento abundante puede generar nuevos flujos de ingresos y aumentar tus beneficios, al tiempo que ofreces más a los demás (empleo, prácticas, tarifas reducidas o servicios gratuitos, donaciones...). La abundancia no es egoísta. Cuando tenemos más, podemos dar más.⁵

Hay personas que viven en un modelo de escasez. Quizá hayan pasado por momentos en que no tenían suficiente y, por lo tanto, es comprensible que crean que deben aferrarse a lo que tienen y proteger sus recursos. A otros les enseñaron que «cada uno ha de mirar por lo suyo», una creencia que puede alimentar la avaricia, los celos y el afán de competición. Pasar de una mentalidad de escasez a una mentalidad de abundancia abre la puerta a la posibilidad, a la colaboración, a la celebración del éxito de los demás y a una mayor prosperidad.

En mi consulta, he visto cómo el trauma financiero ha dado lugar a pensamientos obsesivos acerca de las pérdidas económicas, a depresión, a ansiedad y a TEPT.⁶ Mi clienta Rachel creció en la pobreza más extrema en viviendas sociales de Chicago. El hambre y la ausencia de artículos higiénicos de primera necesidad eran experiencias habituales para ella. Es una mujer muy inteligente y trabajadora, y consiguió graduarse en la universidad mientras trabajaba a jornada completa. Cuando acudió a mi consulta, aunque ya contaba con un muy buen salario, el trauma del pasado hacía que viviera con miedo a volver a pasar necesidades. Comió hasta

desarrollar obesidad mórbida y acudió a mí después de haberse sometido a un baipás gástrico. Ya no podía comer en exceso y cambió una compulsión por otra: gastar en exceso. Rachel empezó a acumular artículos de higiene, ropa y otros objetos domésticos, por un lado, y deudas por el otro. La mentalidad de escasez lleva a las personas a guardar y a acumular los objetos que perciben como escasos.⁷

Trabajamos el trauma subyacente de Rachel, las conductas obsesivo-compulsivas a las que este había dado lugar y las emociones de inutilidad derivadas del abandono que había sufrido. Mediante la terapia cognitivo-conductual, de eficacia demostrada empíricamente, que se basa en la creencia de que los pensamientos anteceden a la emoción y a la conducta, pasó a una mentalidad de abundancia. Contrató a un asesor financiero para que la ayudara a sentirse segura y a salvo en relación con el futuro. Comenzó a relajarse, sabiendo al fin que valía la pena y que era capaz de cuidar de sí misma. Como resultado, su vida amorosa mejoró, porque ahora conectaba con los demás desde una posición de valía y de estabilidad, en lugar de hacerlo desde la baja autoestima y la desesperación.

Cuando las personas observan su vida financiera desde el prisma de la escasez, gastar puede ser aterrador. El dinero es energía financiera y, al igual que otras formas de energía vital, como la respiración o el amor, cuando estamos en equilibrio nos encontramos en un estado de flujo. Cuando entendemos que el gasto saludable contribuye al flujo de vida abundante y nos anclamos con confianza y con valor, pasamos a un flujo aumentado de abundancia caracterizado por la paz financiera.

**LA VIDA NO ES UNA COMPETICIÓN: COLABORA Y
OBTÉN RECOMPENSAS MAYORES**

A una de mis clientas no le gustaba que sus amigos se conocieran, porque temía que se cayeran mejor entre ellos y la dejaran de lado. Si se acababan conociendo, intentaba controlar sus interacciones. Acaparaba a sus amistades de un modo egoísta, por avaricia y por miedo a la escasez. Con el tiempo, su conducta controladora acabó por irritar a sus amigos, que se distanciaron de ella. El poder de la profecía autocumplida hizo realidad sus temores.

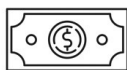
Aunque este tipo de avaricia puede proporcionar ganancias a corto plazo en el mundo de la empresa, el tiro siempre acaba saliendo por la culata, porque uno termina perdiendo empleados y clientes. La investigación demuestra que la avaricia puede llevar a cometer errores, actos ilegales o a ser despedido.⁸

En lugar de optar por el secretismo y proteger excesivamente los recursos de la empresa, adoptar un espíritu de colaboración saludable puede mejorar significativamente la cuenta de resultados. En mi caso, doy talleres y ofrezco *coaching* a terapeutas para ayudarlos a desarrollar sus consultas. Durante años, la gente me dijo que me equivocaba, que lo único que conseguiría sería crearme más competencia. Sin embargo, yo lo miro desde la lente de la abundancia y lo entiendo de otra manera. Si ayudo a otros terapeutas a tener éxito, soy congruente con mi misión de promover el acceso universal a los servicios de salud mental, lo que contribuye al bien común. Mi cuenta de resultados ha mejorado, porque obtengo ingresos adicionales derivados de mi actividad como *coach* y formadora. Por otro lado, los terapeutas a los que formo acostumbran a derivarme pacientes, me recomiendan para que dé conferencias y me envían candidatos cuando necesito emplear a alguien.

La mentalidad de abundancia es muy efectiva cuando viene acompañada de una acción congruente. Varios colegas de mi asociación profesional y yo

solicitamos a las empresas aseguradoras que nos subieran las tarifas. Un año, logramos un aumento del 17% en las tarifas de todos los profesionales de la salud mental en Illinois. La colaboración con mi «competencia» redundó en un crecimiento de diez mil dólares mensuales de mi cuenta de resultados. Fue una de las mayores mejoras en mi empresa y solo fue posible porque colaboré con mis competidores.

Durante los últimos cinco años que fui propietaria de mi empresa, formé parte de un grupo de directivos de centros de psicoterapia compuesto por unas diez personas que teníamos centros grandes. Nos reuníamos trimestralmente para hablar de las dificultades a las que nos enfrentábamos e intercambiar ideas y apoyo. Siempre quedaba impresionada por la generosidad de todos y por la disposición a compartir recursos. En lugar de operar en nichos aislados, compartíamos información que nos ayudaba a crecer y a prosperar, y, así, ayudábamos a más clientes. También nos proporcionábamos mutuamente el apoyo emocional que tanto necesitábamos y hablábamos con franqueza de los retos que supone gestionar a los empleados o inaugurar sedes nuevas. Manteníamos un compañerismo amistoso y celebrábamos el éxito de todos. Al mismo tiempo, respetábamos los límites profesionales, como áreas de servicio, personal o fuentes de derivaciones. Recomiendo este tipo de colaboración a todo el que quiera que su empresa prospere.



Sinergia para el éxito

(10 minutos, ejercicio para toda la vida)

Responde las siguientes preguntas en tu diario:

- ¿Con quién sientes que compites? ¿Cómo te podría estar perjudicando esta competitividad?
- ¿Cómo te inspira tu competencia? ¿Qué puedes aprender de tus competidores? Identifica lo bueno que te pueden aportar.
- ¿Cómo puedes propiciar más colaboración en tu vida?
- ¿Cómo te ayudará a generar más abundancia el hecho de pasar de la competencia a la colaboración?

* * *

¡DEJA DE PONERTE LÍMITES! ROMPE EL TECHO DE TU VIDA CON UNA MENTALIDAD DE ABUNDANCIA

Somos el producto de nuestros pensamientos. Nos convertimos en lo que pensamos.⁹

MAHATMA GANDHI, abogado,
nacionalista anticolonial y referente político
indio

Cuando nos negamos a creer que algo es imposible, se hace posible. Las afirmaciones y las creencias del tipo «soy pobre» o «soy rico» pueden modelar nuestra realidad financiera. Así que ten en cuenta lo poderosos que son tus pensamientos y tus palabras.

La etapa de la vida en la que te halles también puede afectar a tu perspectiva en relación con la abundancia. Por ejemplo, si eres joven y acabas de empezar, es posible que te identifiques como «un universitario sin un céntimo». ¿Cómo te puede limitar esta creencia? O quizá estés a punto de jubilarte y te digas algo parecido a «ya es demasiado tarde para mejorar

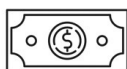
mi situación económica». Detén esos pensamientos autolimitantes y recuerda que nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para invertir en ti mismo.

Cambia de lenguaje. Pasa del «no» al «sí».

- De «no merezco prosperidad» a «sí merezco prosperidad», por ejemplo.
- De «no lo conseguiré» a «sí lo conseguiré» (por ejemplo, de «no conseguiré el trabajo» a «sí conseguiré el trabajo»).
- De «no puedo» a «sí puedo» (por ejemplo, de «no puedo lanzar mi propia empresa» a «sí puedo lanzar mi propia empresa»).
- De «no soy» a «sí soy» (por ejemplo, de «no soy muy bueno en mi trabajo» a «soy bueno en mi trabajo»).

He visto que las creencias negativas limitan nuestro potencial y bloquean el flujo de la abundancia. Los clientes que dicen, una vez tras otra, «no servirá de nada», «no me ayudará» o «no puedo hacer eso» tienden a quedarse atascados. Los que pueden abrir la mente abren las puertas a una abundancia infinita. En lugar de detenerse cuando se topan con un obstáculo, se abren a probar estrategias, enfoques o soluciones nuevas. Dicen que sí a oportunidades, como cursos en línea, talleres comunitarios o redes de contactos profesionales. He visto a clientes cambiar al pensamiento de abundancia y hacer de todo, desde lanzar una pequeña empresa con éxito hasta convertirse en líderes de la defensa del medioambiente.

¡Pasemos a la acción para cambiar a un pensamiento de abundancia!



Registra y reprograma tu forma de pensar

(15 minutos, ejercicio para toda la vida)

La terapia cognitivo-conductual ayuda a las personas a tomar conciencia de sus patrones de pensamiento negativos y a cambiarlos (o, en términos más sencillos, a «no rayarse»). La terapia cognitivo-conductual usa el registro o diario de pensamientos como herramienta con la que identificar y cambiar los patrones de pensamiento negativos para lograr que sean más neutrales o positivos.

Crea en tu diario una tabla de registro de pensamientos como la que encontrarás a continuación. Repasa las dos últimas semanas, identifica los momentos de malestar emocional, sobre todo los relacionados con tu vida financiera, y escríbelos en la tabla. He incluido un ejemplo para ayudarte a comenzar.

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	EMOCIÓN	CONDUCTA	PENSAMIENTO ALTERNATIVO
Han ascendido a mi compañero en lugar de a mí	Soy un inútil	Ira, tristeza, vergüenza	Malhumor y conductas pasivo-agresivas	Habrán mejores oportunidades para mí en el futuro

Cuando cambies el pensamiento de negativo a positivo, es posible que sientas emociones como empoderamiento, paz, confianza o esperanza. Estas emociones suscitarán conductas más celebratorias de los éxitos de los

demás. Los registros de pensamiento son una herramienta cuya utilidad se prolonga durante toda la vida y que pueden cambiar los patrones de pensamiento negativos por otros más positivos. Sé que parece muy simple, pero es importante que enseñes al cerebro a pensar en positivo. Puedes hacerlo.

* * *

DESCUBRE TU BANCO DE ORO

El mundo es tu ostra. Encontrar la perla depende de ti.¹⁰

CHRIS GARDNER, empresario
estadounidense que pasó de vivir en la calle a
ser multimillonario, conocido por la película
basada en sus memorias, *En busca de la
felicidad*

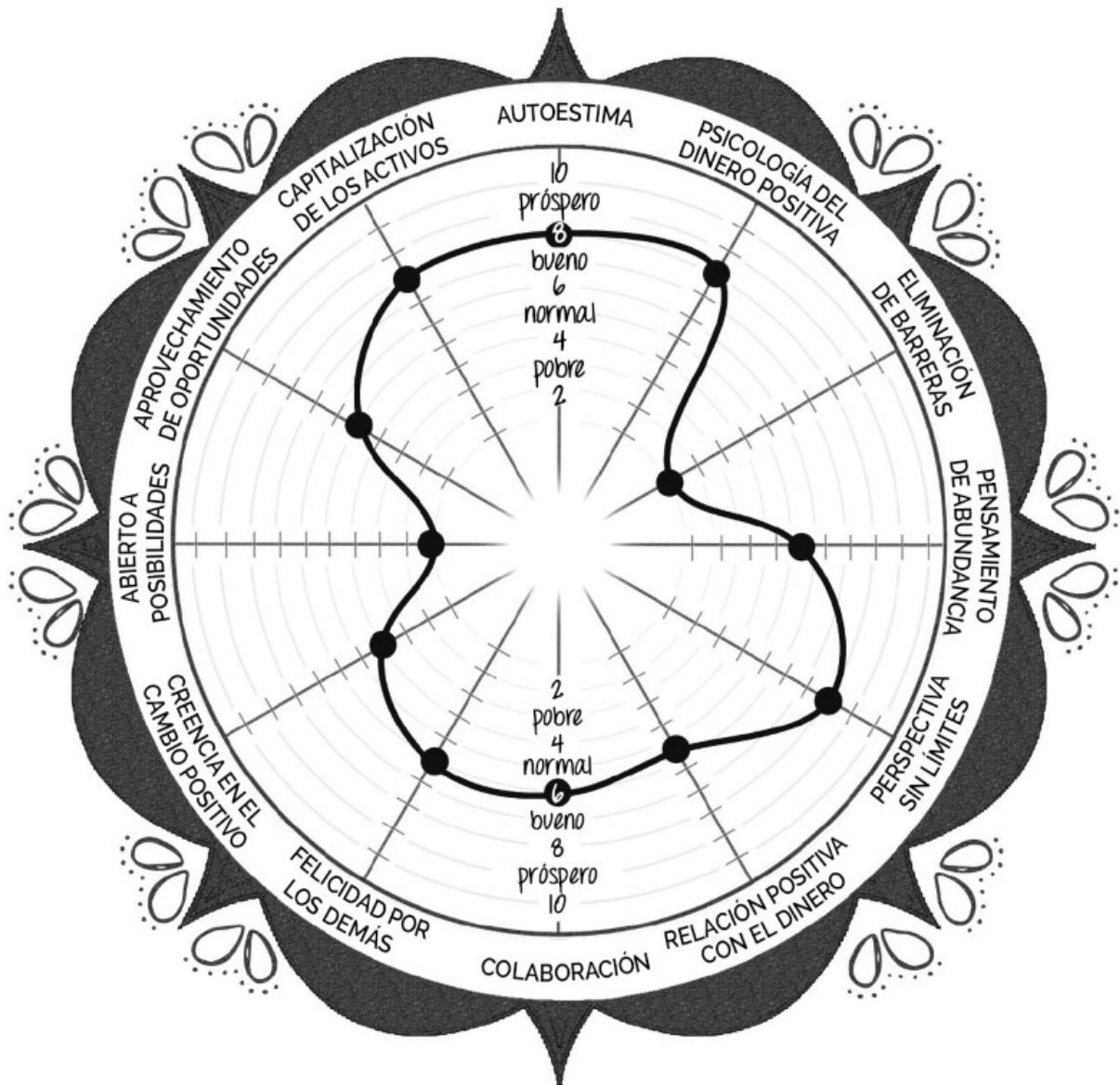
La primera vez que quedé con Tim, el auditor contable, estaba convencida de que me aconsejaría que me declarara en bancarrota. Imagina cuál sería mi sorpresa cuando me dijo que el valor de mi empresa ascendía a una saludable cifra de siete dígitos. Esto fue justo después de que mi exsocio abandonara la empresa porque solo veíamos deudas y todo lo que nos faltaba. No veíamos la imagen completa.

¿Qué dones, recursos y activos no ves porque miras a través de una lente negativa? ¿Sobre qué banco de oro estás sentado sin saberlo? Piensa en el programa *Antiques Roadshow*, en el que la gente descubre que lo que creía que eran cachivaches son, en realidad, tesoros valiosísimos. Haz un inventario a conciencia de tus fortalezas, recursos, ideas y talentos. Identifica los tesoros que has pasado por alto. He tenido innumerables

clientes que habían guardado en un cajón un libro que habían escrito, pero que no habían enseñado a nadie; que tenían una idea de negocio que no habían puesto en práctica, una habilidad única que no habían vendido a otros o un talento asombroso que aún no habían mostrado. Querían más de la vida, pero el miedo bloqueaba su flujo de abundancia.

Sin duda alguna, lo que más me gusta de ser terapeuta es reflejar las fortalezas de mis clientes y todo lo que es extraordinario, especial y bello en ellos. Esas son las semillas de la abundancia. Necesitan ser vistas, valoradas y cultivadas. Avanzar en el programa para transformar tu mentalidad financiera supone regar tus semillas y ponerlas al sol, de modo que puedas crecer, florecer y convertirte en la expresión más plena y magnífica de ti mismo. Lograr la abundancia te permitirá sembrar más semillas de prosperidad que se convertirán en un gran huerto que proporcionará abundancia a una generación tras otra.

Ahora ha llegado el momento de aplicar la abundancia a tu vida cotidiana. La rueda de la abundancia reúne todas las habilidades que has aprendido a lo largo del capítulo y evalúa en qué áreas de tu vida se concentra la abundancia. Para hacerte una idea del aspecto que podría tener tu rueda, estudia el siguiente ejemplo de rueda de la abundancia.



Ejemplo de rueda de la abundancia

La persona que completó esta rueda no estaba muy abierta a las posibilidades, por lo que se asignó una puntuación baja en esta área; por el contrario, parece que sí se suele sentir bastante feliz por los éxitos de los demás. Las «depresiones» en la rueda representan las áreas donde las puntuaciones son más bajas. Este programa te da la oportunidad de empezar a trabajar en las áreas deprimidas, de carencia, hoy mismo. Es posible que si hay varias áreas de carencia, la rueda se asemeje más a una constelación

que a un círculo. ¡No pasa nada! Vuelve al ejercicio a medida que avances en el programa para transformar tu mentalidad financiera.

Recuerda que donde estás hoy no es más que un punto de partida, y que, como todos los capítulos están interrelacionados, el área de la abundancia mejorará a medida que avances en el libro.

Completa la rueda de la abundancia para obtener una primera lectura de dónde aparece esta en tu vida ahora.



Rueda de la abundancia

(20 minutos)

Fecha: _____

Puntúa tu respuesta a cada pregunta con un número, según la siguiente escala:

pobre (1-3), normal (4-5), bueno (6-7), próspero (8-10)

Pobre			Normal		Bueno		Próspero		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- **Autoestima.** ¿Cómo puntuarías tu capacidad para aceptar tu valía como persona y para sentir que mereces la prosperidad y todo lo bueno que te pueda llegar? _____
- **Psicología del dinero positiva.** ¿Cuán positivas son tus creencias acerca del significado del dinero? _____

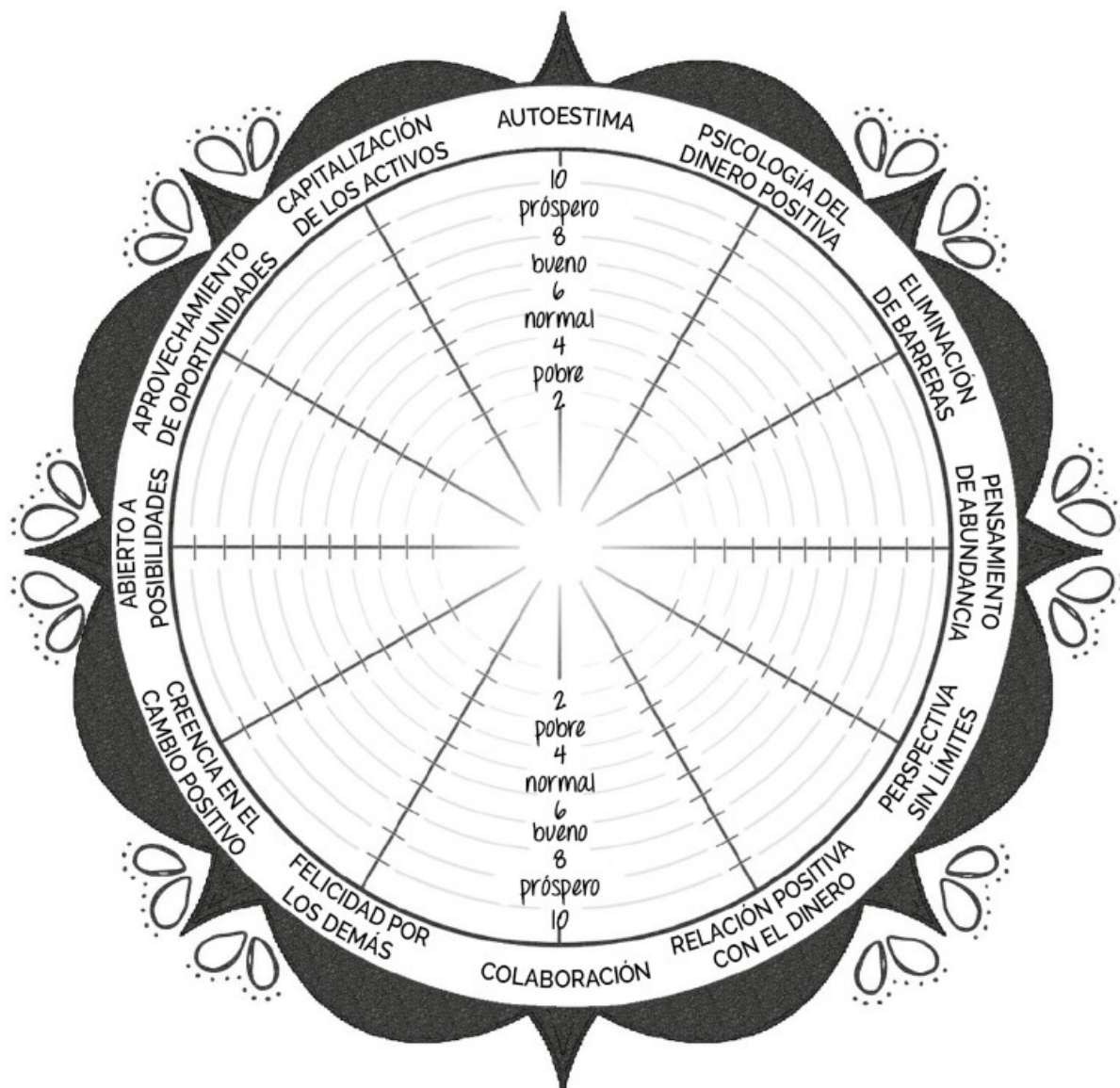
- **Eliminación de barreras.** ¿Se te da bien dejar atrás los sentimientos de culpabilidad por querer más y sustituir las creencias autolimitantes por afirmaciones positivas que atraigan el flujo de dinero hacia ti?

- **Pensamiento de abundancia.** ¿Cómo te puntuarías en lo que concierne a practicar un pensamiento de abundancia en lugar de un pensamiento de escasez y hasta qué punto confías en recibir un flujo abundante de recursos? _____
- **Perspectiva sin límites.** ¿Cuán capaz eres de ver más allá de los límites (excepto los que impone la ética) y de pensar a lo grande acerca de tu vida y de tu futuro financiero? _____
- **Relación positiva con el dinero.** ¿Cómo te puntuarías respecto a tener una relación atenta y afectuosa con el dinero? _____
- **Colaboración.** Cuando se trata de trabajar con alguien en lugar de trabajar compitiendo contra alguien, ¿qué puntuación te concederías?

- **Felicidad por los demás.** Aunque celebres la alegría y el éxito de los demás, ¿hasta qué punto estás convencido de que eso no significa que haya menos para ti? _____
- **Creencia en el cambio positivo.** ¿Crees que las cosas pueden mejorar por difícil que sea la vida ahora o por complicada que sea ahora tu situación financiera? _____
- **Apertura a las posibilidades.** En lugar de ver obstáculos, ¿estás dispuesto a buscar maneras nuevas de hacer las cosas de modo que el trabajo, la economía y la vida puedan crecer y prosperar? _____
- **Aprovechamiento de las oportunidades.** ¿Cuán bien se te da aceptar invitaciones, asistir a eventos, clases, seminarios en línea, cursos a distancia u otras oportunidades que se te ofrecen? _____

- **Capitalización de los activos.** ¿Cómo te puntuarías en lo relativo a usar los dones, talentos y recursos de los que dispones? _____

Registra tus respuestas en la rueda de la abundancia (encontrarás las instrucciones en el ejemplo que hay en la Introducción). Comienza por la parte superior de la rueda. ¿Eres pobre, próspero o estás en un punto intermedio en lo que concierne a la autoestima? Dibuja en el radio un punto junto al número que corresponda a tu respuesta. A continuación, sigue recorriendo la rueda y, una vez que hayas registrado las puntuaciones en todos los radios, une los puntos y traza un círculo. No te preocupes por la puntuación. Sé honesto.



Rueda de la abundancia

Para ver en qué punto te encuentras en lo que se refiere a la abundancia, responde en tu diario a las preguntas siguientes:

- ¿Cuáles son las tres «depresiones» más pronunciadas en tu rueda?
- ¿Cuáles crees que son los mayores obstáculos para lograr una puntuación correspondiente a «próspero» en esas tres áreas?

- ¿Qué ideas se te ocurren para trascender esas limitaciones?

Valora la posibilidad de comentar los resultados con un amigo u otra persona de confianza. Recuerda que se trata de un trabajo muy profundo y que es normal que experimentes altibajos. Acuérdate de escribir la fecha junto a la rueda, para que puedas hacer un seguimiento de tu progreso en el tiempo. ¡Sigue así!

* * *

Todos somos vagabundos sentados en un banco de oro. El universo rebosa de abundancia y de recursos, como amor, ayuda y prosperidad económica. Sin embargo, solo podemos desbloquear el flujo de abundancia para que llegue a nuestras vidas si nos damos cuenta de que lo merecemos, y abrimos la mente y el corazón para recibirla.

Como todos los capítulos están interrelacionados, a medida que avances en el programa verás que irás mejorando en el área de abundancia. El próximo capítulo se centra en la toma de conciencia y en qué te impide ser consciente de todos esos recursos que, de hecho, están a tu alcance.

CAPÍTULO 2

Conciencia

Descubre cómo te roba tu inconsciente

Quien mira hacia fuera, sueña. Quien mira hacia dentro, se despierta.

CARL G. JUNG, psiquiatra y psicoanalista
suizo, fundador de la psicología analítica

Estaba en una clase sobre familias alcohólicas y, de repente, pensé: «¿Por qué se parecen tanto a la mía?». Aunque mis padres no bebían, la dinámica emocional y relacional de nuestra familia se asemejaba mucho a la de una familia con un miembro alcohólico: discusiones y explosividad, sensación de vergüenza, ira y ansiedad, y baja autoestima derivada de lo anterior y de la existencia de «secretos de familia».

Durante mi primer año de formación clínica, me sentí como una especie de detective, algo que también me sucedió durante mi primer año de terapia: indagaba en busca de una conciencia y de un conocimiento de mí misma más profundos para poder ser más consciente y más efectiva en mi trabajo. El conocimiento interior exige dejar atrás la negación, tomar conciencia de nuestras dificultades (incluidas las que tienen que ver con la salud mental), entender cuáles son nuestros roles y patrones relacionales por

defecto y cómo afectan estos a nuestro bienestar y a nuestra economía. El conocimiento interior es un requisito previo indispensable para una vida consciente y para el éxito integral.

Cuando aún era una niña, supe que el padre de mi madre, que falleció mucho antes de que yo naciera, había sido alcohólico. Después de la clase sobre familias alcohólicas, hablé con ella acerca del alcoholismo de su padre y de su propio pasado. Para mi sorpresa, me confesó que a los treinta y pocos años, cuando mis tres hermanos mayores aún no habían cumplido los seis, había asistido a reuniones de Alcohólicos Anónimos. Me explicó que, ahora que había reflexionado al respecto, creía que había empezado a beber en un intento de automedicarse la depresión posparto y las emociones dolorosas suscitadas por los traumas de infancia sin resolver.

Mi madre era una mujer extraordinariamente inteligente con una gran profundidad psicológica y espiritual, mucha sabiduría y un sentido del humor muy agudo. Sin embargo, también era una persona compleja que ejerció un impacto enorme, y en algunos casos negativo, sobre mí. Durante mi infancia, se mostró extraordinariamente crítica, controladora y estricta. En lugar de responder con empatía cuando experimentaba emociones de tristeza o ira absolutamente normales, me hacía sentir que esas emociones eran malas o erróneas. Es habitual que los alcohólicos traten así a sus hijos y mi madre lo hizo conmigo, a pesar de que durante mi infancia ya no bebía.

La relación con mi madre, sumada a las constantes discusiones de mis padres por cuestiones de dinero, me llevó a desarrollar ansiedad y un anhelo desesperado de aprobación y de paz en casa. Adopté el papel de mediadora en su matrimonio y de rescatadora de cualquiera que sufriera en nuestra familia (¡no es de extrañar que acabara siendo terapeuta!).

Durante mi formación clínica, pude reflexionar más profundamente y me di cuenta de que la dinámica familiar había dado como resultado mi propia codependencia, que me llevaba a atender y a complacer a los demás a costa de mi propio bienestar. En mi vida adulta, este patrón inconsciente afectó a mis relaciones personales, a mi trabajo y a mis finanzas.

Cuando Tim, el auditor contable, me confrontó con la realidad de que había estado cuidando de los demás a mi propia costa, me di cuenta de que la codependencia había sido uno de los grandes motivos por los que mi negocio se había hundido. Si quería ser más consciente económicamente, tenía que abrir los ojos y darme cuenta de cómo había contribuido a mi propia ruina. Era el momento de la verdad. Tenía que aprender que darme prioridad e instaurar límites saludables en las relaciones no solo no era egoísta, sino que era esencial.

A medida que ahondaba en ese trabajo mediante libros de autoayuda sobre codependencia y ejercicios de introspección (como escribir un diario o la práctica del mindfulness), además de hacer psicoterapia, fui adquiriendo más conciencia acerca de quién soy y de por qué hago lo que hago. Ese trabajo me ancló en una realidad más consciente, tanto personal como económicamente. Cuando entendí que tiendo a la codependencia, aprendí a cuidar mejor de mí misma y a instaurar límites relacionales y económicos más saludables, lo que a su vez mejoró mi ansiedad, mi autoestima y mi situación económica.

Quiero que seas más consciente y te conozcas mejor, para que puedas detener las conductas de autosabotaje, cuidar mejor de ti mismo y lograr más éxitos. ¡Comencemos!



Segunda sesión de terapia

(20 minutos)

Imagina que has vuelto a mi consulta para la segunda sesión de terapia, y que estamos trabajando la toma de conciencia. Responde las siguientes preguntas en tu diario:

- ¿Qué te ha evocado mi historia?
- ¿Qué impacto ha ejercido tu familia sobre tu salud mental? ¿Y sobre tu salud financiera?
- ¿Puedes pensar en algún momento de tu vida en el que tomar conciencia de algo te ayudara a mejorar tanto tu bienestar como tu situación económica?

* * *

A medida que vayas trabajando la toma de conciencia personal, tendrás que mirar hacia dentro, tal y como hice yo. Es posible que lo que descubras en tu interior te sorprenda.

RECREAMOS DE FORMA INCONSCIENTE LO QUE NOS RESULTA FAMILIAR

Estudio patrones. En el fondo, soy físico. Observo todo lo que hay en mi vida e intento encontrar la ecuación única, la teoría del todo.¹

Todos repetimos inconscientemente los roles y los patrones relacionales que aprendimos en la infancia, hasta que tomamos conciencia y elegimos algo mejor. En cuanto seres humanos, tendemos a emprender el camino que ofrece menos resistencia, porque nos resulta más cómodo y conocido.

Rose, una de mis clientas, vino a terapia porque quería saber cómo afrontar la adicción a la cocaína y la afición a las estríperes de su marido, que era corredor de bolsa. En aquel momento, ella tenía treinta años, tenía dos hijos y era ama de casa. Durante el proceso de terapia, tomó conciencia de que repetía el ciclo de un «triángulo dramático» donde ella desempeñaba el papel de víctima (cuando estaba triste), de perseguidora (cuando estaba enfadada) y de salvadora (cuando se sentía satisfecha e intentaba rescatar a su marido).² Tras varios intentos de terapia de pareja, tres intervenciones fallidas y muchísimo trabajo en Al-Anon, un grupo de apoyo basado en los doce pasos dirigido a personas cuyas vidas se han visto afectadas por el alcoholismo de otras, tomó la valiente decisión de divorciarse. Como un ave fénix que resurge de sus cenizas, recuperó el poder, se reincorporó al mundo laboral como asistente legal, asumió la responsabilidad sobre su vida económica y prosperó como una estrella de *rock*, lo que le permitió cuidar de sus hijos y de sí misma mejor que nunca. Esto no solo fue extraordinariamente capacitador para ella, sino que acabó siendo esencial, porque su marido perdió el trabajo como consecuencia de su adicción y dejó de pasarle la pensión por los hijos. Varios meses después de que hubiéramos terminado la terapia con éxito, me llamó y me dijo que necesitaba una puesta a punto, porque acababa de empezar a salir con un chico que había resultado ser idéntico a su exmarido, excepto en que este tenía acento australiano.

La tendencia humana a repetir papeles y patrones relacionales que nos resultan conocidos puede afectar a tus relaciones personales, a tu carrera profesional y a tu vida financiera de modos que no puedes ni imaginar. Inconscientemente, nos sentimos atraídos por relaciones y carreras profesionales que nos permiten funcionar tal y como lo hacíamos en nuestra familia de origen.

Según la teoría familiar sistémica, cada miembro de la familia desempeña un papel distinto en la creación y el mantenimiento del equilibrio del sistema familiar.³ Como el lugar de trabajo también es un sistema relacional, es muy habitual que representemos ese mismo papel en el ámbito profesional. La investigación sugiere que el papel que asumimos en nuestra familia de origen (en la que crecimos) afecta de forma significativa a nuestro éxito profesional.⁴ Cuando tomamos conciencia de los pros y los contras del papel que desempeñamos en los grupos y en las organizaciones en las que participamos, vemos el impacto que ejercen nuestras tendencias relacionales sobre nuestra carrera profesional y sobre nuestras finanzas.

A continuación, encontrarás algunos ejemplos de los papeles más habituales en las familias y una explicación del impacto que acaban ejerciendo en la vida profesional y financiera.

El héroe o el chico de oro. Esta persona está orientada al éxito y es el orgullo de la familia. Suelen ser buenos líderes, están orientados a los objetivos y tienen autodisciplina, pero encuentran muchas dificultades para relajarse y les cuesta permitir que otros tengan razón o asuman el liderazgo. Los héroes tienden a convertirse en empresarios y en líderes empresariales, pero también a tener dificultades en sus relaciones personales debido a su tendencia a ser autoritarios o dominantes.

El cabeza de turco o la oveja negra. Los miembros de la familia creen que esta persona tiene problemas —tales como dificultades de salud mental, adicciones o problemas sociales o financieros—. La oveja negra puede ser un reflejo de los signos y los síntomas de los problemas familiares subyacentes. Sus fortalezas pueden ser el sentido del humor, la autenticidad y la capacidad de mostrarse vulnerable. Tiende a tener dificultades para madurar y convertirse en adulto y a lograr menos éxito profesional y económico.

El niño bueno. Es el niño pasivo y obediente que evita ser un problema. Tiende a ser flexible y de trato fácil, pero carece de dirección, le cuesta tomar decisiones y sigue a los demás sin cuestionarse nada. Puede acabar en relaciones donde el otro no lo valora y en trabajos auxiliares con salarios más bajos.

La mascota o payaso. Estas personas usan el sentido del humor para evitar el conflicto y pueden tener dificultades para expresar su verdadera identidad. Son proclives a mantener relaciones inmaduras desde el punto de vista emocional y sin una intimidad profunda. Pueden acabar trabajando como comerciales o en el mundo del ocio, actividades que pueden ser lucrativas para algunos, pero que son complicadas para la mayoría.

El mediador. Los mediadores se esfuerzan por mantener la paz en el sistema familiar y tienden también a ser salvadores. Ejercen de amortiguadores de la comunicación, lo que puede ser saludable o no para ellos, en función de lo bien o mal recibidos que sean sus esfuerzos o de lo efectivos que sean estos. Los mediadores pueden acabar trabajando como abogados, agentes inmobiliarios o mandos intermedios.

El cuidador. Estas personas ofrecen apoyo emocional y estabilidad de un modo equilibrado y saludable. También pueden ser mediadores y, quizá, trabajen con niños o en el sector educativo.

El salvador. Estas personas se ocupan de los problemas del resto de los miembros de la familia, con frecuencia para aliviar su propia ansiedad. Son proclives a sentirse culpables, a forjar relaciones de codependencia y a atender las necesidades de los demás a costa de las propias. Pueden trabajar en profesiones asistenciales, como terapeutas, enfermeros o auxiliares sanitarios. En general, los profesionales asistenciales no son conscientes de su verdadero potencial de ingresos, porque tienden a considerar que sus finanzas escapan a su control y aceptan la idea de que no ganarán demasiado dinero.⁵

El animador. Estas personas positivas ofrecen ánimo y apoyo a los demás, al tiempo que satisfacen sus propias necesidades y ejercen una influencia positiva sobre los demás. Pueden desempeñar funciones de *marketing* o liderazgo, desde las que motivan a los clientes o al personal.

El pensador. Estas personas son objetivas, lógicas y racionales, pero tienen dificultades para conectar emocionalmente con los demás. Les atraen la ciencia, la medicina o las matemáticas, y les cuesta desarrollar las habilidades sociales necesarias para tejer redes de contactos y promover el desarrollo empresarial.

El honesto. Son personas que dicen las cosas como son. Aunque comunican la información necesaria, los demás no siempre la reciben bien. Esta función puede ser una verdadera fortaleza cuando se combina con las cualidades de un cuidador o de un animador. El periodismo y el derecho son sus opciones profesionales naturales.

Es muy posible que hayas representado varias de estas funciones en tu familia de origen. Aférrate a las facetas positivas de cada una de ellas, pero abandona lo que ya no te sea útil. Esto exige que prestes atención y que aprendas conductas mejores y más adaptativas mediante la psicoterapia o el *coaching*, además de que sigas avanzado en el programa para transformar tu mentalidad financiera.



Identifica tu papel por defecto

(20 minutos)

Escribe en tu diario:

- Una reflexión sobre la función que desempeñabas en tu familia de origen. Anota los dos o tres papeles de la teoría familiar sistémica con los que te identifiques más y explica por qué.
- ¿Cómo crees que puede estar afectando cada uno de estos roles a tus relaciones personales y a tu vida profesional?
- ¿Cómo crees que puede estar afectando cada uno de estos roles a tus finanzas?
- Identifica dos fortalezas y dos retos de cada papel.
- Describe, para cada uno de los roles, un cambio que te gustaría aplicar para mejorar tus relaciones personales y otro que te gustaría aplicar para mejorar tu vida profesional o tu situación económica.

* * *

OJOS QUE NO VEN, CORAZÓN QUE SÍ SIENTE

Es imposible curar aquello que se niega.⁶

BRENNAN MANNING, escritor y orador
estadounidense

Los mecanismos de defensa, como, por ejemplo, la negación, son estrategias de afrontamiento inconscientes que nos protegen de los aspectos traumáticos o dolorosos de nuestra vida, como los pensamientos, las emociones o las conductas que nos incomodan. Aunque son útiles a corto plazo, estos mecanismos impiden que ahondemos y tomemos conciencia de lo que sucede, lo que a su vez puede impedir que afrontemos la realidad. Si queremos avanzar de forma consciente en nuestra vida personal, profesional y económica, tenemos que ser conscientes de la realidad de la vida.

Los contratos inconscientes (acuerdos tácitos que hemos hecho inconscientemente con otros miembros de la familia) también pueden marcar nuestro rumbo sin que nos demos cuenta de ello. Por ejemplo, quizá nos sintamos responsables de vivir el sueño de otro, como un progenitor que se sacrificó para criarnos. Por buena que sea la intención subyacente, elegir a ciegas un camino que quizá no sea el que queremos en realidad conduce, inevitablemente, al malestar psicológico. Otro contrato inconsciente podría consistir en vivir la vida como una versión diluida de nosotros mismos, para evitar que otra persona del sistema familiar se sienta amenazada. Esto les puede suceder, por ejemplo, a las personas que se sienten culpables por haber sobrevivido, a las víctimas de abuso o a quienes conviven con un familiar narcisista. Finalmente, puede que hayamos crecido con un sistema de creencias culturales, religiosas o familiares que en realidad no son acordes con nosotros y que nos impiden llegar a ser

nuestra mejor versión y vivir una vida más plena. Es importante ser consciente de que aceptar esas creencias o esos acuerdos tácitos es decisión nuestra.

¿Vives tu vida o la de otra persona?

Trabajo con mis clientes para ayudarlos a vivir una vida más congruente con quienes son en realidad. Escucho sus historias de vida y recabo las piezas del rompecabezas. La experiencia me ha ayudado a identificar los puntos donde falta alguna o donde las que existen no acaban de encajar como consecuencia de los contratos inconscientes y de los mecanismos de defensa. Entonces, trabajamos juntos para atravesar esas defensas y generar cambios positivos.

Hace unos años, un colega me derivó a Colleen, que sufría una depresión crónica moderada y con quien llevaba más de un año trabajando con escaso éxito. A pesar de que tenía una vida que muchos calificarían de fantástica, era muy desgraciada.

Describió una larga historia siendo la proverbial «buena chica». Se sentía amada y aceptada cuando hacía lo que sus padres, sus maestros o la comunidad esperaban de ella. Había estudiado Derecho porque es lo que quería su padre; se casó con su novio porque había llegado a un punto de su vida en el que se esperaba que lo hiciera y tuvo hijos porque era lo que tocaba a continuación. Le avergonzaba admitir que no disfrutaba de la maternidad y que detestaba su trabajo. Ahora que sus hijas eran casi mayores, se daba cuenta de que no se conocía a sí misma y de que no tenía ni idea de lo que le gustaba, de lo que sentía o de lo que quería.

Cuando le pregunté acerca de su matrimonio, me explicó que no iba mal, pero que se sentía desconectada. Entonces, le pregunté acerca de situaciones de infidelidad y me respondió que su marido había tenido una relación emocional con una compañera de trabajo. No estaba segura de

cómo había terminado, pero estaba convencida de que ya no continuaba. Cuando le pregunté por qué pensaba que se había tratado de una relación emocional y no sexual, me miró con la expresión vacía y defensiva de la negación. Le conté la historia de una mujer que había cuestionado la afirmación de su marido de que había mantenido una relación emocional, diciéndole que sabía que era sexual, y que la acusación había llevado a una confesión. Colleen se irritó conmigo y, cuando se fue, no estaba muy segura de si la volvería a ver.

Volvió a la semana siguiente. Después de hacerle varias preguntas intencionadas a su marido acerca de su aventura emocional, este admitió que hacía años que mantenía una relación romántica y sexual con una compañera de trabajo. Estaba enamorado y quería casarse con ella. El andamio de negación con el que había mantenido la fachada de su vida ejemplar se derrumbó. Necesitaba enfrentarse a esa verdad para deshacerse de su identidad falsa y descubrir quién era en realidad.

Trabajamos a fondo durante los dos años siguientes, su depresión mejoró y su vida se transformó de modo que, ahora, reflejaba su verdadero yo. El proceso comenzó con una independencia recién descubierta después del divorcio y con la toma de decisiones por sí misma, en lugar de para complacer a otros. Ahora que sus hijas ya no vivían en casa, se mudó de la zona residencial a un piso moderno en la ciudad. Recuperó la pasión que había sentido por el arte y la música cuando era pequeña, viajó por el mundo y estableció amistades diversas e interesantes, además de disfrutar de relaciones románticas y apasionadas. Aunque antes se había sentido atada a su trabajo, como si llevara unas «esposas de oro», se atrevió a dar un salto de fe y lo dejó para fundar su propio bufete, centrado en un área del derecho que le gustaba más. Con el tiempo, los ingresos que obtenía en su

propio bufete, con el que estaba comprometida en cuerpo y alma, se duplicaron.

Al igual que Colleen, todos tenemos mecanismos de defensa inconscientes, como la negación, que nos protegen del malestar emocional. Aunque en momentos concretos son útiles y adaptativos —por ejemplo, cuando reprimimos emociones o nos disociamos para sobrevivir y afrontar una situación traumática grave—, muchos mecanismos de defensa se pueden acabar convirtiendo en máscaras que impiden que nos miremos, a nosotros mismos y a nuestras vidas, con honestidad.

NO TE MIENTAS MÁS A TI MISMO

Mi amiga Lisa Lackey es una conocida terapeuta especializada en traumas y en adicción al sexo. Es una mujer inteligente, afectuosa y compasiva, y trabaja con hombres con cargos ejecutivos y adicción a la pornografía y al sexo. Para ayudarlos a dismantelar sus defensas, pulsa un gran botón rojo que exclama «¡Y UNA MIERDA!» cuando sus clientes intentan engañarla a ella o engañarse a sí mismos. ¿Estás listo para enfrentarte a tus propias mentiras?

Es posible que ya hayas oído hablar de los siguientes mecanismos de defensa,⁷ pero ¿eres consciente de cuándo los usas? ¿O de cómo pueden interferir con tus relaciones, tu vida profesional y tu salud financiera? Repasémoslos para que puedas empezar a reflexionar sobre ellos.

Negación. La negación consiste en negarse a reconocer que algo ha ocurrido o está ocurriendo o en no querer ver la gravedad de un problema. Es habitual entre las personas que se enfrentan a la adicción, trastornos de la alimentación, depresión, abuso, trauma y otros problemas de salud

mental. Puede hacer que quien lo presenta descuide algunas facetas de sí mismo o de los demás, y obstaculizar el desarrollo de una realidad compartida en las relaciones.

Las personas que no son del todo conscientes de sus gastos y deudas, o de las tasas de interés o comisiones que pagan, pueden estar en negación financiera. La negación puede hacer que alguien viva por encima de sus posibilidades, ajeno a su realidad económica.

Es posible que no sean conscientes de la infidelidad económica de su pareja, que puede consistir en ahorros, gastos o deudas secretas. Para terminar, la negación financiera puede conducir al analfabetismo financiero (la incapacidad de comprender o gestionar las finanzas personales) o a no tener una idea precisa del papel que desempeñan en las finanzas del matrimonio o de la pareja, debido a la sensación de impotencia en la relación.

Desplazamiento. El desplazamiento consiste en redirigir la ira hacia una persona que nos resulta menos amenazante que aquella con la que estamos enfadados en realidad. Por ejemplo, quizá nos mostremos irritables con nuestra pareja cuando, en verdad, estamos enfadados con nuestro jefe, o gritamos a los niños cuando estamos enfadados con nosotros mismos. Como tendemos a dirigir la ira hacia las personas que más queremos, el desplazamiento puede perjudicar las relaciones más importantes para nosotros. El desplazamiento también interfiere con la conciencia financiera. Por ejemplo, cuando nuestras finanzas van mal, culpamos a la economía en lugar de hacernos responsables de nuestro exceso de gasto.

Sublimación. La sublimación consiste en ocultar nuestros impulsos más inaceptables, expresándolos mediante conductas más aceptables. Por

ejemplo, una persona furiosa que quiere agredir a su jefe podría empezar a boxear para canalizar la frustración. Con las finanzas, esto puede suceder cuando una persona canaliza el impulso de apostar o de jugar invirtiendo en una empresa, en el mercado inmobiliario o en bolsa. Es importante ser conscientes del impulso subyacente.

Proyección. La proyección consiste en adscribir a otros las cualidades y emociones propias que no nos gustan. Por ejemplo, si estamos enfadados y nos portamos mal con alguien, culpamos a la otra persona por estar enfadada y haberse portado mal. Financieramente, la proyección puede suceder cuando le decimos a nuestra pareja que es tacaña o la acusamos de malgastar el dinero cuando, en realidad, lo hacemos nosotros.

Intelectualización. La intelectualización es el acto de distanciarse de la realidad emocional de una situación, abordándola desde una postura racional en lugar de emocional. Tiene lugar cuando elaboramos excusas acerca de una pérdida laboral o financiera desde una perspectiva analítica, en lugar de expresar emociones de tristeza, ira o miedo.

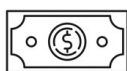
Racionalización. La racionalización consiste en explicar una emoción o una acción inaceptable desde una postura lógica, sin asumir los verdaderos motivos de nuestra conducta. Por ejemplo, quizá hemos comprado un coche mucho más caro del que nos podemos permitir, pero nos decimos que en nuestro trabajo se espera que tengamos un coche de lujo.

Regresión. La regresión consiste en recuperar patrones de conducta de cuando éramos más jóvenes, como la indefensión o las rabietas. Por ejemplo, nos decimos que nadie puede entender nuestras finanzas como excusa para ni siquiera intentar mejorar nuestra situación económica.

También podemos estallar en una rabietta y negarnos a afrontar nuestra realidad financiera.

Formación reactiva. Consiste en expresar la emoción, el impulso o la conducta opuesta a la verdadera. Por ejemplo, somos muy amables con una persona que nos cae mal. En lo que respecta a las finanzas, puede suceder cuando alguien está muy preocupado por su situación económica, pero se gasta mucho dinero en una cena para los amigos como forma de compensar.

¿Te reconoces en alguno de estos ejemplos? De ser así, es el momento de que dejes de mentirte. Solicita y acepta la opinión de personas importantes en tu vida que te puedan llamar la atención sobre tus mecanismos de defensa, como tu pareja o un buen amigo. Valora la posibilidad de pedir ayuda a un psicoterapeuta, un *coach*, un asesor, un supervisor o un mentor para que te hable con franqueza y te ayude a derribar tus defensas y a vivir de un modo más consciente.



Baja las defensas

(20 minutos, ejercicio para toda la vida)

Escribe acerca de alguna situación en la que usaras alguno de los mecanismos de defensa que acabo de describir. Si te cuesta encontrar un ejemplo, pide ayuda a alguien de confianza, como un buen amigo, un familiar, tu pareja o tu terapeuta. Luego, responde a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo usaste esos mecanismos de defensa para justificar conductas o decisiones?
- ¿Cómo perjudicaron esos mecanismos de defensa a tu salud mental o a tus relaciones personales?
- ¿Crees posible que algún mecanismo de defensa, como la negación, tenga algo que ver con la situación de tus finanzas?
- ¿Qué crees que habría cambiado si hubieras bajado tus defensas?

* * *

SÉ MÁS CONSCIENTE DE TU SALUD MENTAL Y SALVA TU VIDA FINANCIERA

Ser consciente de uno mismo incluye ser consciente de los problemas de salud mental que se sufren, como el abuso de sustancias o las adicciones del tipo que sean. Todos tenemos dificultades de salud mental, del mismo modo que todos tenemos problemas de salud física. Antes o después, todos experimentamos estrés, problemas de autoestima y brotes de ansiedad o de depresión; pasamos por un periodo de duelo o tenemos problemas profesionales o de pareja. Si somos conscientes de esas dificultades, podemos tomar medidas para intentar que no se vuelvan más graves.

Si no eres consciente de tus problemas de salud mental o no haces nada al respecto, lo más probable es que acaben interfiriendo en múltiples facetas de tu vida, entre ellas la financiera. Una vez que seas consciente de ellos, puedes acometerlos y gestionarlos en la medida de tus posibilidades y, así, mejorar tanto tu bienestar general como tu éxito.

Sé consciente de algunos aspectos clave de la salud mental. Por ejemplo...

La **predisposición genética** puede hacer que respondas al estrés con síntomas de ansiedad, depresión u otros problemas de salud mental. La genética explica entre el 40 y el 60 % del riesgo de desarrollar una adicción, por ejemplo.⁸

Es posible que la vergüenza, el secretismo y la estigmatización que acompañan a los problemas de salud mental y a la adicción hayan llevado a que desconozcas la historia de tu familia en este ámbito. Tenemos que romper esas barreras y mantener conversaciones sinceras y abiertas con nuestros seres queridos acerca de estas cuestiones, porque nos ayudarán a ser más conscientes de cómo responde nuestra neurobiología ante el estrés.

El **estrés** puede desencadenar o exacerbar la ansiedad, la depresión y los trastornos de la alimentación, entre otros problemas de salud mental. Puede ser consecuencia de tener que hacer frente a demasiadas demandas; del desequilibrio entre la vida personal y la profesional; de la enfermedad; del cuidado de personas dependientes; de las responsabilidades domésticas y profesionales; de cambios, pérdidas o transiciones vitales; o de acontecimientos inesperados. Ser conscientes del nivel de estrés que padecemos nos puede animar a tomar decisiones más saludables que nos ayuden a aliviarlo. Gestionar el estrés con éxito puede mejorar tanto el bienestar emocional como el financiero.

Por ejemplo, una de mis clientas se dio cuenta de que su estresante trabajo en una empresa de cáterin, que le exigía trabajar hasta altas horas de la noche y en fines de semana, estaba afectando negativamente a su salud mental. El horario de trabajo tan irregular le impedía establecer una rutina de sueño, de ejercicio físico o de relaciones sociales, lo que le provocaba un

sufrimiento significativo. El trabajo no solo le imponía un horario irregular, sino que, además, no incluía seguro médico, por lo que vivía al día, y se tenía que costear ella misma la terapia y los antidepresivos. Decidió dar prioridad a su salud mental, dejó ese puesto y empezó a trabajar de nueve a cinco como administrativa, una tarea que le gustaba y que le ofrecía estructura y rutina. Además, disfrutaba de una nómina regular y de seguro médico, lo que le permitió fijarse un presupuesto y ahorrar un poco. Con el tiempo, ascendió a asistente ejecutiva, ganó más dinero y logró un equilibrio saludable entre su vida personal y la profesional y un estado mental positivo.

Los **problemas de salud física** pueden ejercer un impacto negativo sobre la salud mental. Por ejemplo, la relación entre la ingesta de comida y el estado de ánimo es colosal, porque la salud del cerebro y la salud intestinal están conectadas. Una mala alimentación, la falta de sueño o el sedentarismo pueden provocar o exacerbar problemas de salud mental, mientras que, por el contrario, un estilo de vida saludable puede mejorarla. Los cambios hormonales y el funcionamiento de la glándula tiroides también ejercen un impacto importante en nuestro bienestar psicológico.⁹ Es importante que tengas en cuenta que muchos fármacos tienen efectos secundarios asociados a la salud mental.

Un **estado de ánimo negativo** puede interferir en tu desempeño, tanto en el trabajo como en casa, además de afectar a tus finanzas. En mi consulta, he constatado que, como la depresión reduce la productividad, puede dar lugar a una disminución de los ingresos y llegar a costarle el trabajo a quien la sufre. También he visto a personas acumular grandes deudas durante episodios maníacos antes de que les diagnosticaran un trastorno bipolar y recibieran tratamiento. Una mujer compró un caballo, un coche y un barco

en un fin de semana. No se podía permitir ninguna de las tres cosas. Estaba muy enfadada con su marido, por lo que resulta muy interesante que las tres adquisiciones fueran medios de transporte. ¿Quizá se quería alejar de él?

Una de las preguntas que siempre hago a mis clientes durante la primera visita es si alguna vez han sufrido depresión, y son muchas las que responden que no. Por el contrario, cuando les pregunto por síntomas como irritabilidad, pérdida de interés en actividades que antes les resultaban placenteras, alteraciones del sueño o del apetito, dolores y achaques o baja autoestima, con mucha frecuencia me responden que sí, sin saber que todos son síntomas de depresión. Muchas personas creen que estar deprimido significa llorar sin parar o tener ideaciones suicidas. No se dan cuenta de que la depresión se manifiesta de distintas maneras en distintas personas. Por eso es tan importante estar informado acerca de los problemas de salud mental, como los trastornos del estado de ánimo.

El **trauma** nos acaba afectando a todos. Los acontecimientos traumáticos son perturbadores y más difíciles de procesar para la mente y el cuerpo que los acontecimientos habituales en la vida. Pueden dar lugar a síntomas como *flashbacks*, pesadillas, depresión o ansiedad. Muchas personas creen que solo los veteranos de guerra o las víctimas de una violación o de un ataque violento son víctimas de un trauma. Eso son ejemplos de Acontecimientos Traumáticos con mayúsculas, sí, pero todos hemos sufrido traumas con minúscula, como la pérdida de un trabajo, una ruptura sentimental, un accidente o una lesión. Y, por desgracia, muchos hemos experimentado Traumas con mayúscula, como el maltrato, el abandono, la violencia, el racismo, la enfermedad, las consecuencias de un desastre natural y muchos otros.

Tenemos que reconocer y procesar los traumas, porque se entretajan entre sí, como una red. Un trauma nuevo desencadenará pensamientos y emociones no resueltos del trauma previo o de «raíz». Por ejemplo, tuve una cliente que acudió a terapia después de ser atropellada por un coche en un paso de cebra. A pesar de que se encontraba bien físicamente, el acontecimiento hizo que la desbordaran emociones del maltrato físico que había sufrido durante la infancia y cuyo recuerdo había enterrado en los rincones más escondidos de su mente. El accidente le provocó insomnio crónico y una ansiedad abrumadora que le impedía trabajar. Pidió una baja intermitente que le permitía no ir a trabajar cuando se encontraba mal sin arriesgarse a perder el empleo. Con terapia, pudo recuperar su vida y su trabajo en seis semanas.

Las **características de la personalidad**, como la necesidad de tenerlo todo controlado o de ser el centro de atención, nos pueden provocar dificultades en casa y en el trabajo. Como seres humanos, todos tenemos personalidades con puntos más fuertes y más débiles, que afectan a cómo nos relacionamos con los demás y a nuestro éxito financiero. La psicoterapia y otras prácticas introspectivas te pueden ayudar a tomar conciencia de cualquier dificultad asociada a tu personalidad, de modo que puedas maximizar tus puntos fuertes y reforzar las áreas más débiles.

Nuestro **estilo de apego** afecta a cómo iniciamos, mantenemos y ponemos fin a las relaciones. Aprendemos un estilo de apego a partir del primero que forjamos con nuestros cuidadores principales. Los tres estilos de apego principales son: evitativo (evita la conexión y la intimidad), ansioso (inseguro o ambivalente acerca de la conexión con los demás) y seguro (identidad sólida y estable, y relaciones de confianza con los demás). Los estilos evitativo y ansioso pueden dificultar las relaciones en casa y en el

trabajo. Aprender más acerca de tu estilo y trabajar para resolver las dificultades específicas que te pueda causar te ayudará a formar apegos y relaciones más seguras.

Aunque cada trastorno mental se caracteriza por un conjunto específico de síntomas, a continuación encontrarás algunas señales de alarma en relación con la salud mental en general:¹⁰

- Preocupación, miedo o agobio excesivos.
- Problemas de aprendizaje, de concentración o ser incapaces de estar quietos.
- Emociones prolongadas o intensas de irritabilidad o ira.
- Evitación de amigos y actividades sociales.
- Dificultad para entender a los demás o para relacionarse con ellos.
- Incapacidad para percibir en uno mismo cambios en las emociones, la conducta o la personalidad.
- Consumo excesivo o abuso de sustancias como el alcohol o las drogas.
- Dolencias físicas múltiples sin causa evidente.
- Autolisis o ideaciones suicidas.
- Incapacidad para llevar a cabo las tareas cotidianas.
- Miedo intenso a engordar o preocupación excesiva por el aspecto físico.
- Conductas de riesgo severo que pueden causar daño a uno mismo o a los demás.
- Cambios drásticos en el estado de ánimo, la conducta, la personalidad, la libido, el apetito o el sueño.

Casi el 20% de las personas con problemas de salud mental también presentan trastornos por consumo de sustancias.¹¹

Si presentas síntomas asociados a dificultades de salud mental o una adicción, concierta una visita con un profesional sanitario.

Si tienes una emergencia relacionada con la salud mental o con el consumo de sustancias, llama a emergencias (112), acude a las Urgencias más próximas o llama a un servicio de prevención del suicidio. Actúa con rapidez, no lo demores. Pide la ayuda que necesitas y mereces.

SI TUVIERA UNA VARITA MÁGICA, TODO EL MUNDO TENDRÍA ACCESO A UN PSICÓLOGO

En Estados Unidos, casi la mitad de las personas que sufren un trastorno mental o por consumo de sustancias no reciben tratamiento alguno. La falta de conciencia sobre este tipo de enfermedades, la estigmatización, el coste y la dificultad de acceso a tratamientos son algunas de las barreras que lo impiden.

En un mundo perfecto, se hablaría de salud mental en las escuelas y todos los lugares de trabajo proporcionarían servicios de atención al empleado y llevarían a cabo programas de formación sobre salud mental como el de Mental Health First Aid (<mentalhealthfirstaid.org>). Todos podríamos ser defensores de la salud mental y acabar con la estigmatización si mantuviéramos conversaciones honestas sobre ella y reconociéramos la psicoterapia como un servicio sanitario preventivo y rutinario, y promoviéramos el acceso universal a la atención mental.

Como terapeuta, soy una gran defensora de la psicoterapia. La psicoterapia es como tener un entrenador personal para las emociones, las relaciones personales y la carrera profesional. Puede mejorar tu forma física mental y tu desempeño en la vida. Ted, uno de mis clientes, es extraordinariamente feliz y tiene mucho éxito. Disfruta de su trabajo como ejecutivo, tiene una relación fantástica con su mujer y sus tres hijos, hace ejercicio con regularidad, su vida social es plena y tiene un perfil financiero sólido. Cuando le preguntan cómo llega a todo, responde con humildad que tiene una buena psicóloga. Ted es humilde, ¡yo no lo soy! Durante los últimos diez años, Ted me ha recomendado a más de cincuenta amigos y compañeros de trabajo. Esas derivaciones llegaron gracias a que habla abiertamente de cómo la

terapia lo ayuda a ser la mejor versión de sí mismo, tanto personal como profesionalmente hablando.

La psicoterapia puede ser un tratamiento preventivo, como ir al dentista. Imagina qué aspecto tendrían tus dientes, y cómo estaría tu boca, si nunca te los cepillaras, ni te pasaras el hilo dental ni fueras al dentista (¡qué asquito!). La salud mental necesita tanta atención como la salud física. La psicoterapia puede resolver dificultades de salud mental antes de que se conviertan en un problema o incluso prevenirlas por completo, igual que un buen cepillado de dientes.

Cómo encontrar a un terapeuta asequible

- Si tienes un seguro médico privado, es posible que incluya servicios de salud mental. Consulta a tu compañía para comprobarlo y revisa el cuadro médico para encontrar un psicólogo cerca de ti. Sitios web como Psychology Today (<www.psychologytoday.com/es>) también te pueden ayudar a encontrar un psicólogo adecuado para ti.¹² Si tienes una cuenta de ahorros o de gastos flexibles, puedes usar este dinero para cubrir copagos o coseguros.
- Comprueba si tu empresa (o la de tu pareja o de algún familiar) ofrece algún programa de atención al empleado (PAE). Muchas empresas ofrecen los beneficios del PAE tanto a sus trabajadores como a los familiares de primer grado de estos o a las personas con quienes conviven. Con frecuencia, los PAE cubren entre una y ocho sesiones de psicoterapia por problema y año para cada una de las personas cubiertas, además de recursos y de derivaciones a otros servicios, como la asesoría legal o fiscal, servicios de guardería o de atención a personas

mayores y otros. Si necesitas más sesiones que las gratuitas que ofrece el PAE, es posible que puedas seguir trabajando con el psicólogo de forma privada. Para comprobar si tu empresa cuenta con un PAE, consulta al departamento de recursos humanos.

- Si no tienes seguro médico, hay centros que ofrecen servicios de atención a la salud mental gratuitos o con tarifas reducidas en centros sociales, organizaciones de servicios sociales, centros de formación de psicoterapeutas y algunas consultas privadas.
- Es posible que tu seguro médico incluya la posibilidad de hacer sesiones en línea. Asegúrate de que trabajas con un psicólogo colegiado.
- Los centros educativos cuentan con psicólogos propios y ofrecen servicios gratuitos de atención psicológica a sus alumnos. Si eres estudiante o si tienes un hijo que podría necesitarlo, comprueba si tu centro lo ofrece.
- Hay terapeutas especializados en terapia financiera y que ayudan a las personas a pensar, sentir y comportarse de otra manera en relación con el dinero. Puedes buscar si hay alguno en tu zona.

Si la terapia no es una opción para ti o si no te interesa, hay otras maneras de ser más consciente y de cuidar mejor de tu salud mental:

- Consulta aplicaciones como Daylio, que te permiten hacer un seguimiento tanto de tu estado de ánimo como de variables como el ejercicio físico, el sueño, la nutrición y la socialización, y te ayudan a

establecer correlaciones entre tu estado de ánimo y tu ciclo menstrual o tu alimentación, para que las puedas tener en cuenta.¹³

- Usa herramientas de evaluación gratuitas, como las de las páginas Psychology Today o Psych Central.¹⁴ Allí podrás evaluar desde tu autoestima hasta la posibilidad de que tengas trastorno por déficit de atención (TDA) o depresión.
- Escribe un diario o haz manualidades como expresión catártica de la emoción y como herramienta para mejorar la introspección y la reflexión.
- Valora la posibilidad de participar en un programa de doce pasos para aumentar la conciencia y encontrar apoyo en relación con cualquier dificultad a la que te enfrentes. Existen casi cuarenta grupos distintos basados en los doce pasos, como Codependientes Anónimos, Al-Anon, Deudores Anónimos y Adictos Anónimos al Sexo y al Amor. Las reuniones son gratuitas y se puede acceder a ellas en línea.
- Pregunta a tus amigos y a tus seres queridos qué opinión tienen respecto a tu salud mental e invítalos a hablar contigo abiertamente si hay algo que los preocupa.
- Habla con tu médico de atención primaria o con un especialista acerca de las preocupaciones relativas a la salud mental que puedas tener. Es posible que puedan mejorar tu estado examinando posibles factores médicos, como alteraciones de tiroides, hormonales o déficits de vitaminas.



Chequeo de salud mental

(20 minutos, ejercicio para toda la vida)

Responde en tu diario a las siguientes preguntas:

- ¿Tienes antecedentes familiares de problemas de salud mental, consumo de sustancias o adicción? ¿Tienes una predisposición genética a cualquiera de estas dificultades?
- ¿Qué señales de alarma detectas en ti mismo? ¿Te ha manifestado alguien su preocupación al respecto?
- El consumo de sustancias o las conductas adictivas por tu parte ¿son motivo de preocupación para ti o para alguien cercano a ti?
- La salud mental, el abuso de sustancias o la adicción ¿han afectado negativamente a tu trabajo o a tus finanzas? De ser así, ¿cómo?

* * *

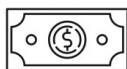
Ahora que le has dado un repaso a tu salud mental, ha llegado el momento de volver a examinar tus finanzas, porque las dificultades económicas pueden ejercer un impacto negativo sobre todas las facetas de tu vida. Elaborar un presupuesto es un punto de partida fantástico. Sé que probablemente te dé pavor, del mismo modo que a mí me aterra subir a la báscula durante mi revisión médica anual, pero es un paso necesario para la toma de conciencia financiera. ¡Te ayudaré a que te resulte lo más indoloro posible!

**MEJORA TU SALUD FINANCIERA: ELABORA UN
PRESUPUESTO EN SEIS PASOS SENCILLOS Y**

AVANZA HACIA LA TOMA DE CONCIENCIA FINANCIERA

La conciencia financiera consiste en conocer y entender tu realidad financiera. Por el contrario, la negación financiera consiste en no estar dispuesto a enfrentarnos a ella. No abrir las facturas o los extractos de la tarjeta de crédito, o desconocer el saldo pendiente de los créditos, el tipo de interés que pagamos por ellos o nuestra calificación crediticia son síntomas de negación financiera.

Una de las mejores maneras de superar la negación financiera consiste en elaborar un presupuesto y comprobar semanal o mensualmente en qué medida nos ceñimos a él. Mi asesor financiero, Bill, dice que sus clientes más felices son los que viven de acuerdo con sus medios y compartió conmigo seis pasos muy fáciles para elaborar un presupuesto sencillo. Necesitarás tus extractos bancarios, tus fuentes de ingresos, la lista de gastos mensuales que has de deducir de tus ingresos totales y, luego, tendrás que repasar el presupuesto con regularidad. A continuación, encontrarás una lista de comprobación para que puedas empezar.



Elabora un presupuesto para conectar con la realidad

(El tiempo varía en función de lo organizadas que tengas tus finanzas al comenzar, ejercicio para toda la vida)

La siguiente lista incluye los seis pasos que has de seguir para elaborar un presupuesto sencillo.¹⁵ Abórdalos de uno en uno y marca las casillas correspondientes a medida que vayas completando tareas. Te sugiero que crees una hoja de cálculo en el ordenador para que te resulte más fácil hacer el seguimiento y aplicar los cambios que sean necesarios.

Es posible que algunas de las casillas no sean relevantes para ti. Por ejemplo, quizá no tengas un préstamo para estudios universitarios. En ese

caso, deja la casilla en blanco en el primer paso.

Paso 1. Recopila los extractos bancarios. Te ayudará a calcular los gastos mensuales en el tercer paso.

- Extractos de la cuenta corriente.
- Extractos de las tarjetas de crédito.
- Extractos de los créditos de estudios.
- Otros créditos.
- Cuentas de ahorro o de inversión.
- Facturas de agua, electricidad y gas.
- Facturas del teléfono.
- Cualquier otra información que identifiques como ingresos y gastos mensuales.

Paso 2. Recopila las fuentes de ingresos mensuales

- Nómina. Registra tu nómina neta, después de las retenciones. Si eres autónomo, resta aproximadamente un 21 % a los ingresos en cuenta en concepto de impuestos.
- Ingresos adicionales. ¿Eres conductor de Uber, tienes un Airbnb o vendes productos de belleza o de bienestar para obtener ingresos adicionales?
- Trabajo o ingresos temporales.
- Bonificaciones.
- Otros.

Paso 3. Elabora una lista con tus gastos mensuales estimados. Los extractos bancarios que has recopilado en el paso 1 te serán útiles para hacerlo.

- Alquiler o hipoteca.
- Crédito de compra del automóvil.
- Compra de alimentos.
- Seguro del automóvil.
- Ocio.
- Cuota del gimnasio.
- Cuotas de créditos.
- Ahorro para la jubilación o la universidad.
- Si es necesario en tu caso, cuotas de colegiación profesional (súmalas todas y divídelas entre doce).
- Donaciones a ONG (súmalas todas y divídelas entre doce).
- Vacaciones y regalos de cumpleaños (súmalo todo y divídelo entre doce).
- Otros.

Paso 4. Clasifica los gastos en fijos o variables. Los gastos fijos son los esenciales y tienden a ser del mismo importe cada mes.

- Hipoteca o alquiler.
- Crédito de compra del automóvil.
- Proveedor de internet o de televisión por cable.
- Otros.

Los gastos variables varían de un mes a otro.

- Compra de alimentos.
- Restaurantes.
- Amortización de la tarjeta de crédito.
- Compra de ropa.
- Compra de objetos para el hogar.

- Otros.

Refleja el total de cada categoría en la hoja de cálculo.

Paso 5. Resta el total de gastos mensuales al total de ingresos mensuales. Si el saldo resultante es positivo, estás en buena forma financiera y puedes añadir al presupuesto ese saldo sobrante para amortizar anticipadamente las tarjetas de crédito, los préstamos de estudios o la hipoteca; ahorrar para la compra de una vivienda o aumentar la contribución a tu plan de pensiones. Si el saldo es negativo, significa que tienes que hacer ajustes, ya sea trabajar más, pedir un aumento de sueldo o reducir los gastos variables saliendo menos a comer fuera o gastando menos en la peluquería, el salón de belleza o el bar.

Paso 6. Revisa el presupuesto cada semana o cada mes. Revisa el presupuesto con regularidad para comprobar que vives dentro de tus posibilidades y para estar al día de tu salud financiera. Instaura una rutina; por ejemplo, establece que los domingos por la tarde cotejarás (o cotejaréis en pareja, si no vives solo) los gastos presupuestados y los reales. Así sabrás en qué aspectos ha ido bien y en qué otros hay que mejorar. Una buena regla general es dedicar aproximadamente el 50% de los ingresos a los gastos fijos, el 30% a los gastos variables y un mínimo del 20% al ahorro.¹⁶

Ahora que has completado el presupuesto, cuentas con un punto de partida. ¿Te ha sorprendido algo? Hay quien experimenta vergüenza, miedo, ansiedad o resistencia cuando piensa en elaborar un presupuesto. Otros sienten ira o enfado porque ganan menos de lo que deberían como consecuencia de la discriminación por cuestiones de raza, género o estatus migratorio. Es normal. Te animo a que aceptes esas emociones tan

comprensibles, que pidas ayuda y que perseveres. A mí no me gusta nada la idea de hacer presupuestos; me genera muchísima ansiedad y vergüenza. Sin embargo, como quiero cuidar de mí misma y de mi bienestar financiero, he tenido que superar esa resistencia para poder tomar conciencia de mi situación. Te animo a que hagas lo mismo. Ceñirse a un presupuesto no es fácil, pero ser consciente del estado de tus finanzas te ayudará a mejorar tu situación financiera con el tiempo.

* * *

¿Cuán consciente eres de lo que sucede en tu vida diaria? Es muy probable que este ejercicio haya aumentado tu nivel de conciencia respecto a tus finanzas. La rueda de la conciencia combina todas las habilidades que has aprendido a lo largo del capítulo y evalúa las áreas de tu vida en las que la conciencia alcanza un nivel más elevado.



Rueda de la conciencia

(20 minutos)

Fecha: _____

Puntúa tu respuesta a cada pregunta con un número según la siguiente escala:

pobre (1-3), normal (4-5), bueno (6-7), próspero (8-10)

Pobre			Normal		Bueno		Próspero		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

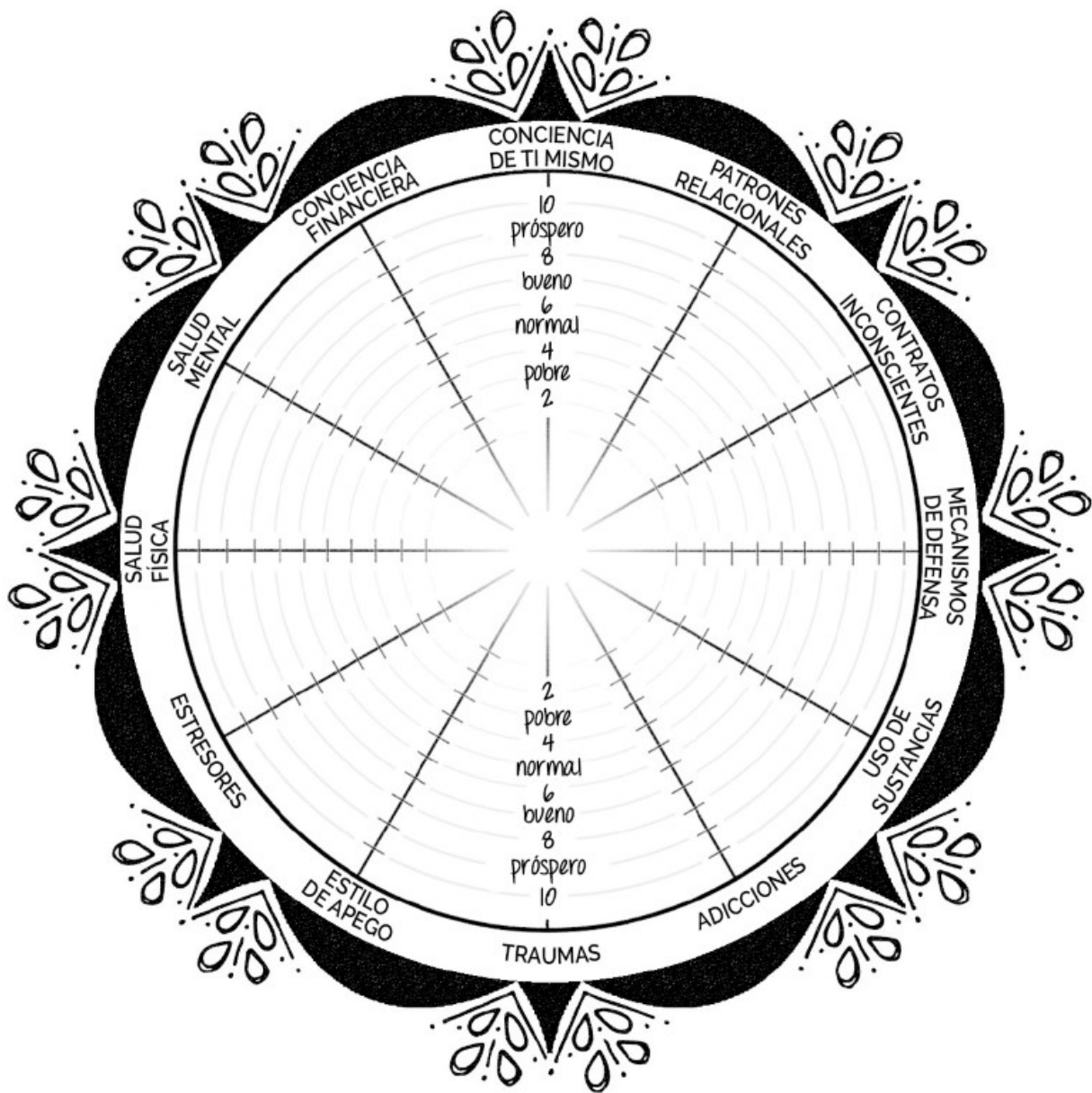
- **Conciencia de ti mismo.** ¿Cuán consciente eres de tus rasgos de personalidad, de tus fortalezas, de las áreas que necesitas trabajar y de cómo afectas a los demás?_____
- **Patrones relacionales.** ¿Hasta qué punto eres consciente de los patrones y de los papeles que desempeñas en las dinámicas de grupo (como la familia y el trabajo) y de la influencia que ejercen en tu éxito financiero?_____
- **Contratos inconscientes.** ¿Se te da bien reconocer posibles contratos tácitos? ¿Cómo afectan a tu salud mental, a tu trabajo y a tus finanzas? _____
- **Mecanismos de defensa.** ¿Eres consciente de cuándo aplicas mecanismos de defensa, como la negación, la racionalización o la proyección, y de cómo afectan a tu bienestar y a tu prosperidad? _____
- **Uso de sustancias.** ¿Cuán consciente eres del uso de sustancias por tu parte (cafeína, azúcar, alcohol, drogas de uso recreativo, fármacos u otros) y de cómo afectan a tu salud mental, física y financiera? Que las consumas no significa necesariamente que abuses de ellas o que tengas un trastorno, que abarca una amplia variedad de problemas derivados del uso de sustancias. _____
- **Adicciones.** La adicción es el uso de sustancias o la manifestación de conductas compulsivas que persisten a pesar de sus consecuencias perjudiciales. Es una enfermedad crónica y tratable en la que interactúan el cerebro, la genética, el entorno y la experiencia vital de

la persona.¹⁷ ¿Hasta qué punto la adicción a las drogas, al alcohol, a las compras, al juego o al sexo ha podido ejercer un impacto negativo sobre tus finanzas?_____

- **Traumas.** ¿Eres capaz de reconocer los traumas que has vivido a lo largo de tu historia, incluidos los financieros, y cómo han podido influir sobre tu salud mental y económica?_____
- **Estilo de apego.** ¿Cuán consciente eres de tu estilo de apego y de cómo afecta este a tus relaciones personales y a tus finanzas?_____
- **Estresores.** Los problemas en las relaciones personales y las dificultades financieras, las pérdidas, las fechas límite, los proyectos y las vacaciones pueden aumentar el nivel de estrés y ejercer un impacto negativo sobre la salud mental y el desempeño profesional. ¿Qué puntuación te das en lo que respecta a identificar lo que te estresa?_____
- **Salud física.** ¿Cuán consciente eres de tu salud física y de cómo puede esta afectar a otros aspectos de tu vida, como la salud mental y financiera?_____
- **Salud mental.** ¿Eres consciente del impacto que ejercen el nivel de estrés, el bienestar emocional y la depresión, la ansiedad y otros trastornos mentales?_____
- **Conciencia financiera.** ¿Qué puntuación te darías en lo que respecta a entender y ser consciente de tu realidad económica? ¿Combates la negación financiera teniendo un presupuesto y ciñéndote a él?_____

Registra tus respuestas en la rueda de la conciencia (encontrarás las instrucciones en el ejemplo que hay en la Introducción). Comienza por la parte superior de la rueda. ¿Eres pobre, próspero o estás en un punto

intermedio en lo que concierne a la conciencia de ti mismo? Dibuja en el radio un punto junto al número que corresponda a tu respuesta. A continuación, sigue recorriendo la rueda y, una vez que hayas registrado las puntuaciones en todos los radios, une los puntos y traza un círculo.



Rueda de la conciencia

Como siempre, no te preocupes por las puntuaciones, límitate a responder con honestidad. Sigue practicando esta actitud del mismo modo que harías ejercicio para mejorar tu forma física. Responde a las preguntas siguientes en tu diario:

- Observa la rueda terminada. ¿Dónde ves las mayores depresiones? ¿Qué dos cosas podrías hacer ahora mismo para mejorar esas áreas?
- ¿De qué tres áreas de tu vida mental y financiera eres menos consciente?
- ¿Valorarías la posibilidad de iniciar un proceso de psicoterapia, *coaching*, *mentoring*, formación o asesoría para desarrollar más conciencia?

Acuérdate de anotar la fecha en la rueda y guárdala para consultarla más adelante y hacer un seguimiento de tus progresos a medida que pase el tiempo. En la medida de lo posible, repite el ejercicio cada mes o cada trimestre, para vivir de un modo cada vez más consciente.

* * *

¡Enhorabuena por haberte atrevido a ahondar en tu interior! Mirar de frente nuestros puntos débiles para saber hacia dónde hemos de crecer exige valor. ¡Bien hecho! Este es el principio de un nuevo despertar en tu vida.

Cuando desarrollamos la conciencia, nos ayudamos a nosotros mismos, a los demás y al mundo que nos rodea. Mediante la conciencia, podemos mudar de piel y dejar atrás lo que nos atrapa y transformarnos en la expresión más plena de nosotros mismos. Si todos aumentáramos nuestra conciencia, promoveríamos el desarrollo de una conciencia colectiva y la evolución de la sociedad en su conjunto.

CAPÍTULO 3

Responsabilidad

Deja de culpar a los demás y toma las
riendas de tu vida

Todo lo que haces es consecuencia de las decisiones que tomas. No son tus padres, ni tus relaciones pasadas, ni tu trabajo, ni la economía, ni el tiempo, ni una discusión ni tu edad. La responsabilidad de todas y cada una de las decisiones que tomas es tuya y solo tuya.

WAYNE DYER, autor de *El poder de la intención*

Como estoy muy orientada al logro y a complacer a los demás, nunca he tenido miedo a asumir la responsabilidad que me corresponde. O eso creía hasta que decidí observarme más de cerca.

Al principio de mi carrera profesional, decía *sí* prácticamente a cualquier tarea que me asignaran y ofrecía mi ayuda siempre que veía que podía ser útil. Esto me ayudó a conseguir cargos con más responsabilidad (como dirigir un equipo o estar al frente de varios programas) y a obtener recompensas financieras (como aumentos de salario y bonificaciones). Cuando hice la transición completa al autoempleo, asumí plena responsabilidad sobre el éxito de mi carrera profesional y sobre mi futuro

financiero. Y cuando fundé Urban Balance, asumí la responsabilidad aún mayor de proporcionar a un equipo de psicoterapeutas despachos, clientes y servicios administrativos y contables.

Recuerdo que, durante la fase inicial de Urban Balance, tuve una sesión de orientación profesional con una clienta que no soportaba su empleo corporativo, pero que arrugaba la nariz ante algunos de los aspectos menos glamurosos de ser empresaria. Al pensar en lo que tendría que hacer si fuera propietaria de su propia empresa, dijo: «Vamos a ver, entonces, ¿de verdad se supone que tendría que pedir el material de oficina, ponerme de rodillas a montar los muebles de los despachos y llamar a puerta fría para conseguir clientes?». Al escucharla, se me ocurrió que yo había hecho todas y cada una de esas tareas esa misma mañana.

He comprado innumerables cajas de pañuelos de papel para las consultas y puedo montar con los ojos cerrados tanto una lámpara como una estantería o una mesa. Me pregunté cuál de las dos era la ingenua. Asumir más responsabilidades puede llevar a un mayor beneficio financiero, pero ¿a qué precio?

En este sentido, cometí algunos errores graves. Las decisiones saludables brillaban por su ausencia. Asumí más responsabilidades de lo saludable en mis funciones como terapeuta, empresaria, esposa y madre, a expensas de mi propia salud y de mi bienestar. El resultado fue un caso grave de síndrome de *burnout* o del trabajador quemado, que es un diagnóstico médico caracterizado por el agotamiento, el desgaste, las actitudes negativas respecto al trabajo y la reducción de la eficacia profesional (todos estos factores pueden ejercer un impacto negativo sobre la salud financiera).¹

Mi madre y sus comentarios hirientes protagonizaron la mayoría de mis sesiones de psicoterapia hasta que cumplí los treinta años. Ahora que echo

la mirada atrás, me doy cuenta de que me había quedado atascada en el papel de víctima y no me permitía liberarme a través del perdón. La segunda vez que acudí a terapia ya había cumplido los treinta y me pasé la mayor parte del tiempo hablando del que ahora es mi exmarido y quejándome de que sentía que llevaba casi toda la carga. No me fijaba en el papel que yo desempeñaba en esa dinámica ni asumía la responsabilidad sobre mi salud o mi felicidad.

Cuando el mundo se hundió bajo mis pies tras el abandono de mi socia, decidí asumir la responsabilidad sobre todos y cada uno de los aspectos de mi vida, incluidos mis objetivos personales. Esto iba más allá de asumir la responsabilidad sobre las tareas que se suponía que tenía que llevar a cabo en casa y en el trabajo, e incluía asumir responsabilidad plena sobre el papel que desempeñaba en las relaciones personales y en el equilibrio entre la vida laboral, profesional y familiar. Cuando asumí toda la responsabilidad y dejé de culpar a los demás, tanto mi vida como mi empresa se empezaron a transformar y a florecer. Asumir la responsabilidad sobre mí misma y mi bienestar me resultó extraordinariamente empoderador. También mejoró mis relaciones personales, porque esa actitud reflejaba tanto la responsabilidad hacia mí misma (respeto por uno mismo) como la responsabilidad hacia los demás (integridad).



Tercera sesión de terapia

(20 minutos)

¡Bienvenido de nuevo! En esta ocasión, hablaremos de cómo podrías asumir más responsabilidad sobre tu vida. Responde en tu diario a las

preguntas de esta sesión:

- ¿En qué aspectos asumes ya la responsabilidad de mejorar tu éxito financiero?
- ¿En qué aspectos te sientes irresponsable en lo que se refiere a mejorar tu éxito financiero?
- ¿Crees que erras por defecto o por exceso en lo que se refiere a asumir responsabilidades? ¿Qué efectos tienen esas tendencias?
- En el pasado, ¿a quién has culpado de tu insatisfacción, de las dificultades a las que te has enfrentado o de los tropiezos que has tenido?
- ¿Cómo te sentirías si asumieras más responsabilidad sobre ti mismo, tus circunstancias y tus finanzas? ¿Qué es lo que te costaría más de ese cambio? ¿Cuáles son las posibles ventajas?

Relee las respuestas. En lugar de asumir la responsabilidad sobre tu vida, ¿culpas a otros o te inventas excusas? De ser así, ha llegado la hora de dejar de hacerlo y de asumir la responsabilidad de ahora en adelante.

* * *

LA VIDA REPARTE OBSTÁCULOS Y VENTAJAS. LO QUE HAGAMOS CON ELLOS SOLO DEPENDE DE NOSOTROS

Hace unos años, durante una conversación con mi hermana mayor, Paula, le comenté que me encantaba la obra de Wayne Dyer, a quien he citado para abrir el capítulo. Y me respondió que creía que había sido su profesor de autoescuela.

Le respondí: «Mmm... Va a ser que no. No te enseñó a conducir. Wayne Dyer fue un escritor y un orador de fama mundial».

Y para demostrarle que se equivocaba, invoqué a Google y busqué: «Wayne Dyer».

Y sí, resulta que le había dado clases de educación vial.

Al parecer, al principio de su carrera trabajó como psicólogo educativo en el instituto de Míchigan donde mi hermana había estudiado. Y, al parecer, también daba clases teóricas de conducción.

El padre de Wayne Dyer era alcohólico y abandonó a la familia cuando él tenía tres años. En consecuencia, Wayne acabó creciendo en una sucesión de casas de acogida y de orfanatos. Cuando escribió su primer libro, no lo tuvo nada fácil. Cerraba firmas de libros en librerías y atendía a los medios de comunicación desde la parte trasera de su furgoneta.²

Teniendo en cuenta las dificultades a las que tuvo que enfrentarse desde el principio de su vida, me parece extraordinario que afirmara que tenemos que asumir la responsabilidad sobre nosotros mismos.

La vida nos presenta una combinación de obstáculos y de ventajas, pero tanto los primeros como las segundas nos ofrecen oportunidades. No podemos controlar qué nos encontramos en el camino, pero sí podemos decidir qué hacer con ello. En mi consulta, he visto tanto a clientes que han echado a perder grandes oportunidades como a personas que han superado adversidades extraordinarias.

Carl tenía unos cuarenta y cinco años y era un ejecutivo de mucho éxito. Vestía bien, hablaba bien y era la encarnación de la profesionalidad. Durante nuestra primera sesión, me explicó que había hecho psicoterapia de forma intermitente a lo largo de su vida y que siempre le había resultado muy beneficiosa. Ahora quería planificar su próximo cambio profesional.

Durante la evaluación inicial, me quedó claro que Carl tenía muchos puntos fuertes. Tenía capacidad de introspección, era perspicaz y estaba familiarizado con el proceso de psicoterapia. Sabía cómo mirarse con honestidad y estaba dispuesto a hacer el trabajo necesario. Tenía una vida plena, incluida una relación de pareja en la que era feliz, viajaba y practicaba aficiones como la cocina o la pintura.

Cuando le pregunté por su pasado, me sorprendió su respuesta. Me explicó que a los dieciséis años se había emancipado de sus padres, que eran drogadictos, lo maltrataban y estaban en la ruina. Cuando se fue de casa, se mudó a California, donde empezó a vivir como surfista. Durante el día, daba clases de surf y, durante la noche, iba de fiesta en fiesta. Básicamente, vivía como un vagabundo. Unos años después, tuvo una epifanía: su estilo de vida fiestero lo estaba llevando de cabeza a la adicción, a la infelicidad y a las dificultades económicas, como a sus padres. Así que decidió asumir la responsabilidad sobre su futuro y construirse una vida mejor. Decidió hacer su parte, dar un paso al frente y hacer lo que hay que hacer para promover la prosperidad, en lugar de resignarse a vivir la vida que le había tocado o esperar que el éxito le lloviera del cielo. Hacer su parte supuso volver a estudiar, fijarse objetivos profesionales, alfabetizarse desde un punto de vista financiero, gestionar su dinero y pagar la deuda de modo que pudiera financiar su educación, comprar una vivienda, etcétera.

«¡Caramba! Me parece impresionante, ¿cómo lo conseguiste»? le pregunté.

«No me quedó otra. Me negaba a ser como mis padres, así que la única opción era asumir la responsabilidad que me tocaba. Trabajé mucho, fui a la universidad y acudí a terapia. Trabajo en mí cada día», me explicó.

Aunque Carl asumía plenamente lo traumático de su infancia, no culpó a sus padres ni una sola vez durante nuestras sesiones. Se centró en sí mismo y en lo que tenía que hacer a diario para seguir creciendo y lograr aún más éxito a medida que avanzaba en la vida.

Muchas veces, me descubrí queriendo embotellar la determinación de Carl. Sin embargo, la moraleja de esta historia es que no hay una varita mágica. Si queremos una vida mejor y más recompensas financieras, tenemos que asumir la responsabilidad y trabajar para ello.

El camino al éxito financiero es mucho más fácil para las personas con privilegios (los miembros del grupo dominante, ya sea por cuestión de raza, de religión, de estatus socioeconómico, etcétera). Por desgracia, el racismo institucional, el sexismo, la homofobia y otras formas de sesgo y de discriminación pueden dificultar sobremanera el camino hacia la salud económica. Por injusto que sea, las poblaciones marginalizadas han de esforzarse aún más que las personas con privilegios para defender con ardor su bienestar personal y financiero. Que la balanza social se incline en nuestra contra puede ser causa de ira, miedo, indefensión, frustración y, en ocasiones, incluso desesperanza.

Cuando trabajo con mis clientes, valido sus experiencias y sus traumas, y el impacto emocional, relacional, espiritual y financiero que estos han tenido. Trabajamos para facilitar una curación profunda y para promover una autoestima positiva, la capacitación, la mentalidad de abundancia y la comunicación asertiva. La valentía y el empuje de los clientes que superan la adversidad, que se convierten en las versiones mejores y más fuertes de sí mismos y que recogen múltiples recompensas, entre ellas las financieras, son una fuente de inspiración continua para mí.

En psicología, hablamos de *locus de control* para aludir a la medida en que creemos que podemos controlar nuestra vida, en contraposición a

cuando creemos que fuerzas externas determinan el rumbo que tomamos. Desde un punto de vista financiero, es la creencia de que podemos llegar a ser ricos incluso si no lo somos de nacimiento o si nuestra salud económica no es la mejor en estos momentos. El locus de control interno es capacitador y se asocia a una autoestima elevada.³

La terapia narrativa es una forma de psicoterapia que considera a las personas como entidades independientes de sus problemas y que nos puede ayudar a desarrollar un locus de control interno, porque facilita que nos demos cuenta de que somos más que los protagonistas de nuestra historia. También somos los autores.⁴ Por lo tanto, en función de la historia que nos contemos a nosotros mismos y a los demás, decidimos si queremos ser víctimas o héroes. ¡Escribe una historia mejor para ti, una historia que te lleve a la prosperidad!



Escribe tu mejor futuro (20 minutos)

Escribe en tu diario:

- Las diez dificultades principales con que te hayas encontrado en la vida, incluidas las financieras.
- En una página nueva, las diez ventajas principales que te hayas encontrado en la vida, como tus talentos y habilidades, o el apoyo y los recursos con los que cuentas. Destaca las ventajas que se hayan derivado de las dificultades. Por ejemplo, quizá seas una persona muy

trabajadora porque te has tenido que esforzar para sobrevivir. ¿Cómo puedes usar tus ventajas para crear una vida más feliz y más próspera?

- Cuál es tu futuro. Escribe acerca de los próximos cinco años y de cómo prosperará tu vida, tanto personal como financieramente, gracias a tus fortalezas y tus ventajas.
- ¿Qué harás para asumir la responsabilidad sobre tu éxito en el futuro?

* * *

EL RESENTIMIENTO NOS ANCLA EN EL PASADO; LA RESPONSABILIDAD NOS LIBERA Y NOS PERMITE AVANZAR

Lo cierto es que, a no ser que nos perdonemos, a no ser que perdonemos a la situación, a no ser que asumamos que esa situación ya es agua pasada, avanzar será imposible.⁵

PRIYANKA BAGADE, escritora

El resentimiento es ira reconcentrada que nos mantiene anclados en el pasado. Cuando culpamos a otros de nuestra infelicidad o de nuestra falta de éxito financiero, les otorgamos el poder y el control sobre nuestra felicidad. Al practicar el perdón, asumimos la responsabilidad de lo que podemos controlar y nos emancipamos del sufrimiento. Más de una década de investigación confirma los beneficios del perdón a la hora de superar la ira por las traiciones sufridas, aliviar la depresión y la ansiedad, y recuperar la serenidad.⁶ Debemos asumir la responsabilidad y practicar el perdón aunque solo sea para liberarnos.

Hay quien cree que la psicoterapia consiste en culpar de nuestras tribulaciones a los padres o al pasado. Aunque es cierto que debemos asumir cómo nos han afectado nuestras experiencias tempranas, también lo es que debemos asumir nuestra responsabilidad a la hora de avanzar.

Sofia, una de mis clientas, estaba muy enfadada con su exmarido por las dificultades económicas derivadas del divorcio. Con el ceño fruncido, despotricó contra él en todas nuestras sesiones durante casi un año. Explicaba que apenas llegaba a final de mes, que la deuda de la tarjeta de crédito no paraba de aumentar y que no podía ahorrar. Era una situación muy normal y comprensible. Solo que hacía casi quince años que se había divorciado.

Aunque se había vuelto a casar, pasaba más tiempo quejándose de su exmarido que centrándose en su nuevo matrimonio. Trabajaba a media jornada introduciendo datos por poco más que el sueldo mínimo, a pesar de que tenía estudios universitarios. No ganaba más dinero ni celebraba su nueva relación y, así, se aferraba a una narrativa de víctima.

Sofia estaba tan habituada a cargar con el resentimiento que ni siquiera era consciente de que podía decidir dejar de llevar ese peso a las espaldas. La investigación ha demostrado que a las personas con mentalidad de víctima, como Sofia, les cuesta dejar atrás la ira o cambiar de conducta, porque creen que carecen de control sobre su vida.⁷ Perdonar exige dejar ir, algo que, quizá, Sofia no estaba dispuesta a hacer. Sin embargo, tal y como dijo una vez la actriz Carrie Fisher, «el resentimiento es como beber veneno tú y esperar que mueran tus enemigos».⁸

Sofia no está sola. En mi consulta, he visto a muchas personas invertir tiempo y energía en circunstancias que escapan a su control, como los pensamientos, las conductas, las decisiones y las acciones de otras personas, o el resultado de situaciones externas. Y se quedan atascadas, porque los

únicos pensamientos, conductas, respuestas emocionales, decisiones y acciones que podemos controlar en alguna medida son los nuestros. Mediante la terapia, ayudo a mis clientes a darse cuenta de cuándo invierten energía en intentar controlar lo incontrolable; les enseño a practicar la aceptación y a renunciar a la responsabilidad sobre lo que no pueden dominar.

No es fácil llevar a cabo este cambio de mentalidad. Yo misma he tenido dificultades con la aceptación y el perdón, sobre todo en lo que se refiere a mi exsocio. Un año después de haber abandonado la sociedad, me envió un mensaje de texto en el que me decía que creía que posiblemente me debía una disculpa. Una semana después, quedamos para comer. Se disculpó por haberme dejado en la estacada y la perdoné. Varios meses después, descubrí que una de las aseguradoras había ingresado en su cuenta por error el importe de una de nuestras facturas justo después de la disolución de la sociedad. Le habían pagado ciento sesenta mil dólares a ella, en lugar de a Urban Balance. Cuando se lo comuniqué, afirmó que no se había dado cuenta y me dijo que ya se había gastado todo el dinero. Fue entonces cuando vi que la relación no era saludable y que era hora de despedirme de ella para siempre. Me enfadé con el equipo de Urban Balance, porque no se habían dado cuenta del error, pero entonces me percaté de que yo era la directora ejecutiva y que, por lo tanto, la responsabilidad última era mía. Tuve que asumir la responsabilidad de esa pérdida económica y avanzar.

La compañía aseguradora me pagó quince mil dólares y se disculpó por el error de haber abonado a otra persona una factura emitida con el número de identificación fiscal de Urban Balance. Al mismo tiempo, mi exsocio me devolvió quince mil dólares antes de declararse en bancarrota. Contraté a un abogado, pero no pude recuperar ni los ciento treinta mil dólares restantes ni los costes legales. Cuando lo recuerdo, se me sigue encogiendo el

estómago, pero decido pensar en ella y repetirme una y otra vez «te perdono y te libero» hasta que las emociones negativas se disipan. Me centro en todo lo bueno que se hizo posible gracias a las dificultades que planteó su abandono y que vale mucho más que dinero.

¿Estoy completamente en paz con lo sucedido? No.

¿Quiero que esta traición me enferme físicamente y me haga infeliz? Tampoco.

Culpar a otra persona, incluida yo misma, no es productivo y me dejaría atascada en el dolor. Por lo tanto, practico aceptar lo que ha sucedido, asumo la responsabilidad por el papel que he desempeñado en ello y decido perdonar.

Mi clienta Summer tiene una de las historias más terribles y traumáticas que conozco. Cuando era una niña, su padre la violó sistemáticamente mientras su madre la sometía a un maltrato emocional extremo y al abandono. Sin embargo, no permite que esos traumas la definan. Tomó esa decisión al entrar en la edad adulta y, así, tomó las riendas de su futuro, porque la capacidad de trabajar, de comprar una vivienda e incluso de construir su propio hogar y crear una familia le daba fuerza. Ha vivido una vida extraordinaria y ahora que tiene cincuenta y tantos años, afirma que siente una «alegría feroz» en su corazón.

Tal y como dice el escritor Gary Chapman, «el perdón no es una emoción, es un compromiso».⁹ Es una decisión que exige dedicación y práctica. Estos son algunos de mis consejos en relación con el perdón:

- Asume el papel que has desempeñado o cómo has contribuido a la situación.
- Reconocer que todos somos humanos y nos equivocamos te ayudará a practicar la compasión con la otra parte implicada.
- Agradece el aprendizaje o los beneficios derivados de la experiencia.

- Toma conciencia de cuándo la mente se centra en el pasado y en una narrativa negativa, y redirige la atención y la energía al aquí y al ahora.
- Al espirar, deshazte del dolor y de la negatividad, y entrégaselos a tu poder superior (Dios, el universo, el amor y la luz...).
- Visualízate rodeado de una burbuja de amor y de luz que impide que otros te puedan hacer daño.
- Recuerda que la responsabilidad de cuidar de ti en el contexto de esta relación es tuya. Tienes que decidir cuáles son los límites de la relación, incluido tu derecho a ponerle fin.
- Recuérdate que eliges perdonar para poder avanzar.

Ahora que has empezado a practicar el perdón, veamos la otra cara de la moneda: el papel que desempeñas tú en las relaciones.

ASUME TU RESPONSABILIDAD

Las relaciones son la clave del éxito en la vida y necesitamos relaciones sólidas que cimienten nuestro éxito, tanto personal como financiero. Las relaciones personales nos proporcionan el andamiaje que necesitamos para alcanzar la excelencia en nuestra carrera laboral y las relaciones profesionales son esenciales porque nos ayudan a aprender, mejoran nuestras carreras, consolidan la productividad y mucho más.

Para reforzar las relaciones, tenemos que asumir la responsabilidad que nos corresponde respecto a los aspectos más complicados de nuestra personalidad y reconocer los momentos en que no gestionamos las emociones del todo bien, cometemos errores o tomamos decisiones

erróneas. Así facilitamos la confianza y resolvemos, o incluso prevenimos, el conflicto.

En el mundo de los negocios, el coste del conflicto puede ser muy elevado: puede desembocar en la pérdida de clientes, en una rotación de personal elevada, en una pérdida de tiempo que lleva a la pérdida de productividad e incluso en denuncias. Por eso, la mayoría de mis seminarios de formación para empresas se centran en cómo mejorar la inteligencia emocional, la competencia multicultural, las habilidades de comunicación y la resolución de conflictos. Mejorar cómo gestionamos las relaciones exige atención y dedicación.

Una de las maneras en que podemos asumir la responsabilidad que nos corresponde en las relaciones es sustituir las afirmaciones formuladas desde el «tú» por afirmaciones formuladas desde el «yo». Esta técnica de la terapia Gestalt nos ayuda a asumir la responsabilidad sobre lo que sentimos o sobre nuestras carencias sin culpar a otra persona y, así, evitamos ponernos a la defensiva.¹⁰ A continuación encontrarás ejemplos de cómo asumir la responsabilidad sobre lo que nos sucede en lugar de culpar a otros:

CULPA	RESPONSABILIDAD
«Trabajas a la velocidad de un caracol»	«Me preocupa que no lleguemos a tiempo a la fecha límite»
«No te expresas con claridad»	«Me cuesta entenderlo»
«Encárgate de eso»	«La organización digital no es lo mío, te agradecería que me ayudaras»

Admitir los errores que cometemos es otra manera de asumir la responsabilidad. Hacerlo no es señal de debilidad, sino de una fortaleza que nos puede ahorrar tiempo y sufrimiento. Los artículos de investigación sobre psicología de las organizaciones han identificado las mejores prácticas y las más efectivas a la hora de disculparse.¹¹ Estas son:

- Cuanto antes, mejor. Si la situación no te permite pedir disculpas de inmediato (por ejemplo, durante una reunión), agenda una conversación en privado lo antes posible. Si tardas algo de tiempo en darte cuenta de que te has equivocado, repara el error en cuanto puedas.
- Siempre es mejor en persona. Hay que ser valiente para mirar a alguien a la cara y reconocer que nos hemos equivocado. Por teléfono es la segunda mejor opción. Las disculpas por escrito carecen de las señales no verbales, como las expresiones faciales y el tono de voz, y es más fácil que se malinterpreten. Recurre a ellas solo si no hay otra opción o si es vital por cuestiones de tiempo. Una carta de disculpa manuscrita es mucho mejor que un mensaje de texto o un correo electrónico. Si vas a enviar un correo electrónico o un mensaje de texto, sugiere una reunión o una llamada de seguimiento.
- Expresa arrepentimiento. Demuestra que lamentas sinceramente lo sucedido y expresa un nivel de contrición congruente con la gravedad del error que hayas cometido.
- Admite la culpa. «Lamento que te sientas así» no es una disculpa plena. Has de demostrar que sabes que te has equivocado.
- Valida el dolor del otro. Demuestra que entiendes que tu conducta ha ejercido un impacto negativo sobre la otra persona.
- Explica qué vas a hacer para reparar lo sucedido si es posible. Y cumple con tu compromiso.

- Afirma la intención de no repetir el error. Cumple con esa intención tan bien como te sea posible.

Asumir la responsabilidad sobre las relaciones exige integridad: ser ético, honesto y fiel a la palabra dada incluso si eso supone admitir errores o carencias. En el mundo de la empresa, los líderes que manifiestan un nivel de integridad elevado tienden a contar con equipos más comprometidos y con un desempeño mayor que los líderes que demuestran un nivel de integridad reducido.¹² Todo empieza por ser honesto con uno mismo.



Mírate al espejo con honestidad

(10 minutos, ejercicio para toda la vida)

Responde en tu diario a las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles crees que son los aspectos más complicados de tu personalidad? ¿Por qué? ¿Qué impacto negativo han ejercido sobre tus relaciones personales, tu carrera profesional o tus finanzas?
- ¿Cómo puedes asumir la responsabilidad sobre esos rasgos de tu carácter? ¿Qué podrías hacer para gestionarlos mejor?
- ¿Cómo crees que beneficiaría a tus relaciones que empezaras a usar afirmaciones a partir del «yo»? ¿Qué harás para avanzar en este sentido?

* * *

MEJORA TU SALUD FINANCIERA: ASUME LA RESPONSABILIDAD FISCAL QUE TE CORRESPONDE

Asumir la responsabilidad fiscal personal exige prestar atención a la vida financiera y es muy importante, porque afecta a tu vida presente y futura. Tomar las decisiones adecuadas respecto al dinero te puede ayudar a vivir una vida más cómoda en el futuro.

Asumir la responsabilidad fiscal significa...

Asumir la responsabilidad sobre tu situación económica. Resiste el impulso de culpar a tus padres, a las relaciones pasadas o a tu pareja actual de tus circunstancias económicas. Acepta el pasado, perdona a quien tengas que perdonar y asume la responsabilidad sobre tu situación de ahora en adelante.

Adquirir educación financiera. Adquirir educación financiera significa ser capaz de entender y de aplicar habilidades de gestión financiera para tomar decisiones informadas. La planificación financiera, la gestión de la deuda y el cálculo de intereses son algunos de los elementos de la educación financiera. En mi consulta, he descubierto que cuando uno de los miembros de la pareja cuenta con cierta educación financiera y el otro no, la relación puede estar marcada por un gran desequilibrio de poder y de control. Recomiendo que todos los adultos adquieran educación financiera y ese es un proceso que comienza ya en la infancia o en la adolescencia. Si careces de educación financiera, no estás solo: por desconcertante que resulte, casi dos terceras partes de la población estadounidense no superarían una prueba básica de educación financiera.¹³ Puedes mejorar tus conocimientos financieros leyendo libros, escuchando pódcast sobre el tema o apuntándote a clases de educación financiera en un centro cívico o en línea. Personalmente, me gusta el curso de finanzas personales en línea de Suze Orman, que además tiene un precio razonable.

Instaurar un sistema para gestionar tu dinero. Gestionar el dinero implica contar con sistemas de organización, como cotejar los apuntes de los extractos bancarios o usar programas como QuickBooks o aplicaciones gratuitas de gestión del dinero, como Mint, para conectar con tus finanzas. Los sistemas de este tipo te permiten hacerte una idea de tu situación económica con solo echar un vistazo. Así, podrás gestionar tu flujo de caja y tendrás dinero cuando lo necesites, por ejemplo, para unas vacaciones o para una boda.

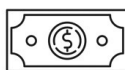
Pagar las facturas a tiempo. Evita las comisiones por demora de pago. En la medida de lo posible, amortiza anticipadamente las tarjetas de crédito o los préstamos. Paga las deudas, incluido el dinero que hayas pedido a otras personas.

Vivir de acuerdo con tus posibilidades. Comprueba si te ciñes al presupuesto que has elaborado en el capítulo 2.

Pagar los impuestos. No defraudes al sistema. Declara tus ingresos y paga los impuestos que te correspondan.

Asumir la responsabilidad sobre tus ingresos. Si no te gustan tus ingresos anuales, cambiarlos depende de ti. Valora la posibilidad de formarte más, titularte, trabajar más horas, pedir un ascenso o emprender una actividad adicional. Los ingresos no mejorarán a no ser que hagas algo al respecto.

Responsabilizarte de tus gastos. Piensa antes de gastar. No culpes a otros del dinero que gastas, porque la decisión de gastar o no es solo tuya.



Asume tu responsabilidad fiscal

(10 minutos, ejercicio para toda la vida)

Responde en tu diario a las siguientes preguntas:

- ¿Quién o qué crees que es responsable de tu situación financiera actual? ¿Cómo te ha afectado?
- Ahora escribe cómo has contribuido a tu situación económica actual. Sé honesto y amable contigo mismo. El objetivo es que asumas la responsabilidad.
- De ahora en adelante, serás el responsable de tu vida financiera, así que es hora de que cojas las riendas. ¿Cuán responsable eres a la hora de gestionar tu dinero? ¿Tienes un sistema? ¿Funciona? ¿Has tenido que pagar alguna comisión por quedar al descubierto o por demora en

un pago durante los últimos doce meses? Escribe cómo podrías aumentar tu responsabilidad financiera. Por ejemplo, podrías usar programas como QuickBooks o páginas web de gestión del dinero como Mint.

* * *

¡Bien! Estás haciendo un trabajo muy importante contigo mismo. A continuación, evaluaremos en qué medida asumes la responsabilidad sobre tu vida con la rueda de la responsabilidad, que recoge todas las habilidades que has aprendido en este capítulo.



Rueda de la responsabilidad (20 minutos)

Fecha: _____

Puntúa tu respuesta a cada pregunta con un número según la escala siguiente:

pobre (1-3), normal (4-5), bueno (6-7), próspero (8-10)

Pobre			Normal		Bueno		Próspero		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- **Hacer tu parte.** ¿Cuán dispuesto estás a dar un paso al frente y hacer lo que hay que hacer para tener éxito en tus relaciones, en tu trabajo y

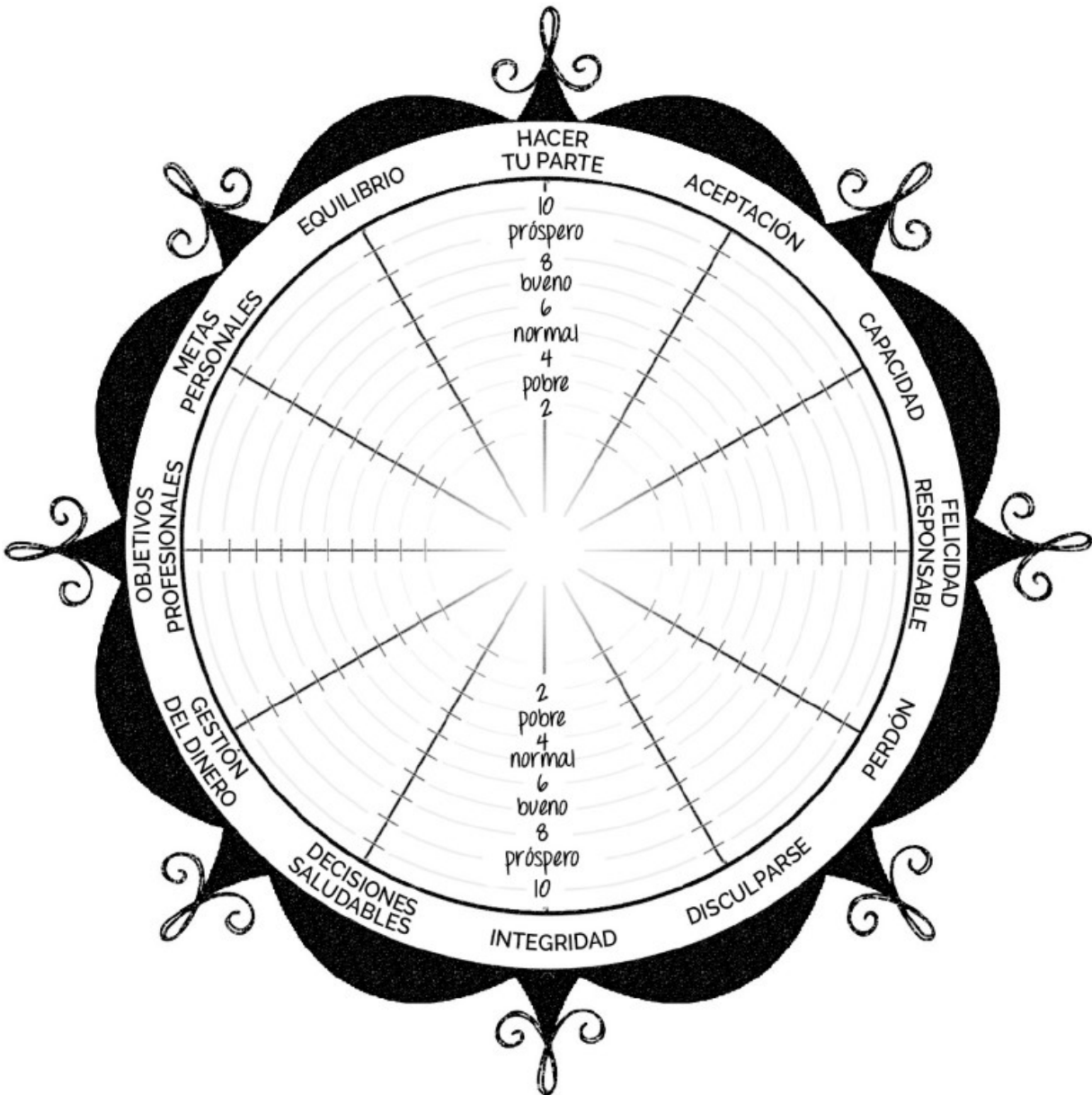
en tus finanzas? _____

- **Aceptación.** ¿Hasta qué punto se te da bien aceptar los obstáculos con los que te has encontrado, incluidos los financieros, sin culpar de ellos a otras personas? _____
- **Capacidad.** ¿Te sientes capaz de pasar a la acción para determinar el rumbo de tu vida, de tu trabajo y de tus finanzas? _____
- **Felicidad responsable.** ¿Cuán bien se te da hacerte responsable de tu actitud y de tu felicidad, en lugar de culpar a los demás? _____
- **Perdón.** ¿Cuán bien se te da liberarte del resentimiento por las ofensas o los errores de los demás, ya sean financieros o de otro tipo? _____
- **Disculparse.** Cuando se trata de hacer frente a tus errores y a tus decisiones menos ideales, ¿cuánta responsabilidad asumes en lo que respecta al impacto que han ejercido sobre los demás, el trabajo o las finanzas? _____
- **Integridad.** La integridad consiste en ser fiable y responsable, en respetar los compromisos y en hacer lo que uno ha dicho que haría. ¿Eres responsable en lo que respecta a ser honesto, ético y sincero? _____
- **Decisiones saludables.** Cuando se trata de tu bienestar general, ¿se te da bien tomar decisiones saludables? _____
- **Gestión del dinero.** ¿Cuán responsable eres en lo que respecta a asumir la responsabilidad sobre tu vida financiera, pagar las deudas y las facturas a tiempo y asumir la responsabilidad sobre tus ingresos y tus gastos? _____
- **Objetivos profesionales.** ¿Qué puntuación te darías en relación con cómo atiendes tus aspiraciones profesionales, como tus objetivos en lo

que respecta a tu salud, tus relaciones personales, tus aficiones y viajes? _____

- **Metas personales.** ¿Cómo te calificas a ti mismo en lo que respecta a tus aspiraciones personales, o en el cumplimiento de tus objetivos en lo que se refiere a la salud, las relaciones, el ocio o los viajes? _____
- **Equilibrio.** ¿Qué puntuación te darías respecto a cómo equilibras tus responsabilidades? _____

Registra tus respuestas en la rueda de la responsabilidad (encontrarás las instrucciones en el ejemplo que hay en la Introducción). Comienza por la parte superior de la rueda. ¿Eres pobre, próspero o estás en un punto intermedio en lo que concierne a hacer tu parte? Dibuja en el radio un punto junto al número que corresponda a tu respuesta. A continuación, sigue recorriendo la rueda y, una vez que hayas registrado las puntuaciones en todos los radios, une los puntos y traza un círculo.



Rueda de la responsabilidad

Responde en tu diario a las preguntas siguientes:

- Observa la rueda terminada e identifica las depresiones más pronunciadas. ¿Cuál crees que es el mayor obstáculo para mejorar en esas áreas?
- ¿Cómo podrías abordar esa dificultad? ¿Quién te podría ayudar?

- ¿Qué tres pequeños cambios podrías aplicar para cultivar más responsabilidad tanto en tu vida personal como financiera?

Haz el ejercicio una vez al mes o cada trimestre, para promover de forma continuada la responsabilidad sobre tu éxito. Recuerda: ¡el objetivo es la mejora, no la perfección! Anota la fecha en que has completado la rueda y archívala, para hacer un seguimiento de los avances a lo largo del tiempo.

* * *

¡Yuju! Hay que ser muy valiente para tomar las riendas de tu vida. ¡Has emprendido el camino a la prosperidad!

El escritor Mark Manson afirma que la «culpa» es el pasado y es el resultado de decisiones que ya se han tomado, mientras que la «responsabilidad»¹⁴ es el presente y responde a las decisiones que tomamos hoy. Ahora que te has liberado de la culpa que te mantenía atascado en el pasado, avancemos y cultivemos más éxito mediante la presencia.

CAPÍTULO 4

Presencia

Cultiva la conciencia fiscal *siendo*, no
haciendo

Interésate por lo que sucede en tu interior como mínimo tanto como te interesas por lo que sucede a tu alrededor. Si el interior funciona, lo que te rodea encajará por sí solo.

ECKHART TOLLE, maestro espiritual y
autor de éxito

Aparqué en un vado, encendí las luces de emergencia del monovolumen y entré corriendo en el estudio de yoga del barrio. Disponía de quince minutos antes de ir a buscar a mis hijas a la escuela y se me ocurrió aprovechar el tiempo para hacer contactos profesionales en la zona.

Entré a toda prisa en el estudio, con los zapatos de tacón y vestida con un traje negro, y súbitamente me vi envuelta en un agradable aroma a lavanda, iluminación suave y música serena. Lisa, la propietaria del centro, estaba sentada frente a la mesa de recepción, con una postura elegante y visiblemente correcta, ataviada con ropa de aspecto cómodo y un maravilloso fular verde azulado a juego con sus ojos.

Me apresuré a presentarme como terapeuta y propietaria de un centro de psicoterapia y le sugerí una colaboración empresarial en la que nos derivásemos a clientes y nos recomendásemos mutuamente. Me miró fijamente durante el par de minutos que duró mi presentación y, entonces, tardó más en responder de lo que me resultaba cómodo. Su pausa centrada no hacía más que destacar mi frenesí maniaco.

«Ven a una clase de yoga», me dijo imperiosamente con una voz que parecía más una orden que una invitación amistosa.

Aunque me quedé algo desconcertada, me recompuse, sonreí, le di las gracias y le sugerí que podíamos exponer nuestros folletos respectivos en nuestras respectivas salas de espera.

Lisa alzó la mano y me interrumpió a media frase. «Ven a una clase de yoga», repitió. Tras una pausa, añadió: «Y luego, ya hablaremos».

«Pero ¿de qué va?», pensé mientras salía del estudio a todo correr en dirección a la escuela. Me sentía rechazada e irritada, pero también tenía la sensación de que acababa de conocer a alguien que me podía enseñar algo importante. Durante varios años, pasé con el coche por delante del estudio de yoga varias veces al día: de camino a la consulta, al hipermercado, a las actividades extraescolares de mis hijas... Pensaba que sí, que quizá iría, cuando perdiera peso, cuando estuviera más en forma, cuando tuviera las mallas adecuadas, porque..., bueno, porque es lo lógico, ¿no?

Cuando mi socia se marchó y mi nivel de estrés se disparó, recordé los múltiples beneficios que tienen para la salud la meditación y el yoga. Entendí que la enfermedad del ajeteo había afectado a mi criterio y decidí superar mis reticencias e ir al estudio.

La primera sesión fue una clase yin, una clase lenta durante la que se mantienen posturas de yoga y estiramientos profundos durante varios minutos cada una. El objetivo principal de estas sesiones, que trabajan sobre

todo la respiración, es liberar la tensión acumulada en el cuerpo. Al acabar, fue como si hubiera dormido una siesta, acudido al gimnasio, tenido una sesión de terapia e ido a misa, todo junto. Decidí que iría cada semana y protegí ese hueco de mi agenda como si me fuera la vida en ello (¡quizá fuera así!).

Me apunté a una clase semanal de meditación con mindfulness y comencé a asistir intermitentemente a otras clases. Me fui implicando cada vez más, y Lisa y yo comenzamos a organizar eventos conjuntos, lo que me ayudó a lanzar mi centro.

Percibí cambios importantes cuando empecé a practicar yoga y a meditar con regularidad. Mi modo de funcionamiento por defecto pasó del frenesí a la conciencia y del estado de huida constante a estar más anclada. Las meditaciones en movimiento y el mindfulness me ayudaron a renovar mi amor por la naturaleza; al acallar la incesante cháchara mental, pude darme cuenta de la belleza del cielo, de los árboles y de las flores. Estaba menos estresada y más serena, y era menos reactiva y más intencional, porque ahora podía conectar con la paz y la serenidad que me aguardaban en lo más hondo de mí misma. Mi forma física mejoró y gestionar el trabajo me resultaba más fácil. Si tenía molestias, sabía que me podía centrar en la respiración y superar así la dificultad. Como estaba más presente, todas mis relaciones mejoraron y se volvieron más profundas.

Estaba más presente ante mis clientes y sintonizaba mejor con sus necesidades. Aprendí a despejar la mente y el cuerpo antes de las sesiones mediante la respiración profunda, los escáneres corporales breves y las visualizaciones. Durante las sesiones, conectaba con mi respiración y me fijaba en lo que sucedía en mi cuerpo. Estaba presente de verdad y no me distraía, por lo que detectaba los mensajes no verbales de las expresiones faciales y del lenguaje corporal, y «oía» lo que no se decía.

Cultivar la presencia me ayudó a ser mejor en mi trabajo. Desarrollé la intuición, lo que me permitió tomar decisiones empresariales y económicas más informadas. Esto me permitió liderar y mediar en mi equipo directivo de un modo más efectivo. Estaba más serena, y delegar y desapegarme me resultaba más fácil. Como resultado, mi empresa creció y prosperó. En lo que se refiere al dinero, conectaba con mi sabiduría corporal en lugar de dejar que pensamientos ansiosos determinaran mis decisiones. Cuando el negocio se consolidó y estuvo lo bastante maduro para poder venderlo, la presencia me ayudó a tomar la mejor decisión financiera que he tomado en toda mi vida.

Cuando decidí vender Urban Balance, contraté a un mediador empresarial. Tuvimos cincuenta compradores interesados y ocho ofertas, que variaban inmensamente tanto en precio como en condiciones. Para mí, era importante encontrar un comprador que compartiera mi mentalidad, alguien que tomara el relevo de la misión de la empresa.

Tuve que entrevistar a los posibles compradores y me sentía como si estuviera en *The Bachelorette* y tuviera que decidir quién se quedaría con la última rosa. La presencia me ayudó a tomar esta decisión empresarial tan crítica desde la serenidad y la claridad consciente. En una ocasión, empecé a sentir náuseas después de cenar con un posible comprador y me tuve que excusar. Me di cuenta de que me daba malas sensaciones a pesar de que, sobre el papel, parecía perfecto. Entonces, me preguntó si pensaba que la epidemia de opioides era «buena para el negocio». Hay todo un mundo de distancia entre obtener beneficios ayudando a las personas y aprovecharse del sufrimiento de los demás. Su corazón no estaba donde tenía que estar. ¡No le iba a entregar a mi bebé! ¡Siguiente!

Otro comprador me hizo la oferta económica más elevada, pero quería que me quedara como directora ejecutiva, algo que yo prefería no hacer. Y

había algo más que no me acababa de cuadrar. Le dije al mediador que tenía la sensación de que este comprador no respetaba a las mujeres. Entonces, me animó a que concertara otra reunión con él y le preguntó: «¿Qué harías si, al final, Joyce quisiera renunciar al cargo de directora ejecutiva?». El comprador respondió con una mueca: «¿Renunciar? Oh, Joyce no se iría nunca. Si me dijera que se iba, la ataría a la cama con las sábanas». Misoginia confirmada. Trato a la basura.

Cuando el comprador adecuado apareció un par de meses después, lo tuve claro en mi mente, en mi corazón y en mis entrañas, que estaban alineados. Aunque la operación me dejó con menos dinero del que me ofrecían algunas de las propuestas anteriores, salí de allí con un colchón más que respetable, una conciencia limpia y la posibilidad de seguir conectada como inversora. Tres años después de la venta de Urban Balance y de haber invertido en la empresa madre, mi inversión se había multiplicado por diez. La oferta que más alineada estaba con mi corazón y con mi misión fue también la más próspera. Con muchísima diferencia.

Tras vender Urban Balance, me apunté a una formación de monitora de yoga que impartía Lisa, en un esfuerzo para ahondar en mi propia práctica y mejorar en mi trabajo como terapeuta y como formadora corporativa. Los principios del yoga, como la presencia, me siguen ayudando a tomar decisiones empresariales y financieras importantes que benefician a mi salud mental general.



Cuarta sesión de terapia

(20 minutos)

Esta sesión aplica el mindfulness a tu salud mental y financiera. Responde en tu diario las siguientes preguntas:

- ¿Cómo ha afectado la «enfermedad del ajeteo» a tu vida?
- ¿Qué te impide estar más presente?
- ¿Cómo mejoraría tu bienestar emocional si estuvieras más presente?

Ser honesto contigo mismo y ayudarte te será mucho más fácil cuando empieces a conectar y a confiar cada vez más en la sabiduría serena que albergas en tu interior.

* * *

APÉATE DEL TREN DEL AJETREO

A la gente le encanta presumir de lo ocupada que está y viajar a bordo del tren del ajeteo. Hace ostentación de lo ocupada que está, como si fuera una medalla que verificase su condición de vip. Muchos se quedan atascados en el tren, pisan el acelerador de manera inconsciente y no se dan cuenta de que el tren del ajeteo es temerario, tiende a sufrir averías y accidentes, es tóxico y los hace pasar por curvas y baches innecesarios. Nunca se detiene, ni para las puestas a punto necesarias ni para planificar la ruta. Sin darse cuenta, todos los pasajeros dejan de *ser* para limitarse a *hacer*. Los siguientes consejos te ayudarán a apearte del tren del ajeteo y a estar más presente.

Deshazte de los trastos. Cuantas más cosas tengas, más tiempo y energía necesitarás para gestionarlas. Simplifica tu vida deshaciéndote de todo lo

que no necesites en las siguientes áreas de tu vida.

- **Digital.** Evita la sobrecarga informativa anulando suscripciones en tus listas de correo. Usa programas como SaneBox para organizar la bandeja de entrada en función de la importancia de los correos. Elimina las aplicaciones que no utilices. Cierra las pestañas del navegador. Desactiva las alertas de las redes sociales. Organiza los correos electrónicos y los archivos en carpetas.
- **Laboral.** Elimina todo lo que puedas. Escanea documentos para liberar espacio físico. Organiza los archivos en carpetas.
- **Doméstica.** Sigue el consejo de Marie Kondo y deshazte de todo lo que no necesites, no uses desde hace más de un año o no te produzca alegría.¹ Vende objetos en Facebook Marketplace o en tiendas de segunda mano o dónalos, lo que te sea más práctico.
- **Financiera.** Domicilia las facturas y recibe los extractos bancarios por correo electrónico. Liberarte de lo innecesario exige tiempo, así que sé paciente y felicítate a cada paso que des.

Comienza bien el día. Instaura una rutina matutina que te funcione y te ayude a comenzar el día con el pie derecho. Si te gusta planificar, piensa en la ropa que te pondrás y el desayuno nutritivo que tomarás, y programa la cafetera la noche anterior. Si no, date el tiempo suficiente para cuidarte por la mañana. Haz una meditación o fija las intenciones del día. Por ejemplo, la intención de comer de forma saludable y de tomar decisiones financieras sensatas.

Separa las listas de tareas personales y profesionales. Usa la aplicación de notas del móvil o una de gestión de proyectos. Separa las tareas personales de las profesionales, para que no te abrumen.

Delega y pide ayuda. Observa tu lista de tareas y, para cada una, pregúntate: «¿Soy la mejor persona para llevarla a cabo? ¿Soy la única persona que lo puede hacer? ¿Me gusta hacerlo? ¿Merece la pena?». En la medida de lo posible, delega o asigna a terceros las tareas que no te gusten. Identifica las áreas en las que necesitas ayuda y pídelas. Piensa en cómo te pueden ayudar tu pareja, tus hijos, tu compañero de habitación, tus empleados, tus becarios o tus servicios externos.

Prioriza y programa las tareas. Clasifica las tareas en tres áreas: imperativas/críticas, tendría que hacerlas/importantes y agradables/no esenciales. A continuación, identifica si se trata de tareas diarias, semanales, mensuales, anuales o de otra periodicidad. Incluye el sueño y el ejercicio físico en las tareas «imperativas». Reserva tiempo en la agenda para las tareas que debas hacer, y programa alarmas y recordatorios. No temas eliminar las tareas no esenciales.

Desarrolla la conciencia temporal. Haz un seguimiento de tu tiempo. ¿Lo usas bien? Toma conciencia de cuáles son tus «ladrones de tiempo», como las redes sociales, la televisión, navegar por internet, los videojuegos o los chismes. Valora la posibilidad de hacer una depuración en tus redes sociales o de la programación que ves en televisión que te ayude a tomar conciencia de los hábitos que sabotean tu prosperidad. Busca el equilibrio.

Evita hacer varias cosas a la vez. Hacer varias cosas a la vez reduce la productividad y el desempeño, porque pierdes tiempo mientras el cerebro se adapta a la transición de una actividad a otra, lo que exacerba el estrés.² Evita ir y venir entre tareas relacionadas, como los correos electrónicos, los mensajes de voz, pagar las facturas y hacer recados.

Comienza por las tareas más prioritarias. Termina las pocas tareas vitales en lugar de las muchas triviales. Cuando tengo que entregar un proyecto importante, de algún modo parezco capaz de llegar a todas partes, incluso a las tareas domésticas. Este tipo de evitación es contraproducente y puede aumentar el estrés.

Desconecta. ¡Pasamos de media un 41% de nuestro tiempo mirando dispositivos electrónicos!³ Desconecta de la tecnología programando respuestas automáticas en el correo electrónico una vez que hayas terminado la jornada laboral, los fines de semana y cuando estés de vacaciones. Descansa del móvil, apágalo o activa el modo «no molestar». Disfruta de experimentar la vida en el momento presente y resiste el impulso de colgarlo en alguna red social en lugar de estar presente. Si las redes sociales forman parte de tu trabajo, asegúrate de reservar tiempo para desconectar y alejarte de las pantallas y los dispositivos electrónicos.

Evita llenarte la agenda. Resiste el impulso de ocupar hasta tu último minuto o de decir que sí a todo. Aprende a decir que no a lo que no sea congruente con tus valores o con tus objetivos o acabarás demasiado ocupado. Programa espacios para cuidar de ti, pausas entre actividades y periodos de transición entre el trabajo y la vuelta a casa. Mantén expectativas realistas y date tiempo de margen cuando planifiques tus proyectos.

No te compliques. Mi gran amiga Cherilynn Veland, terapeuta y autora de *Stop Giving It Away*, ha desarrollado una estrategia antiestrés divertida y eficaz en la que se puntúa la «sencillez de funcionamiento cotidiano» de varias opciones.⁴ Se asigna una puntuación baja a lo que te complica la vida y una puntuación alta a lo que te la facilita. Por ejemplo, ofrecerte a llevar

una tarta casera a la fiesta de la oficina tendría una puntuación más baja que ofrecerte a traer servilletas y platos de papel. Es una herramienta sencilla y capacitadora que te ayuda a simplificar las responsabilidades y a evitar acabar abrumado. Pregúntate cada mañana: «¿Qué voy a hacer hoy para facilitarme la vida?».

Instaura límites entre el trabajo y la vida personal. Encuentra el equilibrio identificando tiempo para el trabajo, el ocio, la familia y los amigos. El trabajo lo acaba engullendo todo con demasiada facilidad.

Acaba la jornada a tiempo. Usa los últimos diez minutos de cada jornada laboral para ordenar y organizar el escritorio, porque te ayudará a ser más eficiente cuando regreses al día siguiente. Actualiza la lista de tareas pendientes, para que sepas por dónde empezar mañana. Piensa en todo lo que has conseguido hoy y felicítate por todo lo que has hecho bien.

Pon una alarma para acostarte. Programa una alarma para que suene una hora antes de la hora óptima para acostarte. Usa los treinta minutos siguientes para terminar lo que estés haciendo y apaga el móvil hasta mañana. Usa los treinta minutos que quedan para prepararte para dormir: dúchate para relajarte, lee o medita para mejorar la calidad del sueño. Agradece todo lo que has conseguido durante el día.



Pisa el freno

(20 minutos, ejercicio para toda la vida)

Responde en tu diario a las siguientes preguntas:

- De las sugerencias que acabas de leer para apearte del tren del ajetreo, ¿cuáles llevas a cabo ya con regularidad? ¿Cómo te han ayudado a tener más éxito?
- En una escala del uno al diez, ¿cuán ocupado te sientes? Un *todo controlado* sería un uno, mientras que un *de locos* sería un diez. Si te has puntuado con un tres o menos, estás fuera de peligro; entre cuatro y seis vas bien, pero tienes margen de mejora; y entre un siete y un diez, estás en la zona de peligro.
- ¿Qué tres acciones vas a emprender para aplicar alguna de las sugerencias para apearte del Tren del Ajetreo? Comunícaselo a un amigo o a un compañero de trabajo y programa una conversación la semana que viene para hacer un seguimiento de los avances.

* * *

BIENVENIDO A BORDO DEL TREN DE LA CALMA

La salud es más valiosa que el dinero, porque para ganar dinero hay que estar sano.⁵

SAMUEL JOHNSON, escritor inglés,
considerado una de las figuras literarias más
importantes del siglo XVIII

¡Enhorabuena por haberte apeado del tren del ajetreo! ¡Es muy posible que acabes de salvar tu vida! Ahora te doy la bienvenida al tren de la calma, donde el trayecto es placentero, intencional y seguro, porque hay tiempo para llevar a cabo las tareas de mantenimiento preventivas, para reflexionar y para planificar. Es eficiente; conserva recursos como el tiempo y la

energía; hace paradas y se toma descansos saludables. El maquinista del tren de la calma es tu sabiduría interior, que te guiará para que llegues sano y salvo a la salud, la felicidad y la prosperidad completas, siempre que mantengas el rumbo y sigas anclado en el momento presente mediante el mindfulness.

Hace siglos que el mindfulness forma parte de las enseñanzas y las prácticas budistas y más recientemente ha adquirido popularidad a través de las técnicas de reducción del estrés basadas en el mindfulness. Se define como una «atención y conciencia receptiva a los acontecimientos y experiencias presentes».⁶ Te ayuda a centrar la atención en el presente porque te ayuda a darte cuenta de cuándo la mente empieza a divagar, de modo que puedes redirigir la atención al presente.⁷ El mindfulness puede resultar difícil o incómoda para algunos, por eso decimos que hay que ejercitarla. Desarrollar una conciencia plena puede ser cuestión de años, así que sé amable contigo mismo y felicítate por todos los pequeños pasos en la dirección adecuada.

La práctica del mindfulness incluye el trabajo con la respiración, la meditación, los escáneres corporales, la relajación muscular progresiva, el yoga y mucho más, y ofrece beneficios para la salud física y mental, así como una mejor regulación del estrés, resistencia a la enfermedad, gestión del dolor, reducción de la reactividad emocional y ralentización, paro o incluso inversión de la degeneración cerebral asociada a la edad.⁸ Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos, el mindfulness es la tendencia de salud que crece a más velocidad en Estados Unidos, donde la cantidad de personas que meditan se triplicó entre 2012 y 2017.⁹

Desde hace miles de años y en cientos de culturas, se cree que la respiración conecta la mente, el cuerpo y el espíritu. Si respiramos más

despacio y con mayor profundidad, podemos calmar la mente, relajar el cuerpo y centrar la atención en el aquí y el ahora. Cada vez que te fijas y conectas con la respiración, cultivas el mindfulness.

Meditar consiste en darte un respiro de los pensamientos, conectando, precisamente, con la respiración. Todos tenemos una cháchara mental incesante que puede alimentar el estrés y la ansiedad. Al igual que reiniciar un ordenador mejora su funcionamiento, meditar reinicia la mente, el cuerpo y el alma para un desempeño óptimo.

Si, mientras meditamos, aparece un pensamiento, lo observamos y redirigimos la atención a la respiración. Que aparezca el pensamiento no significa que hayamos hecho nada mal, significa que somos humanos. Repetir un mantra (una palabra o frase) una y otra vez, como un cántico, ofrece a la mente algo sencillo en lo que centrarse mientras descansamos de nuestros pensamientos. El objetivo de la meditación es que, poco a poco, vayas alargando la cantidad de tiempo que puedes permanecer sentado, quieto, en silencio y centrado en la respiración.

Acciones cotidianas como fregar los platos, poner la lavadora, pasear al perro, cuidar el jardín, tocar un instrumento o pintar se pueden convertir en «meditaciones activas». Para ello, solo tienes que conectar con la respiración y con el cuerpo y centrarte en tus cinco sentidos con atención y presencia plenas.

Conectar con la naturaleza puede ser otra forma de meditar. La naturaleza es un antídoto contra la tecnología, porque vive permanentemente en el aquí y el ahora. Centra la atención en los sentidos y observa el cielo, los árboles y las flores; siente la brisa en el rostro y huele el aroma del aire fresco para reducir el estrés y promover la serenidad.

Cuanto más practiques la meditación con mindfulness, mejor. Idealmente, deberías practicarla a diario. Aplicaciones como Calm o

Headspace te ofrecen meditaciones guiadas, alertas y sistemas de registro para ayudarte a desarrollar la práctica.

EL MINDFULNESS EN EL TRABAJO MAXIMIZA EL ÉXITO

El mindfulness es cada vez más popular en los lugares de trabajo: en 2016, el 22% de las empresas estadounidenses ofrecieron a sus empleados formación en mindfulness.¹⁰ Organizaciones como Target, Google, Aetna, Intel, Dow y el Cuerpo de Infantería de Marina de Estados Unidos han aplicado con un éxito reconocido programas de formación basados en el mindfulness.¹¹

Los estudios demuestran que dos tercios de la formación en mindfulness en las organizaciones contribuyeron a reducir el estrés, mejorar el bienestar, aumentar el compromiso de los empleados, y mejorar la satisfacción laboral y los resultados con los clientes.¹² El mindfulness en el lugar de trabajo mejora la motivación y el desempeño laboral, el afecto positivo, la memoria de trabajo, la resolución de problemas, el equilibrio entre la vida personal y la profesional, la atención, la concentración, la creatividad, la innovación, la seguridad y la toma ética de decisiones. También reduce el absentismo, el riesgo de desarrollar el síndrome del trabajador quemado y la rotación de personal no deseada.¹³

La mayoría de los programas corporativos de mindfulness se basan en la reducción del estrés que desarrolló Jon Kabat-Zinn en 1990.¹⁴ El mindfulness beneficia tanto a los empleados como a los directivos, porque se ha demostrado que mejora la comunicación, la calidad de las relaciones, la gestión de conflictos, la empatía, la compasión, el liderazgo y el trabajo en equipo. Algunas empresas cuentan con salas de meditación en sus instalaciones y ofrecen inscripciones corporativas a aplicaciones de

meditación como Headspace. Compañías como Nike, Apple o Goldman Sachs invierten en formación en mindfulness porque ayuda a atraer el talento y porque demuestra que la empresa está comprometida con el bienestar de sus empleados.¹⁵

Durante los últimos siete años, he facilitado formación en mindfulness a empresas, tanto grandes como pequeñas. Hace poco dirigí un programa de formación en una multinacional de la lista Fortune 500. Impartí un curso a un departamento que trabajaba con redes sociales y cuyos miembros necesitaban aprender maneras de desconectar, incluso más que la mayoría de las personas, por la naturaleza de su trabajo. Las personas que trabajan en atención al cliente o que desempeñan funciones que implican el conflicto interpersonal valoran especialmente las herramientas y las técnicas que se enseñan en estas sesiones de formación.

Realicé con el grupo unos cuantos ejercicios de respiración y una meditación guiada breve y, entonces, pregunté qué habían notado. La mayoría dijo que había percibido la tensión que habían acumulado en el cuerpo, lo rápida y superficial que era su respiración antes del ejercicio, y lo mejor y más relajada que la notaban después. Una de las participantes me sorprendió con el comentario de que se sentía más conectada con el equipo, porque la experiencia de sentarse juntos en silencio, con los ojos cerrados y respirando al unísono le había resultado muy íntima. Incluso los que asistían por videoconferencia desde varios lugares del mundo dijeron que ellos percibían lo mismo. Como departamento, decidieron comenzar todas sus reuniones con una meditación breve para liberarse de factores estresores, sintonizar y desarrollar su presencia antes de empezar a trabajar juntos. ¡Qué buena idea!

Si tu empresa no ofrece formación en mindfulness, hay varias cosas que puedes hacer por tu cuenta.

- Comienza la jornada con una meditación de cinco minutos en el escritorio.
- Durante las reuniones, llamadas telefónicas, en los trayectos al trabajo o siempre que puedas, centra la atención en la respiración.
- Aproximadamente cada hora, levántate y estírate. Haz un escáner corporal breve, estírate y expulsa con la respiración la tensión que hayas acumulado.
- En la medida de lo posible, sal a la calle a la hora de comer o tómate un descanso para conectar con la naturaleza.
- Si es posible, cuando comas, no hagas nada más. Come poco a poco y disfruta del aroma y del sabor de la comida.
- Termina la jornada con una meditación breve o con un ejercicio de respiración para dejar el trabajo en la oficina y prepararte para volver a casa.

DEJA DE DAR VUELTAS AL PASADO Y PREOCUPARTE POR EL FUTURO

Ayer se fue. Mañana aún no ha llegado. Solo tenemos hoy.
Empecemos.¹⁶

MADRE TERESA, monja misionera
católica albanesa en la India

Muchos pasamos una cantidad significativa de tiempo rumiando acerca del pasado, cuestionando las decisiones que hemos tomado y preguntándonos si habríamos obtenido resultados mejores de haber hecho otra cosa. Un estudio publicado en la revista *Science* concluía que, durante aproximadamente un 46,9% del tiempo, divagamos en lugar de pensar en lo

que sea que estemos haciendo.¹⁷ Pensamos en el pasado, en el futuro y en cosas que quizá no sucedan nunca. Divagar tiene un coste. Darle vueltas a eventos negativos puede reducir nuestra productividad en el trabajo, lo que se cree que afecta negativamente al éxito financiero.¹⁸ Un beneficio añadido es que las personas capaces de permanecer en el aquí y el ahora, y centrarse en la actividad que estén desempeñando tienden a ser más felices.¹⁹

Will, uno de mis clientes, sufría una ansiedad financiera obsesiva en relación con su empresa tecnológica y, como resultado, sufría insomnio, se cuestionaba las decisiones que había tomado en el pasado y tenía pensamientos catastróficos acerca del futuro. Le expliqué el poder curativo de permanecer en el presente y le hablé de la potencia de la respiración consciente y de la meditación. Canceló la siguiente sesión y no supe nada de él durante un mes. Cuando por fin se puso en contacto conmigo, me dijo que la última sesión que habíamos tenido le había ayudado a superar las últimas seis semanas. «¿Qué quieres decir?», le pregunté.

Después de nuestra última sesión, el médico le había dicho que tenía cáncer en estadio IV. La mente le empezó a bombardear instantáneamente con temores catastróficos acerca de su futuro y de su mortalidad. No podría cuidar de su esposa, de sus tres hijos, de su empresa... Y, entonces, tomó la decisión de permanecer en el presente.

«En ese momento, me di cuenta de que, básicamente, estaba bien. De hecho, me encontraba bien. Me sentía exactamente igual que antes de conocer el diagnóstico. Así que decidí que no iría día a día, sino minuto a minuto. Mientras esperaba, tendido en la camilla de la máquina de resonancia magnética, en lugar de preocuparme por los resultados me concentré en la música que sonaba.»

Dijo que la canción era «Vogue», de Madonna: «“Vogue”, ¿te lo imaginas? ¡De todas las que podía ser, “Vogue”!». Así que siguió el consejo

de la canción, adoptó una pose y dejó que el cuerpo fluyera. Se dejó fluir con presencia y dejó ir lo que no podía controlar, para centrarse en la respiración y mantener la conciencia en el aquí y el ahora.

Desde el diagnóstico, Will practica la meditación a diario. Me alegra decir que su cáncer está ahora en remisión. También hizo cambios significativos en su carrera y puso fin a una relación de negocios tóxica. La presencia promueve la salud y proporciona la claridad y la perspicacia que algunas personas solo alcanzan cuando contraen una enfermedad potencialmente mortal.

Will compartió conmigo una analogía sobre el mindfulness que me parece maravillosa. Me dijo: «Ahora me doy cuenta de que la vida es como si la aguja se posara sobre el disco de vinilo en cuanto nacemos y el plato no dejara de girar durante todo el recorrido. Si centramos la conciencia en el pasado o en el futuro, rayamos el disco y no hay música. El presente es el único sitio en el que podemos oír nuestra canción».



Redirige la atención al aquí y al ahora (10 minutos, ejercicio para toda la vida)

En tu diario:

- Apunta tres acontecimientos o decisiones del pasado que te vengan a la mente con frecuencia. Practica mostrar gratitud por las lecciones que hayas aprendido. Escribe dos lecciones valiosas que hayas aprendido de cada uno de los acontecimientos. Para ayudarte a dejarlo

ir, valora perdonar a la persona o las personas implicadas en la situación.

- Enumera tres problemas o acontecimientos futuros que te preocupen. Elabora una lista con las cosas que puedes controlar en cada uno de ellos y otra con las que escapan a tu control y que has de soltar. Céntrate en lo que puedes controlar.
- Para mañana, prométete que pulsarás un botón de alarma mental cada vez que la mente te lleve a los acontecimientos pasados o futuros de la lista. Reconoce que se trata de pensamientos absolutamente normales. Cuando los detectes, redirige con suavidad la atención al momento presente. Si eres más consciente, la preocupación disminuirá de forma natural.

* * *

MEJORA TU SALUD FINANCIERA: GESTIONA TU DINERO DE FORMA CONSCIENTE Y TEN MÁS

Para muchas personas, pensar en las finanzas equivale a padecer estrés, emociones y pensamientos negativos acerca de fracasos pasados o crisis futuras.²⁰ Las emociones y los pensamientos negativos pueden resultar paralizantes, por lo que mucha gente renuncia a cuidar de sus finanzas. Permanecer en el momento presente te puede ayudar a detener las preocupaciones por el pasado o el futuro y a centrarte en el aquí y el ahora. El mindfulness es especialmente útil para las personas que quieren optimizar su desempeño financiero después de una crisis económica, porque facilita la creatividad, la flexibilidad y la adaptabilidad, lo que mejora la toma de decisiones y los resultados financieros.²¹

El mindfulness también nos puede ayudar a esclarecer nuestros valores y a reconocer qué es lo más importante para nosotros, lo que reduce la conducta financiera impulsiva, como comprar objetos frívolos a crédito.²² Hace varios años, tuve una experiencia que me indujo a practicar el mindfulness en relación con mis

hábitos de consumo. Tenía dos reuniones en las afueras de la ciudad y, entre una y otra, me pasé más de una hora comprando sin ton ni son en una tienda de decoración del tamaño de dos campos de fútbol. Cargué el carro con velas, cojines, trastos para la cocina, juguetes para mis hijas y un montón de cosas más. Cuando llegué a la cola de las cajas, vi que tenía a unas veinte personas por delante y me di cuenta de que tenía que salir de allí rápidamente si no quería llegar tarde a la reunión. Dejé el carro, que amenazaba con desbordarse, en atención al cliente para poder volver luego y pagar. Cuando salí de la reunión, me di cuenta de que no necesitaba nada de lo que había en él.

Desde entonces, cuando voy de compras, entono un mantra: «Prefiero tener dinero que llenar el trastero». Me ayuda a ceñirme de forma consciente a la lista de lo que necesito y a evitar gastos superfluos.

Si quieres aplicar el mindfulness a tus finanzas, piensa en lo siguiente.

Cada mañana, enuncia una intención financiera para el día.²³ Antes de salir por la puerta a todo correr, invierte unos minutos en conectar con la respiración y con cómo te sientes en tu piel. Enuncia una intención financiera para el día. Por ejemplo, «gastaré con criterio», «atraeré nuevos clientes» o «estudiaré opciones de inversión y actividades paralelas».

Visualiza tus objetivos económicos. Ten claros tus objetivos, ya se trate de pagar deudas, ahorrar para contar con un colchón para emergencias o comprar una vivienda o un coche. Ten siempre presentes esos objetivos.

Gasta y toma decisiones con conciencia plena. Antes de tomar cualquier decisión financiera, como comprar algo, especialmente si esta es importante, como mudarte o cambiar de trabajo, pregúntate si la decisión te acercará o te alejará de tus objetivos. Conecta con tu sabiduría interior y fíjate en lo que sientes en las entrañas en relación con dicha decisión. Con mucha frecuencia, te guiarán mejor que tus pensamientos. Usa el mindfulness y comprueba que mantienes los gastos dentro de tu presupuesto.

Al final de la jornada, da las gracias por las conductas o decisiones financieras conscientes que hayas tomado durante el día. Así reforzarás las decisiones positivas y te mantendrás en el camino a la prosperidad.



Ayuno financiero

(7 a 21 días)

Si gastas más de lo que deberías, piensa en hacer un ayuno financiero. Imponte una prohibición de gasto de una a tres semanas de duración. Así, serás más consciente de tus gastos y ahorrarás algo de dinero. Durante el ayuno financiero, no uses las tarjetas de crédito y, si es posible, no vayas a tiendas ni centros comerciales. Elimina las aplicaciones de compras de tus dispositivos y no compres comida preparada ni vayas a restaurantes o cafeterías. Prepáralo todo en casa y paga la comida en efectivo. Si tienes que hacer un regalo a un amigo, haz algo tú mismo, regálale algo que te hayan regalado a ti y que no hayas usado o sé honesto y explícale que estás haciendo un ayuno financiero. El ejercicio te ayudará a ser más consciente de los excesos de gasto.

* * *



Gasto consciente

(una semana como mínimo, ejercicio recomendable para toda la vida)

Lleva un registro de todos tus gastos como mínimo durante la semana que viene. Antes de gastar dinero, pregúntate:

- ¿Es absolutamente necesario que me gaste dinero en este artículo o servicio? De ser así, ¿me lo puedo permitir?

- ¿Este gasto me acercará o me alejará de mis objetivos personales, profesionales y financieros?
- ¿Esta compra está alineada con mis valores?
- ¿Qué me dicen las entrañas respecto a esta compra?

Al cabo de la semana, escribe acerca de todo lo que hayas descubierto, como que has gastado menos dinero porque has sido más consciente del gasto.

* * *

La rueda de la presencia reúne todas las habilidades que has aprendido en el capítulo y evalúa en qué áreas de tu vida cultivas la presencia.



Rueda de la presencia (20 minutos)

Fecha: _____

Puntúa tu respuesta a cada pregunta con un número según la siguiente escala:

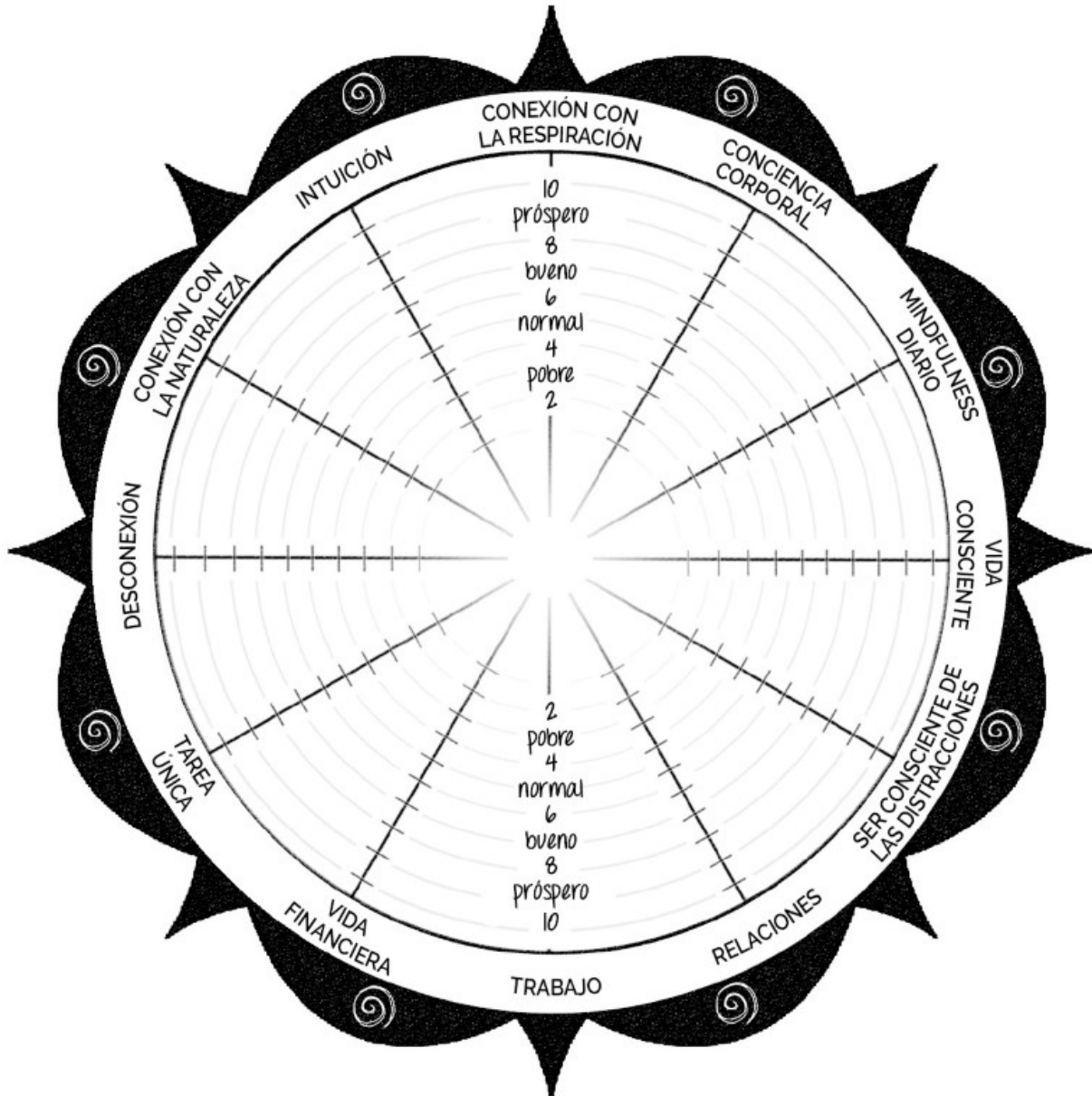
pobre (1-3), normal (4-5), bueno (6-7), próspero (8-10)

Pobre			Normal		Bueno		Próspero		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- **Conexión con la respiración.** ¿Se te da bien centrar con regularidad la atención en tu respiración, conectar con el aquí y el ahora, y respirar más lenta y profundamente para reducir el estrés y facilitar la relajación? _____
- **Conciencia corporal.** ¿Cuán bien se te da centrar la atención en el momento presente y percibir las emociones y las sensaciones en el cuerpo? _____
- **Mindfulness diario.** Registrar los ejercicios de mindfulness en una aplicación o en un diario te puede ayudar a hacer un seguimiento. ¿Eres constante a la hora de reservar al menos cinco minutos diarios para la quietud, los ejercicios de respiración, la meditación, la oración o el yoga? _____
- **Vida consciente.** ¿Qué puntuación te darías en lo relativo a vivir de un modo consciente: comer con conciencia, tomar decisiones desde la conciencia ecológica, reservar tiempo para las transiciones entre actividades, no enviar mensajes de texto mientras conduces...? _____
- **Ser consciente de las distracciones.** ¿En qué medida detectas la cháchara mental, las distracciones y las divagaciones que te impiden estar presente y rediriges la atención a la respiración y al cuerpo? _____
- **Relaciones.** ¿Cuán presente estás en tus relaciones con tus amigos y familiares, tu pareja o tus hijos? Por ejemplo, ¿estableces contacto visual y practicas la escucha activa?, ¿evitas usar dispositivos cuando hablas con ellos? _____
- **Trabajo.** ¿Cómo puntuarías tu capacidad para estar presente en las relaciones profesionales y tu nivel de atención durante las reuniones o mientras trabajas en una tarea o proyecto? _____

- **Vida financiera.** ¿Cómo puntuarías tu capacidad para aplicar el mindfulness a tu economía, gastar de acuerdo con tus posibilidades y no acumular una deuda innecesaria? _____
- **Tarea única.** ¿Cómo puntuarías tu capacidad para centrarte en una tarea, eliminando distracciones (cerrar las ventanas, apagar el móvil, cerrar la puerta...)? _____
- **Desconexión.** ¿En qué medida haces un esfuerzo consciente para desconectar de tus dispositivos usando respuestas automáticas, el modo «no molestar» o apagando el móvil? _____
- **Conexión con la naturaleza.** ¿Con cuánta frecuencia te fijas en el cielo, el viento, los árboles o las flores, o inviertes tiempo en disfrutar de la naturaleza y conectar con presencia? _____
- **Intuición.** ¿Cómo puntuarías tu capacidad para sintonizar con tu brújula interior y conectar con tu sabiduría interna y con tu instinto, o para fijarte en imágenes o pensamientos aleatorios que podrían ser destellos de intuición? _____

Registra tus respuestas en la rueda de la presencia (encontrarás las instrucciones en el ejemplo que hay en la Introducción). Comienza por la parte superior de la rueda. ¿Eres pobre, próspero o estás en un punto intermedio en lo que concierne a conectar con la respiración? Dibuja en el radio un punto junto al número que corresponda a tu respuesta. A continuación, sigue recorriendo la rueda y, una vez que hayas registrado las puntuaciones en todos los radios, une los puntos y traza un círculo.



Rueda de la presencia

Responde en tu diario a las siguientes cuestiones:

- Identifica los tres radios con las puntuaciones más bajas (las depresiones más pronunciadas en la rueda) y decide dos cosas que puedas hacer inmediatamente para mejorar en cada una de esas áreas.
- ¿Cómo podrías generar responsabilidad para cultivar la presencia?

- ¿De qué dos maneras nuevas podrías empezar a aplicar el mindfulness a tu vida financiera?

Haz el ejercicio una vez a la semana o al mes para allanar tu camino hacia el éxito. No te preocupes si las puntuaciones son bajas, todos somos «obras en construcción» y todos podemos mejorar. Anota la fecha en la que has completado la rueda y archívala, para hacer un seguimiento de los avances a lo largo del tiempo.

Recuerda que nadie espera que seas perfecto. Concéntrate en pasar del ajetreo a la presencia.

* * *

Si cultivas la presencia, puedes esperar mejoras en tu salud, tus relaciones personales y tus finanzas. También conectarás con el yo más profundo y auténtico que albergas en tu interior. El capítulo siguiente te enseñará a desapegarte del ego, que se alimenta del ajetreo, y a conectar con tu esencia. Sigue adelante. El mundo necesita que tus talentos únicos brillen con intensidad.

CAPÍTULO 5

Esencia

Descubre cómo tu ego está matando tu
karma financiero

Cuando actúas desde el alma, sientes que un río fluye en tu interior,
gozoso.

RUMI, poeta, místico sufí y teólogo del siglo
XIII

Querido ego:

Tenemos que hablar. Recuerdo que, de niña, antes de que pasaras a ser una parte tan importante de mi vida, sentía que era un espíritu libre: viva, con ganas de jugar y llena de alegría. Estaba presente casi siempre, conectada a mis sentidos y empapándome de la vida y del sol que me calentaba el rostro. Bailaba, jugaba y cantaba, dejando que mi luz interior brillara con fuerza y sin sentirme juzgada.

Crecí y, entonces, te convertiste en mi compañero permanente. Eres una máscara que eclipsa mi luz interior y que me lleva a tener el aspecto y la conducta que crees que he de tener para alcanzar el éxito y ser digna de amor. Mis logros y mis éxitos nunca son suficientes. Eres una carga muy pesada. Eres implacable, careces de compasión y tu preocupación, ira y

angustia constantes me provocan una ansiedad y una tristeza enormes. Estoy harta de pelear contigo para proteger la relación con las personas que quiero.

Tus constantes comentarios negativos y el miedo a ser juzgada por los demás me impulsaron, primero, a querer complacer a todos, porque me convenciste de que la única manera de que los demás me quisieran y no me abandonaran era ponerme a su disposición y reprimir mis necesidades y mis anhelos. Me aconsejaste que limitara mi mundo y lo hiciera relativamente pequeño y seguro, y me recomendaste que me aferrara a mi trabajo de nueve a cinco para evitar las presiones y el posible fracaso de abrir una consulta privada. Me esforcé más y trabajé más horas para mi jefe de lo que tendría que haber hecho, por un salario demasiado bajo.

Cuando, gracias a la psicoterapia, empecé a reconocer lo que valía, sobrecompensé un poco. ¿Recuerdas el enorme despacho que alquilamos mi exsocio y yo, y que estaba en una planta superior a la del resto de los empleados? Me dijiste que me lo merecía a pesar de que la empresa no se lo podía permitir. ¡Claro que no les caíamos demasiado bien! ¿Te acuerdas del día en que nos tuvimos que tragar el orgullo, cancelar el contrato de alquiler y volver a la planta de abajo, porque no podíamos mantener el de arriba? El universo nos dio una buena lección de humildad y nos ayudó a encontrar un término medio.

Me has acompañado durante tanto tiempo que hubo un momento en que llegué a pensar que tú eras yo. Me olvidé de mi luz interior, hasta que los ejercicios de mindfulness volvieron a alumbrarla. Ahora te veo. Conectar con la respiración me ayudó a darme cuenta de que mis pensamientos no son más que tu cháchara incesante. Cuando me tomé un respiro, pude oír a mi alma cantar y conecté con mi corazón.

No eres yo. Eres una faceta de mí. Yo soy mi luz. Ya no estás al volante. Cuanto más conecto con mi luz interior, con más serenidad me guía hacia mi propósito superior y más alinea mi vida con mi sentido más profundo y con la recompensa. Ahora, cuando necesito que me ayudes a sentirme más segura en una reunión de negocios o en un escenario, antes de dar una conferencia, me alegro de que estés ahí, junto a mí. Cuando veo que te pones a la defensiva, que me complicas la vida o que bloqueas mi luz interior, te pido con amabilidad que des un paso atrás.

Mi luz interior es una hoguera de amor y de compasión. Brilla con fuerza, me cura e ilumina el camino a los demás. Siento que conecto con ella cuando río con abandono, cuando abrazo a las personas que amo, cuando muevo el cuerpo al bailar o al practicar yoga, cuando canto, cuando conecto con la naturaleza, cuando creo o cuando comparto con otros lo que tengo.

Cuanto más ilumino con mi luz auténtica, llena de amor y amabilidad, a mis seres queridos (clientes, alumnos y asistentes a mis conferencias), más amor y prosperidad recibo. Cuando se emocionan, se despiertan o se inspiran de algún modo, esa luz vuelve a mí multiplicada por diez y me trae un torrente de luz universal, amor y prosperidad. El propósito de mi alma es promover la salud mental y financiera. El amor y la fe son mis guías.

Así que, ¿qué te parece si te relajas un poco? Mantengamos los pies en el suelo. ¡Tenemos mucho que hacer!

Con gratitud,

JOYCE



Quinta sesión de terapia

(20 minutos)

¡Hola de nuevo! En esta sesión, tomarás conciencia de cómo tu ego perjudica a tu salud financiera. También aprenderás que conectar con tu esencia (con tu luz interior) te puede catapultar a las alturas más elevadas del éxito. Empecemos. Responde en tu diario a las siguientes preguntas.

- ¿Qué ha suscitado en relación con tu ego la carta que yo le he escrito al mío?
- ¿Qué perjuicios financieros crees que te podría estar causando tu ego?
- ¿Cómo conectas con tu luz interior (con tu esencia) y la haces brillar?
- ¿Cómo ha beneficiado esa conexión a tu prosperidad? ¿Cómo puedes desarrollarla?
- ¿Qué crees que diría yo, como tu terapeuta, acerca de lo que has escrito?
- ¿Qué dos o tres cosas has aprendido durante esta sesión?

¡Ha sido una sesión de introspección excelente! Esta mirada hacia dentro te beneficiará.

* * *

Ahora te proporcionaré algunas herramientas para que prosigas el proceso de desconexión del ego y conectes con tu esencia.

DESCONECTA DEL EGO Y CONECTA CON LA ESENCIA

El ser humano se compone de mente, cuerpo y alma. El ego es la imagen del yo que nos ofrece la mente: es la identidad basada en las funciones que desempeñamos en la vida, y en los pensamientos y las percepciones que mantenemos acerca de nosotros mismos. La esencia es el alma o la luz interior, el lugar donde residen la paz, el amor, la alegría y la dicha.

La relación entre la esencia y el ego se asemeja a la que mantienen el genio y la lámpara de Aladino: la esencia es el genio que concede los deseos y el ego es la lámpara que lo aprisiona. Cuando la vida que vivimos no es congruente con nuestra esencia, o con nuestro verdadero yo, desconectamos de nosotros mismos y de los demás. Cuando vivimos alineados con la esencia en lugar de con el ego, sabemos que no somos nuestros cargos profesionales, nuestros saldos bancarios, nuestro estatus de pareja o nuestro aspecto. Cuanto más nos alineamos con la esencia, más fácil nos resulta observar y gestionar el ego. Una vez que nos damos cuenta de que podemos escapar de la prisión del ego, podemos crecer y convertirnos en la expresión más elevada y mejor de nosotros mismos.

Si nos queremos librar del ego, nos tenemos que distanciar del «cuerpo de dolor», que es la energía del dolor emocional. El ego y el cuerpo de dolor se alimentan mutuamente.¹ No eres tu dolor, tu depresión, tu ansiedad ni tus traumas. Tus problemas explican *cómo* estás, no *quién* eres. Tu esencia es tu verdadero yo. Sé consciente del poder del lenguaje. No es lo mismo decir «soy una persona depresiva» que «estoy deprimido». Puedes acceder a la paz interior y reducir el sufrimiento si conectas con la esencia a través de la presencia. La terapia también te puede ayudar a ello.

Hace poco, un chico muy formado, inteligente y agradable, de unos cuarenta y tantos años, vino a mi consulta. Detestaba su trabajo, que era muy lucrativo, pero se sentía atrapado, como si llevara «esposas de oro». Su mujer estaba descontenta, porque no participaba demasiado en las tareas de

casa. Discutían con frecuencia y se habían desconectado emocional y sexualmente. Se sentía culpable tanto en el trabajo como en casa. Solo salía adelante gracias a algunos momentos vibrantes con sus hijos. Gestionaba el estrés, el desencanto y la soledad quedando con sus compañeros de trabajo varias veces a la semana para tomarse unas copas. Parecía que le costaba mucho identificar lo que sentía, no digamos ya expresarlo con palabras durante la sesión. Parecía atrapado por el miedo, las creencias limitantes y los pensamientos sobre qué «debía» hacer y sentir. A lo largo de la terapia, se dio cuenta de que hacía casi veinte años que se había bloqueado y que había desconectado de su esencia.

Recurrí al mindfulness para ayudarlo a distanciarse de su ego y a reconectar con su luz interior. Mientras le escuchaba contar su historia, me sentí como una buscadora de oro que pasaba lodo por una batea para encontrar las pepitas que representaban su esencia. Veía destellos cuando hablaba de su guitarra, que había perdido hacía tiempo, de los primeros años de matrimonio, de su sueño de construir una casa y de su deseo de ayudar a una ONG. Cuando compartí con él esta impresión y lo ayudé a encontrar su voz, pudo hacer cambios importantes en su matrimonio y ser más auténtico. En nuestra última sesión, ilustró la idea de *esencia* cuando dijo: «Gracias por ayudarme a encontrar mi vida y mi luz, y transformarme en la persona que soy de verdad».

CONSEJOS PARA CONECTAR CON LA ESENCIA

Reconecta con la hoguera de tu corazón cuando te enfrentes a decisiones importantes. Recurre a la reflexión serena, a la meditación, al mindfulness y a la presencia. Déjate guiar por tu luz interior.

Recuerda quién eras antes de tu pensamiento limitado. ¿Quién querías ser hace tiempo? Vive esa faceta tuya.

Recupera la energía mediante las relaciones y las actividades que encienden tu fuego interior.

Reequilibra tu vida con aficiones y actividades de ocio y establece límites saludables en el trabajo.

Realinea tu trabajo con tus dones y con tu propósito.

Revitalízate mediante la diversión, la alegría, la danza y el movimiento, la creación artística y la conexión con la música.

Sustituye el miedo por amor, porque el miedo es ego y el amor es esencia. Elisabeth Kübler-Ross, psiquiatra y escritora del éxito internacional *Sobre la muerte y los moribundos*, dijo: «Solo hay dos emociones: amor y miedo. Todas las emociones positivas surgen del amor y todas las emociones negativas surgen del miedo. Del amor nacen la felicidad, la satisfacción, la paz y la alegría. Del miedo brotan la ira, el odio, la ansiedad y la culpa».² Despejar las nubes del miedo permitirá que la luz de tu esencia brille con más fuerza.



Alinéate con tu esencia

(20 minutos, ejercicio para toda la vida)

Responde en tu diario a las preguntas siguientes, que te ayudarán a conectar con tu yo interior.

- ¿Cuáles son los valores fundamentales para ti?
- ¿Vives de un modo congruente con esos valores? ¿Qué aspectos de tu vida no son coherentes con esos valores?
- ¿Qué pasos generales podrías dar para cambiar tu vida de modo que esta sea más acorde con tus valores fundamentales?

* * *

Ahora que empiezas a vislumbrar tu esencia, te explicaré cómo la relación con tu ego podría estar eclipsando tu luz.

EL EGO ES TU AMIENEMIGO

Aunque las enseñanzas espirituales nos dicen que debemos disolver el ego si queremos vivir según nuestra esencia, todos tenemos ego y es muy poco probable que se vaya a ningún sitio.³ Si bien no podemos eliminarlo, sí que podemos esforzarnos en gestionarlo lo mejor posible. Es como tratar a un amienemigo, alguien con cualidades positivas a quien mantenemos a cierta distancia, porque nos puede apuñalar por la espalda en cualquier momento, al menor descuido.

La parte del ego que es nuestra amiga deriva de tener un ego saludable o fuerte. Te ayuda en la búsqueda del éxito en tu educación formal, en tu carrera profesional y en tus relaciones. Un ego fuerte y saludable aporta lo siguiente:⁴

- Una identidad sólida y la capacidad de distinguir entre la responsabilidad que nos corresponde a nosotros y la de los demás.
- La facultad de tolerar el malestar y de regular las emociones.
- La seguridad en uno mismo y la fortaleza.

- La capacidad de resolver problemas.
- La flexibilidad, la capacidad de adaptación y la resiliencia.

Si no la gestionamos, la parte del ego que es nuestra enemiga hace que nos saboteemos a nosotros mismos, lo que incluye el perjuicio financiero. Aprender a aprovechar las fortalezas del ego y a mantener a distancia sus aspectos más perjudiciales exige una atención y una práctica casi constantes. Lo podemos hacer si encontramos el punto medio entre las manifestaciones negativas del ego: la diva y el felpudo.

LA DIVA Y EL FELPUDO: LAS DOS CARAS DEL EGO

Cuando te sientes superior o inferior a otra persona, es que tu ego está en acción.⁵

ECKHART TOLLE, maestro espiritual y
escritor de éxito

Una autoestima saludable está a medio camino entre lo que yo llamo la diva* y el felpudo. Los chicos también pueden ser divas (o divos, si lo prefieres). Las divas se creen con derecho a todo y no respetan los límites de los demás; los felpudos no respetan sus propios límites. Por lo general, se cree que todas las personas con un gran ego se comportan como divas ostentosas, pero lo cierto es que el ego también nos lleva a convertirnos en felpudos. Esto sucede cuando intenta protegernos evitando la crítica, el fracaso e incluso la presión y la exposición adicional que acompañan al éxito.⁶ Aunque cabría pensar que la autoestima de las divas está por las nubes, su modo de actuar no es más que una máscara con la que ocultan su baja autoestima.⁷ Para alcanzar tu yo más exitoso, tienes que asegurarte de que tu ego no te lleve a convertirte ni en diva ni en felpudo.

En la tabla 5.1 encontrarás las características de las dos caras del ego (la diva y el felpudo) y el punto medio ideal, el yo del éxito, que sería el modo óptimo de funcionamiento.

Tabla 5.1. En busca del término medio

FELPUDO	YO DEL ÉXITO	DIVA O DIVO
Baja autoestima, se centra en los propios puntos débiles, acostumbra a sentir que es menos que los demás. Falta de seguridad, inseguridad	Autoestima saludable, evaluación equilibrada de los puntos fuertes y débiles, se siente bien consigo mismo y no se considera ni superior ni inferior a los demás. Seguridad en sí mismo, humildad	Baja autoestima con el aspecto de autoestima exagerada, se centra en sus puntos fuertes y es ciego a los débiles, acostumbra a creerse mejor que los demás. Seguridad excesiva, arrogancia
Falta de respeto por sí mismo, cree que no merece el éxito, otorga más importancia a las necesidades de los demás	Cree que merece el éxito sin dejar de respetarse a sí mismo ni a los demás, conciencia equilibrada de las necesidades propias y ajenas	No respeta a los demás, se cree con derecho a todo, considera que sus necesidades son siempre las más importantes
Pasivo, pasivo-agresivo	Asertivo, diplomático	Agresivo
No forja relaciones que lo podrían llevar al éxito, acostumbra a permitir que se aprovechen de él	Forja relaciones positivas que conducen al éxito mutuo e interdependiente	Se aprovecha de los demás, quema las relaciones

Muy sensible a la crítica, es posible que evite saltar a la palestra por timidez o por miedo al fracaso o incluso al éxito	Responde bien a la crítica constructiva, se expone desde la conciencia personal, colabora	Las críticas lo enfurecen, es competitivo y acosa a los demás, se expone, pero carece de conciencia de sí mismo
Identidad mal definida, se fragmenta con facilidad	Identidad auténtica, cohesionada y actualizada	Identidad falsa, máscara defensiva
Se culpa a sí mismo, todo es culpa suya	Asume la responsabilidad de sus errores y se disculpa por ellos, perdona a los demás	Culpa a los demás, todo es culpa de otros

Es normal que reconozcas los aspectos del felpudo y de la diva en ti mismo. Todos tenemos tanto un felpudo como una diva en nuestro interior. Ser consciente de ello nos permite mantener el ego a raya y encontrar un equilibrio de autoestima saludable.

CÓMO PERJUDICAN LA DIVA Y EL FELPUDO A TU SITUACIÓN FINANCIERA

Cuando trabajo con divas en mi consulta, refuerzo su autoestima (recordemos que, en realidad, es muy baja), al tiempo que desmonto poco a poco y con cuidado sus defensas. Como las divas tienen tendencias narcisistas, tienden a la grandiosidad, al materialismo y a las compras compulsivas, cuestiones que aparecen con frecuencia durante la terapia.⁸

Por ejemplo, atendí a una pareja de médicos que vivían en una mansión en la carísima North Shore de Chicago; estaban asfixiados por la hipoteca y

el estrés hacía que se atacaran con ferocidad. Se tuvieron que desapegar de sus egos antes de vender la casa y mudarse a otra más pequeña y acorde con sus posibilidades, lo que supuso un gran alivio para ellos en muchos aspectos. A medida que avanzaron en la terapia, dejaron de preocuparse tanto por las apariencias y se centraron en reconectar de un modo más auténtico. Es más que posible que, de vez en cuando, nuestra diva interior nos posea y nos sorprendamos incurriendo en gastos que no nos podemos permitir.

Cuando trabajo con felpudos, les hago ver el impacto negativo que no valorarse a sí mismos ha ejercido sobre sus finanzas y los ayudo a ser más asertivos. Por ejemplo, trabajé con un cliente que llevaba años atascado en un trabajo administrativo mal pagado y que no le gustaba en absoluto porque creía que era la manera más segura y estable de mantener a su familia. Cuando tomó la decisión de cuidar de sí mismo desde el punto de vista económico y cambiar de trabajo, encontró otro mucho más lucrativo.

Conocí también a una empresaria que trabajaba ochenta y cinco horas semanales y que, después de pagar a sus empleados, solo conseguía unos beneficios netos de 35.000 dólares. Trabajamos para que se decidiera a subir sus tarifas, a ser más firme a la hora de reclamar los impagos, a cobrar a los clientes que no se presentaban a las citas y a instaurar límites financieros saludables respecto a sus empleados.

La tabla 5.2 te muestra cómo la diva y el felpudo interior pueden perjudicar a tu situación financiera y cómo encontrar el punto intermedio, el yo del éxito, puede mejorarla.

Tabla 5.2. En busca del punto medio financiero

FELPUDO	YO DEL ÉXITO	DIVA O DIVO
---------	--------------	-------------

Gana menos de lo que podría, acepta salarios bajos, puede gastar excesivamente en otros, se desatiende a sí mismo	Equilibrio entre ingresos y gastos, gana lo suficiente para medrar y prosperar, gasta de manera equilibrada en sí mismo y en los demás	Exige salarios elevados, gasta excesivamente en sí mismo y es tacaño con los demás
Problemas económicos <i>(Nota: no todas las personas que tienen dificultades económicas son felpudos, aunque la conducta de estos tiende a producir problemas financieros)</i>	Paz y estabilidad financiera, altruismo, generosidad, abundancia	Avaricia, dominancia, corrupción, vive por encima de sus posibilidades, en una mentira financiera, le dominan el materialismo y el exceso
Se centra en las deudas en lugar de en los activos y se siente destinado a vivir una vida financiera modesta	Conoce su valor neto (activos menos pasivos) y tiene una actitud financiera realista y optimista	Se centra en los activos y tiene visiones del éxito grandiosas y delirantes

Una autoestima equilibrada conduce a ese punto medio. La autoestima saludable es un reflejo del respeto por uno mismo y por los demás, y es una receta para el éxito económico.

NO SEAS UN FELPUDO

En mi consulta, he ayudado a muchas personas a mejorar su autoestima y a abandonar la tendencia a comportarse como felpudos. Había una mujer que, de hecho, dormía bajo su escritorio en el despacho cuando se quedaba a trabajar hasta tarde (¡la obligué a dejar de hacerlo!). Trabajamos en cómo instaurar límites temporales saludables y en cómo comunicarse con su jefe con asertividad. También trabajé con un camarero que siempre aceptaba los

turnos de noche y las vacaciones que nadie quería, y que cubría a los demás hasta que acabó agotado. Se puso enfermo y lo despidieron. Durante la terapia, encontró otro empleo donde pudo equilibrar su voluntad de ayudar con dar prioridad a su salud y a su bienestar.

Si te has reconocido en alguna de las conductas que caracterizan a los felpudos, a continuación encontrarás algunos consejos que te ayudarán a dejarlas atrás.

Reconoce lo que vales. Recuerda que mereces la prosperidad y que no eres ni menos valioso ni menos importante que los demás.

Reconoce tus fortalezas y tus dones. No permitas que la cháchara mental se centre en tus puntos débiles o carencias. Recuerda todo lo que sabes y todo lo que haces bien. Elabora una lista con tus puntos fuertes y pide a tus seres queridos que la completen. Relee el listado hasta que lo hayas integrado.

Sé asertivo. Encuentra tu voz y usa tus palabras. Comunícate de manera suficiente y transmite tu verdad. Defiéndete tal y como defenderías a alguien a quien quisieras mucho. Relaciónate de un modo honesto, directo y claro, que demuestre que te respetas a ti mismo y a los demás. Pide lo que necesitas, como una subida de sueldo o de tarifas, vacaciones, etcétera. Ser asertivo es fundamental para trabajar bien en equipo,⁹ así que participa en las conversaciones tanto en casa como en el trabajo. Evita la sensación de culpabilidad, di que no e impón límites cuando sea necesario.

Tenía una alumna en prácticas, Ellen, que hizo un magnífico ejercicio de asertividad conmigo. Le di un montón de tareas que hacer y me dijo con amabilidad: «Me acabas de dar el equivalente a diez horas de trabajo y solo me quedan dos horas libres esta semana. ¿Qué tareas quieres que termine?».

Me alegré muchísimo de que me lo dijera y de que no se hubiera presionado a sí misma para terminar a tiempo, porque habría acabado enfadada conmigo en secreto. Lo cierto era que no me había dado cuenta de que las tareas que le había pasado fueran a consumir tanto tiempo, por lo que decírmelo la ayudó a hacer su trabajo y a mantener el equilibrio entre su vida personal y la profesional.

Transmite seguridad con el lenguaje verbal. No te disculpes en exceso. Acepta los cumplidos sin minimizarlos ni rechazarlos. Usa palabras potentes que proyecten seguridad, no pasividad (por ejemplo, «sí, puedes estar seguro de que lo haré», en lugar de «bueno..., sí, creo que puedo intentarlo»).

Transmite fuerza con el lenguaje corporal. Mantente erguido. Lleva los hombros hacia atrás. Siéntate con la espalda recta y mantén una buena postura. Sé consciente de los gestos y movimientos de tus manos que revelan inseguridad o ansiedad, como retorcerte las manos o toquetearte el pelo. Siéntate tocando el respaldo de la silla, no en el borde. Da la mano con firmeza. Camina con determinación. Fíjate en dónde te sientas cuando estás en grupo o en una reunión, y elige una posición de fuerza.

Mantén el contacto visual. Sé consciente de las expresiones faciales, porque gran parte de la comunicación es no verbal. Una sonrisa franca transmite seguridad. El contacto visual sólido refleja seguridad en uno mismo, mientras que mirar el suelo o apartar la mirada puede transmitir inseguridad.

Evita hacer bromas a tu propia costa. Aunque reírse de uno mismo puede ser saludable y divertido, hazlo con moderación y en los momentos

adecuados. Puede mermar la opinión que los demás tienen de ti en el lugar de trabajo.

Evita personalizar. Deja de culparte a ti mismo por los errores de los demás o por situaciones que escapan a tu control.

Busca ayuda. Rodéate de personas que crean en ti y que te ayuden a prosperar.

DOMA A TU DIVA INTERIOR

Las divas con tendencias narcisistas tienden a asumir más riesgos, son más propensas a ser denunciadas y pueden desarrollar conductas contraproducentes en el trabajo, como el robo, el absentismo o realizar actividades ajenas a sus obligaciones, como entrar en Facebook, Snapchat, mirar las noticias en internet, etcétera.¹⁰

Cuando tenía veinticuatro años, trabajé en un centro de psicoterapia para un psicólogo encantador de unos cuarenta años que siempre hablaba a lo grande, presumía sin parar de las personas famosas a las que conocía y se vanagloriaba de la gran cantidad de clientes que conseguía. Sin embargo, la enorme sala de espera casi siempre estaba vacía y él casi nunca aparecía por allí. Como no me derivaba a nadie, me tuve que buscar mis propios clientes, que no tardaron en decirme que les estaban cobrando dos veces por las sesiones conmigo. Por esa misma época, nos cortaron el teléfono y el propietario fue denunciado por varios socios. La experiencia me enseñó que nunca jamás debía volver a trabajar con una diva narcisista.

Si no quieres ser una diva, haz lo siguiente.

Practica la humildad. Recuerda que no eres ni más importante ni más merecedor de nada que los demás. Asume que eres un ser humano y, por

tanto, imperfecto, como todos nosotros. Pide ayuda y opinión sobre tu desempeño con regularidad.

Identifica la arrogancia, la jactancia y la vanidad cuando hagan su aparición. Tira de las riendas y observa de dónde viene ese deseo de atención o de validación.

Cede el protagonismo. Asegúrate de que no eres siempre el centro de atención y crea espacio para que brillen otros. Comparte recursos y oportunidades.

Presta atención a los demás. Escucha con atención. Recuerda qué es importante para ellos. Ofréceles tu ayuda.

Reconoce el talento y las fortalezas de los demás. Invita a otros a que compartan sus pensamientos y su experiencia. Valora expresamente sus aportaciones.

Permítete mostrarte vulnerable.¹¹ Has de saber que siempre eres alguien que merece la pena, incluso cuando eres imperfecto. Derriba las barreras que crees que te protegen, porque lo único que consiguen es limitarte e impedir que conectes con los demás. Admite lo que no sabes. Comparte con otros tus errores, dificultades, heridas y temores, porque aliviará (en lugar de aumentar) la vergüenza y la ansiedad. Abre el corazón a dar y a recibir el amor que mereces.

Sé auténtico. Vive una vida congruente con tus valores fundamentales, en lugar de alinearte con lo que necesitas transmitir para sentir que mereces la pena. Sé honesto y transparente con los demás y sé tú mismo. Tal y como dijo Maya Angelou, «si siempre intentas ser normal, nunca sabrás lo

extraordinario que puedes llegar a ser». ¹² La autenticidad te ayudará a mejorar tus relaciones personales, tu carrera profesional y tu capacidad para ser un líder efectivo. ¹³

Acepta en tu vida a personas que te digan las cosas como son y escúchalas. Pídeles opinión. Instaura sistemas de responsabilidad que mantengan a raya tu conducta y que te ayuden a ser honesto contigo mismo.

Deja ir la necesidad de control. Resiste el impulso de tener siempre la última palabra, de controlar hasta lo más mínimo o de tener razón.

Trata a los demás con respeto. Sé considerado, cuidadoso y educado y demuestra sensibilidad ante las cuestiones culturales. Afirma a otros. Evita las luchas de poder. Equilibra tus logros y el éxito financiero con la satisfacción por lo ya conseguido.

Resiste la voracidad insaciable del ego y encuentra el equilibrio con la satisfacción y con la sensación de tener suficiente. Recuerda esta historia de dos hombres: el primero tenía mucho más éxito en su carrera profesional y ascendió por la escalera corporativa, peldaño a peldaño. El segundo, que no había conseguido los mismos éxitos, le dijo: «Pero yo tengo algo que tú no tendrás nunca». El primer hombre le respondió: «¿Y se puede saber qué es?», a lo que el segundo repuso: «Bastante».



Córtale las alas al ego

(20 minutos, ejercicio para toda la vida)

Responde en tu diario a las siguientes preguntas:

- ¿Qué características de diva o de felpudo reconoces en ti?
- ¿Cuándo se manifiestan esas características? ¿Cómo te han perjudicado en el ámbito financiero?
- ¿Qué harás para volver a centrarte y ser tu yo del éxito con una autoestima saludable?

* * *

No te preocupes si acabas de identificar aspectos negativos de ti mismo. ¡Yo también lo he hecho! Es un trabajo complejo: yo aún tengo dificultades para encontrar ese equilibrio saludable entre la diva y el felpudo. Estamos juntos en este viaje hacia el éxito y lo estás haciendo genial. Ahora, antes de terminar el capítulo, te quiero advertir acerca de otras posibles zancadillas del ego.

ATENCIÓN A LAS TRAMPAS DEL EGO: EL SÍNDROME DEL IMPOSTOR Y EL PERFECCIONISMO

El síndrome del impostor y el perfeccionismo son como arenas movedizas que el ego pone en nuestro camino al éxito, y tanto las divas como los felpudos pueden quedar atrapados en ellas. Aunque el ego nos tiende esas trampas para protegerse de los golpes y de las heridas, como la crítica o el fracaso, solo consigue que perdamos tiempo y energía, lo que a su vez puede mermar el crecimiento financiero. De hecho, puede incluso conseguir que tiremos la toalla. A continuación, te explico cómo reconocer y evitar estas trampas.

EL SÍNDROME DEL IMPOSTOR

El síndrome del impostor hace que nos sintamos un fraude cuando tenemos éxito y que mostremos dificultades para aceptar e integrar el éxito en el concepto que tenemos de nosotros mismos.¹⁴ Se hace patente en pensamientos como «si he llegado hasta aquí, ha sido solo porque he tenido suerte», «siento que estoy engañando a todo el mundo» o «no puedo fracasar».¹⁵ Es peligroso, porque alimenta alteraciones del sueño, depresión, ansiedad, malestar psicológico, inseguridad, insatisfacción y pérdida del rendimiento en el puesto de trabajo.¹⁶

Aunque el síndrome del impostor es un fenómeno habitual, quienes lo padecen casi nunca hablan de la inseguridad que sienten, porque temen que se descubra que son un fraude. Puede afectar negativamente a la capacidad de la persona para recibir *feedback*, porque teme ser descubierta y, por lo tanto, se pone a la defensiva. Embarcarse en proyectos profesionales nuevos (que podrían mejorar su salud financiera) le puede resultar muy difícil, porque el ser humano tiende a querer reducir la ansiedad, no a perpetuarla.¹⁷

Los felpudos no son los únicos que caen en las garras del síndrome del impostor. Aunque la investigación ha demostrado que las divas narcisistas exhibicionistas son inmunes al síndrome del impostor, las divas narcisistas encubiertas (más inhibidas, sensibles y pasivo-agresivas que las exhibicionistas) sí son susceptibles de padecer el síndrome del impostor, porque en ocasiones sufren de la misma inseguridad y baja autoestima que los felpudos.¹⁸

El síndrome del impostor es como ese moho asqueroso que prolifera en la oscuridad. Cuando entra la luz —cuando lo compartimos con los demás—, tiene dificultades para sobrevivir. Una de las mejores maneras de arrebatar el poder al síndrome del impostor es contar con una cultura de

aprendizaje o laboral que fomente poner la inseguridad sobre la mesa. Cuando descubrimos que no somos los únicos que nos enfrentamos al síndrome del impostor, vemos que somos uno más del grupo y que no nos hemos quedado rezagados, como el ego nos quería hacer creer.

A continuación, encontrarás algunos consejos para superar el síndrome del impostor y cambiar de hábitos.

- Habla con otras personas acerca de tu síndrome del impostor.
- Cuenta con un mentor que te apoye y te ofrezca *feedback* positivo.¹⁹
- Recuerda tus puntos fuertes y aférrate a tu seguridad en ti mismo.
- Reformula tus errores, dificultades o fracasos para percibirlos como una parte normal del aprendizaje y separar tu desempeño de tu valía como persona.²⁰

PERFECCIONISMO

El síndrome del impostor alimenta el perfeccionismo: se esfuerza por ser impecable para evitar que seamos descubiertos como fraudes. El perfeccionismo reduce la productividad y alimenta la ansiedad en el desempeño, por lo que puede ser un gran obstáculo para lograr el éxito.²¹ Si sigues esperando a que algo sea perfecto (tu libro, tu plan de negocio, tu sitio web o tu currículum), es muy posible que nunca lo saques a la luz. Tiene que ser lo bastante bueno antes o después y, si quieres recibir los beneficios económicos que puede aportarte, tendrás que apretar el gatillo en algún momento.

La mayoría de mis clientes con perfeccionismo presentan dificultades psicológicas adicionales, como depresión, trastorno obsesivo-compulsivo, trastornos de la alimentación, adicción al trabajo, religiosidad extrema y rigidez psicológica (pensamiento dicotómico).²²

La baja autoestima se relaciona significativamente con el perfeccionismo, por lo que tanto los felpudos como las divas pueden caer en él.²³ En mi empresa de *coaching*, he visto cómo algunas personas que se acercan más al extremo del espectro correspondiente al felpudo se preocupan excesivamente por la posibilidad de cometer errores. Dedicar meses, incluso años, a desarrollar un plan de negocio detallado y complejo antes de atreverse a ponerlo en práctica. Algunos no lo hacen nunca. Mejorar una baja autoestima exige un trabajo psicoterapéutico de profundidad. Recuerdo a mis clientes todas las fortalezas, talentos y conocimientos que poseen.

Las personas con tendencias más narcisistas o de diva quieren presentarse ante los demás como seres perfectos para validar su propia sensación de grandiosidad y conseguir que los demás las respeten y las admiren.²⁴ Las divas invierten miles de dólares en intervenciones de cirugía estética, ropa cara o coches deportivos para construir esa imagen de perfección. En el trabajo, pueden llegar a evitar participar en eventos que las podrían ayudar a progresar en su carrera si sienten que en ese momento no tienen el mejor aspecto posible o si no están en una posición que las haga brillar (por ejemplo, si les han asignado una función auxiliar en lugar de ser los protagonistas del espectáculo).

Por mi propia experiencia, cuanto más ajetreada se volvía mi vida, menos tiempo y energía tenía para el perfeccionismo. Ser madre y propietaria de una casa antigua me ayudó a darme cuenta de que el perfeccionismo es una ilusión inalcanzable. Apliqué lo que llamo la «ley del 9,5», es decir, me encantaría conseguir la matrícula de honor, pero tampoco tengo que matarme intentando conseguir un diez. Me ha ayudado a bajar el volumen de mi perfeccionismo y me ha permitido dedicar más tiempo y energía a lograr un éxito razonable en otras áreas.

Bajar el volumen de mi perfeccionismo también me ha proporcionado beneficios económicos. Por ejemplo, en una ocasión, un canal informativo me preguntó si podía aconsejar a los padres cómo explicar a los niños los procesos de seguridad en los aeropuertos. Necesitaban los consejos, y mi presencia en el estudio, en menos de una hora. Mi primer instinto fue decir que no podía, porque el tema no se correspondía exactamente con mi especialidad y, además, llevaba un pelo horrible... Sin embargo, bajé el volumen de mi perfeccionismo y me recordé a mí misma que tampoco tenía tan mal aspecto, que soy una psicoterapeuta con mucha experiencia y, además, madre de dos hijas a quienes he explicado con éxito los procesos de seguridad en los aeropuertos. Aparecí en pantalla y salió bien. Y salir por televisión trajo a clientes nuevos a mi consulta.

A continuación, encontrarás algunos consejos para superar el perfeccionismo:

- Identifica los pensamientos perfeccionistas y contrástalos con la realidad. Aplica un análisis coste-beneficios para saber cuánto te cuesta el perfeccionismo en términos de tiempo y de energía.
- Relaja tus expectativas y recuerda la ley del 9,5. En algunos casos, incluso un siete está bien. ¿Acaso no hemos suspendido todos en alguna ocasión? Fracasar significa que lo hemos intentado y, a veces, es una etapa necesaria en el camino hacia el éxito. No pasa nada si no consigues un diez. Eres extraordinario igualmente.
- Recuerda tus puntos fuertes en lugar de centrarte en los débiles.
- Deja espacio a la imperfección. Quizá sea algo tan sencillo como no eliminar esa fotografía en la que un amigo te ha etiquetado en las redes sociales y en la que no sales especialmente favorecido, o darte un tiempo razonable para terminar un proyecto de trabajo y entregarlo sin darle más vueltas.

Conectar con la esencia te proporcionará claridad en lo que respecta a tu propósito y tu vocación más profundos, el trabajo que estás llamado a hacer. Si alineas tus dones y tu esencia con una necesidad del mundo, el universo apoyará tu prosperidad financiera. Sepárate de los mensajes de miedo y de crítica del ego, y permite que tu esencia explote en el mundo con valentía y sin miedo. El mundo necesita que tu talento brille con intensidad. La prosperidad económica será tu recompensa.

Separarte del ego y conectar con la esencia te catapultará hacia el éxito como un líder, inventor o artista que revela sus dones con una magnificencia brillante, que cura, ayuda e inspira a los demás. Fui testigo de lo que significa ver la esencia de alguien en acción cuando Florence and The Machine actuaron en Lollapalooza, un festival de música de cuatro días de duración que se celebró en Chicago. Florence se movía entre el público como una diosa, con presencia y gracia, irradiando su esencia luminosa y cantando con valentía y sin miedo una canción que le había salido del alma.

Florence Welch es una de mis heroínas de la esencia. Sus padres se divorciaron cuando ella tenía trece años, y su abuela, que tenía un trastorno bipolar, se suicidó. Florence lidió con la dislexia y con trastornos de alimentación consumiendo alcohol y drogas y controlando la ingesta de comida. Estas dificultades constituyen su cuerpo de dolor, pero Florence no ha permitido que supongan un obstáculo para su éxito. De hecho, es muy posible que precisamente esas experiencias le hayan proporcionado contenido y emociones potentes que canalizar a través de la música. Ella no es más que un ejemplo de alguien que ha podido avanzar desde el ego hacia el éxito.

¡Lo has conseguido! En este capítulo, has aprendido a mejorar tu éxito. Ahora lo cerraremos repasando los mensajes clave con el ejercicio de la rueda. La rueda de la esencia aúna todas las habilidades que has aprendido a

lo largo del capítulo y mide en qué medida te separas del ego y conectas con tu esencia.



Rueda de la esencia

(20 minutos)

Fecha: _____

Puntúa tu respuesta a cada pregunta con un número según la siguiente escala:

pobre (1-3), normal (4-5), bueno (6-7), próspero (8-10)

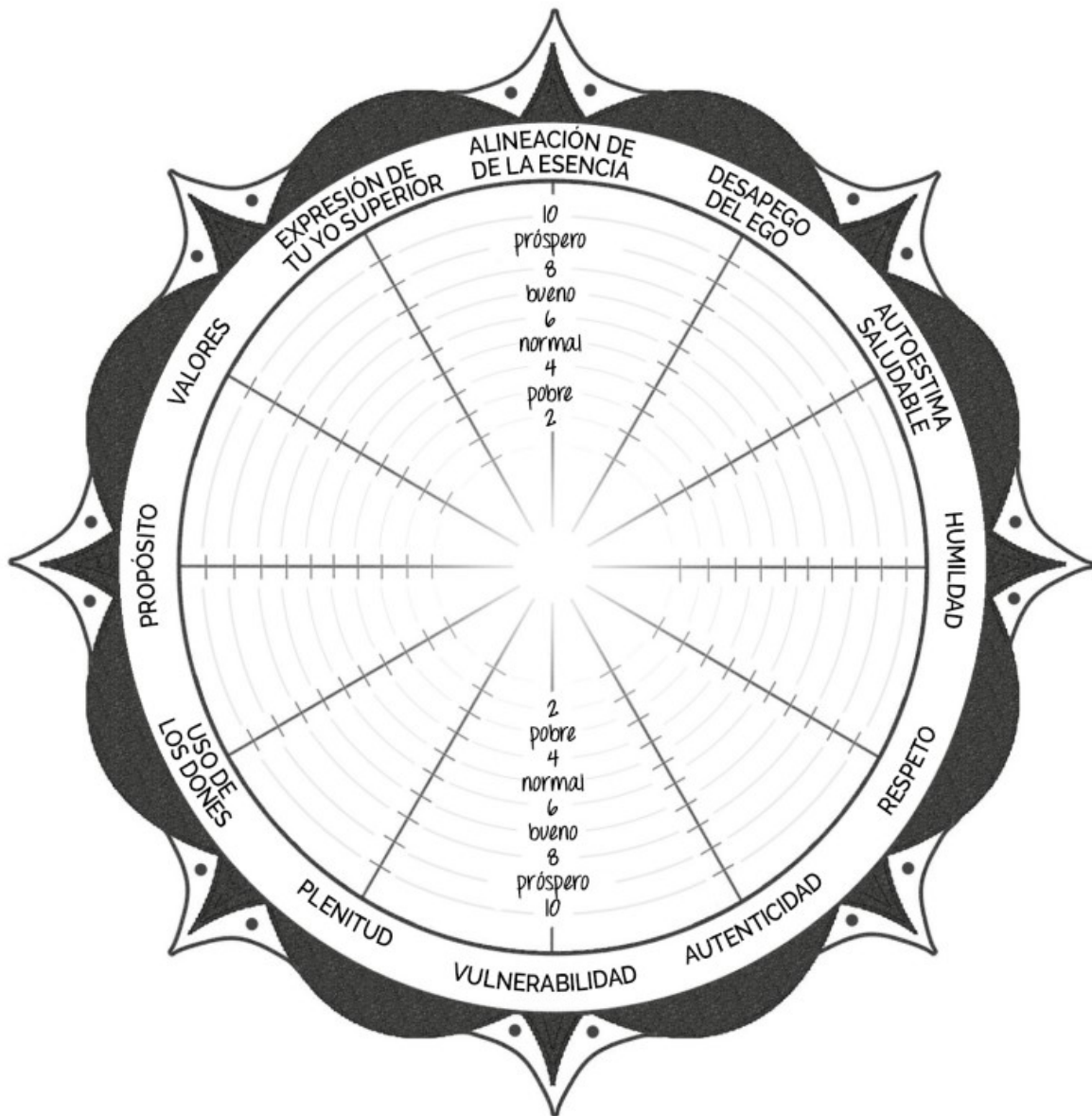
Pobre			Normal		Bueno		Próspero		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- **Alineación de la esencia.** Consiste en valerte de la presencia para conectar con tu yo más profundo y con tu luz única. ¿Cómo alineas tu vida con la esencia, ese aspecto nuclear de tu identidad, y cómo eliges el amor en lugar del miedo? _____
- **Desapego del ego.** Se trata de la capacidad para observar y separarse de los aspectos dañinos del ego, como la actitud defensiva, la competitividad, la arrogancia, el sentimiento de superioridad o de inferioridad, y la atención a lo externo —como el aspecto o el éxito—. ¿Consigues evitar que el ego distorsione tu perspectiva financiera?

- **Autoestima saludable.** Surge de mantener una actitud positiva y equilibrada hacia ti mismo en relación con los demás, e incluye un ego fuerte y saludable, seguridad en ti mismo y asertividad. ¿Cuán bien se te da celebrar tus puntos fuertes y reconocer las áreas en que necesitas crecer y desarrollarte? _____
- **Humildad.** La humildad exige ser consciente de todo lo que no sabes, de lo que no entiendes y de tus carencias, así como mantener el ego a raya de forma saludable. ¿Cómo puntuarías tu capacidad de ser humilde y modesto, de mantener los pies en el suelo incluso cuando logras un gran éxito? _____
- **Respeto.** ¿Qué puntuación te darías en lo que concierne a demostrar respeto hacia ti mismo y hacia los demás en tus comunicaciones? _____
- **Autenticidad.** ¿Se te da bien ser honesto, real y genuino con los demás, al tiempo que demuestras amabilidad, sin distorsionar los hechos? _____
- **Vulnerabilidad.** La vulnerabilidad consiste en derribar los muros que tu ego ha alzado para protegerte. Esos muros impiden la comunicación honesta que promueve el apoyo, la conexión, la intimidad y el crecimiento. ¿Se te da bien admitir lo que no sabes y pedir ayuda? _____
- **Plenitud.** Uso la palabra *plenitud* para referirme a resistir el impulso de alimentar el ego con materialismo y a la capacidad de mantenerte conectado con la esencia a medida que recibes la verdadera prosperidad, que incluye la generosidad. ¿Cómo puntúas tu capacidad de saber que, en esencia, siempre eres suficiente? _____
- **Uso de los dones.** ¿Cuán bien se te da celebrar tus dones y tus fortalezas, y alinearlos con una necesidad del mundo? _____

- **Propósito.** ¿Qué puntuación te darías en lo que se refiere a identificar tu propósito personal y profesional superior, que es alimentado por tu esencia? _____
- **Valores.** ¿Se te da bien mantenerte fiel a ti mismo y vivir alineado con tus valores nucleares? _____
- **Expresión de tu yo superior.** ¿Qué puntuación te darías en lo que se refiere a permitir que tu luz interior brille, y mostrarte y prosperar en el mundo con tu yo más dinámico, vibrante y próspero? _____

Registra tus respuestas en la rueda de la esencia (encontrarás las instrucciones en el ejemplo que hay en la Introducción). Comienza por la parte superior de la rueda. ¿Eres pobre, próspero o estás en un punto intermedio en lo que concierne a la alineación de la esencia? Dibuja en el radio un punto junto al número que corresponda a tu respuesta. A continuación, sigue recorriendo la rueda y, una vez que hayas registrado las puntuaciones en todos los radios, une los puntos y traza un círculo.



Rueda de la esencia

Para concluir, responde en tu diario a las siguientes preguntas:

Busca en la rueda de la esencia los tres radios con las puntuaciones más bajas (las depresiones más pronunciadas) y piensa en dos maneras concretas para mejorar en cada una de esas áreas.

- ¿De qué dos maneras podría mejorar tu vida financiera si te distanciaras del ego y te alinearas con la esencia?
- ¿Cómo podrías pasar más tiempo en el rango de una autoestima saludable?

Sean cuales sean los resultados de la rueda, merece la pena que repitas el ejercicio una vez al mes o al trimestre, para mantener a raya el ego y prender la mecha del éxito conectando con la esencia. Pon fecha a tu rueda y archívala para consultarla más adelante.

* * *

Mantener el ego a raya, ser fiel a tus valores y a tu propósito y conectar con tu luz interior te pondrá en el camino del éxito. Ahora aprenderás a quererte tal y como mereces, lo que multiplicará exponencialmente tu éxito.

CAPÍTULO 6

Autoestima

Dile a tu saboteador interno que ahueque
el ala e invierte en ti mismo con un amor
feroz

La relación más potente que mantendrás en la vida es la que
mantienes contigo mismo.

STEVE MARABOLI, autor de *La vida, la
verdad y ser libre*

Mi socia había huido y mi empresa ardía en el infierno del flujo de caja: sentía que el universo me había dejado con los pies sobre una hoguera y que estaba a punto de perder tanto mi salud mental como financiera. Cuando por fin dejé de dar vueltas en la rueda de hámster a la que me había subido (y que no me llevaba a ninguna parte), me miré honestamente al espejo de la terapia y vi cuál era mi verdadero enemigo: mi saboteador interior.

Esa voz en mi cabeza, la de mi saboteador interior, me decía constantemente que yo no era suficiente y me había llevado a anteponer las necesidades de todos los demás a las mías, además de dejarme al borde de la ruina económica y emocional. Ese fue mi primer punto de inflexión en el

viaje que me llevó a quererme a mí misma. Decidí tratarme con el afecto y el amor que tan generosamente ofrecía a los demás.

Gracias a la terapia, aprendí a bajar el volumen de mi saboteador interior y a desarrollar la autocompasión. También empecé a cuidar de mí misma tal y como cuidaría de alguien a quien quisiera mucho (emocional, física y financieramente hablando). Comencé a acumular reservas en todos los sentidos. Demostrarme amor a través de lo que pensaba, hacía y decidía mejoró mi autoestima y reforzó la seguridad en mí misma. Y así llegué al segundo punto de inflexión.

Recuerdo que rompí a llorar desde el fondo del alma mientras me duchaba. Además de tristeza y dolor, sentía un alivio profundo y una sensación de gratitud hacia mí misma que me abrumaban casi por completo. Le acababa de pedir el divorcio a mi marido desde hacía dieciocho años y mi pareja desde hacía veinticinco, pero sentía que acababa de salvarme la vida a mí misma.

Mi marido y yo llevábamos juntos desde que yo tenía diecisiete años, y él, diecinueve. Hacía cinco años que sentía una muerte psicológica en el contexto de mi matrimonio. Es un buen hombre al que había querido muchísimo y con el que había tenido dos hijas increíbles. Me hubiera sometido a una lobotomía si eso me hubiera ayudado a sentirme feliz y satisfecha en nuestro matrimonio. Habíamos trabajado mucho en terapia de pareja, pero seguíamos bloqueados. La explicación del fin de nuestro matrimonio tiene muchos niveles: nos casamos muy jóvenes, nos distanciamos, tuvimos enfrentamientos por la división del trabajo cuando tuvimos a las niñas... Problemas normales, no hubo nada horrible.

Algunos amigos y vecinos me dijeron que pedir el divorcio había sido muy egoísta por mi parte. Y, sin embargo, sentía que no había tenido otra opción. Comunicárselo a las niñas y a la familia fue una de las experiencias

más complicadas por las que he tenido que pasar. No voy a decir que se tratara de un proceso perfecto, pero creo que, en el mundo de los divorcios, fue una de las mejores situaciones posibles. Durante las primeras conversaciones procesamos el dolor, la ira y la pérdida, y acabamos acordando que eso era lo que tenía que pasar. Contratamos a un abogado para que redactara lo que habíamos acordado y fuimos juntos al juzgado. El juez nos agradeció en nombre de las niñas que hubiéramos tomado decisiones tan justas en lo relativo a cómo compartir el tiempo con ellas y al reparto de bienes. Mi ya exmarido y yo incluso fuimos a almorzar juntos después, para conmemorar el final de un capítulo extraordinariamente importante en la vida de ambos.

El divorcio me ofreció la oportunidad de asumir responsabilidad plena sobre mi felicidad y sobre mi vida financiera. Como parte del acuerdo de divorcio, mi exmarido se quedó la casa y casi todo lo que esta contenía; agradecí poder construir un hogar nuevo para mí y para las niñas. Ese nuevo hogar reflejaba la alegría y el amor que sentía por mí misma. Empecé a reconectar con la naturaleza y con la comunidad. Cuando empecé a tener citas, me repetí una y otra vez este mantra silencioso: «Aférrate a la seguridad en ti misma». Sabía que si quería atraer el amor y la vida que merecía, tenía que aferrarme a lo que sabía que valía.

Más de cinco años después, tanto mi exmarido como yo estamos casados con parejas con las que encajamos mucho mejor. Nuestras hijas son felices. Tengo una relación de pareja que me alimenta el alma, que enriquece y apoya mi crecimiento personal de modos que antes me parecían imposibles. Ahora dispongo de más energía para mis hijas y para los hijos mayores de mi marido, que son lo mejor de nuestra vida. Algunas de las personas que me habían acusado de egoísmo me dijeron luego que el divorcio había acabado siendo positivo no solo para mí, sino para todos. Con esto no

quiero decir que las niñas no sufrieran o que no tuvieran dificultades como consecuencia del divorcio. Por supuesto que sí, lo que me produce un dolor profundo y lamentaré siempre. Sin embargo, creo que todos estamos de acuerdo en que los beneficios han superado las dificultades y siento un profundo agradecimiento al respecto. Creo firmemente que elegir cuidar de mí misma, incluso si eso significaba divorciarme, mejoró la trayectoria de la vida de todos.

La tercera vez que la autoestima revolucionó mi vida fue cuando decidí vender mi negocio. Sentí que había completado mi misión de crear una empresa que brindara terapia a un precio asequible, y la responsabilidad de gestionarla estaba aplastando mi espíritu. Quería ser libre para la siguiente misión que impulsaba mi corazón: escribir y hablar. Durante el año y medio que tardé en vender el negocio, tuve que aferrarme a mi autoestima, pero valió la pena, ya que fijé el precio y negocié una venta exitosa por más dinero del que jamás pensé. Sigo escuchando a mi corazón, afianzando mi confianza y me cuido con un amoroso cuidado; hacerlo me llevó a escribir este libro y a dar mis charlas, que me enriquecen tanto en sentido figurado como literal. Mi vida está floreciendo con la expresión más plena de mí misma.

El amor propio ha sido la clave para transformar mi vida en otra que refleja una mentalidad económica saludable.



Sexta sesión de terapia

(20 minutos)

Esta sesión te ayudará a sentirte mucho mejor. Hoy tomarás conciencia de tu sabotador interior y te empezarás a querer tal y como mereces. Responde en tu diario a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te ha impedido tu sabotador interior alcanzar más felicidad y prosperidad?
- ¿Qué ha suscitado en ti mi historia y qué relación guarda con cómo te quieres a ti mismo?
- ¿Qué cambiaría en tu vida si te trataras con un amor feroz?

¿Qué piensas acerca de lo que acabas de escribir? ¿Hay margen de mejora en la relación que mantienes contigo mismo? ¡No te preocupes! ¡Estoy aquí para ayudarte!

* * *

QUERERSE A UNO MISMO NO ES SER EGOÍSTA

Al contrario de lo que muchos creen, quererse a uno mismo es saludable. No es egoísta, ni autocomplaciente, ni egocéntrico ni narcisista.¹

DARLENE LANCER, abogada,
psicoterapeuta y autora célebre

Quererse a uno mismo significa preocuparse por la felicidad y el bienestar propios, una necesidad humana básica para sobrevivir, desarrollarse y prosperar.² Es tanto un sentimiento como una acción, e incluye autoafirmación, autocompasión y autocuidado.

Cuando una de mis alumnas de posgrado, Samreen, acudió a una de las sesiones de supervisión clínica, me preocupé al ver lo absolutamente agotada que parecía estar. Sabía que realizaba prácticas, que estaba matriculada en varias asignaturas complicadas y que estaba organizando un evento importante para la comunidad musulmana estadounidense de Chicago. Le pregunté: «Si fueras un móvil, ¿qué porcentaje de batería te quedaría?».

«Un 1 %», respondió.

¡Ay!

Los seres humanos carecemos de una luz roja y parpadeante que nos avise de que nuestro nivel de energía ha alcanzado cotas peligrosamente reducidas. Por eso, y para evitar que suceda, tenemos que invertir tiempo en autocuidados que nos recarguen las pilas.

Samreen ni siquiera se había dado cuenta de que estaba tan agotada. Le pedí que identificara los cambios que podría hacer ese día. Como la alumna aplicada que era, dijo emocionada: «¡Vale! ¡Ya tengo uno! Acostarme cada día antes de la una de la madrugada». ¡Vaya por Dios! Bueno, por algún sitio había que empezar.

¿Qué porcentaje de carga mostraría tu indicador de batería si fueras un móvil? Por supuesto, hay que tener en cuenta que el nivel de energía fluctúa en función del momento del día, de nuestro estado de salud y de muchas cosas más. Sin embargo, tenemos la responsabilidad de querernos y de equilibrar las exigencias de nuestra vida cotidiana sin permitir que nuestra batería personal alcance niveles peligrosamente bajos. Recuerda: quererse no es ser egoísta.

Antes de explicarte cómo puedes invertir en ti mismo amándote como te mereces, veamos qué te lo ha impedido hasta ahora.

TU SABOTEADOR INTERNO ES UN LADRÓN DE PROSPERIDAD

La relación que mantienes contigo mismo marca la pauta de las relaciones que mantienes con todos los demás.³

ROBERT HOLDEN, psicólogo y autor de
Happiness NOW!

Si fueras otra persona y tuvieras una relación contigo mismo, ¿te parecería bien cómo te tratas a diario? ¿Te tratas bien? ¿Es tu mente amable con tu cuerpo y con tu alma? De vez en cuando, todos:

- Nos machacamos a nosotros mismos con un diálogo interior negativo.
- Ponemos en peligro nuestra salud, ya sea porque la dejamos a un lado o porque tomamos decisiones que la perjudican.
- Nos privamos de prosperidad mediante conductas de autosabotaje, como gastar en exceso y no ahorrar para el futuro.

Nuestro saboteador interno, al que llamaré iSab para abreviar, es el responsable de estas conductas perjudiciales. Nos dice que ni siquiera merecemos nuestro propio amor. En cuanto faceta crítica y moralista de nuestro ego, iSab desencadena el caos en nuestras vidas con comentarios duros que llevan a conductas de autosabotaje y que alimentan emociones de vergüenza, inferioridad e inutilidad. Prefiero hablar del saboteador interior que del crítico interior, porque un crítico no siempre es malo y, en ocasiones, incluso nos puede ayudar a ser más conscientes.

La voz de iSab puede ser una combinación de los mensajes negativos que recibimos de nuestros padres, hermanos, maestros y otras personas formativas en nuestra vida. También se puede originar en enseñanzas

culturales o religiosas, o quizá se trate, sencillamente, de la voz del desprecio que sentimos por nosotros mismos. *Todos* tenemos nuestro iSab personal, pero algunos son más crueles que otros. Es posible que las personas que han sobrevivido a relaciones de maltrato o de abandono cuenten con un iSab especialmente cruel, porque han interiorizado los mensajes negativos.⁴

En el capítulo 1, hemos aprendido que las creencias limitantes, que son la voz de nuestro iSab, bloquean el flujo de la abundancia y asfixian la prosperidad. También nos critica y nos juzga, y espeta acusaciones como «eso que acabas de decir es de una estupidez supina». Cuanto más parlotee nuestro saboteador interior, menos nos podremos concentrar y peor será nuestro desempeño en el trabajo, lo que ejerce un impacto negativo sobre nuestra economía.⁵ Para querernos y abrir los brazos a la prosperidad, tenemos que ponerle una mordaza a iSab.

He bautizado a mi iSab con el nombre de Zelda. Es una pesada y me he asegurado de que no posea demasiado poder sobre mí. Hace poco, me entrevistaron y me preguntaron cómo podemos practicar el gustarnos a nosotros mismos. Le expliqué a la periodista Annakeara Stinson que dar nombre al iSab nos permite externalizar los pensamientos negativos para observarlos de forma consciente, darnos cuenta de lo perjudiciales que son y dejarlos ir.⁶ Llamó Terry a sus pensamientos negativos, escribió a diario durante una semana acerca de sus interacciones con él y me explicó cómo eso la había ayudado a encontrarse mejor.

Escribió que, por ejemplo, Terry había hecho su aparición mientras estaba haciendo la compra y empezó a machacarla por su vida romántica, la acusó de ser un bicho raro y la empezó a comparar con otra mujer.⁷ Annakeara también usó ejercicios de respiración para separarse de Terry después de una discusión encendida con su madre. La terapeuta de

Annakeara coincidió con que nombrar a su iSab la había ayudado a darse cuenta de la frecuencia con que hacía su aparición y con que la llevaba a sentir ira, tristeza, vergüenza, celos o a sentir que no era lo suficiente. Curiosamente, Annakeara dijo que esto la ayudó a apiadarse de Terry, por lo que neutralizó a su iSab mediante la autocompasión.

¡Tú también puedes hacerlo! No tengas miedo. Estoy aquí.



Enfréntate a tu sabotador interno

(10 minutos diarios durante un mínimo de una semana, ejercicio para toda la vida)

Ponle nombre a tu sabotador interno (iSab), y visualiza o incluso dibuja qué aspecto tiene (¡así es más divertido!). Durante una semana, escribe qué efecto ejerce sobre ti. El último día, relee todo lo que has escrito y responde a las siguientes preguntas en tu diario.

- ¿En qué temas le gusta machacarte?
- ¿Has detectado alguna tendencia acerca de las circunstancias o de los momentos en que tu iSab tiende a hacer su aparición?
- En una escala del uno al diez, ¿en qué medida crees que tu iSab está perjudicando a tu salud mental? ¿Y a tu salud física? ¿Y a tu salud financiera?

Ahora cierra los ojos e imagina que le dices a tu iSab que se calle. ¿Qué ha sucedido? Si no has podido acabar con tu villano interior, ¡no temas! ¡Tu Dream Team interior acudirá a tu rescate!

* * *

CULTIVA UN *DREAM TEAM* INTERIOR QUE TE ACOMPañE HACIA EL ÉXITO

Aunque es posible que tu iSab tenga un cargo permanente en tu consejo de dirección interior, puedes reducir el poder de su voto si invitas a la mesa a un *Dream Team* interior de aliados. Te recomiendo que, para debilitar la influencia negativa que iSab ejerce sobre ti, encuentres un *Dream Team* interior que te ayude a cultivar el amor hacia ti mismo.

La tabla siguiente te muestra la relación entre las autoafirmaciones y las funciones siguientes:

MIEMBRO DEL <i>DREAM TEAM</i> INTERIOR	RESPONSABILIDAD Y AUTOESTIMA
Coach positivo	Autoafirmación
Mejor amigo	Autocompasión
Progenitor afectuoso	Autocuidados

COACH POSITIVO: ¡TRES HURRAS POR TI!

Animas a todo el que conoces. Ha llegado el momento de que te animes a *ti*.

Mientras que tu iSab te insulta a la menor oportunidad, el *coach* positivo es la voz interior que te apoya y te anima a ser lo mejor que puedes ser.

Si tropiezas y caes en el juego de la vida, tu *coach* positivo es el que te demuestra confianza y te dice: «¡Ánimo! ¡Tú puedes!». Cuando tu autoestima se vea amenazada, recurre a tu *coach* positivo en busca de

autoafirmación para que tu desempeño y tu éxito financiero alcancen niveles máximos.⁸ Si verbalizas los procesos de pensamiento a medida que vas resolviendo problemas, el *coach* positivo puede ejercer un efecto positivo sobre tu desempeño, lo que a su vez mejorará tus finanzas.⁹ El *coach* positivo no permitirá que tires la toalla a la hora de pedir un ascenso o de fundar tu empresa.

Si has tenido maestros o mentores que han creído en ti y que te han animado a crecer, es posible que tu *coach* positivo ya esté muy desarrollado. Si a lo largo de tu vida te has encontrado con personas que te critican continuamente, es probable que necesites cultivar a tu *coach* positivo para que logre superar a tu iSab.

TU MEJOR AMIGO: ¡HAY UN AMIGO EN TI!

Un día me di cuenta de algo: quiero a mis amigos, lo que me convierte en una amiga fantástica. Si eres mi amigo, te apoyaré, normalizaré y validaré tus emociones, y te desearé lo mejor. Entonces, ¿por qué no hacía lo mismo por mí? Decidí empezar a tratarme como si fuera mi mejor amiga. ¡Tú también puedes hacerlo!

Mientras iSab hace que te sientas fatal contigo mismo y con tus acciones, tu mejor amigo te ayuda a sentir autocompasión, es decir, a tratarte con amabilidad y afecto incluso en situaciones difíciles o si fracasas en algo.¹⁰ Y esto es importante para tu salud financiera, porque las personas con más autocompasión sufren menos agotamiento emocional y tienden a rendir más en el trabajo.¹¹ La autocompasión mejora las relaciones y se relaciona positivamente con los ingresos.¹²

Del mismo modo que quieres y aceptas a tus amigos tal y como son, tu mejor amigo interior te acepta exactamente tal y como eres, y promueve la autoaceptación, que consiste en demostrar una actitud positiva hacia uno

mismo y gustarse, reconociendo y aceptando tanto las cualidades positivas como las negativas.¹³

Tu mejor amigo interior también puede mejorar tu salud económica, porque se ha demostrado que la autoaceptación tiene una relación positiva con el desempeño financiero percibido. Los estudios también demuestran que los empresarios con más autoaceptación tienden a tener más éxito en sus empresas.¹⁴ Las personas con más autoaceptación tienden a tener ingresos más elevados, y lo mismo sucede con quienes aumentan su autoaceptación a lo largo del tiempo.¹⁵ Ser tu mejor amigo es importante para tu cuenta de resultados.

La autoaceptación es especialmente importante para quienes pertenecen a grupos marginados, aunque también más difícil de alcanzar, debido a la erosión sufrida durante años de desprecio, discriminación o incluso odio por parte de otros. Uno de mis clientes, Cam, vino a mi consulta después de que un *coach* empresarial le dijera que si quería conseguir un trabajo mejor, tenía que dejar de hablar de un modo tan afeminado. Esta microagresión homófoba catapultó a Cam a un estado de homofobia interiorizada y de desprecio por sí mismo. Durante la terapia, Cam y yo trabajamos para que aprendiera a quererse y a aceptarse tal y como es. Reprogramó los mensajes negativos hablándose como si fuera su propio mejor amigo en lugar de su peor crítico. Cuanto mejor se sentía, más seguro de sí mismo estaba. Tras varios meses de trabajo duro para que aprendiera a aceptarse y a quererse y para que se liberara para ser auténtico, consiguió un trabajo de prestigio en una organización que valoraba y apreciaba sus habilidades, su talento y su persona tal y como era.

Es importante que todos mantengamos una actitud positiva hacia quienes somos en realidad, y nuestro mejor amigo interior nos puede ayudar a conseguirlo. Los estudios demuestran que las personas de la comunidad

LGBTIQA+ con un nivel más elevado de autoaceptación y de emociones positivas en relación con su sexualidad tienden a rendir más en el trabajo y a presentar más satisfacción laboral, lo que promueve el éxito financiero.¹⁶

Tu mejor amigo interior también te puede ayudar a practicar el perdón. Si hemos hecho algo malo, tenemos que asumir la responsabilidad plena sobre ello, sentir remordimiento y arrepentimiento, pedir perdón a quien hayamos hecho daño y aprender del error cometido. La culpa solo es útil si nos ayuda a aprender y a corregir conductas equivocadas. Sin embargo, muchos de nosotros cargamos con una culpa desproporcionada por los errores cometidos, una culpa que va mucho más allá de lo adecuado, útil o adaptativo. Si queremos vivir en paz, nos tenemos que liberar de la autoflagelación eterna.

En mi consulta, he trabajado con clientes que han tenido que trabajar perdonarse a sí mismos por cuestiones muy diversas, inclusive la adicción. Una clienta sentía una culpa enorme por haber recurrido al alcohol tras la muerte de su padre y haber acabado en tratamiento durante un par de meses cuando sus hijos aún eran pequeños. Tuvimos que hacer un trabajo muy profundo para redefinir el alcoholismo como una enfermedad y no como un defecto de la personalidad o algo que hiciera deliberadamente para perjudicar a su familia. Necesitó bastante tiempo para poder responderse a sí misma tal y como respondería a alguien a quien quisiera y se centró en su fuerza y su valor extraordinarios para pedir ayuda.

A veces, debemos perdonarnos por errores menores. Cuando presidía la Illinois Counseling Association, envié un correo electrónico grupal a los sesenta miembros del consejo. Quería decir: «Necesito que me echéis un capote antes de la reunión».

El director ejecutivo me respondió al instante. «Joyce, me parece que hay una errata en tu correo».

Había escrito *cipote*, con *i*, en lugar de *capote*.

Tierra, trágame.

Todos cometemos errores. Forma parte de la condición humana. Nos tenemos que dar los mismos consejos que le daríamos a nuestro mejor amigo: recordar que todos somos esencialmente buenos, dejar de aferrarnos a lo sucedido y avanzar con autocompasión.

Podemos conectar con nuestro mejor amigo interior preguntándonos lo siguiente: «¿Qué le diría a mi mejor amigo si estuviera en esta situación?». No me cabe la menor duda de que responderás con mucha más compasión que la que te has demostrado hasta ahora a ti mismo.

PROGENITOR AFECTUOSO: CUIDA DE TI COMO SI FUERAS MAMÁ OSO

Mientras que tu horrible iSab te perjudica con conductas de autosabotaje, como trabajar demasiado, no cuidar de tu salud, abusar de sustancias o comprar compulsivamente, tu progenitor afectuoso te cuida bien. El progenitor afectuoso es inteligente y se da cuenta de cuándo tu iSab intenta engañarte disfrazando el autosabotaje como autocuidado. Por ejemplo, cuando te dice que como has tenido un día difícil, te mereces fumarte un cigarrillo o comprarte algo que no te puedes permitir.

Como adultos, debemos ser nuestro propio progenitor afectuoso y aprender a cuidar de nosotros mismos tal y como cuidaríamos de alguien a quien quisiéramos mucho.

Como tu progenitor afectuoso quiere que estés sano y a salvo en todos los aspectos, te recordará que has de...

Comer bien. La buena alimentación promueve el bienestar emocional y reduce la ansiedad y la depresión, lo que mejora el desempeño en el trabajo.¹⁷

Dormir lo suficiente. El sueño mejora la salud mental y el desempeño profesional.¹⁸

Beber suficiente agua. La hidratación es importante para la salud física y mental y para el desempeño laboral.¹⁹ Así que olvídate de los refrescos y limita la cafeína.

Tomar decisiones inteligentes. Las malas decisiones pueden provocar enfermedades y lesiones, que salen muy caras en todos los aspectos.

Darte un respiro de las pantallas. Demasiado tiempo frente a las pantallas interfiere con la calidad del sueño y con la capacidad de concentración en el trabajo. Si quieres disfrutar de una noche de sueño reparador, sentirte menos cansado y más energético al día siguiente, no uses el móvil al caer la noche ni envíes correos electrónicos desde la cama.²⁰

Seguir estudiando. El aprendizaje impulsa el desempeño financiero.²¹

Hacer ejercicio. Por convencido que estés de que comer en el escritorio te ayuda a avanzar en las tareas, aprovechar la hora del almuerzo para hacer ejercicio puede reducir el estrés, mejorar tu salud física y ejercer un impacto positivo en tu desempeño profesional y, en consecuencia, en la salud económica.²²

Tocar el piano. Tanto si tocas el piano como si no, reserva tiempo para el ocio y las aficiones, como la música, el arte y los deportes. Las aficiones promueven la salud mental y el bienestar.

¿Has visto qué bien te cuida tu progenitor afectuoso? Ahora que ya te has hecho una idea, veamos cómo le va a tu *Dream Team*.



Cultiva tu *Dream Team* interior

(15 minutos, ejercicio para toda la vida)

Puntúa el desempeño de cada uno de los miembros de tu *Dream Team* interior en una escala del uno al diez, donde uno significa que no te apoya en absoluto, y diez que recibes su pleno apoyo.

- *Coach* positivo (autoafirmación).
- Mejor amigo (autocompasión).
- Progenitor afectuoso (autocuidado).

Una vez que hayas identificado la faceta con la puntuación más baja, responde a las siguientes preguntas en tu diario:

- ¿Por qué crees que esta es la faceta que te cuesta más desarrollar?
- ¿Cómo puedes mejorar el desempeño en este aspecto?

Durante el próximo par de días, imagina que este miembro del *Dream Team* interior está junto a ti. Intenta escuchar su voz y lo que te diría para apoyarte. Entonces, responde a lo siguiente en el diario:

- ¿Has notado alguna mejora? Por ejemplo, ¿te motiva ese miembro de tu *Dream Team* interior? ¿Te ayuda a sentirte mejor?
- ¿Ha conseguido tu *Dream Team* interior reducir la influencia de tu *iSab* y las emociones negativas que este suscita?

Acuérdate de pedir ayuda a los miembros de tu *Dream Team* interior siempre que los necesites.

* * *

MEJORA TU SALUD FINANCIERA: PRACTICA LOS AUTOCUIDADOS FINANCIEROS

Ha llegado la hora de recurrir a tu *Dream Team* interior para practicar los autocuidados financieros. Los autocuidados financieros consisten en atender nuestras finanzas de un modo que refleje que nos queremos de verdad.

Acumular deuda comprando cosas que no nos podemos permitir, como tratamientos de belleza caros o un coche deportivo, puede ser un automaltrato disfrazado de autocuidado. Es la conducta de una diva. Un cliente mío se compraba un coche deportivo nuevo cada seis meses para demostrar su valía, aunque en realidad no tenía ahorros en el banco.

Por otro lado, contar hasta el último céntimo y privarnos de lo que necesitamos o de lo que sería bueno para nosotros también es una forma de automaltrato disfrazado de autocuidado. Es la conducta de un felpudo. Por ejemplo, una clienta mía llevaba cinco años sin comprarse ropa ni ir a la peluquería. Es cierto que siempre llegaba justa a fin de mes, pero le señalé que si dejaba de comprar ropa cara y botas vaqueras de piel a sus hijos pequeños, podría invertir en sí misma parte del dinero que ahorraría. Tras un corte de pelo, comprar cinco *looks* completos nuevos y maquillaje, tanto su autoestima como el amor que sentía por sí misma aumentaron drásticamente.

Atiendo con mucha frecuencia a clientes de ambos extremos del espectro para ayudarlos a encontrar un punto intermedio que les permita gastar dinero de un modo que refleje una autoestima saludable. Autocuidarse de verdad significa mimar el aspecto económico de nuestras vidas y tratarnos bien dentro de nuestros medios. Significa encontrar un equilibrio saludable y cuidar de un modo excelente de nosotros mismos en el presente y en el futuro. Esto significa ganar unos ingresos estables y asegurarnos de que tenemos todo lo que necesitamos y algo, o la mayoría, de lo que queremos, además de cuidar de nuestro yo futuro contratando pólizas de seguros y ahorrando para sentirnos seguros el día de mañana. Gastar parte de la renta familiar disponible en objetos o servicios que promueven la salud y el bienestar físico y

mental es dinero bien empleado. Ejemplos de ello serían comprar un colchón de calidad para dormir mejor, comprar material para hacer gimnasia en casa o apuntarnos a un gimnasio, convertir nuestro hogar en nuestro refugio, o comprar libros o aplicaciones sobre mindfulness.

La rueda de la autoestima reúne todas las habilidades que has aprendido a lo largo del capítulo y evalúa cómo se te da poner en práctica quererte a ti mismo.



Rueda de la autoestima (20 minutos)

Fecha: _____

Puntúa tu respuesta a cada pregunta con un número según la siguiente escala:

pobre (1-3), normal (4-5), bueno (6-7), próspero (8-10)

Pobre			Normal		Bueno		Próspero		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- **Autocompasión.** La autocompasión es la capacidad de silenciar a tu saboteador interior, practicar el perdón y la autoaceptación, y ser tu propio defensor compasivo. Es lo opuesto de la autoflagelación y de la culpa o del remordimiento excesivos. Es un estado mental que nos permite reconocer los errores cometidos, aprender de ellos y volver al

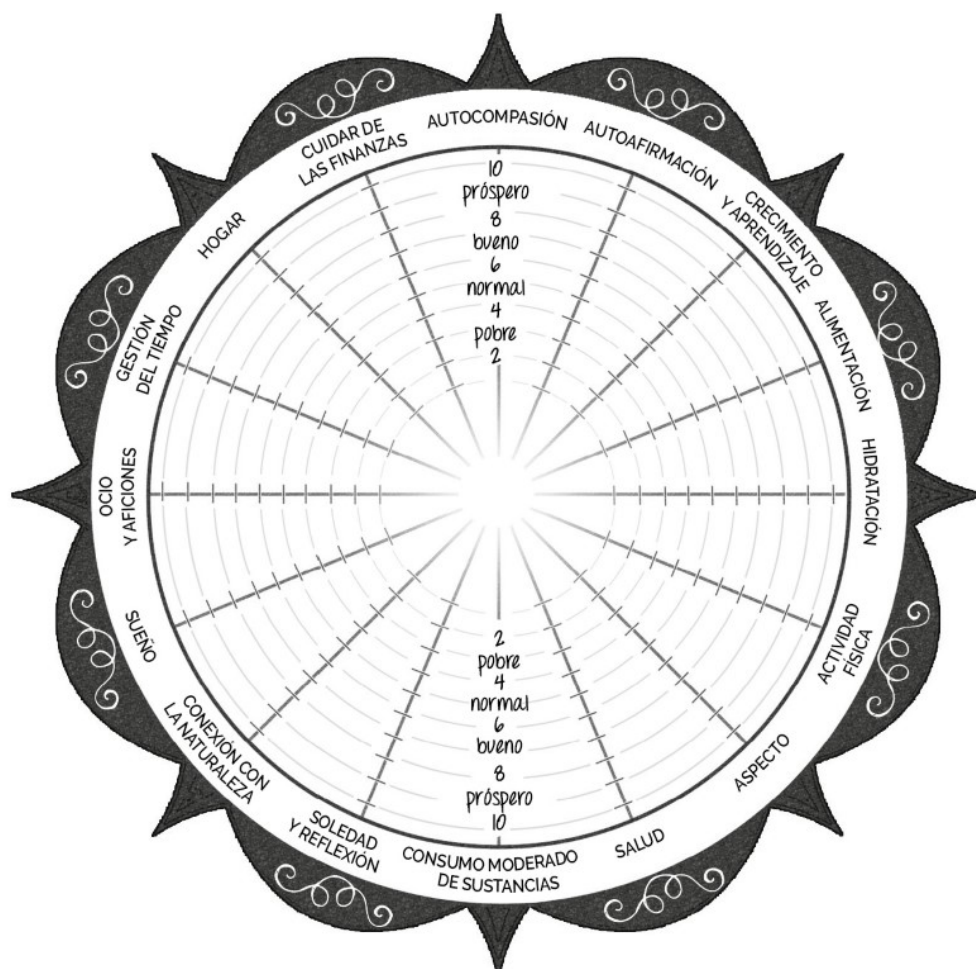
buen camino. ¿Qué puntuación te darías en lo que concierne a la autocompasión? _____

- **Autoafirmación.** ¿Cómo te puntúas en lo que se refiere a honrar tus puntos fuertes, tus dones y tus habilidades, y ver todo lo bello y bueno que hay en ti? _____
- **Crecimiento y aprendizaje.** Cuando se trata de invertir en actividades, clases y aprendizaje para ayudarte a crecer y a desarrollarte, ¿qué puntuación te otorgas? _____
- **Alimentación.** Una alimentación saludable incluye limitar la ingesta de azúcar y de comida procesada, cocinar en casa, seguir una dieta equilibrada, comprobar que tu ingesta de vitaminas es suficiente y limitar el tamaño de las raciones. ¿Cuidas bien tu alimentación? _____
- **Hidratación.** Abandonar los refrescos y las bebidas energéticas y beber el agua suficiente es importante para una buena salud. ¿Hasta qué punto cuidas tu hidratación? _____
- **Actividad física.** ¿Cómo te puntúas en lo relativo a tu actividad física? _____
- **Aspecto.** ¿Qué puntuación te darías en lo que concierne a cuidar de tu aspecto con amor y afecto, y presentarte ante los demás de modo que te sientas como la persona bella que eres? _____
- **Salud.** Esto incluye revisiones anuales, visitas al dentista, psicoterapia y atención especializada u holística cuando sea necesaria. ¿Cuál es tu prioridad en lo que se refiere a tu salud? _____
- **Consumo moderado de sustancias.** ¿Qué puntuación te darías en lo que concierne a consumir con moderación cafeína, alcohol, pastillas para dormir u otras sustancias? _____

- **Soledad y reflexión.** Necesitamos quietud y silencio para conectar con nosotros mismos. ¿Reservas tiempo para estar solo y reflexionar?

- **Conexión con la naturaleza.** Incluye conectar con el aire libre, los animales y las plantas. ¿Conectas bien con la naturaleza? _____
- **Sueño.** Asegurarse de dormir lo suficiente, conciliar el sueño con facilidad y permanecer dormido las horas necesarias también es importante para la salud. ¿Qué puntuación te das en lo que respecta a dar prioridad al sueño? _____
- **Ocio y aficiones.** Relajarse y disfrutar con actividades como el arte, la música o el deporte es importante. ¿Reservas tiempo para el ocio o las aficiones? _____
- **Gestión del tiempo.** Gestionar el tiempo consiste en establecer límites temporales saludables entre la vida laboral y la personal. Asegúrate de que desconectas de la tecnología (apaga el móvil antes de acostarte y durante las comidas, no respondas a correos electrónicos de trabajo fuera del horario laboral o durante las vacaciones y limita el tiempo de pantalla). ¿Qué puntuación te otorgas en lo que concierne a encontrar un buen equilibrio entre el tiempo para conectar con los demás y el tiempo para estar a solas? _____
- **Hogar.** Mantener la casa limpia, organizada y funcional es importante a la hora de construirte un refugio agradable. ¿Qué puntuación concedes a tu hogar en este sentido? _____
- **Cuidar de las finanzas.** Es muy importante que te asegures de encontrar un equilibrio saludable entre el flujo de ingresos y gastos, y que te trates bien dentro de tus posibilidades. ¿Cómo valoras los cuidados a tu vida financiera? _____

Registra tus respuestas en la rueda de la autoestima (encontrarás las instrucciones en el ejemplo que hay en la Introducción). Comienza por la parte superior de la rueda. ¿Eres pobre, próspero o estás en un punto intermedio en lo que concierne a la autocompasión? Dibuja en el radio un punto junto al número que corresponda a tu respuesta. A continuación, sigue recorriendo la rueda y, una vez que hayas registrado las puntuaciones en todos los radios, une los puntos y traza un círculo.



Rueda de la autoestima

No te preocupes si las puntuaciones no son tan buenas como esperabas. Eso solo significa que tienes la oportunidad de aprender a quererte más.

Responde a las siguientes preguntas en tu diario:

- Repasa la rueda e identifica los tres radios con las puntuaciones más bajas (las depresiones más pronunciadas) y piensa en dos maneras concretas de mejorar cada una.
- ¿Cómo podrías asumir más responsabilidad a la hora de aumentar el amor que te demuestras a ti mismo?
- ¿De qué dos maneras podrías mejorar tu autocuidado financiero?

Repite el ejercicio cada semana o cada mes para seguir cultivando el amor hacia ti mismo y abrir los brazos a la prosperidad. No te olvides de poner fecha a la rueda y de evaluar los avances a lo largo del tiempo.

* * *

Quererte te recarga las pilas y te llena de energía y de autoestima, lo que ejerce un impacto directo sobre tu salud mental y tu valor neto.²³ Si nos queremos, sabremos que nos podemos dar a los demás sin acabar resentidos, agotados y exhaustos, y podremos recibir de los demás porque sabremos que lo merecemos. Quererse a uno mismo es un requisito previo esencial para la inmersión plena en el flujo abundante del amor y de la prosperidad del mundo que nos rodea. Ahora que te aceptas con amor, visualiza la vida que mereces.

CAPÍTULO 7

Visión

Saca tu varita mágica, y crea una vida
fastuosa y un mundo mejor

Hacer realidad el propio destino es nuestra única obligación.

PAULO COELHO, autor de *El Alquimista*,
el libro de un escritor vivo más traducido del
mundo

Mi orientadora profesional, Arlene Hirsch, me dijo: «Plantéate tu carrera profesional en el contexto de tu vida personal, no al revés». Acudí a ella en un momento de mi vida en el que mi deseo de fundar un centro de psicoterapia al tiempo que fundaba una familia me provocaba emociones encontradas. Sus sabias palabras no solo me confirmaron que debía anteponer mi vida personal (mi vida vital) a mi carrera profesional (mi vida laboral), sino que se convirtieron en la misión y en el plan de empresa de mi negocio. Tener una visión o un plan es un elemento crítico a la hora de crear una vida abundante.

En la universidad, soñaba con casarme y con tener una familia, pero también con desarrollar una carrera profesional enriquecedora y lucrativa. Uno de los puntos en mi lista de tareas pendientes era fundar un centro de

psicoterapia que me diera la flexibilidad horaria suficiente para disfrutar de una vida abundante. Una vida que no girara solamente en torno al trabajo, que me dejara tiempo y espacio para disfrutar de mis relaciones y de mis aficiones, y para vivir experiencias nuevas, como viajar.

Me acercaba a la treintena, y mi marido y yo empezamos a hablar de la posibilidad de tener un bebé. Debido a una historia familiar de complicaciones durante el embarazo, de abortos espontáneos y de trastornos genéticos, el médico me aconsejó que, si era posible, tuviera hijos antes de cumplir los treinta y cinco años. En consecuencia, sentí que debíamos dar prioridad a fundar una familia. Tuvimos la inmensa suerte y sentimos la enorme alegría de recibir a Celeste en nuestras vidas un año después.

Aunque quería estar con Celeste tanto tiempo como me fuera posible, también quería ser un buen sostén económico para la familia. Durante los primeros años de vida de Celeste, vi a veinticinco clientes a la semana en semanas laborales de tres días, lo que muchos consideran una consulta a plena capacidad. Los lunes y los miércoles pagábamos a una canguro; mi marido, que trabajaba a jornada completa como desarrollador de *software* de lunes a viernes, se quedaba en casa con ella los sábados, lo que era bueno para todos nosotros y reducía el coste de la canguro. Yo me quedaba en casa con Celeste los martes, los jueves y los viernes, y me ocupaba de las facturas y de las cuestiones de *marketing* mientras ella hacía la siesta. Al mismo tiempo, subarrendaba mi despacho a otros psicólogos los días que me quedaba en casa. Sorprendentemente, ganaba casi un 50% más que en mi trabajo anterior, como asalariada a jornada completa.

Parte del motivo por el que mi consulta tenía tanto éxito era que había decidido trabajar con la mayoría de las mutuas de salud. A pesar de que ofrecían tarifas muy reducidas, el volumen de trabajo era tan elevado que compensaba la diferencia. La psicoterapia debería ser accesible y asequible

para todo el mundo, y todo el mundo debería poder usar su seguro médico para pagarla. Recibía un volumen superior de derivaciones y obtenía resultados mejores en los tratamientos, porque mis clientes se podían permitir un tratamiento prolongado, en lugar de venir a dos o tres sesiones para resolver crisis puntuales y luego dejarlo porque no podían seguir pagando. Recibía más derivaciones de las que podía asumir, así que las trasladaba a amigos y colegas. Me di cuenta de que podía tener tanto la familia como la empresa que quería siempre que siguiera planificando el trabajo en el contexto de mi vida.

Una colega me sugirió que fundara un centro de psicoterapia que acogiera a varios profesionales y me dijo que me ayudaría. Estaba soltera y le encantaba viajar, así que también anhelaba el equilibrio entre la vida personal y la profesional. Fue así como dimos con el nombre de Urban Balance. Nuestra intención era promover el equilibrio personal-laboral para nosotras como propietarias, para nuestros empleados y para nuestros clientes.

Comenzamos por sustituir uno a uno a los subarrendatarios por terapeutas subcontratados. Nosotras proporcionábamos los clientes, el espacio de consulta y el servicio de facturación. Al cabo de tres meses ya ganábamos más con los terapeutas a los que subcontratábamos que con los subarrendatarios. El negocio siguió creciendo. Ocupamos una *suite* compuesta por cuatro despachos y la llamamos nuestro cuartel general, impulsadas por la alegría emocionada de lo que deseábamos que llegara.

Un año después de haber fundado Urban Balance, mi marido y yo recibimos a nuestra segunda hija, Claudia. Nos trasladamos a Evanston, un barrio del norte de Chicago donde también se alza la Universidad Northwestern. Durante mi posgrado allí, había trabajado como canguro para una familia joven de Evanston que tenía dos hijas pequeñas y una casita con

jardín muy mona. Había soñado con criar a mi propia familia en ese mismo lugar. Me encantaba que Evanston estuviera cerca de la ciudad y junto al lago, que contara con una comunidad diversa y que tuviera una atmósfera más urbana que suburbana, porque tiene restaurantes y cafeterías a los que se puede ir a pie y dos líneas de tren que conectan con la ciudad.

Poco después de tener a Claudia, me di cuenta de que detestaba tener que ir y venir de la ciudad cada día. Era una pérdida de tiempo y quería estar más cerca de las niñas, por si hubiera una urgencia. Decidí abrir un pequeño centro satélite en Evanston, a menos de dos kilómetros de casa. Cuando Celeste comenzó a ir a la escuela infantil y Claudia tenía dos años, modifiqué mi horario laboral y pasé de trabajar tres largas jornadas laborales a trabajar solo durante el horario escolar.

Recuerdo que me reuní con los psicólogos de la consulta de al lado, que eran mayores que yo, para comunicarles que a partir de entonces solo vería a clientes de lunes a viernes y de nueve de la mañana a tres de la tarde. Me explicaron muy amablemente que no era posible, porque la mayoría de los clientes piden horas a última hora de la tarde o en fin de semana. Me mantuve firme y contraté a terapeutas para que trabajaran en mi despacho por la tarde y los fines de semana. Con el tiempo, mi agenda se llenó de personas que tenían horarios flexibles y pude llevar a las niñas a la escuela y recogerlas, además de participar en las actividades escolares que quisiera. Cuando Celeste tenía siete años, me dijo que me presentaba en la escuela la cantidad de tiempo ideal. Ni demasiado ni demasiado poco. ¡Uf! Me había costado lo mío conseguir ese equilibrio.

Urban Balance crecía y expandimos la visión inicial con más centros y más servicios. Hubo veces en que el universo se alineó con nuestro esfuerzo y otras en las que no fue así. El fracaso de una de las consultas suburbanas nos enseñó que estas funcionan bien si están ubicadas en zonas donde

trabaja mucha gente, no en áreas residenciales. Por lo tanto, nos reorganizamos y reformulamos nuestra visión. Antes de que mi socia se fuera, éramos las únicas que participábamos en el planteamiento de la visión y del plan de negocio. Cuando se fue, impliqué al equipo de liderazgo de Urban Balance y contraté a asesores externos, lo que aumentó la riqueza y la integridad de la empresa.

Cuando me reuní con el auditor contable, me preguntó cuál era mi plan de salida. ¿Plan de salida? Había estado tan centrada en desarrollar el negocio que ni se me había pasado por la cabeza pensar en el objetivo final. Cuando mi socia se fue, limité la cantidad de clientes a los que atendía para centrarme en promocionar la consulta dando conferencias y escribiendo. Lo prefería, y con mucho, a las facetas de la empresa que tenían que ver con las cuestiones legales, financieras o de gestión de personal. Conecté con mi instinto y concluí que contaba con una reserva de energía suficiente para cinco años, que dedicaría a reforzar el negocio y preparar su venta. Quería venderlo cuando estuviera en su mejor momento, cuando me pudiera otorgar la libertad que necesitaba para hacer el trabajo que me encantaba y que me sentía llamada a realizar.

Me divorcié mientras me preparaba para vender el negocio, en un recordatorio de que la vida no siempre sigue el plan que nos hemos fijado. Durante ese tiempo, reflexioné sobre lo que iba bien y no tan bien en mi vida, y creé una visión de mi vida, establecí objetivos e intenciones y me esforcé tanto como pude para alinear mis decisiones con mi trayectoria superior.

Durante uno de los peores días antes del divorcio, escribí una carta en la que hablaba en tiempo presente acerca de mi vida, como si estuviera sucediendo exactamente tal y como deseaba. Escribí acerca de una pareja afectuosa que me apoyaba, de hijas que alcanzaban su plenitud, de paz y

prosperidad económica, de amigos que me apoyaban, de tiempo para cuidar de mí misma y viajar, y de hablar en público y escribir. Mi vida actual es un reflejo muy fiel de lo que escribí hace ahora ya más de seis años. Mi atención persistente para visualizar la mejor vida posible es un elemento fundamental de lo que me ayudó a conseguir muchos de mis sueños.



Séptima sesión de terapia

(20 minutos)

Bienvenido a mi consulta de nuevo. Hoy reflexionaremos sobre la visión o el plan que tienes para tu vida. Usa esta sesión para escribirte una carta en la que plasmes tu mejor vida, tal y como hice yo durante mi proceso de divorcio. Actúa como si ya estuvieras viviendo la mejor vida posible y comparte qué aspecto tiene. Para empezar, pregúntate, en esa mejor vida:

- ¿Cómo pasarías el tiempo en el trabajo?
- ¿Cómo pasarías el tiempo fuera del trabajo? Incluye detalles acerca de tu familia, tu vida social y tus aficiones.

Ahora lee la carta y escribe en el diario los temas recurrentes que identifiques. Ha llegado el momento de hacer realidad tu visión.

* * *

NO TE DEJES LLEVAR POR LA CORRIENTE. HAZTE CON UNOS REMOS Y CREA TU PROPIO VIAJE

La creación y la destrucción son dos extremos del mismo momento; la vida es lo que hay entre la creación y la destrucción.¹

AMISH TRIPATHI, diplomático y escritor

Hay personas que se dejan llevar por la corriente de la vida y permiten que fuerzas externas determinen su destino. Otras visualizan su mejor recorrido y se capacitan para avanzar con fe y valentía por una trayectoria superior.

Nuestra visión superior es como una brújula que nos señala el norte mientras avanzamos por la vida. Aunque podemos crear y elegir esa visión, la vida está en cambio constante, por lo que avanzar hacia ella es un periplo lleno de altibajos, fluctuaciones y cambios de sentido. Nos corresponde a nosotros mantener el rumbo deseado a pesar de las dificultades, y buscar el equilibrio, la plenitud y la realización.

La vida no siempre atiende a nuestros planes. Nos enfrenta a tormentas, inundaciones y sequías que llevan a que la visión cambie y evolucione a lo largo del tiempo. Por eso es tan importante tener una visión clara; de otro modo, nos desviaremos una y otra vez. Da igual la edad que tengamos o la etapa del viaje en que nos encontremos. El aprendizaje y el crecimiento no han concluido y tenemos que seguir ampliando nuestra visión. Así podemos crear la vida que queremos, sea la que sea.

La visión no es una meta, sino un camino. A medida que avanzamos por él, descubrimos horizontes nuevos, algunos quizá más bellos y amplios de lo que habíamos imaginado posible. Y mientras cartografiamos las nuevas fronteras, podemos guiar a otros en su camino.

Tener una visión de vida siempre es importante, pero resulta imprescindible en las situaciones siguientes:

- Estás al comienzo de tu viaje (por ejemplo, si eres un adulto joven o acabas de fundar un negocio).
- Te has dado cuenta de que hay algo en tu vida que no va bien y ha de cambiar.
- Estás pasando por un momento o una transición vital que te exige que te reinventes.
- Has identificado una necesidad en el mundo y quieres formar parte de un cambio positivo.
- Buscas la toma de conciencia que acompaña al crecimiento.

Cuanto antes crees una visión, mejor, pero nunca es demasiado tarde para corregir tu rumbo. Una persona mayor que asistió a una de mis conferencias no estaba de acuerdo con esta última frase y se lamentó: «Ojalá te hubiera conocido hace cuarenta años. Mi vida habría sido muy distinta». Por el contrario, en la siguiente charla, una señora de unos setenta años se me acercó muy emocionada: «¡Estoy impaciente por empezar a aplicar todas tus sugerencias y planificar el siguiente capítulo de mi vida!». ¿Percibes la diferencia entre las dos respuestas? ¿Cómo crees que podría afectar a la visión de futuro de cada una de estas personas? Capacítate para crear lo mejor de lo que quede de tu preciosa vida.

Una visión de tu vida incluye planes para el futuro tanto en lo personal como en lo profesional. Innumerables clientes me han dejado asombrada y me han inspirado enormemente cuando he visto cómo se han capacitado a sí mismos para reformular su vida y transformarla en algo que hasta ese momento les parecía imposible. ¡Tú también puedes! Recuerda que en el quinto capítulo has aprendido que estar presente te conecta con tu luz

interior y tu yo superior. A medida que alinees tu vida y tu trabajo con tus valores nucleares, tu visión empezará a brillar.

Jake tenía veintinueve años, trabajaba en la empresa familiar de jardinería, aún vivía en casa de sus padres, estaba deprimido y se sentía inseguro en cuanto a su vida sentimental. Cuando exploramos cuáles habían sido sus primeras pasiones, antes de que su padre lo presionara para que trabajara en la empresa familiar, me explicó que había soñado con fundar una empresa de pintura.

Jake y yo trabajamos para que desarrollara una asertividad saludable y, un día, le dijo a su padre que empezaría a pintar casas en sus días libres junto con un par de amigos a los que había contratado para que lo ayudaran. Poco después, los clientes de la empresa de jardinería de su padre comenzaron a contratarlo para pintar y se encontró con más trabajo del que podía asumir, así que contrató a más gente. Al cabo de varios meses, la empresa de pintura tenía clientes nuevos que luego derivaba a la empresa de jardinería de su padre. Entonces, su padre tuvo que contratar a más trabajadores, incluido uno que sustituyera a Jake. Las habilidades de gestión y de *marketing* de Jake impresionaron a su padre, que le empezó a hablar de igual a igual, en lugar de como un padre a un hijo. La autoestima de Jake mejoró, al igual que su cuenta de resultados. Gracias a eso se pudo emancipar y alquilar una casa, lo que facilitó mucho su vida sentimental. Jake consiguió todo eso gracias a su visión de vida.

Te he preparado algunos ejercicios que te ayudarán a esclarecer tu visión de vida. Antes de comenzar con el primero (al igual que con el resto de las prácticas del capítulo), haz ejercicios de respiración profunda o una meditación corta, que te ayudarán a conectar con el momento presente. La creación de una visión es mucho más efectiva si lo hacemos desde una presencia consciente. Conectar con tu yo interior te ayuda a conectar con

objetivos intrínsecamente importantes para ti, en lugar de perseguir los objetivos que otra persona quiere que elijas.²

Mientras trabajas en estos ejercicios, imagina que eres el artista de la obra maestra de tu vida. Construye una visión tan grande, bella y vibrante como anhele tu corazón. Recuerda lo que has aprendido acerca de la abundancia: que tú tengas más no significa que los demás tengan menos, así que no te limites a ti mismo. ¡Muy bien! Comencemos.



Tu manifiesto personal

(10 minutos)

Un manifiesto personal es una declaración de tus valores nucleares, de lo que defiendes y cómo piensas vivir tu vida. Constituye el cimiento sobre el que construir o reconstruir tu vida, te motiva a vivir más plenamente y te recuerda que has de mantener el rumbo incluso durante los momentos más difíciles.³

Mi manifiesto personal es: «Vivo con compasión afectuosa, valentía sin miedo y alegría vibrante. Me implico en todo lo que hago con la intención superior de inspirar, ayudar a aliviar el dolor, y promover la conexión y el crecimiento. Vivo una vida centrada, equilibrada, alegre y próspera».

Los expertos comparten algunas de las mejores prácticas a la hora de escribir un manifiesto.⁴ Mientras te preparas para redactar el tuyo, pregúntate:

- ¿Cuáles son mis fortalezas y dones únicos?
- ¿Cuáles son mis creencias y valores más potentes?

- ¿Cómo quiero vivir mi vida?
- ¿De qué disfruto más? ¿A qué le encuentro más sentido y qué me satisface más?
- ¿Qué cambios necesito aplicar para vivir mi mejor vida?

¡Ponte manos a la obra! Escribe entre tres y cinco frases que expresen la intención superior de tu vida. Escribe enunciados afirmativos y en tiempo presente, con un lenguaje que transmita seguridad en ti mismo. Incluye aspectos de tu vida personal, profesional y económica. Puedes imprimirlo y colgarlo en la puerta del frigorífico o en un tablón de corcho, o usarlo como salvapantallas.



Sueña a lo grande

(30 minutos, ejercicio para toda la vida)

Responde en tu diario a las preguntas siguientes:

- Si tuvieras una varita mágica, ¿cómo sería tu vida? ¿Cuáles son tus sueños, tus ambiciones? Incluye aspiraciones personales, profesionales y financieras.
- ¿Qué hay en tu lista de tareas pendientes? Escribe entre cinco y diez cosas que te gustaría experimentar; incluye aquellos lugares a los que desees viajar.
- Para terminar, ¿cuál quieres que sea tu legado? ¿Qué huella positiva quieres dejar en el mundo? ¿Cuáles son tus objetivos filantrópicos?

Ahora viene la clave: quiero que compartas con alguien lo que acabas de escribir. Así lo harás real y lo lanzarás al universo como una petición formal. Aunque es cierto que puede resultar incómodo, sobre todo si crees que estás pidiendo demasiado, ¡recuerda que no es así! Compartir tu visión con una persona a la que quieres o en la que confías es un paso fundamental para comprometerte con ella.

* * *

CREA UN PLAN DE EQUILIBRIO ENTRE LO PERSONAL Y LO LABORAL PARA QUE TU ÉXITO SEA SOSTENIBLE

La salud y las relaciones personales constituyen los cimientos de la prosperidad y debes protegerlas si no quieres que todos tus éxitos profesionales y financieros se derrumben. Es vital que, como parte de tu visión, desarrolles un plan para alcanzar el equilibrio entre tu vida personal y profesional, y para lograr el bienestar: es la única manera de que el éxito sea sostenible.⁵ Tu éxito profesional y financiero debería estar en armonía con tu vida personal, lo que incluye la salud, las relaciones personales, las aficiones, etc.

El equilibrio entre la vida personal y la profesional puede cambiar a lo largo de las distintas fases vitales en función de...

- Exigencias laborales.
- Obligaciones domésticas.
- Autocuidados, como velar por tu sueño, alimentación, ejercicio físico y ocio.

- Cuidado de personas dependientes, como hijos o progenitores ancianos, o de mascotas.
- Obligaciones sociales y familiares.
- Acontecimientos inesperados, como enfermedades, accidentes o una crisis global.

Es posible que la mayor dificultad a la que se enfrentan las personas solteras y sin nadie que dependa de ellas a la hora de encontrar un equilibrio entre la vida personal y la profesional sea la de establecer límites temporales saludables en el trabajo. Muchos de mis clientes solteros o sin hijos me explican que se les pide repetidamente, o se espera de ellos, que hagan horas extras para cubrir a sus compañeros con hijos.⁶ Eso les complica la tarea de cuidar de sí mismos y de desarrollar su vida personal. Trabajo con ellos la comunicación asertiva y el establecimiento de límites saludables.

El equilibrio entre la vida personal y la profesional es especialmente complicado para los padres y madres solteros. Es posible que cuenten con poco apoyo económico y social, y que deban asumir muchas responsabilidades, por lo que el bienestar suele acabar arrinconado. En cuanto a las parejas sin hijos, compartir las responsabilidades del hogar y de las finanzas y equilibrarlas con las responsabilidades laborales de cada uno exige comunicación, colaboración y negociación. La dificultad de crear una división del trabajo acordada mutuamente se multiplica en el caso de las parejas con hijos. Por eso, es posible que uno de los miembros de la pareja trabaje a media jornada o se quede en casa para cuidar de los hijos. No debemos subestimar el valor de esta función. Según <[salary.com](https://www.salary.com)>, en 2018 el salario anual de un progenitor que se quedara en casa habría tenido que ser de 162.581 dólares anuales. En 2018, unos once millones de padres y madres decidieron quedarse en casa para cuidar de sus hijos (los padres

equivalían a un 7 % del total, lo que supone un aumento respecto al 4 % de 1989).⁷ Los padres *millennials* (o de la generación Y) tienden especialmente a quedarse en casa: el 21 % de ellos optaron por quedarse en casa, en comparación con el 17 % de los padres de la generación X.⁸

Tanto si uno de los miembros de la pareja se queda en casa como si ambos trabajan, es habitual que surjan conflictos relacionados con el equilibrio entre el trabajo y la familia. Curiosamente, cuando el trabajo interfiere con la familia y, por ejemplo, hace que nos perdamos la función escolar de nuestra hija porque tenemos un viaje de negocios, causa más problemas asociados al desempeño laboral que a la dinámica familiar.⁹ Estas conclusiones deberían motivarte (y a tu jefe) a encontrar un equilibrio que te mantenga satisfecho y productivo. Por otro lado, cuando la familia interfiere con el trabajo, causa más problemas familiares que laborales.¹⁰ Un matrimonio vino a hacer terapia de pareja porque el marido, que era abogado, intentaba trabajar desde casa y estaba permanentemente enfadado con su mujer, porque permitía que los niños lo interrumpieran. Por eso es tan importante crear un plan para garantizar la armonía entre la vida familiar y la laboral.

El conflicto entre vida familiar y laboral es más frecuente en personas con niños en edad escolar y preescolar que en personas con hijos en etapas posteriores. Los efectos perjudiciales de las exigencias laborales eran más intensos para quienes acababan de tener a su primer hijo o cuyos hijos estaban en edad preescolar. La flexibilidad laboral, por ejemplo, la capacidad de controlar dónde y cuándo se trabaja, fue muy beneficiosa a la hora de reducir el conflicto entre vida familiar y laboral en las personas que se hallaban en esta etapa vital. En consecuencia, planificar el equilibrio entre la vida personal y la profesional es especialmente importante en las primeras etapas de la maternidad y la paternidad.¹¹

Recuerda que la responsabilidad de mantener el equilibrio en tu vida es solo tuya. Como un alfarero, moldeas tu vida para crear una obra maestra única a medida que gira el torno del tiempo. La vida te lanzará responsabilidades que aumentarán y disminuirán, y tus seres queridos y tú debéis colaborar con conciencia y tomar decisiones que promuevan un bienestar y un equilibrio sostenidos en el trabajo y en la vida.

MEJORA TU SALUD FINANCIERA: CREA UN PLAN FINANCIERO

Un plan financiero se compone de objetivos a corto y a largo plazo, y de las actuaciones necesarias para conseguirlos. Los objetivos a corto plazo pueden incluir metas como amortizar el saldo de una tarjeta de crédito, ahorrar para irte de vacaciones el mes que viene o abrir un negocio en los próximos meses. Los objetivos a largo plazo incluyen pagar los créditos y préstamos personales o de estudios, comprar una vivienda o ahorrar para la jubilación.

Confecciona listas separadas para los objetivos a corto y a largo plazo, con fechas de consecución y el dinero que necesitarás para hacerlos realidad. Un planificador financiero te puede ayudar a hacer los cálculos y a elaborar un plan realista, y también a hacer un seguimiento del proceso a medida que avance.

No te preocupes. Recuerdo que, cuando era una recién casada joven y vivía en un piso de una habitación con mi marido, me parecía difícilísimo conseguir mis objetivos a corto plazo (comprar una bicicleta o un televisor), no digamos ya comprar una vivienda, deshacerme de mis préstamos de estudio o tener hijos. Roma no se construyó en un día y conseguir las metas financieras exige tiempo. Cuanto antes empieces a planificar para ello, más probable será que logres tus objetivos financieros. En mi caso, me resultó útil mirar a mi alrededor, fijarme en las personas que tenían algo que yo anhelaba y darme cuenta de que, si ellos habían podido conseguirlo, yo también podría. ¡Y tú también podrás!

Aunque sé que puede resultar algo macabro, otro de los aspectos clave de la planificación es preparar la gestión de tus finanzas tras tu muerte. Es importante que hagas testamento si tienes propiedades, si tienes hijos o personas dependientes, para que tus seres queridos sepan cuáles son tus deseos. Un abogado especializado te puede ayudar a organizar la gestión de tu patrimonio (propiedades y activos) durante tu vida y después de tu muerte, para reducir al mínimo los impuestos y las

tasas que tendrán que pagar tus herederos. Sé que pensar en esto puede ser complicado, pero es importante para tus seres queridos y para tu legado.

HAZ REALIDAD TU VISIÓN

Primero descubre lo que quieres ser; luego haz lo que tengas que hacer.¹²

EPICTETO, filósofo griego (55-135)

Ahora que tu visión y tu legado están más claros, pon en práctica los tres pasos siguientes, que aumentarán la probabilidad de que tus sueños se hagan realidad.

1. Crea un plan de acción con objetivos.
2. Vive con intenciones que sustenten tu visión.
3. Visualiza el éxito.

Los siguientes ejercicios te ayudarán a poner en práctica los tres pasos.



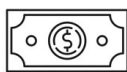
Desarrolla un plan de acción

(45 minutos, ejercicio para toda la vida)

Por abrumadora que te pueda parecer la idea de desarrollar un plan de acción para tu visión personal, profesional y financiera, no tiene por qué ser complicado ni robarte demasiado tiempo. De hecho, cuanto más sencillo, mejor. Solo tienes que seguir las siguientes instrucciones:

- Escribe en tu diario entre cuatro y seis objetivos personales, profesionales y económicos para el año que viene, y ordénalos en función de su importancia. Asegúrate de que como mínimo dos de los objetivos sean financieros.
- Comprueba que sean específicos, medibles, asequibles, realistas y limitados en el tiempo (lo que se conoce, por sus siglas en inglés, como objetivos SMART).¹³ Por ejemplo, «invertir quince mil dólares en mi plan de pensiones este año» en lugar de «ahorrar muchísimo dinero antes de los noventa y nueve años».
- Descompón cada objetivo principal en objetivos intermedios o tareas, como llamar a tu asesor financiero antes de que pase una semana, compartir tus objetivos con alguien que te pueda ayudar a elaborar un plan para conseguirlos o programar transferencias mensuales automáticas de mil doscientos cincuenta dólares.
- Asegúrate de que tienes a alguien a quien rendir cuentas de tus avances: comparte tus objetivos, sobre todo con tu asesor financiero o con tu psicoterapeuta, y programa citas de seguimiento regulares que te mantengan en la senda.

Hacer este ejercicio te consolida en el camino a hacer realidad tu visión.
¡Enhorabuena!



Vivir con intención

(10 minutos, ejercicio para toda la vida)

Una intención es una manera de estar o de vivir, afirmada en el presente y que apuntala la probabilidad de que tus objetivos se cumplan. Wayne Dyer, autor de *El poder de la intención*, afirmó que «nuestras intenciones crean nuestra realidad».¹⁴

Vamos a ello.

- Reserva en tu diario páginas separadas para tus intenciones personales, profesionales y financieras. Una intención financiera puede ser: «No derrocho y gasto con sensatez».
- En cada página, escribe entre tres y cinco intenciones breves y afirmativas que te ayuden a lograr tus objetivos. Puedes repasar o recitar las intenciones antes de la meditación de la mañana o de la noche. Cuanto más las repitas, más probable es que se hagan realidad.
- Instaure prácticas diarias para apoyar tus intenciones. En la tradición yóguica, el término *sadhana* alude a las prácticas diarias que nos permiten conseguir algo. El yogui Jaggi Vasudev, también conocido como Sadhguru, dice: «Todo puede ser *sadhana*. El modo en que comes, te sientas, te levantas, respiras, mueves el cuerpo, activas la mente y usas tu energía, tus emociones..., eso es *sadhana*. *Sadhana* no alude a ninguna actividad específica, sino que significa que lo usas todo como una herramienta para alcanzar el bienestar».¹⁵ Convierte tus intenciones en tu modo de vida.



Visualiza el éxito

(15 minutos, ejercicio para toda la vida)

Hace mucho que la psicología del deporte emplea la visualización de resultados positivos: si te puedes ver logrando el objetivo, las probabilidades de que lo alcances aumentan. Los neurocientíficos han descubierto que la visualización ayuda al cuerpo a responder mejor durante la búsqueda de los resultados deseados, incluidos los objetivos económicos, como ahorrar o acumular riqueza.¹⁶ Los directores de banco y los asesores financieros deberían instaurar objetivos claros que sus clientes pudieran visualizar con facilidad, porque eso los podría motivar a maximizar su esfuerzo y su desempeño, y maximizar así también sus ahorros.¹⁷

Visualizar que mis conferencias y mis apariciones en los medios de comunicación van a ir muy bien me ayuda a estar menos nerviosa y más segura de mí misma y a mejorar mi desempeño. Ahora te toca a ti probar la visualización positiva. Cierra los ojos e imagina que ya has hecho realidad tu visión de vida. Visualiza tu mejor vida, repleta de prosperidad, amor, salud, apoyo, éxito y todo lo que desees. Esto incluye tanto tu vida personal como la profesional. ¿Cómo te sientes habiendo hecho realidad tu visión de vida?

* * *

Ahora que has vislumbrado tu éxito futuro, ha llegado el momento de completar el ejercicio de la rueda de este capítulo. La rueda de la visión reúne todas las habilidades que has aprendido a lo largo del capítulo y evalúa en qué medida aplicas la visión a distintas facetas de tu vida.



Rueda de la visión

(20 minutos)

Fecha: _____

Puntúa tu respuesta a cada pregunta con un número según la siguiente escala:

pobre (1-3), normal (4-5), bueno (6-7), próspero (8-10)

Pobre			Normal		Bueno		Próspero		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

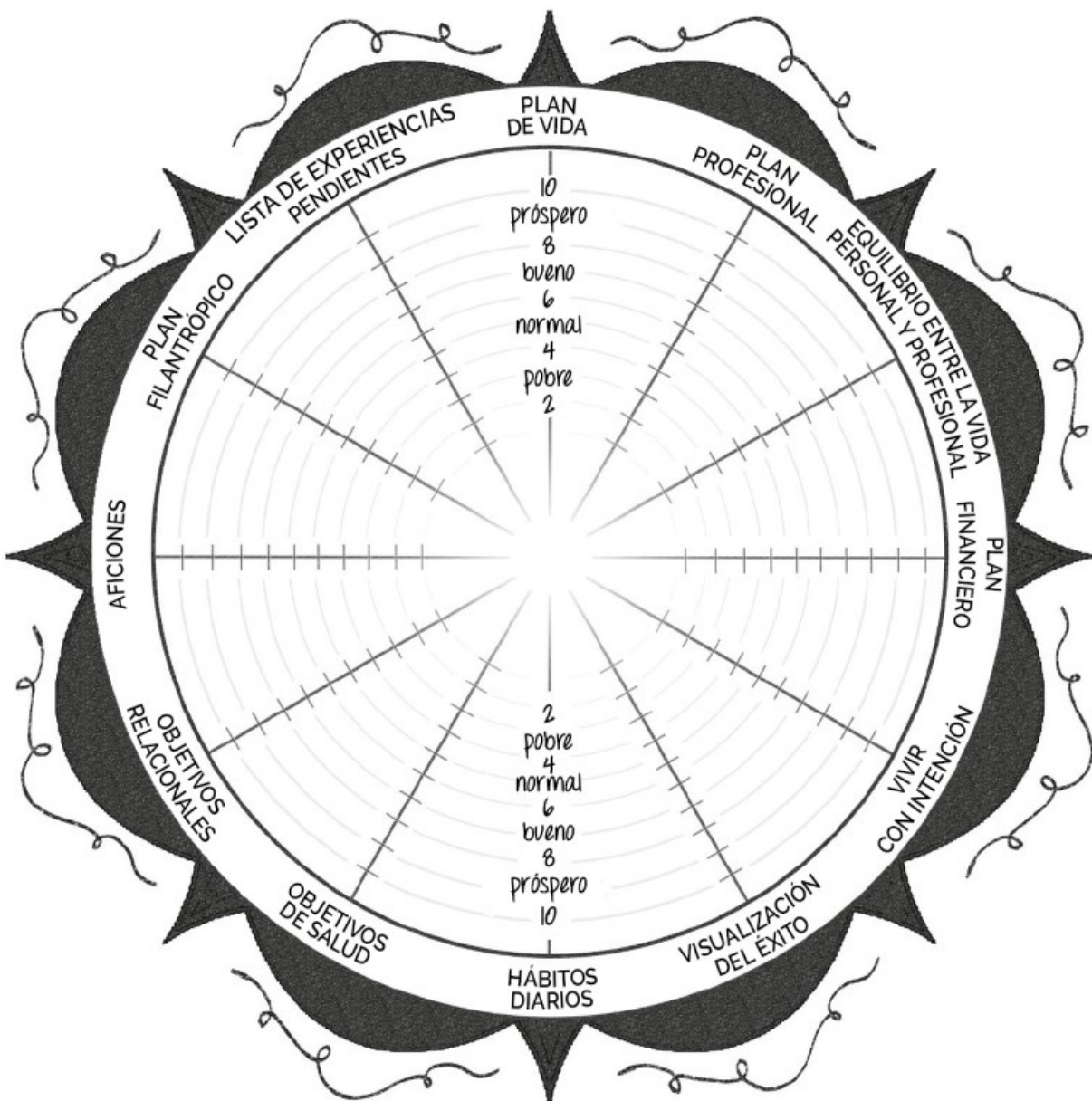
- **Plan de vida.** Un plan de vida es una visión global de toda la vida que incluye un manifiesto personal que guía cómo vives. ¿Has desarrollado tu plan de vida? _____
- **Plan profesional.** Es un plan profesional o empresarial que te ayuda a alinear tus dones con una necesidad en el mundo. ¿Has desarrollado tu plan profesional? _____
- **Equilibrio entre la vida personal y profesional.** Contar con un plan para encontrar el equilibrio entre la vida personal y la profesional protege tu vida personal, tus relaciones y tu bienestar general. ¿Cómo evalúas tu capacidad para elaborar un plan que garantice el equilibrio entre tu vida personal y profesional? _____
- **Plan financiero.** Se trata de un plan para tu futuro económico. ¿Cómo te puntúas en lo que se refiere a crear un plan financiero con objetivos, planes de acción y rendición de cuentas? _____
- **Vivir con intención.** Vivir con intención consiste en vivir según afirmaciones positivas que reflejan maneras de estar y de ser que te

ayudarán a lograr tus objetivos y tu visión. ¿Cómo te valoras en lo relativo a vivir con intención? _____

- **Visualización del éxito.** Consiste en visualizarte con regularidad logrando el éxito en distintas facetas de tu vida. ¿Cómo se te da visualizar el éxito en todos los aspectos de tu vida? _____
- **Hábitos diarios.** Adquirir conductas o rutinas diarias en la vida personal, profesional o financiera te ayudará a lograr tu visión. ¿Tus hábitos diarios sustentan tu visión? _____
- **Objetivos de salud.** Tu bienestar y tus aspiraciones en lo que respecta a la salud mental, física y espiritual constituyen tus objetivos de salud. ¿Son congruentes tus objetivos de salud con tu bienestar global? _____
- **Objetivos relacionales.** Abarcan las necesidades y los ideales respecto al amor, la conexión y la ayuda. ¿Cuánto tiempo has dedicado a reflexionar sobre cómo quieres que sean tus relaciones? _____
- **Aficiones.** ¿Reservas tiempo para actividades divertidas y de ocio con las que disfrutar? ¿Qué prioridad otorgas a las aficiones en tu vida? _____
- **Plan filantrópico.** ¿Has previsto cómo servirás al mundo a una escala superior? ¿Sabes qué legado quieres dejar? ¿Qué puntuación te darías en lo que se refiere a crear un plan filantrópico? _____
- **Lista de experiencias pendientes.** Es una lista de las experiencias que quieres vivir. ¿Cuán bien se te da identificar lo que quieres añadir a tu lista de experiencias pendientes? _____

Registra tus respuestas en la rueda de la visión (encontrarás las instrucciones en el ejemplo que hay en la Introducción). Comienza por la parte superior de la rueda. ¿Eres pobre, próspero o estás en un punto

intermedio en lo que concierne a contar con un plan de vida global? Dibuja en el radio un punto junto al número que corresponda a tu respuesta. A continuación, sigue recorriendo la rueda y, una vez que hayas registrado las puntuaciones en todos los radios, une los puntos y traza un círculo. Recuerda que estás evaluando si has creado un plan para esa visión, no si la has hecho realidad. ¡Eso llegará con el tiempo!



Rueda de la visión

Responde a las siguientes preguntas en tu diario:

- Identifica las depresiones más pronunciadas en la rueda de la visión. ¿Qué áreas son las que necesitan más trabajo en lo que se refiere a crear una visión de vida?
- ¿Con qué obstáculos o dificultades te encuentras a la hora de mejorar tu visión en dichas áreas?
- ¿Qué tipo de ayuda necesitas?

Repite el ejercicio cada tres meses, para perfilar cada vez más tu visión de una vida plena y abundante. Pon fecha a la rueda y archívala para repasarla en el futuro y hacer un seguimiento de tu evolución.

* * *

Ahora que tienes más clara la visión de tu futuro, hablaremos de cómo puedes obtener la ayuda que necesitas para que tus sueños se hagan realidad. En el capítulo siguiente te enseñaré a pedir ayuda, además de a ofrecerla.

CAPÍTULO 8

Ayuda

Aprende que dar y recibir son dos caras
de una misma moneda

Solos podemos hacer muy poco; juntos podemos hacer mucho.

HELEN KELLER, escritora y activista
política

Como tantas otras mujeres, definía lo que valía como persona en función de cuánto podía dar a los demás. Me enseñaron a ser buena chica y a no molestar, por lo que no pedía demasiado a las relaciones. Sin embargo, cuando me convertí en madre, mantener esta manera de actuar resultó inviable.

«Necesito más ayuda», le dije a mi entonces marido cuando nuestra hija mayor tenía un mes. Cuando hubo pasado otro mes más sin que nada cambiara, se me hernió un disco mientras ponía a Celeste en la cama. El derrumbe de mi columna vertebral fue una manifestación física de la falta de apoyo en mi vida. El nervio ciático me hizo aullar de dolor durante seis meses, hasta que hice algunos cambios importantes en mi vida.

La asistencia de profesionales sanitarios, de un buen quiropráctico y de un acupuntor fue clave para mi recuperación. Me apunté a varios grupos de

madres primerizas, pedí ayuda a mis amigas y aprendí a equilibrar mejor el dar y recibir ayuda. Seguí pidiéndole a mi marido lo que necesitaba y, si no satisfacía alguna de esas necesidades (como ayudarme con la colada o con la compra), contrataba a alguien para que lo hiciera.

He necesitado la ayuda de todo mi entorno para conseguir que mi vida profesional y financiera sea lo que es hoy. Mi hermana Tessa, que siempre me ha apoyado, me animó a matricularme en la Universidad Northwestern. Y lo hice, aunque creía que nunca me aceptarían en una universidad tan prestigiosa. En lo que me pareció una curiosa broma del destino, el de la Universidad Northwestern fue el *único* posgrado donde me aceptaron. ¡Gracias, Tessa! ¡Y chúpate esa, Universidad de Akron!

Llamé a Tessa hecha un mar de lágrimas después de una deprimente entrevista de trabajo en un centro residencial para personas con enfermedades mentales crónicas, donde uno de los residentes me había restregado un puñado de ganchitos sobre mi traje negro. Sentía que estaba abocada a trabajar de camarera y a vivir ahogada por mi préstamo de estudios. Se presentó en casa, armada con un ramo de tulipanes y una bolsa de ganchitos. Cogió las *Páginas amarillas*, encontró un centro de psicoterapia a solo un par de manzanas de mi casa y me animó a que llamara. Me contrataron inmediatamente a media jornada y así pude empezar a trabajar en la empresa privada. El apoyo de Tessa mejoró radicalmente la trayectoria de mi vida.

Éramos varios los profesionales que trabajábamos en el centro y allí conocí a Mark, que se convertiría en mi mentor y en mi asesor profesional durante toda mi carrera y que ahora es prácticamente un miembro más de la familia. Cuando abrí mi propia consulta, le dije que no tenía intención de trabajar con mutuas, porque el proceso de facturación era demasiado complicado. Me respondió con firmeza afectuosa y un escueto: «Trabajarás

con mutuas». Me enseñó todo lo que necesitaba saber acerca de trabajar con mutuas y compañías de seguros, lo que fue importantísimo en mi trabajo con Urban Balance.

Años después, cuando mi socia se fue, superé las barreras de la vergüenza, del orgullo y de la culpa, y pedí más ayuda para que mi negocio y mis finanzas pudieran salir adelante. Gracias a la ayuda que pedí, nuestros ingresos aumentaron entre un 20 y un 30% anual, inauguramos centros nuevos y ampliamos el personal hasta reunir un ejército de más de cien terapeutas. Sí, necesité la ayuda de mi entorno y me di cuenta de que podía recurrir a él en cualquier momento. Como proporcionaba empleo, prácticas, mentoría y mucho más, la ayuda me fue devuelta por triplicado una vez que me mostré dispuesta a recibirla. Ya no me sentía sola con la responsabilidad por el éxito de la empresa.

En mi segundo y actual matrimonio con Jason, cuya amabilidad y afecto han sido un bálsamo para mi alma, he tenido que aprender a mostrarme más abierta a recibir. Durante los primeros años de la relación, recibir ayuda me resultaba casi doloroso. Al final, me di cuenta de que nunca había recibido esa clase de ayuda, esa clase de apoyo, ni siquiera durante mi infancia. Aprender a recibir ayuda me ha permitido acceder a un espacio en el que me siento amada, segura y conectada. Desde ese espacio he podido acceder a múltiples dones, como la capacidad de ser paciente y afectuosa como madre, como amiga y como colega.

Ahora vivo una vida de crecimiento y de evolución continuos, cimentada sobre la ayuda. Equilibro mi anhelo de dar y de ayudar a otros a crecer con la capacidad de aceptar que el amor, el apoyo y la prosperidad fluyan de vuelta hacia mí.



Octava sesión de terapia

(20 minutos)

¡Hola de nuevo! Hoy te ayudaré a aceptar más ayuda en tu vida. Responde a las siguientes preguntas en tu diario:

- Nombra dos dificultades con que te hayas encontrado en tu vida. ¿Quién te ayudó a superarlas y cómo lo hizo?
- ¿Qué cuatro personas han sido fundamentales a la hora de ayudarte a lograr tu visión personal y profesional? ¿Cómo cambió su aportación la trayectoria de tu vida?
- ¿Tienes un mentor que te guíe en tu carrera? ¿Cómo te ha apoyado para alcanzar el éxito?
- ¿En qué aspectos de tu vida necesitarías más ayuda?
- Piensa en la visión de vida que has desarrollado en el capítulo anterior. Si pudieras añadir a cualquier persona a tu equipo de apoyo, ¿quién sería y cómo te podría ayudar a hacer realidad tu visión?

* * *

A continuación, aprenderás a optimizar la ayuda para mejorar tu salud mental y financiera.

**EQUILIBRA LA AYUDA QUE DAS Y LA QUE RECIBES, Y
AUMENTA TU PROSPERIDAD**

Todos necesitamos ayuda en algún momento. Tanto si ofrecemos nuestro apoyo como si lo recibimos de otros, todos tenemos algo valioso que aportar al mundo. Esa es una de las cosas que nos conectan como vecinos. Cada uno a nuestra manera, todos damos y todos recibimos.¹

FRED ROGERS, personalidad televisiva y
pastor presbiteriano estadounidense

Tu red de apoyo funciona como una cuenta bancaria. Si quieres hacer reintegros, antes tienes que haber hecho ingresos. Del mismo modo, como la ayuda se caracteriza por la reciprocidad, tienes que ofrecer ayuda si luego quieres recibirla.

¿Has conocido a alguien un poco aprovechado? Mi cliente Joe agotó su red de apoyo rápidamente. Pedía constantemente a sus amigos que lo llevaran a sitios en coche o que le prestaran dinero, y a sus compañeros de trabajo que le cambiaran el turno o que se quedaran hasta más tarde para que él pudiera salir antes. No tardó en quedarse solo y deprimido. Para equilibrar lo que daba y lo que recibía, tuvo que aprender a hacerse responsable de sí mismo, a demostrar agradecimiento por la ayuda que recibía y a devolver el apoyo que otros le daban. Estos cambios mejoraron su red de apoyo, aliviaron su depresión y contribuyeron a que su desempeño laboral mejorara. Cuanta más ayuda ofrecía Joe a los demás, más beneficios del altruismo experimentaban su salud física y mental. Como resultado, con el tiempo empezó a desarrollar una red de apoyo sólida y leal.

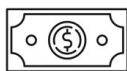
Una advertencia: ofrecer demasiada ayuda también es perjudicial. Puede reducir el bienestar y provocar agotamiento, ansiedad, irritación, estado de ánimo depresivo, tensión emocional, insatisfacción laboral, cambios de trabajo y síndrome del trabajador quemado.² Precisamente por eso hay que equilibrar el ofrecer ayuda con cuidarse y con recibir ayuda de los demás.

Por supuesto, el equilibrio entre la ayuda que se da y la que se recibe evoluciona con el tiempo. En momentos de adversidad, de grandes dificultades o incluso de tragedia, necesitarás más ayuda. Cuando una de mis mejores amigas se enfrentó a un cáncer de mama, contó con un ejército de amigas que la llevaban al médico, se quedaban con ella mientras recibía quimioterapia y mucho más. Recibió todo ese apoyo porque siempre había sido una magnífica amiga. Gracias a Dios, ahora está bien y sigue viviendo de un modo que garantiza tanto que esté ahí para los demás como que los demás estén ahí para ella.

A veces, un tercero nos devuelve la ayuda que le hemos ofrecido a otro. Nunca olvidaré a la madre que conocí mientras ayudaba al grupo de amigas de mi hija a vender galletas de chocolate: se ofreció a llevar a la escuela e ir a buscar a las mías y nos trajo comida a casa cuando mi madre falleció. Guau. Recibir una ayuda tan importante de alguien que apenas conocía fue algo completamente inesperado y muy conmovedor.

Las distintas etapas vitales también determinan cuánta ayuda necesitamos. Desde el nacimiento y hasta que salimos de la adolescencia, pasamos de ser absolutamente dependientes a ser cada vez más independientes. A medida que forjamos amistades, colaboraciones y relaciones profesionales, aprendemos a desarrollar relaciones interdependientes de apoyo mutuo. Cuando añadimos a la ecuación mascotas, hijos o padres mayores, nos convertimos en el apoyo principal de otros en todos los aspectos, también en el financiero. Al principio de nuestra carrera profesional, es muy posible que necesitemos a un mentor, mientras que, más adelante, somos nosotros quienes tenemos más que ofrecer a los que comienzan. Por todo ello, es importante que evaluemos de forma continuada el saldo de nuestra cuenta y el equilibrio entre la ayuda que damos y la que recibimos.

Pongámonos manos a la obra para que alcances el equilibrio óptimo entre dar y recibir.



Reponte

(15 minutos, ejercicio para toda la vida)

Responde en tu diario a las siguientes preguntas:

- Si tu red de apoyo fuera una cuenta bancaria, ¿estarías en números rojos o negros? ¿Por qué?
- ¿Acostumbras a dar más de lo que recibes? De ser así, ¿cómo puedes recibir ayuda para reponerte?
- ¿Cómo sería tu vida si el equilibrio entre la ayuda que das y la que recibes fuera saludable? ¿Cómo puedes conseguirlo?

* * *

El primer paso para ayudarte a lograr ese equilibrio saludable entre dar y recibir apoyo consiste en derribar las barreras que se interponen en tu camino.

DERRIBA LAS BARRERAS Y APRENDE A RECIBIR AYUDA

Si no recibimos con el corazón abierto, nunca daremos con el corazón abierto de verdad. Si emitimos un juicio cuando recibimos

ayuda, también emitimos un juicio, ya sea consciente o inconsciente, cuando la ofrecemos.³

BRENÉ BROWN, escritora, investigadora y profesora universitaria

A todos nos iría bien recibir más ayuda, pero muchos la rechazamos, unas veces de forma consciente, y otras, inconscientemente. A continuación, te presento algunas de las maneras en que mis clientes (y yo misma) hemos bloqueado la ayuda y cómo podemos superar esas barreras.

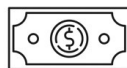
BARRERAS A LA AYUDA	CÓMO SUPERAR LAS BARRERAS
Baja autoestima, no sentirse merecedor	Valorarse y quererse a uno mismo
Culpa, sentir que necesitar ayuda es un defecto	Autocompasión, autoaceptación
Temor a molestar a los demás, a hacer que el otro se enfade, a que alguien use nuestra necesidad de ayuda en nuestra contra	Seguridad en uno mismo (para pedir ayuda con sensatez), confianza
Vergüenza, humillación, sensación de inutilidad	Autocompasión, autoaceptación
Indefensión aprendida («no puedo hacer nada, ni siquiera pedir ayuda»)	Capacitación, confianza
Desesperanza (no hay ayuda posible)	Optimismo, confianza

BARRERAS A LA AYUDA	CÓMO SUPERAR LAS BARRERAS
Dificultad para confiar en los demás (respuesta normal ante el trauma)	Confianza en uno mismo (para elegir y gestionar la ayuda con sensatez), confianza, fe
Independencia excesiva, otorgar un valor excesivo a la autonomía (puede ser una cuestión cultural)	Interdependencia, promover relaciones recíprocas y de ayuda mutua
Límites rígidos y firmes que impiden la conexión	Apertura, autenticidad
Pérdida de poder o de control (ego)	Colaboración, confianza
Pérdida de reputación («si lo hago solo, todo el mérito será mío»)	Colaboración
Arrogancia («nadie lo hace mejor que yo»)	Humildad
Orgullo	Humildad, vulnerabilidad
Mensajes recibidos durante la infancia, por ejemplo: «Necesitar ayuda es señal de debilidad» «Sé buena chica y no molestes» «Tu valor como mujer depende de tu capacidad para cuidar y ofrecer ayuda» «Sé un hombre, sigue adelante, hazlo solo»	Autocompasión (entender que eres un ser humano y que, por lo tanto, necesitas y mereces ayuda), autoafirmación (sustituir esas creencias por un diálogo interior positivo que te anime a recibir la ayuda que necesitas y mereces)

BARRERAS A LA AYUDA	CÓMO SUPERAR LAS BARRERAS
Coste (de contratar ayuda)	Invertir en uno mismo, ingenio, creatividad
Introversión	Acceder a ayuda de maneras que te resulten cómodas (quizá individualmente o por internet)
Ausencia de recursos (sobre todo en áreas rurales, donde hay menos personas y servicios comunitarios)	Acceder a ayuda en línea y recurrir a las videoconferencias para acceder a consejos, psicoterapia, mentoría, etc.

La buena noticia es que has ido reforzando o construyendo la mayoría de las habilidades de la columna derecha desde el comienzo del programa. Cuanto más te quieras y te cuides, más ayuda podrás dar y recibir.

Ahora veamos cómo acceder a la ayuda que mereces.



Derriba las barreras a la ayuda (25 minutos, ejercicio para toda la vida)

Responde en tu diario a las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las barreras principales que te impiden pedir ayuda? (Enumera un mínimo de tres y un máximo de cinco.)
- ¿Qué consecuencias negativas ejercen esas barreras sobre tu vida?
- ¿De qué tres maneras podrías trascender esos obstáculos esta semana?

¡Muy bien! Durante la semana que viene, pide ayuda en tres ocasiones en las que normalmente no la pedirías. Escribe acerca de cómo te sientes al hacerlo. No pasa nada si algunas de las sensaciones son incómodas: pedir ayuda es una habilidad que requiere práctica y que hay que desarrollar.

* * *

CUIDA DE TU RED DE APOYO PARA MEJORAR TU SALUD MENTAL

Tu red de apoyo es como un jardín de recursos que debes cuidar. Arranca de forma consciente las malas hierbas que representan las relaciones tóxicas y planta las semillas de conexiones nuevas.⁴

ELIMINA LAS RELACIONES TÓXICAS

Todos hemos tenido relaciones tóxicas, ya sea con amigos, miembros de la familia, parejas, vecinos, compañeros de trabajo o jefes. Estas relaciones agotan tu energía, te llenan de negatividad, atraen dramatismo y conflictos innecesarios a tu vida y suscitan baja autoestima, inseguridad, frustración o irritabilidad. Me gusta la expresión: «Las relaciones son como los botones de un ascensor: o te suben o te bajan». Cuando te liberas de las relaciones tóxicas, liberas espacio para instaurar y cultivar relaciones positivas.

Para suprimir las relaciones tóxicas virtuales, comienza por limitar el tiempo que pasas en las redes sociales. Deja de seguir a personas que cuelgan con frecuencia contenido tóxico para ti. Si esos contactos dejan comentarios tóxicos en tu página, elimínalos como amigos, deja de seguirlos o bloquéalos. Evita las discusiones en línea. Si consideras que has

de responder a un comentario tóxico, hazlo con un tono neutro, como «Yo no lo veo así. Dejémoslo en que no estamos de acuerdo». Evita arrastrar a otros al conflicto; solo conseguirás aumentar el nivel de toxicidad. Recuerda que tienes el derecho de borrar comentarios de tus muros en las redes sociales. Evita compartir contenido político, religioso o muy personal, porque te expones a recibir respuestas tóxicas. En ausencia del tono de voz, de las inflexiones y de otras señales no verbales que aclaran el mensaje, es muy fácil caer en malentendidos. Es posible que malinterpretes un comentario porque asumes que el otro está siendo sarcástico, cuando en realidad no es así.

El doctor Phil dice que enseñamos a los demás cómo nos han de tratar.⁵ Los iguales se atraen. Cuanto más sanos estemos, más atraeremos a personas sanas y a relaciones positivas a nuestras vidas. La gente llega a nuestra vida por un motivo. Incluso las relaciones complicadas son una bendición, porque nos ofrecen la oportunidad de aprender a crecer en una dirección más positiva.

Cuando se trata de relaciones tóxicas, ya sea en persona o virtuales, aconsejo a mis clientes que reflexionen acerca de lo siguiente.⁶

¿La toxicidad de esta persona o de la relación es temporal o crónica? Si mantienes una relación con alguien que está pasando por una situación complicada, como un divorcio, una enfermedad o la muerte de un ser querido, es posible que no esté en su mejor momento y que sea temporalmente tóxica. Por el contrario, si esa toxicidad es más un estilo de personalidad o un patrón relacional crónico, es muy poco probable que cese y te lo tienes que tomar en serio. El maltrato es inaceptable.

¿Cuán íntima e importante es para ti la relación? Cuanto más cercana sea la relación tóxica, más importante y más difícil será corregirla. Por

ejemplo, una relación tóxica con la pareja o con los padres es más complicada que una relación tóxica con un vecino o con un compañero de trabajo. Pregúntate si lo que obtienes de la relación compensa lo que te cuesta.

¿Qué puedes controlar y qué no? Puedes controlar tus límites (de tiempo, de información o de frecuencia de contacto), la comunicación, tus conductas y tus respuestas. No puedes controlar al otro.

Puedes hacer tu parte y hablar de forma honesta, asertiva y diplomática, además de usar afirmaciones en primera persona para comunicar cómo te sientes e instaurar límites. Entonces, cambiar o no dependerá del otro. Tú decides si quieres que siga en tu vida o no. Si ves que expresas una y otra vez las mismas necesidades y que instauras los mismos límites un día sí y otro también, valora seriamente la posibilidad de hacer terapia de pareja (o familiar) o de poner fin a la relación.

El final de una relación puede ser muy duro para ambas partes. Confía en que al dejar atrás a las personas tóxicas, liberas energía para personas nuevas y positivas.

En mi caso, me di cuenta de que siempre que quedaba con una colega fuera del trabajo, acababa necesitando un paracetamol. Al final, asumí que la relación no era recíproca ni de apoyo mutuo. Pensé: «¿Por qué dedico tiempo a esta relación cuando podría abrirme a otras más positivas, más afectuosas y de apoyo mutuo?». Dejé de programar los almuerzos trimestrales y, en lugar de eso, la invitaba a alguna formación o a algún evento entre colegas. Cambiar la naturaleza de la interacción me permitió conservar la faceta profesional de la relación al tiempo que limitaba la carga personal. Creé un espacio en mi vida personal para amistades que llenan la botella en lugar de vaciarla.

PLANTA LAS SEMILLAS DE CONEXIONES NUEVAS

Hay personas que abandonan nuestra red de apoyo porque mueren o porque rompemos con ellas, porque nos distanciamos o porque se mudan a otro lugar. Cuando esto sucede, nos compete a nosotros encontrar otras fuentes de apoyo en nuestra vida. Una clienta perdió a dos hermanas en el periodo de un año. Al dolor de haber perdido a sus hermanas se sumaba el de haber perdido a las personas en las que se apoyaba a diario, incluso para las cuestiones más mundanas. Para recuperar ese apoyo, preguntó a algunas amigas si estarían dispuestas a ser sus nuevas «hermanas». Se quedó asombrada al ver la enorme cantidad de apoyo que recibió cuando se atrevió a pedirlo. Al cabo de aproximadamente un año, una de esas amigas se había convertido en un puntal aún más sólido de lo que habían sido sus hermanas.

Predecir el futuro es imposible, así que tenemos que buscar constantemente la forma de enriquecer nuestra red de apoyo. Entablar amistades nuevas ya entrados en la edad adulta puede ser complicado. Y resulta especialmente difícil para quienes son más tímidos o introvertidos, o padecen ansiedad social. Te sugiero lo siguiente:

- Comprométete contigo mismo a socializar al menos una noche a la semana, ya sea para conocer a gente nueva o para reforzar relaciones ya existentes. Valora la posibilidad de usar sitios web como Meetup para encontrar eventos en tu zona.
- Apúntate a un club que se reúna semanalmente, a clases o a reuniones de algún tipo (como juegos de mesa, clubes de lectura o deportes de grupo).
- Pídele a un amigo más extrovertido que te acompañe a eventos y te ayude a conectar con otros.

- Si te incomoda hablar, sé tú el que hace las preguntas. A la gente le encanta hablar de sí misma.
- Date permiso para marcharte pronto. Asistir a un evento, aunque solo sea durante una hora, te puede ayudar a consolidar tu red de apoyo.
- Si te ves limitado a relaciones virtuales, te puedes apuntar a grupos de apoyo virtuales, a Watch Parties o a jugar a videojuegos en línea. También puedes conectar con amigos o encontrar a otros nuevos en redes sociales dedicadas a la forma física, como Peloton o Atleto, o en aplicaciones empresariales como LinkedIn. Apúntate a varios grupos, comparte publicaciones y encuentra a personas parecidas a ti.
- Planta las semillas de interacciones futuras. Sugiere intercambiar información de contacto y hablar en el futuro. Sé que te puede hacer sentir vulnerable y provocar ansiedad, pero encontrar relaciones que proporcionan un apoyo duradero bien merece un malestar temporal o incluso algún rechazo.
- Recompénsate con autocuidados saludables, como ponerte cómodo para leer un buen libro durante un par de horas.

Para rematar, sé auténtico, positivo, empático y amable; demuestra que sabes escuchar. Identifica qué le puedes ofrecer al otro, como un recurso concreto, presentarle a alguien o derivarle a un cliente, en lugar de lo que puedes obtener tú. La investigación ha demostrado que el apoyo social se asocia significativa y positivamente con el nivel salarial y los ascensos.⁷

Ahora que sabes cómo reforzar tu red de apoyo social, veamos cómo puedes hacer lo mismo por tus finanzas.

Mejora tu salud financiera: apuntala tu vida económica

Si quieres crear una vida financiera apuntalada con la ayuda de otros, necesitas a personas y organizaciones en las que confíes y que te puedan ayudar a cuidar de tu salud económica. Estos son algunos de los factores que has de tener en cuenta.

El que anda con sabios, sabio será.⁸ Las personas con las que nos relacionamos influyen en lo que consideramos normal. Por lo tanto, ¿te relacionas con personas que gozan de una buena salud financiera? ¿O te rodeas de quienes viven por encima de sus posibilidades? No quiero decir que tengas que cambiar de amigos, pero sí que, al menos, seas consciente del impacto que pueden estar ejerciendo y que forjes relaciones nuevas con personas que gocen de buena salud financiera.

Si tienes pareja, te has de comunicar con él o con ella acerca de la vida económica que compartís. Cada pareja se organiza las finanzas a su manera. Hay parejas que lo mantienen todo por separado, como compañeros de piso, otras lo comparten todo y aún otras acuerdan un punto intermedio entre ambas cosas. Las dificultades económicas son uno de los principales motivos que llevan a las parejas a terapia y una de las primeras razones que se citan en los divorcios.⁹ Por eso es importante que aprendáis a comunicar, presentar y resolver los conflictos asociados al dinero. Podéis hacerlo solos, instaurando una sesión semanal o trimestral de revisión del estado de cuentas, o pedir ayuda a un terapeuta o a un asesor financiero que modere y medie en vuestras discusiones y en la toma de decisiones.

Si estás soltero, puedes buscar un compañero de contabilidad. Identifica a un amigo que también quiera mejorar su salud financiera y organizad reuniones regulares para rendiros cuentas mutuamente en relación con vuestros respectivos objetivos económicos.

Busca un asesor o planificador financiero, un especialista en consolidación de deudas u otro tipo de experto. El consejo de un experto puede ser muy valioso, aunque no seas un analfabeto financiero. Contar con un asesor es como tener un entrenador personal para tus finanzas. Te motivará, te educará y hará que asumas la responsabilidad que te corresponde. Sin embargo, el problema con la industria financiera es que algunos asesores trabajan para organizaciones que te quieren vender sus propios productos, por ejemplo, un seguro de vida. Busca a alguien cuya principal motivación sea ayudarte a conseguir la libertad económica. Es posible que necesites entrevistar a dos o tres personas antes de encontrar a la adecuada.

Apúntate a clases o a grupos de apoyo. Si te tomas en serio la mejora de tu salud financiera, te puedes apuntar a clases para ampliar tu conocimiento del tema. Si tienes dificultades, como unos ingresos bajos, un gasto compulsivo o la acumulación de deudas, te puedes apuntar a un grupo de apoyo basado en los doce pasos.

¿Qué necesitas para darte ese empujón financiero que tanto precisas? Contar con una red de apoyo sólida te ayudará a salir con ventaja.

¿No estás seguro de la solidez de tu red de apoyo? Evalúala con esta rueda, que te ayudará a identificar quién compone tu red, qué tipo de ayuda te proporcionan y las posibles áreas de carencia o necesidad que presentas.



Rueda de la red de apoyo (20 minutos)

Fecha: _____

Puntúa tu respuesta a cada pregunta con un número según la siguiente escala:

pobre (1-3), normal (4-5), bueno (6-7), próspero (8-10)

Pobre			Normal		Bueno		Próspero		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- **Salud física.** Entre las personas que te ayudan a cuidar de tu salud física están el médico de familia, los médicos especialistas, los terapeutas alternativos, los dentistas, los oculistas, los fisioterapeutas, los nutricionistas, los entrenadores personales, los masajistas o los amigos con quienes haces ejercicio. ¿Qué puntuación te das en lo que se refiere a contar con el sistema de apoyo adecuado para cuidar de tu salud física? _____

- **Salud mental.** Entre las personas que te ayudan a cuidar de tu salud mental están el psicólogo y el psiquiatra, tu pareja, tu familia, un *coach* de vida, los grupos de apoyo y los padrinos de los programas de doce pasos. ¿Qué aspecto tiene tu red de apoyo en lo que respecta a tu salud mental? _____
- **Salud emocional.** Entre las personas que te pueden proporcionar apoyo emocional están tu pareja, tu familia y tus amigos. ¿Cómo valoras el apoyo emocional que recibes? _____
- **Apoyo profesional.** Entre quienes te pueden proporcionar apoyo emocional en el ámbito laboral están los orientadores o *coaches* profesionales, los asesores, los mentores, los colegas de asociaciones profesionales y tu supervisor. Si estás estudiando, el equipo de apoyo podría incluir orientadores académicos, maestros, profesores y compañeros de clase. Si eres una madre o un padre que se ha quedado en casa para cuidar de sus hijos, acude a personas que te apoyen en el proceso de crianza. ¿Qué puntuación le das a tu sistema de apoyo profesional? _____
- **Apoyo financiero.** Entre las personas que te pueden ayudar a mantener controladas las finanzas están los contables, los gestores de activos, los servicios de consolidación de deudas, los grupos de apoyo, los abogados economistas, los amigos a quienes puedes rendir cuentas y los planificadores financieros. También puedes incluir a organizaciones o personas que te ayudan económicamente con créditos, becas, condonación de deudas u otra ayuda financiera. ¿Cuán apoyado te sientes en lo que se refiere a tu vida financiera? _____
- **Conexiones familiares.** Incluye a tus padres, hermanos, hijos, familia elegida, familia extendida, como la familia de tu pareja, y tus

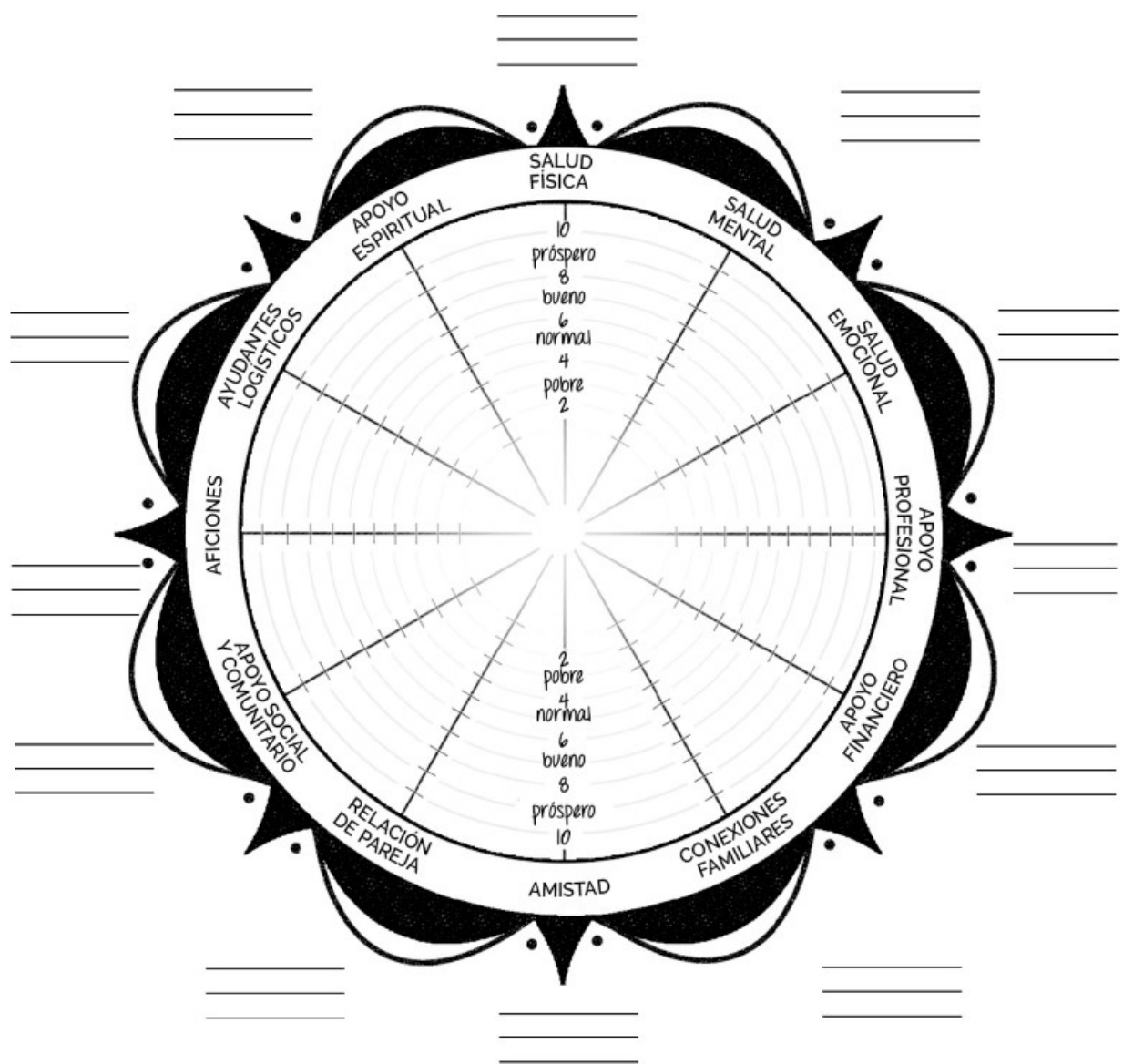
mascotas. ¿Qué puntuación otorgas a tu sistema de apoyo familiar?

- **Amistad.** En esta sección, piensa en amigos significativos que ejerzan de confidentes y te proporcionen camaradería, compañía, lealtad, afecto y diversión. En lo que se refiere a contar con amigos que te apoyen, ¿qué puntuación le darías a tu red de apoyo? _____
- **Relación de pareja.** Si tienes pareja, indícalo aquí. Si estás saliendo o tienes una relación sentimental con una o más de una persona, enuméralas todas aquí. Si no tienes pareja y no quieres tenerla, califícate con un diez en lugar de responder esta pregunta. Si mantienes una relación, ¿cómo valoras el apoyo que recibes? _____
- **Apoyo social y comunitario.** Procede de grupos u organizaciones entre los que se pueden incluir tu centro de culto, los actos comunitarios, los conciertos, las reuniones con amigos, el gimnasio, los grupos de meditación, la pertenencia a distintas asociaciones, el barrio, un grupo de oración, un grupo de ayuda terapéutico, de yoga, de crianza o de apoyo en línea. ¿Se te da bien recabar el apoyo que podrías recibir de tu comunidad? _____
- **Aficiones.** Este apartado corresponde a las personas que te apoyan a la hora de disfrutar de tus aficiones, como los miembros de tu grupo de música, tu pareja de tenis, un equipo deportivo, un grupo para salir a correr, un curso de arte o un grupo de videojuegos. ¿Aprovechas el apoyo de quienes comparten tus aficiones preferidas? _____
- **Ayudantes logísticos.** Me refiero a personas o servicios que te ayuden con las tareas relacionadas con la vida cotidiana. Por ejemplo, tu compañero de habitación, tu pareja, tus hijos, los vecinos o un grupo de madres y padres que comparten tareas de canguro. Incluye a las

personas o servicios que contrates, como a un cuidador o la guardería, un paseador de perros, un jardinero, las compras a domicilio, los servicios de comida preparada, etcétera. ¿Qué puntuación te das en lo que se refiere a pedir ayuda para las tareas cotidianas? _____

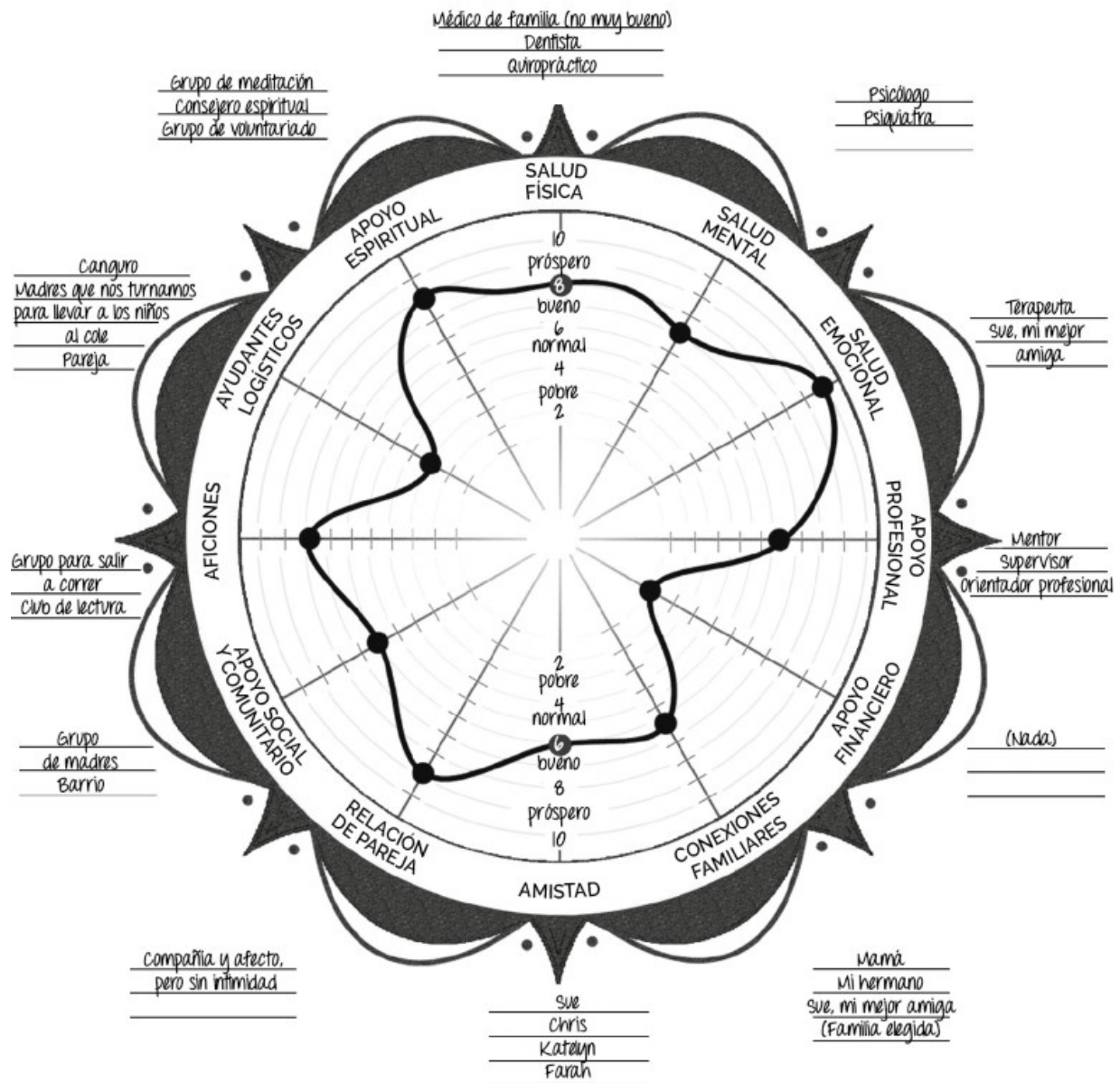
- **Apoyo espiritual.** Enumera a las personas que te proporcionan apoyo espiritual, como tu Dios o un poder superior; tu sacerdote, rabino, pastor o consejero espiritual; o tu guía de meditación, médium, yogui, sanador energético, chamán, *coach* espiritual, etcétera. ¿Cómo valoras tu capacidad de pedir ayuda en relación con tu espiritualidad?

Registra tus respuestas y conecta los puntos (encontrarás las instrucciones en el ejemplo que hay en la Introducción). Comienza por la parte superior de la rueda. ¿Eres pobre, próspero o estás en un punto intermedio en lo que concierne a contar con una red de apoyo? Dibuja en el radio un punto junto al número que corresponda a tu respuesta. A continuación, sigue recorriendo la rueda y, una vez que hayas registrado las puntuaciones en todos los radios, une los puntos y traza un círculo.



Rueda de la red de apoyo

Ahora, en el extremo exterior de cada radio, apunta el nombre o el cargo de las personas u organizaciones que te proporcionen cada tipo de apoyo. Puedes indicar el nombre de la misma persona, cargo u organización en más de un radio. A continuación encontrarás un ejemplo.



Ejemplo de rueda de la red de apoyo

Las dos depresiones más profundas en esta rueda de apoyo corresponden a las áreas de apoyo financiero y de apoyo logístico. Fíjate también en qué pocas personas aparecen mencionadas en estas dos áreas.

Responde en tu diario a las siguientes preguntas:

- ¿Has mencionado a alguien en más de un área de apoyo? Aunque puede ser fantástico, asegúrate de que no dependes demasiado de una sola persona. Una clienta incluyó a su marido en casi todas las áreas y no disponía de mucha más gente en su red más próxima. El ejercicio la ayudó a darse cuenta de que la falta de otros amigos y de otros apoyos estaba sometiendo a mucha presión a su relación de pareja.
- Fíjate en las depresiones de la rueda. ¿Hay algún área en la que tengas muy poco o ningún apoyo? Otra clienta solo contaba con apoyo en el área profesional, lo que la ayudó a comprender su adicción al trabajo.
- ¿Qué tres acciones puedes emprender para encontrar más apoyo en las áreas más deficitarias (es decir, aquellas con las depresiones más pronunciadas)?

Repite el ejercicio cada trimestre y evalúa tu red de apoyo de forma continuada. Como la ayuda es recíproca, vuelve a completar la rueda, pero ahora centrándote en la ayuda que prestas a los demás. Te proporcionará información adicional sobre por qué aún no has alcanzado un equilibrio óptimo entre la ayuda que prestas y la que recibes.

* * *

Ahora que has identificado tu red de apoyo, ha llegado el momento de aprovecharla. Claro que, a veces, es más fácil decirlo que hacerlo.

USA TU RED DE APOYO PARA LOGRAR EL ÉXITO

Hace un par de meses, me pidieron que diera una charla sobre un tema del que nunca había hablado antes. Había ido demorando prepararla y, cuando al fin me senté frente al ordenador para empezar a trabajar en ello, sentí que

me inundaba una oleada de pánico y de agobio. Fue entonces cuando decidí pedir ayuda. Envié un correo electrónico a tres amigos psicoterapeutas para preguntarles si tenían recursos que pudieran compartir conmigo. En menos de media hora, los tres me habían enviado una presentación completa sobre el tema y me autorizaron a usar el material si lo necesitaba. Me ahorraron horas de trabajo y redujeron drásticamente mi nivel de estrés. Solo tuve que pedir ayuda.

Si estás ahogado en responsabilidades y vives con tu pareja o con tus hijos, o si tienes becarios o empleados en el trabajo, seguramente puedas delegar. Antes de hacer nada, me pregunto: «¿Soy la única que puede hacerlo?», «¿Soy la persona más indicada para hacerlo?», «¿Me gusta hacerlo?».

Si respondo que *no* a cualquiera de las tres, valoro la posibilidad de delegar la tarea. Delegar te permite reconducir el tiempo y la energía a tareas que solo tú puedes hacer o al trabajo significativo que te sientes llamado a realizar. Así aumenta tu productividad y da a otros la oportunidad de aprender, participar o ganarse la vida.

Antes de pedir ayuda, piensa en cada una de las personas que componen tu red de apoyo como si tuvieran una carta de servicios de apoyo que te pueden prestar. Has de acudir a la persona adecuada, a la que te pueda proporcionar el apoyo que necesitas en cada momento. No se te ocurriría pedir un entrecot en la panadería, porque sabes que no es el lugar para satisfacer esa necesidad. Has de saber qué hay en la «carta» de cada uno de los miembros de tu red de apoyo. Si necesitas un hombro en el que llorar, no acudas a esa amiga que es la bomba para salir de fiesta los sábados por la noche o para ir de compras, porque quizá no te pueda proporcionar el apoyo emocional que necesitas. Llama a alguien con empatía y buenas habilidades de escucha.

Puedes pedir ayuda cuando necesites a alguien:

- Que te escuche cuando necesitas desahogarte.
- Que te ayude a planificar y con cuestiones logísticas.
- Con quien hacer una lluvia de ideas de soluciones.
- Que te aconseje, asesore, que sea tu mentor o mentora, o te supervise.
- Que te presente a otros que te puedan ofrecer la ayuda que necesitas.
- Que te recomiende recursos o servicios que te podrían ser útiles.
- Que te tenga en cuenta, te envíe energía positiva o te mencione en sus oraciones.
- Que esté a tu lado, te acompañe o haga algo divertido contigo.
- Que te proporcione afecto físico, intimidad y proximidad.
- Que te ayude con una tarea específica.
- Que apoye tu trabajo profesional en las redes sociales, te recomiende o asista a eventos contigo.
- Que te enseñe o te forme en alguna habilidad.
- A quien puedas rendir cuentas, y viceversa, por ejemplo, que quede contigo con regularidad para hacer un seguimiento de tus objetivos financieros o para estar en forma física.

El trabajo que has llevado a cabo a lo largo de este capítulo es increíble. Ahora ha llegado el momento de evaluar tus avances y determinar hasta qué punto pones en práctica lo que has aprendido. La rueda de la ayuda reúne todas las habilidades que has aprendido a lo largo del capítulo y evalúa en qué punto te encuentras en lo relativo a dar y recibir apoyo.



Rueda de la ayuda

(20 minutos)

Fecha: _____

Puntúa tu respuesta a cada pregunta con un número según la siguiente escala:

pobre (1-3), normal (4-5), bueno (6-7), próspero (8-10)

Pobre			Normal		Bueno		Próspero		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

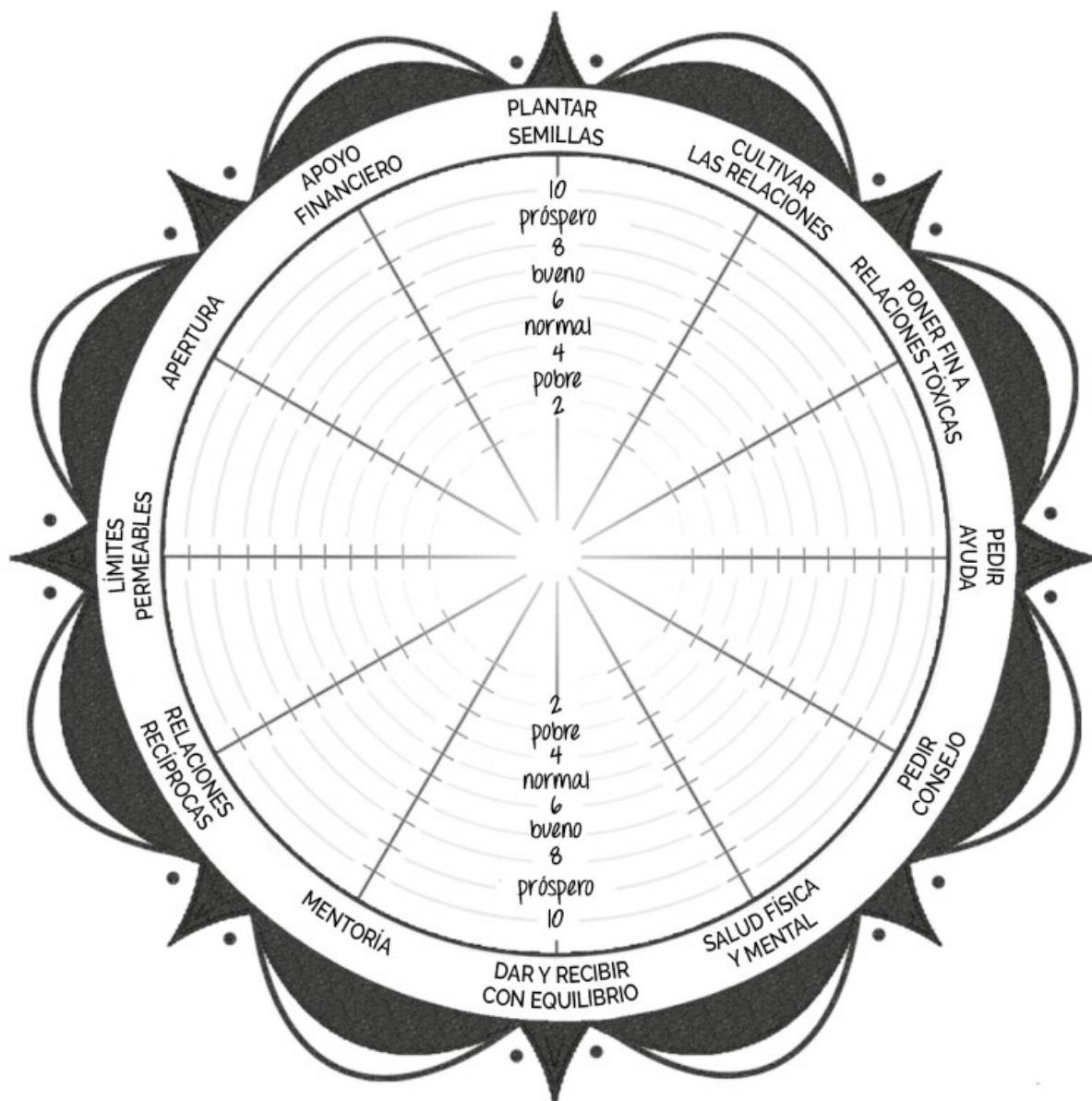
- **Plantar semillas.** Significa desarrollar conexiones nuevas mediante actividades sociales, eventos comunitarios, contactos profesionales, redes sociales y comunidades virtuales y trabajo de *marketing*, como envíos masivos a través del correo electrónico, circulares o *mailings*. ¿Qué puntuación te das en lo que se refiere a establecer conexiones nuevas? _____
- **Cultivar las relaciones.** ¿Cómo te valoras en lo relativo a hacer saber a los demás con regularidad lo especiales que son para ti? _____
- **Poner fin a relaciones tóxicas.** Si pones fin y «arrancas» las relaciones tóxicas de tu vida, podrás instaurar límites saludables en las relaciones que no puedes elegir (tu hermana, tu jefe...), además de eliminar las relaciones verdaderamente tóxicas para ti. ¿Qué

puntuación te otorgas en lo que respecta a eliminar las relaciones tóxicas? _____

- **Pedir ayuda.** ¿Se te da bien pedir ayuda de forma rutinaria cuando es necesario y adecuado? _____
- **Pedir consejo.** ¿Qué puntuación te das en lo que se refiere a pedir consejo, asesoramiento o información experta a personas que saben más o tienen más experiencia que tú en ciertas áreas? _____
- **Salud física y mental.** ¿Sabes pedir ayuda en lo que respecta a tu salud física y mental, lo que incluye pedir afecto? _____
- **Dar y recibir con equilibrio.** ¿Cuán bien se te da garantizar que logras un equilibrio saludable entre el apoyo que recibes y el que ofreces? _____
- **Mentoría.** Consiste en recibir la ayuda de otros que han logrado lo que a ti te gustaría conseguir y en acordarte de ayudar a otros cuando sea adecuado. ¿Pides ayuda a las personas que admiras y sabes ofrecérsela a otros? _____
- **Relaciones recíprocas.** *Reciprocidad* significa alcanzar un equilibrio saludable entre la independencia y la dependencia en las relaciones, de modo que puedas experimentar los beneficios de la interdependencia, uno de los cuales es el mutualismo. ¿Qué puntuación te das en lo que se refiere a forjar relaciones recíprocas? _____
- **Límites permeables.** ¿Vigilas que tus límites emocionales y relacionales no sean ni demasiado rígidos ni demasiado laxos, de modo que permitan la intimidad y la conexión? _____
- **Apertura.** Cuando sientes ante ti las barreras del miedo, de la vergüenza, de la culpa o del orgullo, ¿cuán abierto estás a recibir ayuda? _____

- **Apoyo financiero.** Consiste en pedir ayuda a un asesor o empresa, y solicitar subvenciones, préstamos, becas, condonaciones de deuda y programas de asistencia financiera que te podrían ser útiles. ¿Sabes pedir y recibir ayuda financiera? _____

Registra tus respuestas en la rueda de la ayuda (encontrarás las instrucciones en el ejemplo que hay en la Introducción). Comienza por la parte superior de la rueda. ¿Eres pobre, próspero o estás en un punto intermedio en lo que se refiere a plantar las semillas de relaciones nuevas? Dibuja en el radio un punto junto al número que corresponda a tu respuesta. A continuación, sigue recorriendo la rueda y, una vez que hayas registrado las puntuaciones en todos los radios, une los puntos y traza un círculo.



Rueda de la ayuda

No te preocupes si has obtenido puntuaciones bajas en esta faceta. Con frecuencia, pedir ayuda es de las cosas más difíciles. Sigue trabajando en ello y verás mejoras.

Responde a las siguientes preguntas en tu diario:

- Identifica las depresiones más pronunciadas en la rueda. ¿Sabes por qué has obtenido las puntuaciones más bajas en estas áreas?
- ¿Qué tres acciones puedes emprender para mejorar en cada una de ellas?

Indica la fecha en que has completado la rueda y archívala para revisarla más adelante. Repite el ejercicio cada mes o cada trimestre, para seguir creando cada vez más apoyos. Has emprendido el camino hacia una vida con más ayuda. ¡Bravo!

* * *

A medida que la ayuda que recibes aumente, tu bienestar y tu prosperidad harán lo propio. Ahora hablaremos de por qué vivir con compasión refuerza tu red de apoyo y mejora tu salud financiera.

CAPÍTULO 9

Compasión

Explora la espiritualidad de los negocios y
descubre que el amor es la divisa de la
vida

Una sola candela puede prender miles de velas sin que su vida se
vea acortada.

BUDA, fundador del budismo

Un día, cuando aún trabajaba en Urban Balance, una de nuestras psicólogas llamó a la puerta abierta de mi despacho. Llevaba con nosotros menos de seis meses, después de haber trabajado durante diez años en una organización de salud mental comunitaria. No nos conocíamos muy bien. Aunque siempre tenía un atuendo y un aspecto impecables, ese día parecía desaliñada, preocupada, agotada y al borde de las lágrimas. Cerró la puerta tras de sí y nos sentamos. Balbuceó y, aunque parecía muy nerviosa por lo que quería decir, consiguió explicarme que estaba pasando por una crisis de salud mental. Estaba en proceso de dejar una relación que recientemente había derivado en maltrato y, como resultado del trauma, había desarrollado

una depresión y una ansiedad significativas. No se podía permitir quedarse sin trabajo, pero al mismo tiempo se sentía incapaz de trabajar.

Le agradecí la honestidad y el valor que había demostrado al decírmelo. Le pregunté qué necesitaba y sugirió tomarse dos semanas de vacaciones y no aceptar clientes nuevos hasta que se encontrara mejor. Hablamos de cómo se aseguraría de que sus clientes tuvieran apoyo y recursos durante su ausencia. Comentó que estaba teniendo dificultades para alquilar un piso, porque solo hacía unos meses que trabajaba con nosotros. Llamé inmediatamente por teléfono al gestor inmobiliario para confirmarle que trabajaba con nosotros, y este accedió a alquilarle un apartamento. Me pareció que era la manera más ética de actuar.

Antes de salir del despacho, me preguntó si me podía abrazar y me dio las gracias por todo. Vi el alivio reflejado en su rostro y acordamos reunirnos dos semanas después. Cuando volvió a su puesto, volvía a ser ella misma y estaba segura de que podría asumir su carga de trabajo habitual.

Acabó trabajando en Urban Balance durante los siete años siguientes. Sus clientes la adoraban y le dejaban valoraciones muy elevadas, entre las que destacaba especialmente su capacidad para la compasión. Mientras trabajó con nosotros, estuvo a jornada completa en la consulta y trató a cientos de clientes. Además, sus colegas la respetaban y prosperó económicamente, lo que le permitió comprarse su primer automóvil y su primera vivienda. Cuando dejó Urban Balance, me escribió una tarjeta en la que me decía: «Jamás olvidaré toda la ayuda que me has prestado, tanto en lo personal como en lo profesional. Espero poder hacer lo mismo por otras personas». Ahora tiene su propia consulta, que funciona muy bien, y somos amigas.

Cuando nos apoyamos en las relaciones y en la vida con amor y con compasión, abrimos los brazos a la prosperidad.



Novena sesión de terapia

(20 minutos)

¡Bienvenido! En la sesión de hoy, escribe acerca de lo siguiente en tu diario.

- Piensa en algún momento de tu vida en el que sintieras que alguien te demostraba compasión. Quizá se mostrara amable, considerado o empático. ¿Cómo te sentiste? ¿Cambió en algo tu situación gracias a su manera de actuar?
- Recuerda una situación en la que fueras tú quien demostrara compasión por otros en alguna cuestión personal y profesional. Escribe acerca de cómo te sentiste.
- ¿Cómo mejorarían tus relaciones laborales e incluso tus finanzas si demostraras más compasión? Escribe acerca de cómo sería en el mejor de los casos posibles.
- ¿Qué puedes hacer hoy mismo para ser más compasivo con las personas en tu vida?

Todo este buen karma volverá a ti como un bumerán y te conducirá a la verdadera prosperidad.

* * *

Ahora exploraremos cómo la práctica de la empatía puede conducir a más prosperidad.

LA EMPATÍA ES LA VARITA MÁGICA CON LA QUE CREAR UN CAMBIO TRANSFORMADOR EN TU VIDA

La empatía es la cualidad más esencial de la civilización.¹

ROGER EBERT, crítico cinematográfico y
escritor estadounidense

Según Daniel Goleman, el autor de *Inteligencia emocional*, hay tres tipos de empatía: cognitiva, emocional y compasiva.² La empatía cognitiva aparece cuando entendemos el punto de vista del otro; la empatía emocional consiste en sentir las emociones del otro, y la empatía compasiva consiste no solo en comprender la experiencia del otro y sentir sus emociones, sino en sentir el impulso de socorrerlo si la ayuda es necesaria y bien recibida. Es el nivel de empatía al que todos deberíamos aspirar.

Es muy posible que la empatía sea la habilidad relacional más importante de todas, porque nos pone en el lugar de los demás y refleja cómo se siente el otro en una situación dada. Escuchar con empatía nos permite conectar con la experiencia del otro y entender su postura, su punto de vista y sus emociones.

No es necesario sentir exactamente lo mismo que el otro para empatizar con él o ella. En tanto que seres humanos, todos experimentamos emociones similares de alegría, tristeza, pérdida, amor, miedo, soledad, orgullo, vergüenza, culpa, alivio y entusiasmo. Si atendemos y conectamos con esa emoción o experiencia humana común, mejoraremos nuestra conexión y nuestra comprensión compartida con los demás.

Aunque no podemos cambiar ni controlar las emociones de los demás, sí que los podemos ayudar a procesarlas escuchándolos y validando sus respuestas emocionales. En ocasiones, nos puede parecer que la respuesta

emocional ante lo sucedido es exagerada, pero lo que sucede es que la experiencia ha llevado al otro a conectar con un pozo de emociones asociadas a experiencias similares pasadas. Por excesiva que nos pueda parecer la respuesta, es una respuesta normal, dada la genética y la historia de cada persona, por lo que no cabe discutirla. Es una batalla perdida de antemano y solo conseguiríamos perjudicar la relación.

Verbalizar la empatía permite que el otro se sienta escuchado, conocido, entendido y conectado con nosotros. A su vez, eso puede relajar el conflicto, porque es posible que, al sentirse escuchado, el otro no sienta la necesidad de ponerse a la defensiva o agresivo para transmitir su mensaje. Salir conscientemente de nosotros mismos y ponernos en la experiencia de otros puede aumentar nuestra conciencia y mejorar nuestras relaciones.

TAMBIÉN ES BUENA PARA EL NEGOCIO

La empatía no solo beneficia a tus relaciones personales: también puede mejorar tu desempeño en el trabajo. Los estudios demuestran que la compasión puede aumentar la sensación de autoeficacia, lo que, a su vez, mejora el desempeño en el trabajo.³ Es más, la compasión también hace que veamos las cosas de un modo más positivo, lo que se correlaciona positivamente con el rendimiento laboral.⁴

Descubrí que la empatía era buena para el negocio cuando un famoso terapeuta de Chicago a quien entonces no conocía personalmente se puso en contacto conmigo por correo electrónico. Adjuntaba una «orden de cesar y desistir» en la que explicaba que uno de mis terapeutas había plagiado su libro en el blog de Urban Balance. Me horroricé al ver lo que había sucedido, así que asumí la responsabilidad, me disculpé y empaticé con lo mal que se tenía que haber sentido al ver su trabajo publicado sin que se le atribuyera correctamente. Para mi sorpresa, me respondió con un mensaje

en el que decía que agradecía la amabilidad de mi respuesta y que por la firma en mi correo pensaba que teníamos mucho en común profesionalmente. Además, me preguntaba si me gustaría quedar para tomar un café con él. Desde entonces, nos hemos derivado mutuamente innumerables clientes, e incluso hemos dado conferencias juntos. Diez años después, seguimos siendo amigos y colegas.

La empatía es buena para el negocio de las siguientes maneras.⁵

Más ventas, lealtad y derivaciones. Todo buen comercial sabe lo fundamental que es para el negocio entender de verdad las necesidades del cliente y transmitirle que las podemos satisfacer. La empatía refuerza las relaciones no solo con los clientes, sino con las fuentes de derivación, con los proveedores y muchos otros. Básicamente, cuando caes bien, la gente quiere trabajar contigo.

Más productividad e innovación. Cuando la gente percibe que tu compañía es empática, las ventas crecen porque tus empleados son más productivos e innovadores. Los empleados que experimentan más empatía tienden a trabajar mejor.⁶

Más ventaja competitiva y valor financiero. Según el índice de empatía de 2016, las empresas más empáticas fueron también de las más rentables.⁷

Compromiso empresarial y colaboración sólidos. Las culturas empresariales que promueven la empatía atraen a personas más comprometidas y retienen mejor al personal. El índice de satisfacción laboral también es superior entre sus empleados.

BUENAS Y MALAS MANERAS DE DEMOSTRAR EMPATÍA

Imagina que te encuentras a tu amiga llorando y te explica que su jefe la ha reñido y criticado delante de sus compañeros. A continuación encontrarás maneras empáticas y no empáticas de responder.

Son respuestas no empáticas:

- «No dejes que te afecte tanto. No te deberías sentir así» (se invalida lo que siente la otra persona).
- «Es que ya tendrías que haber cambiado de trabajo. Te lo vengo diciendo desde hace mucho» (resolución de problemas desde la impaciencia).
- «¿Y por qué te ha reñido? ¿Lo merecías?» (muestra falta de apoyo, culpabilización).
- «No es para tanto. Al menos no te ha despedido» (minimiza la situación).
- «A mí eso me daría igual. No haría ni caso» (la comparación con uno mismo no ayuda).
- «Eres demasiado sensible» (solo expresa una crítica).

Son respuestas empáticas:

- «Vaya, lo siento mucho» (muestra comprensión y afecto).
- «Tiene que haber sido humillante e incómodo. Imagino que te sentirás frustrada, enfadada e impotente» (expresa empatía, validación y respeto por las emociones).
- «Yo me sentía así cuando mi madre me criticaba delante de mis hermanos o de mis amigos. Era humillante, me enfadaba muchísimo» (denota conexión y normalización, siempre que los comentarios sean breves).

¿Es lógico, verdad?

Para responder con más empatía, sé consciente de la comunicación no verbal y practica la escucha activa. Sé consciente de tus expresiones faciales, gestos y lenguaje corporal. Aprende a leer a los demás, porque, con mucha frecuencia, la gente no explica cómo se siente. El cuerpo no miente nunca, así que formula preguntas de clarificación, como «pareces triste, ¿cómo te puedo ayudar?».

En lugar de cerrarte o de desconectar, practica la escucha activa, que consiste en estar plenamente presente para la persona que te habla, en escuchar, asegurarte de que entiendes con claridad su mensaje, responder de forma considerada y recordar lo que se dice. ¿Quieres más motivos? La escucha activa se relaciona positivamente con el desempeño comercial.⁸

Interpretar las señales no verbales y escuchar de forma activa mejora tu capacidad para la empatía.



Aumenta el éxito mediante la empatía (15 minutos, ejercicio para toda la vida)

Responde en tu diario a las siguientes preguntas:

- ¿Qué oportunidades de demostrar más empatía te ofrecen tus relaciones? Repasa la lista de respuestas empáticas y no empáticas, y escribe las ideas que se te ocurran acerca de lo que podrías decir para demostrar más empatía.
- ¿Cómo puedes usar la comunicación no verbal o la escucha activa para mostrar más empatía?

- ¿Cuáles podrían ser los beneficios de ser más empático en una relación que desees reforzar? ¿Cómo cambiaría tu vida que esa relación mejorara?

* * *

EL PODER TRANSFORMADOR DE LA CONEXIÓN COMPASIVA: EL CASO DE SUMA

En su primera visita, mi posible nueva clienta me miró con ojos inteligentes y un rostro bello y joven envuelto elegantemente en un hiyab. Me preguntó si conocía su religión y, algo avergonzada, reconocí que no demasiado bien. Le pregunté si estaría dispuesta a enseñarme acerca de su cultura y de sus experiencias como musulmana estadounidense de primera generación y le di permiso para llamarme la atención y corregirme si en alguna ocasión decía algo desde la ignorancia o desde el privilegio blanco. Le expliqué que creía firmemente en que la relación terapéutica constituye la base de la psicoterapia y que era esencial que se sintiera segura, comprendida y afirmada por mí.

«Veo que eres amable, así que me gustaría trabajar contigo», dijo Suma.

Durante las sesiones que siguieron, Suma me habló de una infancia en la que era la única persona de color de toda la escuela. Siempre se sintió distinta y nunca bella en un mundo donde el ideal de belleza se representaba con el cabello rubio y los ojos azules. Sus padres eran inmigrantes y habían hecho un gran sacrificio para viajar al North Side de Chicago desde África oriental para que Suma pudiera tener una vida mejor. La gran adversidad y el enorme trauma que habían sufrido directamente, sumados al estrés de

compaginar varios empleos para mantener a la familia en Estados Unidos y en África, hizo que tendieran a estallar violentamente con frecuencia, estallidos que incluían el maltrato físico y emocional. Aunque la intención de sus padres era hacer de ella una buena persona, Suma había crecido bombardeada con mensajes no intencionales de que, de algún modo, nunca era suficiente, estaba equivocada o era mala. Carecía de toda experiencia profunda de valor intrínseco, paz interior o seguridad y respeto interpersonales.

Al igual que nos sucede a tantos de nosotros, su vida actual tenía un parecido sorprendente con su infancia. Se había casado con un asesor de empresa muy respetado y de mucho éxito que le decía que era insuficiente, imperfecta e irracional, cuando no directamente que estaba «loca de remate». No la agredía físicamente; ya lo hacía ella por él. Después de sus discusiones frecuentes y siempre sin resolver, se autolesionaba haciéndose cortes en los brazos y en las manos, donde nadie pudiera ver las marcas, en un intento de deshacerse de la sensación de estar atrapada, y del desprecio y de la ira que sentía hacia ella misma.

Durante las primeras sesiones juntas, exploramos sus experiencias y sus emociones. Al principio, cuando le preguntaba cómo se sentía acerca del recuerdo que estuviera compartiendo en ese momento, solía responder «no lo sé» o «qué más da, ya pasó, no pasa nada». Se la veía desanimada, allí sentada, encogida, con expresión impasible y rostro solemne, desconectada de sí misma y de sus emociones. Le dije que sufrir maltratos físicos o psicológicos nunca estaba «bien» y que «pasaba mucho». Refleje las emociones que imaginaba que había sentido: «Uf, imagino que te enfadaste muchísimo» o «Sería comprensible que hubieras estado muy triste». Entonces, le empezaron a caer las lágrimas, que derritieron la máscara protectora y le abrieron el corazón. Nuestra conexión empática le había

permitido interiorizar mi compasión y desarrollar la suya propia, con la que pudo entender que sus emociones (como las de todos) son una respuesta natural ante nuestra genética y nuestras experiencias.

A medida que Suma fue desarrollando autocompasión, pudo conectar con la tristeza y la ira que sentía. En lugar de dirigir las emociones negativas hacia dentro, como había hecho en el pasado, la ira la capacitó para ser sincera e instaurar límites saludables ante los demás. Su marido y ella iniciaron una terapia de pareja, que parecía un proceso muy frustrante, porque su marido creía que tenía «razón» y estaba muy poco motivado para cambiar. Sin embargo, ella se mantuvo firme y empezó a entender mejor las dinámicas de la relación, el narcisismo de su marido, la costumbre de este de hacerle luz de gas y el ciclo de maltrato psicológico.

Suma se empezó a valer por sí misma también en el mundo más allá de su matrimonio y se matriculó en la Facultad de Derecho para avanzar en su carrera profesional. Dio prioridad a cuidarse e invirtió tiempo en aficiones de las que disfrutaba, como la pintura o la lectura. Se quitó la máscara de teflón y se relacionó con los demás con valentía, desde una postura de vulnerabilidad y de autenticidad.

A lo largo de nuestra relación y durante su viaje personal, Suma me enseñó muchísimo acerca del islam y vi cuánto tenía en común con el resto de religiones del mundo; creo que esos parecidos son verdades universales interpretadas bajo lentes distintas. También aprendí algunas creencias islámicas que me parecieron sabias y certeras, como que la deuda económica es dañina para el espíritu, la importancia de venerar a las madres y el concepto del *mal de ojo*, que es el impacto de los celos o la envidia de los demás. Tal y como aspiro a hacer con todos mis clientes, validé y respeté su sistema de creencias culturales y religiosas, y la apoyé con compasión de todas las maneras posibles.

Tras casi dos años en terapia, un día se quitó unos instantes el hiyab. Me dijo que uno de los alfileres la molestaba, pero tuve la sensación de que la retirada del velo tenía un significado más profundo. Habíamos alcanzado un nivel de confianza y de intimidad que por fin me permitía que la VIERA. Su belleza y el regalo de que me permitiera verla de verdad, en todos los sentidos, me dejaron abrumada. Tanto, que los ojos se me inundaron de lágrimas. Aunque Suma hizo como que no se daba cuenta, vi que las comisuras de los labios ascendían levemente mientras seguía hablando tranquilamente de lo acaecido durante la semana. No estaba preparada para hablar abiertamente de lo que sucedía en la sala o en nuestra relación, pero el incidente marcó el comienzo de su transformación.

Aproximadamente un año después, tomó la valiente decisión de divorciarse de su marido, que seguía maltratándola psicológicamente a pesar de la prolongada terapia de pareja. Se trataba de una opción que antaño parecía imposible en el contexto de la familia y de la comunidad de Suma, pero esta había llegado a un punto en el que se había dado cuenta de que, si quería liberarse, tendría que derribar las barreras que la convertían en una versión disminuida o silenciada de sí misma.

Suma les dijo a sus padres que su matrimonio recreaba el maltrato que había sufrido durante la infancia. Tomó las riendas de su vida y les dio dos opciones: o bien podían iniciar una terapia que los ayudara a poner fin al ciclo de violencia y la apoyaban en su proceso de divorcio, o bien se podían despedir de la relación con ella. Pidieron ayuda y la apoyaron de corazón. A pesar de que la habían maltratado durante su infancia, en el fondo eran buenas personas que querían muchísimo a su hija y que lo habían hecho lo mejor que habían podido bajo una constelación de circunstancias difíciles.

El resto de la vida de Suma también experimentó una metamorfosis increíble. Por fin disfrutó de un viaje de aventura en el extranjero que hacía

tiempo que deseaba hacer y viajó a Nueva York con unas amigas. Culminó sus estudios de Derecho con la intención de defender a otros en un bufete especializado en derecho de familia.

Cuando Suma integró mi voz empática, compasiva y afirmativa en la consulta y la reflejó en su propio diálogo interior, nuestro trabajo estuvo terminado. Concluimos cuidadosamente y con éxito nuestra relación terapéutica y la sesión final estuvo marcada por la celebración y algunas lágrimas.

Suma y yo mantuvimos el contacto durante unos años después de nuestro trabajo juntas. Ahora es una abogada de éxito y tiene su propio bufete, donde emplea y capacita a más de veinte hombres y mujeres. También se volvió a casar, esta vez con un hombre afectuoso. Irradia autoestima positiva y vive una vida vibrante y abundante. Es una de las mejores personas que conozco y vive con amabilidad, reflexión, integridad y potencia interior.

Mi relación con Suma es sagrada y siempre la llevaré conmigo, en mi corazón. Sé que la vida nos reunió para que nos ayudásemos mutuamente a aprender y a crecer, y le estaré eternamente agradecida por ello. Estoy segura de que me identifiqué con ella en algunas cuestiones, porque, en el pasado, yo también había sido una mujer convencida de que me tenía que tragar el dolor y ocultarlo. Sin embargo, pude forjar una relación empática con ella gracias a su voluntad de ser auténtica y de mostrarse vulnerable ante mí.

La de Suma es una historia de cambio extraordinario y transformador conseguido gracias a una conexión empática. Como el ave fénix que renace de sus cenizas, experimentó una metamorfosis tremenda, durante la que se desprendió de su yo anterior y renació como la encarnación de su mejor versión.



Crece con compasión

(10 minutos, ejercicio para toda la vida)

Responde a las siguientes preguntas en tu diario:

- Piensa en alguna ocasión en la que aprendieras algo de una relación o de una amistad con alguien de orígenes distintos a los tuyos. ¿Qué aprendiste de la experiencia?
- ¿Cuándo has experimentado una conexión compasiva con otra persona? ¿Cómo te sentiste? ¿Promovió un cambio positivo en tu vida?
- ¿Cómo puedes usar lo que has aprendido de la experiencia para mejorar tus relaciones? ¿Cómo puede eso ayudarte a desarrollar tu vida y tu éxito?

* * *

EL AMOR Y LA BONDAD REFUERZAN LAS RELACIONES

El amor es grande. El amor puede contener la ira. El amor puede contener incluso el odio.⁹

ALICE WALKER, novelista y activista
social estadounidense

A veces, la empatía crea bondad. La bondad es la cualidad de ser afable, amistoso, afectuoso, atento y considerado. Aunque hay quien confunde la bondad con la debilidad, se trata de una habilidad interpersonal que exige esfuerzo, valentía y fuerza.¹⁰

El maestro espiritual Sai Baba de Shirdi sugiere que, antes de hablar, nos preguntemos lo siguiente acerca de lo que vamos a decir: «¿Es bondadoso? ¿Es necesario? ¿Es cierto?». Si la respuesta a alguna de las tres preguntas es que no, más vale callar. Este ejercicio puede ser extraordinariamente útil tanto en las relaciones personales como en las profesionales, aunque a veces cuesta discernir las respuestas.

Al principio de mi formación clínica, uno de mis clientes desprendía un olor corporal atroz y siempre traía las camisas y las camisetas con manchas amarillentas de sudor bajo las axilas. Sesión tras sesión, se lamentaba de su falta de suerte en las relaciones amorosas. Mi supervisor me dijo que tenía que decirle lo que sucedía y que debía hacerlo de un modo bondadoso («¡Oh, no! ¿En serio?»). Me las arreglé para sacar el tema mencionando que la sudoración persistente era uno de los efectos secundarios del antidepresivo que tomaba. Me dijo que ya se había dado cuenta y hablamos de antitranspirantes, de llevar camiseta interior y de usar quitamanchas especiales en las camisas. Aunque la conversación fue algo incómoda, me lo agradeció. Dos meses después, concluimos la psicoterapia con éxito y él había iniciado una relación de pareja que le hacía feliz. A veces, la relación nos tiene que importar lo suficiente para decir la verdad de un modo amable.

La bondad exige paciencia: ser amable y mostrarse comprensivo con los demás cuando nos causan demoras o molestias. En otras ocasiones, la bondad adopta la forma de aliento: ayudar a otro a levantarse a base de fe, de confianza y de promover la esperanza. Para cuidar con amor y bondad

tus relaciones, formula preguntas abiertas con el corazón igualmente abierto. Recuerda, no hay condiciones, imposiciones, expectativas ni manipulaciones. Solo hay amor. Inunda de bondad tus relaciones. Reparte elogios, afecto, ayuda, recursos, tiempo, consideración, atención, respeto y empatía. Expresa amor abiertamente y sin reparos dando muestras de una vulnerabilidad y una alegría maravillosas, y te será devuelto por triplicado.



Usa el poder del amor y de la bondad (15 minutos, ejercicio para toda la vida)

En tu diario:

- Elige una relación personal que te gustaría reforzar y anota el nombre de esa persona. Puede ser un miembro de tu familia, tu pareja o un buen amigo. ¿Por qué es importante para ti?
- Enumera diez atributos que te gusten de esa persona.
- Escoge tres de esos diez atributos y encuentra el modo de comunicárselos a la persona en cuestión durante la próxima semana. Fíjate en qué efectos tiene sobre vuestra relación y sobre tu bienestar.

* * *

**MEJORA TU SALUD FINANCIERA: CADENA DE
FAVORES**

La pregunta más persistente y urgente que nos plantea la vida es: «¿Qué haces por los demás?». ¹¹

MARTIN LUTHER KING, JR.,
pastor y activista de los derechos
civiles estadounidense

En los capítulos anteriores, has aprendido a recargar continuamente tus pilas practicando el autocuidado y recibiendo ayuda. Ahora que estás con la batería llena, puedes dar y compartir lo que puedas cuando puedas. Devolver lo recibido al universo mediante el altruismo, el servicio, el capitalismo consciente o actividades de beneficencia puede mejorar tu bienestar mental e incluso propiciar recompensas inesperadas y prosperidad.

El altruismo consiste en preocuparse por el bienestar de los demás y en pasar a la acción asumiendo cierto coste personal, como dar tiempo, dinero, información u otros recursos. La investigación sugiere que el altruismo beneficia a la salud mental y puede contrarrestar los efectos negativos de acontecimientos vitales estresantes. ¹²

Este fue el caso de Jenn, una clienta que había acudido a psicoterapia para que la ayudara a afrontar diversos problemas simultáneos, como una ruptura sentimental que la había obligado a mudarse, seguida de la pérdida del trabajo y de un estrés financiero significativo. Aunque no tenía muchos ahorros, Jenn sentía que no se hallaba en el estado mental idóneo para emprender la búsqueda de empleo y decidió que aprovecharía el compás de espera para hacer algo a lo que se sentía llamada desde hacía mucho tiempo: trabajar como voluntaria en Haití. Cuando volvió a mi consulta después de tres semanas de voluntariado, afirmó que ya no tenía ningún problema. Ponerse al servicio de personas que tenían problemas mucho mayores y recursos mucho más escasos le había proporcionado el beneficio de la perspectiva, incluida la toma de conciencia de sus privilegios. El altruismo cambió su actitud y pasó de verlo todo a través de una lente negativa (veía carencias y problemas) a usar una más positiva (ver lo que sí funcionaba). Esto mejoró significativamente su salud mental y alivió su estrés y ansiedad, lo que la ayudó a reunir los recursos emocionales necesarios para conseguir un trabajo como comercial con un sueldo fijo más elevado y la posibilidad de obtener comisiones superiores.

La experiencia de Jenn es congruente con los estudios que han concluido que las actividades de voluntariado ayudan a dar sentido a la vida y aumentan el nivel de bienestar. De hecho, los estudios han demostrado que la participación en actividades de voluntariado se correlaciona positivamente con el bienestar, la satisfacción vital, la satisfacción laboral y la satisfacción profesional. ¹³

Aunque el verdadero altruismo surge del corazón y es desinteresado, también puede conducir a la prosperidad económica. Cuando trabajamos desde el corazón, nuestra economía puede mejorar.

La empresa de Julie, mi asesora de *marketing*, atrae a clientes que hacen el bien en el mundo y los ayuda a hacer realidad todo su potencial mediante los servicios que ofrece. Contrata a diseñadores, redactores y asesores en la optimización de búsquedas de gran talento; desarrolla una comunidad mediante seminarios en línea interactivos y sesiones de formación para el personal y los clientes. Es una gran defensora de la lucha contra la enfermedad de Alzheimer, que sufrió su abuela. Todo eso hace que la admire y me ha convertido en una de sus fieles clientas. Apoyar a empresas cuyos valores se alinean con los propios es fantástico.

Mostrarse insensible y despiadado para tener éxito en los negocios genera mal karma. Para prosperar de verdad en el trabajo y en la vida, decide ser compasivo con tus compañeros de trabajo, tu jefe, tus compradores, tu competencia, tu personal y tus clientes. Decide trabajar para una organización compasiva (o créala tú mismo) que beneficie a todos aquellos que están conectados con esa causa. En lugar de tratar a las personas como herramientas, ¿por qué no creas conexiones compasivas y amables que mejoren la moral, la retención de clientes y de personal, y la productividad? Ser amable y auténtico no tiene por qué ser caro.

Muchas empresas de éxito, como Salesforce, Warby Parker, Ivory Ella, Trader Joe's, The Container Store y Patagonia practican el capitalismo consciente, una filosofía que establece que las empresas deberían servir a todas las partes interesadas, lo que incluye, por ejemplo, el medioambiente. El capitalismo consciente se basa en cuatro principios que se refuerzan entre sí.¹⁴

Propósito superior. Fijarse un propósito más allá de los meros beneficios.

Orientación a las partes interesadas. Darse cuenta de que las partes interesadas en un negocio son muy diversas: clientes, empleados, proveedores, inversores y otros, no se trata solo de los accionistas.

Liderazgo consciente. La empresa está impulsada por una mentalidad del «nosotros», en lugar de por una mentalidad del «yo».

Cultura consciente. Promueve un espíritu de confianza y de cooperación entre las partes interesadas.

El capitalismo consciente también puede apoyarse en un buen esfuerzo de comunicación con el que ganar clientes leales que compartan los mismos valores, como cuando Patagonia donó diez millones de dólares para luchar contra el cambio climático.¹⁵ Parte de ser compasivo consiste en ser un consumidor consciente y en apoyar a empresas que contribuyan a un bien mayor.

La generosidad es otra faceta del altruismo y de la compasión. Cuanto más valoramos lo que damos, más generosos somos. La investigación confirma que la generosidad puede llevar al éxito, lo que es importante para lograr la prosperidad.¹⁶ Cuando eres generoso, las reseñas positivas de tus clientes pueden aumentar tu desempeño económico.

Dale, uno de mis clientes, es muy generoso con los clientes de su empresa inmobiliaria. Ayuda a los vendedores a presentar sus viviendas, hace fotografías profesionales e incluso contrata a paseadores de perros durante las visitas. Es paciente y está dispuesto a enseñar a los compradores mil y una viviendas hasta que encuentran la casa de sus sueños. Todo eso ha garantizado el éxito de su empresa.

Para terminar, la caridad o beneficencia es una respuesta empática que acostumbra a adoptar la forma de una donación en respuesta a una crisis o necesidad inmediata. La caridad es cómo expresamos compasión por personas víctimas de desastres naturales, actos de violencia o pobreza. Puede promover una sensación de comunidad y de colaboración, que a su vez genera salud mental y bienestar. A una escala mayor, la filantropía consiste en hacer donaciones económicas generosas para promover el bienestar de los demás mediante el apoyo a buenas causas. La ventaja financiera de las donaciones benéficas es que ofrecen beneficios fiscales.

En Urban Balance impulsé una iniciativa por la que la empresa donaba cien dólares en nombre de cada empleado a una ONG de su elección. Para educar a nuestro personal y a nuestros clientes acerca de la importancia de esa causa concreta, cada empleado escribía una breve entrada en el blog acerca de la ONG de su elección. La iniciativa promovió la sensación de comunidad en la organización.



Cadena de favores

(15 minutos, ejercicio para toda la vida)

Responde a las siguientes preguntas en tu diario:

- ¿Cuán altruista, servicial o caritativo eres en el momento presente?
¿Cómo ha contribuido eso a mejorar tu salud mental?
- ¿Qué te impide ser aún más generoso en esas áreas? ¿Qué tendría que pasar para que fueras más desprendido?
- ¿Cómo te ayudaría ser más generoso a alcanzar una mayor prosperidad?

¿Cuán compasivo eres? La rueda de la compasión reúne todas las habilidades que has aprendido a lo largo de este capítulo y evalúa en qué medida vives con compasión, tanto en casa como en el trabajo, para ayudarte a responder a esa pregunta.



Rueda de la compasión (20 minutos)

Fecha: _____

Puntúa tu respuesta a cada pregunta con un número según la siguiente escala:

pobre (1-3), normal (4-5), bueno (6-7), próspero (8-10)

Pobre			Normal		Bueno		Próspero		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

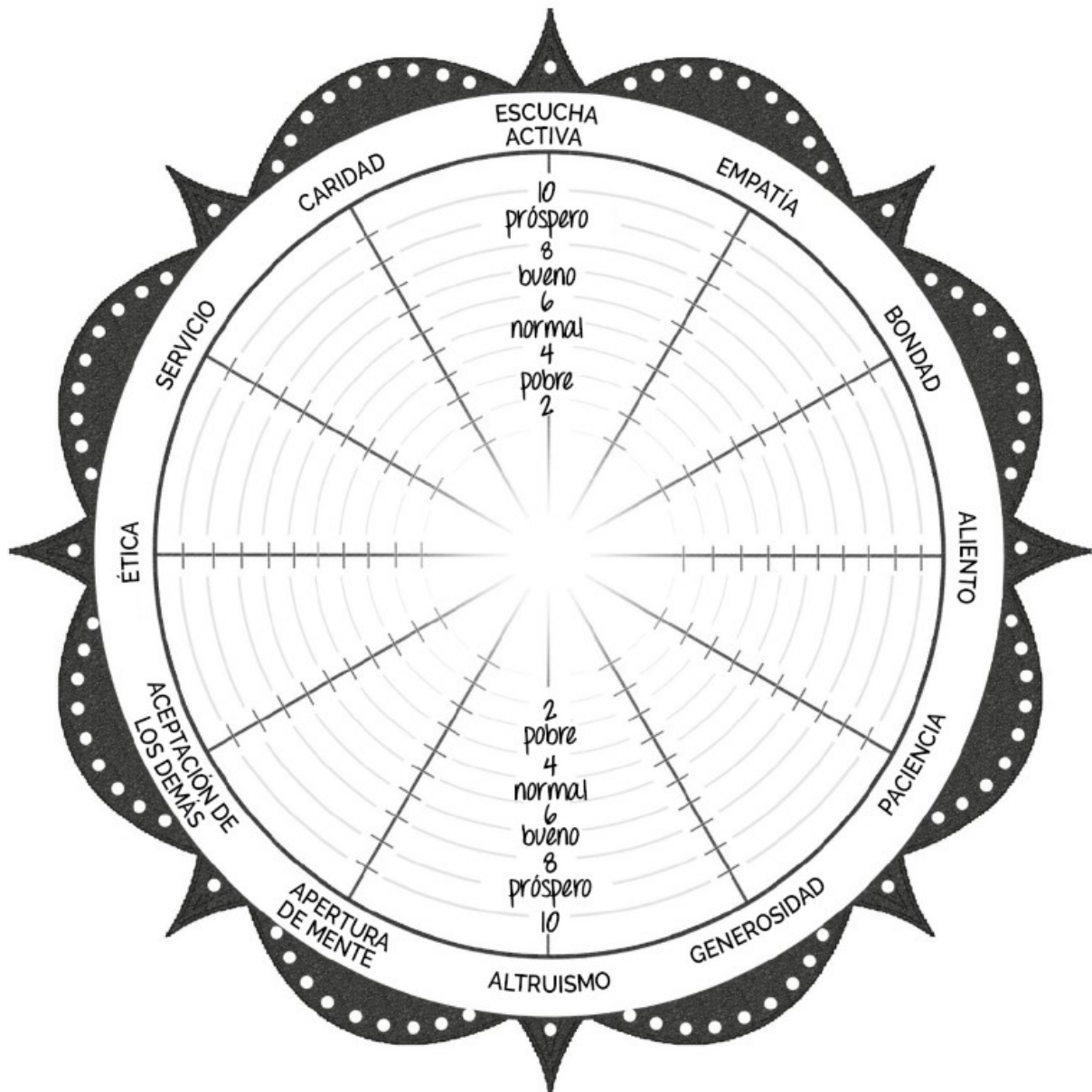
- **Escucha activa.** Estar completamente presente para la persona que te habla, estar atento con conciencia plena, asegurarte de que entiendes

bien el mensaje, responder con consideración y recordar lo que se ha dicho. ¿Qué puntuación te das en lo que concierne a la escucha activa? _____

- **Empatía.** Entender la postura y las emociones del otro, compartir esa emoción y desear ayudarlo si es necesario. ¿Cómo te valoras en lo que concierne a empatía? _____
- **Bondad.** ¿Eres amable, afectuoso, considerado y atento con los demás? _____
- **Aliento.** ¿Animas a otros, demostrando fe y confianza en ellos y promoviendo la esperanza? ¿Se te da bien alentar a los demás? _____
- **Paciencia.** ¿Eres amable y comprensivo con los demás cuando te causan alguna molestia o demora? ¿Cómo se te da ser paciente? _____
- **Generosidad.** Consiste en dar más de lo exigido en términos de tiempo, información, ayuda, servicios, dinero u otros recursos. ¿Cuán generoso eres? _____
- **Altruismo.** ¿Qué puntuación te das en lo que se refiere a la preocupación y a la devoción desinteresadas por el bienestar de otros? _____
- **Apertura de mente.** ¿Hasta qué punto te muestras abierto y no juzgas puntos de vista, conductas e ideas distintos a los tuyos? _____
- **Aceptación de los demás.** Me refiero a la conciencia, la aceptación y la afirmación multicultural. Consiste en aceptar a personas de distinta raza, cultura, etnia, religión, estatus económico, orientación política, orientación sexual, identidad de género y estilo de vida. ¿Qué puntuación te otorgas en lo que se refiere a aceptar a otros? _____

- **Ética.** ¿Mantienes principios morales sólidos que rigen tu conducta personal y profesional? ¿Eres indulgente, y no vengativo o litigioso? ¿Qué puntuación te concedes en lo relativo a la ética? _____
- **Servicio.** ¿Te pones al servicio de una persona, grupo, comunidad o causa mediante conductas de ayuda, voluntariado, liderazgo y otros actos de contribución? ¿Qué puntuación te das en lo que respecta a ponerte al servicio de otros? _____
- **Caridad.** Este radio alude al componente de altruismo de la rueda de la salud financiera que has completado en la introducción. ¿Cómo valoras tu capacidad de donar dinero, alimentos u otros recursos a personas necesitadas? _____

Registra tus respuestas en la rueda de la compasión (encontrarás las instrucciones en el ejemplo que hay en la Introducción). Comienza por la parte superior de la rueda. ¿Eres pobre, próspero o estás en un punto intermedio en lo que se refiere a la escucha activa? Dibuja en el radio un punto junto al número que corresponda a tu respuesta. A continuación sigue recorriendo la rueda y, una vez que hayas registrado las puntuaciones en todos los radios, une los puntos y traza un círculo. Si te cuesta ser honesto en tus respuestas, pide a alguien en quien confíes que complete la rueda pensando en ti.



Rueda de la compasión

No te preocupes por las puntuaciones. Todos somos obras en construcción y con margen de mejora. Preocúpate solo de ser honesto. Responde en tu diario a las preguntas siguientes:

- Fíjate en las depresiones más pronunciadas de la rueda y pregúntate por qué has obtenido las puntuaciones más bajas en esas áreas.

- ¿Valoras esos rasgos o no? Si no es así, ¿cómo crees que puede limitar eso tu prosperidad?
- ¿Qué tres acciones puedes emprender para mejorar en cada una de dichas áreas?

Repite el ejercicio cada mes o cada trimestre para seguir cultivando la compasión. Indica las fechas en que completas las ruedas y archívalas para hacer un seguimiento de los cambios.

Nadie es perfecto y desarrollar la compasión exige atención y tiempo, pero es un factor importante que nos permite recibir prosperidad de verdad.

* * *

El dinero, los títulos o los éxitos no definen cuánto valemos; lo que nos define y nos hace sentir valiosos es nuestra capacidad para querernos a nosotros mismos y a los demás. El amor es la divisa de la vida. La prosperidad económica es un efecto secundario natural de un corazón lleno de compasión y amor. Ahora que tienes el corazón henchido de ternura, despegas a alturas superiores y haz un bien mayor del que jamás habrías imaginado. Desapegarse con amor es la clave para conseguir que suceda.

CAPÍTULO 10

Desapego

Deja ir el miedo, la negatividad y la ansiedad financiera, y recibe prosperidad

Quienes buscan seguridad en el mundo exterior la persiguen durante toda la vida. Al dejar ir el apego a la ilusión de seguridad, que es en realidad un apego a lo conocido, te adentras en el campo de todo lo que es posible. Ahí es donde encontrarás la felicidad, la abundancia y la plenitud verdaderas.

DEEPAK CHOPRA, autor de más de cuarenta libros, como *Las siete leyes espirituales del éxito*

Cuando pedí un crédito de cincuenta mil dólares para la empresa y puse mi casa como garantía, experimenté una ansiedad financiera incapacitante, acompañada de insomnio y temores casi omnipresentes acerca del dinero. Cuando se lo expliqué a mi amiga Cherilynn, me dijo: «¿Saber que mi marido tiene unos doscientos millones de dólares en créditos te ayudaría a estar más tranquila?».».

¡Cáspita! La información me ayudó de varias maneras. Para empezar, me hizo reír, lo que me separó inmediatamente del miedo y de la preocupación. En segundo lugar, me ayudó a tomar perspectiva. El marido de Cherilynn

goza de un éxito extraordinario como promotor inmobiliario de propiedades comerciales. Me di cuenta de que hacer grandes negocios exige una tolerancia al riesgo igualmente grande y, además, normalicé la experiencia de pedir créditos. Las personas que emprenden el camino hacia el éxito asumen riesgos y gestionan la incertidumbre, así que tenía que aprender a identificar mis emociones sin juzgarlas.

Mi psicoterapeuta, Arlene, me dijo: «Las emociones son como las olas del mar. Puedes decidir hacer surf y cabalgarlas en lugar de dejar que te traguen». Arlene me explicó que el desapego me ayudaría a aprender a separarme de las emociones y a observarlas, en lugar de dejar que me controlaran. Hay una gran diferencia entre sentirse sobrepasada y avergonzada por el miedo y aprender a cabalgar esa oleada de emoción con autocompasión, positividad y visión a largo plazo.

El diccionario define el *desapego* como mostrarse frío, estar distante o no preocuparse. Aunque hay quien equipara el desapego con la indiferencia, la negación o la disociación, ese no era el tipo de desapego que Arlene me recomendaba. Ella aludía a la definición filosófica, que es una técnica de mindfulness que nos permite separar la felicidad de las expectativas, los resultados, los demás, las posesiones o el dinero.

Desapegarnos de los resultados no significa que no debemos tener objetivos, al igual que desapegarnos del dinero y de las posesiones no significa que debemos renunciar a toda propiedad. Lo que significa es que no deberíamos permitir que las cuestiones materiales o los planes se apoderen de nosotros o determinen el valor que nos otorgamos ni nuestro bienestar. Esto nos permite perseverar y recuperarnos rápidamente de los tropiezos, rechazos o comentarios negativos y seguir creciendo. El desapego le arrebató el poder al miedo y facilita la libertad, por lo que es

una de las herramientas más potentes que presento en este libro. A mí me cambió la vida.

Gracias al desapego me pude mantener más neutra y equilibrada mientras capeábamos el temporal y, así, seguir desarrollando el negocio hasta convertirlo en algo más grande de lo que hubiera podido imaginar jamás. Pude gestionar mejor las partes menos glamurosas de tener un negocio, como los traslados, los conflictos de personalidad entre los empleados y la preocupación financiera por las deudas y las responsabilidades económicas.

El desapego también me permitió forjar relaciones profesionales y promocionar la empresa sin apegarme al resultado. En lugar de centrarme en los resultados que esperaba obtener de un evento profesional o de un esfuerzo de *marketing*, invertí todos mis esfuerzos en sembrar tantas semillas como me era posible y en cuidarlas, en lugar de preocuparme por si acabarían dando fruto o no. Esto me ayudó a no estar ansiosa mientras esperaba los resultados y evitó que me tomara los rechazos como algo personal, de modo que pude seguir adelante con determinación. La estrategia me funcionó muy bien mientras desarrollaba el negocio y aún ahora me sorprende por la frecuencia con la que personas a las que conocí hace años me derivan algún cliente o me piden que dé una charla. Como no podemos controlar los plazos temporales, resulta muy útil desapegarse de las expectativas acerca de cuándo han de aparecer las oportunidades.

A medida que Urban Balance crecía, el desapego me ayudó a perseverar y a separarme del miedo a lo que no podía controlar. Esto se hizo especialmente evidente durante el proceso de venta del negocio. En una reunión con cuatro posibles compradores de cabello cano, uno de ellos me preguntó si no me preocupaba lo incierto del futuro de la industria de las aseguradoras médicas, dado que había levantado toda mi empresa

trabajando con ellas. Respondí que no con una serenidad y una calma inquebrantables.

El grupo estalló en carcajadas. Sonrieron y se miraron entre sí, y no sé decir si creían que era una idiota integral o un genio. O las dos cosas a la vez. Les expliqué que había tomado las mejores decisiones que había podido basándome en lo que se sabía aquí y ahora, que me negaba a malgastar energía en el miedo a lo desconocido y que esperaba que todo saliera bien. Me hicieron una oferta multimillonaria.



Décima sesión de terapia

(20 minutos)

Estoy encantada de poder ayudarte a aprender el arte del desapego, una herramienta que te resultará extraordinariamente útil en el trabajo y en la vida. No te puedes desapegar si te aferras a expectativas, resultados, otras personas, dinero o posesiones materiales. Responde a las siguientes preguntas en tu diario.

- ¿Con qué tipo de apego (expectativas, resultados, otras personas, dinero o posesiones materiales) te identificas más?
- ¿Cómo te afecta emocional y económicamente?
- Si estás apegado a una expectativa o a un resultado, ¿por qué no lo puedes dejar ir?
- ¿Cómo mejoraría tu bienestar si practicas el desapego? ¿Cómo podrían mejorar tu carrera profesional o tu situación financiera?

Te sorprenderá ver cómo cambia tu vida si adoptas una actitud de desapego saludable.

* * *

ANTE LA INCERTIDUMBRE, DESAPÉGATE DEL MIEDO Y DE LA ANSIEDAD, Y RECIBE PROSPERIDAD

En el desapego reside la sabiduría de la incertidumbre..., en la sabiduría de la incertidumbre reside la liberación del pasado, de lo conocido, que es la prisión del condicionamiento anterior. Y en nuestro deseo de ir hacia lo desconocido, campo de todas las posibilidades, nos entregamos a la mente creativa, que orchestra la danza del universo.¹

DEEPAK CHOPRA, autor de más de cuarenta libros, como *Las siete leyes espirituales del éxito*

El desapego nos ayuda a encontrar la paz y a evitar comparar el presente con el pasado o con el futuro, porque no estamos apegados a cómo fueron o deberían ser las cosas. La curiosidad acerca de las infinitas posibilidades que ofrece lo desconocido promueve la espontaneidad, la creatividad, el descubrimiento y el crecimiento personal y financiero. El desapego y la aceptación de la incertidumbre nos ayudan a afrontar momentos difíciles en el trabajo. Si te has quedado sin trabajo, te acabas de jubilar o estás en plena fusión corporativa, el desapego te puede ayudar a capear con aceptación el temporal del cambio. Cuando percibimos que el cambio va a suceder y nos desapegamos de él, podemos empezar a ver sus aspectos positivos.

Además de a los inevitables cambios en el lugar de trabajo, también nos debemos enfrentar a transformaciones en las tendencias económicas o a

acontecimientos financieros negativos. El clima de preocupación o los cambios económicos negativos pueden desencadenar el miedo a lo desconocido, o activar ansiedad financiera y traumas previos. En mi consulta, he visto a personas combatir la incertidumbre y la consiguiente ansiedad económica tras eventos de magnitud mundial como la gran recesión de 2008 y la reciente pandemia de COVID-19.

Las ejecuciones hipotecarias, el desplome de la bolsa, una demanda, un divorcio, un impuesto inesperado, la pérdida de una empresa o del empleo también pueden provocar pérdidas económicas traumáticas. Aunque el término trastorno de estrés postraumático (TEPT) financiero no es un diagnóstico psiquiátrico oficial, es habitual utilizarlo para describir el TEPT desencadenado por acontecimientos económicos. El TEPT abarca diversos problemas emocionales, cognitivos y físicos a los que se enfrentan personas que han tenido dificultades para afrontar o bien una pérdida económica súbita o bien el estrés crónico de contar con insuficientes recursos materiales. Algunos de los síntomas físicos son nerviosismo, temblores, insomnio o la respuesta de sobresalto ante alertas bancarias o llamadas telefónicas que podrían ser de acreedores. Emocionalmente, es posible que no nos podamos sentir próximos a los demás porque experimentamos apatía, ansiedad, depresión, desesperanza o desesperación. Los síntomas interfieren con la vida personal o laboral, y producen un malestar significativo.²

Según la investigación, el 23 % de los adultos y el 36 % de los *millennials* sufren un estrés financiero cuyo nivel justificaría el diagnóstico de TEPT. Es muy preocupante, porque carecer de dinero suficiente lleva a que nuestra fisiología esté en un estado permanente de hiperactivación. Sin oportunidad de recuperarnos, el estrés a largo plazo libera hormonas que desgastan la

mente y el cuerpo, y provocan problemas psiquiátricos, diabetes, enfermedades cardiovasculares y otros problemas de salud.³

Para recuperarnos del TEPT financiero, tenemos que separar lo que valemos como personas del dinero que poseemos. Durante la crisis del mercado inmobiliario de 2008, llevé a cabo una evaluación de emergencia para un empresario que tenía ideaciones suicidas porque lo había perdido todo, pero aún no había dicho nada ni a su mujer ni a sus hijos adolescentes. Mediante la psicoterapia, aprendió a separar su valía personal del dinero. Desarrolló una relación más íntima con su familia y, con el tiempo, pudo reconstruir su vida financiera.

Jim era corredor de bolsa y tenía millones de dólares, pero vivía aterrado por la posibilidad de perderlo todo, como le había sucedido en el pasado. Era increíblemente tacaño, hasta el punto de que era capaz de caminar varios kilómetros hasta su trabajo para evitar tener que pagar el aparcamiento. Comprobaba los resultados de sus inversiones en bolsa cada par de horas. Era distante, irritable y tenía estallidos de ira con frecuencia. Su novia estaba tan preocupada como exasperada, y ambos acudieron a mi consulta en busca de terapia de pareja. Acabé trabajando solo con Jim, para ayudarlo a encontrar el equilibrio entre ahorrar y gastar con confianza y paz.

Claire sufrió una ansiedad financiera incapacitante durante la pandemia de COVID-19. Su marido se había quedado sin trabajo, ella cobraba un subsidio de incapacidad por TEPT crónico y trastornos neurológicos graves, y vivían al día. Al igual que tantos estadounidenses, se enfrentaban a la jubilación sin haber podido ahorrar lo más mínimo. Su pensamiento catastrófico la llevaba a temer quedarse sin hogar. Incluso había previsto sacrificar a su perra, a la que adoraba, porque ya no se podían permitir alimentarla. Tras unas cuantas sesiones urgentes durante las que la ayudé a

desarrollar el desapego y la derivé a organizaciones que podían ayudarla en su situación, Claire encontró la paz emocional y anuló la eutanasia de su mascota. Me dijo: «Sé que he estado en una situación económica muy mala antes y he sobrevivido. Cuento con muchísimos recursos interiores, entre ellos, la inteligencia emocional que me permite sentir autocompasión, y compasión y amor por mi marido». Es algo que todos deberíamos tener muy presente.

El desapego nos permite tomar distancia y ver la imagen general, para poner los acontecimientos estresantes en un contexto más amplio y observarlos con una perspectiva a largo plazo. Es como invertir en bolsa de un modo inteligente. Si nos obsesionáramos por las fluctuaciones diarias del mercado, estaríamos subidos a una montaña rusa emocional. El desapego evita que las fluctuaciones o los percances del mercado de valores nos hagan descarrilar. Desapegarnos de las emociones ofrece un beneficio adicional, y es que facilita la ecuanimidad, la serenidad y la templanza mentales incluso en los momentos más difíciles.

MEJORA TU SALUD FINANCIERA: EL DESAPEGO MEJORA LA SALUD ECONÓMICA

El miedo y la duda nos limitan a muchos de nosotros. Pregúntate: «¿Qué haría si no tuviera miedo?». En mi trabajo como *coach* y terapeuta, animo a mis clientes a tomar las riendas de su trabajo y de su vida financiera mediante la aplicación de buenas prácticas contables, económicas y legales. Como no podemos predecir el futuro, es buena idea tener seguros de salud, de automóvil, de hogar e incluso de vida. Una vez que hemos asumido el control sobre lo que podemos controlar, debemos dejar ir y practicar el desapego para perseverar con valentía y sin temor. Esto incluye el desapego del dinero.

El apego al dinero puede suscitar temores que nos impiden emprender acciones que podrían mejorar nuestra salud financiera. La tolerancia al riesgo es un aspecto financiero del desapego y se define como el máximo nivel de incertidumbre que

alguien está dispuesto a aceptar cuando toma una decisión económica que entraña la posibilidad de una pérdida.⁴ ¿Sabías que las personas con un nivel inferior de emociones negativas tienden a tomar mejores decisiones?⁵ Por eso es buena idea que los empresarios, emprendedores e inversores aprendan a desapegarse emocionalmente. Sin desapego, las pérdidas pueden suscitar tal ansiedad y temor que apartamos la mirada de nuestra visión y tiramos la toalla en lugar de perseverar.

Por ejemplo, yo he invertido decenas de miles de dólares para preparar la publicación de este libro y me he tenido que desapegar de los mensajes y de los miedos que giran en torno a la posibilidad de no recuperarlos. Debemos invertir con sensatez (teniendo en cuenta factores como la relación entre el endeudamiento y los ingresos), pero también confiar en que el universo nos devolverá lo que enviamos al mundo en forma de recompensa de algún tipo, ya sea personal, espiritual o financiera.

Los ejercicios de mindfulness, como los que encontrarás a continuación, nos ayudan a desapegarnos.



Guarda las preocupaciones en el contenedor

(10 minutos, ejercicio para toda la vida)

La terapia de desensibilización y reprocesamiento mediante movimientos oculares (EMDR, por sus siglas en inglés) y otros protocolos para el tratamiento del trauma usan la técnica del contenedor para aparcар temporalmente pensamientos o emociones perturbadoras, aliviar el agobio, y aumentar la estabilidad y el afrontamiento. No se trata de promover la negación, sino de compartimentar de un modo saludable. ¿Estás dispuesto a intentarlo? Sigue los cinco pasos siguientes:

1. Conecta con la respiración y lleva a cabo un escáner corporal. Identifica las zonas del cuerpo donde acumulas tensión, miedo o emociones negativas.
2. Imagina que tienes un contenedor lo bastante grande y fuerte para encerrar de forma segura todas esas emociones negativas.
3. A continuación, piensa que introduces todas las emociones negativas en el contenedor. Cuando acabes, ciérralo con firmeza y usa los cierres de seguridad.
4. Visualiza cómo guardas el contenedor en un lugar seguro: lo hundes en el fondo del mar, lo lanzas al espacio exterior o se lo entregas a un poder superior.
5. Recuerda que puedes abrir el contenedor cuando estés preparado para afrontar esas emociones. Podría ser durante tu próxima sesión de terapia o cuando estés con un amigo de confianza con quien puedas hablar con comodidad.

* * *



Recalibra tus expectativas a cero

(5 minutos, ejercicio para toda la vida)

Antes de entrar en una reunión de trabajo, acudir a una cita, asistir a un encuentro familiar o invertir en el mercado de valores, conecta con tu interior y examina tus expectativas. Aunque queremos que el pensamiento abundante nos abra a posibilidades maravillosas, no podemos dejar que

nuestra felicidad dependa de las expectativas o de los resultados. Por lo tanto, recalibra de forma consciente tus expectativas para reducirlas a cero y practica la gratitud por todo lo bueno que pueda suceder.

En otras palabras, antes de dirigirte a un evento o de entrar en una interacción personal importante, haz un escáner mental de cualquier expectativa que puedas tener, déjala ir de forma consciente, y cultiva una actitud de apertura y de receptividad. Es muy posible que los resultados te sorprendan. Muchos de mis clientes me han informado de que sus relaciones mejoran significativamente una vez que dejan sus expectativas a cero. ¡Pruébalo!

* * *

Ahora que has aprendido a desapegarte de tus emociones negativas, hablaremos de cómo te puedes desapegar de las emociones negativas de los demás.

DESAPÉGATE DEL DRAMA AJENO CON AMOR Y AMABILIDAD

Una vez, estaba en la cola de cajas en Target y la mujer que tenía delante de mí estaba siendo muy maleducada con el cajero, a quien gritaba por algo respecto a lo que él no podía hacer nada. Se dirigía a él con una falta de respeto absoluta y llegó a insultarlo. Por su parte, él se limitó a mirarla con amabilidad, y a asentir y a empatizar con ella mientras seguía cobrándole las prendas. Cuando terminó, le deseó un buen día y ella se fue, llevándose consigo la mala energía.

Cuando me acerqué, le dije que sentía mucho que esa mujer hubiera sido tan maleducada con él y le manifesté mi admiración por haber conservado la calma y la actitud profesional. ¿Cómo lo había conseguido? Me respondió: «Reservo el derecho de admisión a mi cabeza».

Excelente, ¿verdad? No se trata de la reacción habitual. La mayoría de las personas tienen dificultades para desapegarse, lo que causa miles de millones de dólares en pérdidas a organizaciones de todo el país. Hay una solución. Reducir la negatividad en el lugar de trabajo puede mejorar la creatividad, la motivación y el trabajo en equipo, al tiempo que reduce el estrés y la rotación de personal.⁶ Al desapegarnos del conflicto, podemos desconectar mentalmente y ser más productivos, en lugar de discutir o de darle demasiadas vueltas al asunto.⁷

Kristin, una de mis clientas, era madre soltera y aumentó la frecuencia de nuestras sesiones a dos veces a la semana cuando su jefe, que era muy controlador, la acusó de baja productividad y la puso a prueba. Kristin trabajó mucho durante la terapia para asegurarse de que la ira y la frustración que sentía en relación con su jefe no le acabaran costando el empleo. Trabajamos maneras de desapegarse de forma saludable de los comentarios de su jefe y reconoció que gran parte de la conducta de este se debía a las presiones a las que él también estaba sometido. La guie con ejercicios de visualización para que aprendiera a rodearse de una burbuja protectora y visualizara las críticas rebotando en ella sin que pudieran alcanzarla. Trabajamos en compartimentar algunas de las emociones que le suscitaba la conducta de su jefe para que se pudiera concentrar y hacer el trabajo que necesitaba hacer si quería conservar su empleo, imprescindible para mantenerse a sí misma y a sus hijos. Cuando su desempeño mejoró y superó el periodo de prueba, inició una intensa búsqueda de trabajo. Ahora

está en otra empresa, tiene un jefe de equipo que la apoya y gana más dinero.

Podemos desarrollar la habilidad de desapegarnos de los problemas de los demás. La psicóloga de la escuela de primaria a la que asistieron mis hijas les decía que aprendieran a «ser patos» y dejaran que las críticas les resbalaran como gotas de agua sobre las plumas. Así, evitamos que otros puedan decidir cómo nos sentimos y arrebatamos el poder a los acosadores que quieren que reaccionemos. El objetivo de la técnica no es aprender a soportar el maltrato o las conductas perjudiciales, sino reducir el daño que nos infligen. Es como soltar la cuerda en el juego de tirar la cuerda. Desactiva el conflicto para que podamos tener la mente clara y decidir cómo queremos proceder a continuación. El desapego nos ayuda a ser menos reactivos y promueve el buen criterio en un conflicto interpersonal.

El desapego también evita que reaccionemos impulsivamente y nos ayuda a actuar con equilibrio y bondad. No podemos controlar los pensamientos, las conductas, las decisiones y las acciones de los demás, como tampoco el resultado de ninguna situación interpersonal. Solo nos podemos controlar a nosotros mismos. Es imposible hacer que otra persona se porte mal. La decisión es siempre del otro. Wayne Dyer, autor de *El poder de la intención*, escribió: «Cómo te tratan los demás determina su karma; cómo reacciones tú, determina el tuyo».⁸

El desapego también es muy valioso en la crianza de los hijos. Cuando nació mi hija pequeña, Claudia, mi hermana mayor vino de visita. Paula es casi catorce años mayor que yo, tiene tres hijas encantadoras y es una madre maravillosa. Cuando llegó la hora de acostar a Celeste, mi hija mayor, que entonces tenía tres años, me puse nerviosa. Quería que todo fuera bien, pero Celeste tenía otros planes. Explotó en una rabieta de nivel diez: se arrojó al suelo, y se puso a chillar y a patalear. Avergonzada, inicié

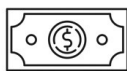
una absurda lucha de poder con mi hija, a la que amenacé con castigos y envié varias veces al rincón de pensar (sin el menor éxito, claro). ¿Quién crees que ganó? Exacto. Celeste. Cuarenta y cinco minutos después, tras varios cuentos adicionales, bajé las escaleras, humillada. Paula dijo: «Ay, pobre. Te has enfrentado a ella. Cuando explotan, lo mejor es dar un paso atrás y desapegarse».

Paula tenía razón. Pensé en la terapia cognitivo-conductual y me di cuenta de que había reaccionado con tanta intensidad porque pensaba que, si mi hija tenía una rabieta, era porque yo era mala madre. Gracias al poder de las profecías autocumplidas, me había convertido en una madre frustrada, impaciente y reactiva. En absoluto la madre que quería ser.

Un par de semanas después, mientras entraba en la escuela infantil de Celeste, vi a mi amiga Laura saliendo con su hija Lindsey bajo el brazo como si fuera un fardo. Lindsey estaba en plena rabieta: gritaba, agitaba los brazos y pataleaba, porque no quería marcharse de la escuela. Laura se rio y me dijo con una sonrisa: «¡Buenos días, Joyce! ¿Cómo estás?». Estaba totalmente calmada y serena, sin que la pataleta de Lindsey la hubiera afectado lo más mínimo. No se había tomado como algo personal una conducta normal para la edad de la niña, que es lo que yo había hecho con Celeste. Debía aprender de Laura y desapegarme de las rabietas de mis hijas si quería ser una madre efectiva.

Ahora, cuando en casa o en el trabajo sucede algo que me activa emocionalmente, hago todo lo posible para dirigir la atención a la respiración y me distancio del drama. Intento observar con actitud neutra, sabiendo que estoy bien y que lo que sea que esté sucediendo, pasará. Practicar el desapego me permite permanecer anclada e instaurar límites sin dejarme manipular por emociones como la culpa. Ahora que mis hijas son

adolescentes, me ofrecen innumerables oportunidades de practicar el desapego.



Separarse de la negatividad

(5 minutos, ejercicio para toda la vida)

Se trata de un ejercicio de visualización. Cierra los ojos, conecta con tu respiración durante unos minutos y haz un escáner corporal para detectar las zonas donde acumulas tensión o energía negativa. Expúlsalas con la respiración hasta que sientas que te has purificado. Imagina que estás envuelto en una luz blanca y positiva, rodeado de una burbuja protectora o detrás de un escudo invisible que te separa de las emociones negativas de los demás. Cuando estés con gente, recuerda el escudo protector y visualiza cómo las palabras hirientes o la energía negativa rebotan en el escudo mientras te mantienes a salvo. Así podrás responder desde el desapego.

* * *

PRACTICA EL DESAPEGO AFECTUOSO EN LAS RELACIONES

Ama de modo que la persona amada se sienta libre.⁹

THÍCH NHẤT HẠNH, líder espiritual
global, autor de *El milagro de mindfulness*

Desapegarse con afecto o amor no significa desconectar o no preocuparse por los seres queridos. Significa instaurar una separación saludable en las relaciones que mantenemos, de modo que no intentemos controlar al otro, sino amarlo para que se sienta libre. Cuando nos apegamos, cedemos el poder al otro, nos aferramos a él y nos mostramos necesitados, como si tuviera algo que necesitamos para estar completos o para ser felices. El desapego saludable nos permite desviar la atención del otro y centrarla en nosotros. Actuamos y nos cuidamos de manera que reforzamos la relación que mantenemos con nosotros mismos. Cuando lo hacemos, nos completamos y dejamos de necesitar a los demás, de modo que los podemos amar de verdad. Cuando soltamos el apego egoísta, podemos ofrecer amor puro. La clave reside en que dejamos de ser responsables *del* otro y pasamos a ser responsables *para* el otro, además de para nosotros mismos.

Hacía años que Beth intentaba controlar y gestionar el consumo de alcohol de su marido. Le administraba pruebas de alcoholemia y llamaba a los bares para ver qué hacía. Tras unos meses en Al-Anon y de terapia, dijo: «Ahora me doy cuenta de que no tengo por qué ir en ese tren sin frenos. He decidido apearme». En lugar de sufrir los altibajos emocionales del ciclo continuado de recuperación y recaída, practicó el desapego afectuoso y empezó a cuidar de sí misma. Así promovió la estabilidad emocional tanto en sí misma como en sus hijos y puso fin a las peleas casi violentas que ella y su marido mantenían de vez en cuando. Lo animó a seguir en el tratamiento y dejó que asumiera la responsabilidad sobre su sobriedad, algo indispensable para una recuperación verdadera.

Eso no quiere decir que Beth no se preocupara por él. La analogía del socorrista me ayudará a explicarte por qué. Los socorristas saben que lanzarse al agua es el último recurso, porque cuando lo hacen ponen en peligro tanto su propia vida como la de la persona que se está ahogando. Es

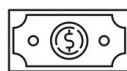
mejor para ambos que el socorrista le tire un salvavidas (si está en tierra firme o en una lancha). Durante las formaciones, los socorristas aprenden la frase «alcanza o lanza, no vayas», para detener el impulso natural de saltar inmediatamente al agua junto a la persona que se ahoga.

Desapegarse con amor es un antídoto excelente para evitar convertirse en un padre o madre helicóptero, caracterizado por el intento de impedir que los hijos experimenten cualquier tipo de dificultad. Nos tenemos que separar de nuestros hijos lo suficiente para permitir que cometan sus propios errores y, por lo tanto, aprendan. Ser responsable para ellos y no por o de ellos marca la diferencia entre asegurarnos de que nuestros hijos tengan lo que necesitan para hacer los deberes (y vivan las consecuencias si no los hacen) y hacer los deberes por ellos. Además de ofrecer a nuestros hijos una base sólida, que ha de incluir apoyo y límites, debemos darles alas para que puedan desarrollarse y vivir su propia vida. Nuestros hijos han de tener la libertad necesaria para ser ellos mismos en lugar de vivir como nosotros esperamos o queremos que vivan.

El desapego afectuoso puede mejorar drásticamente nuestras relaciones personales, profesionales y de amistad. Esto significa dar a los demás la libertad de ser quienes son y amarlos sin intentar cambiarlos ni controlarlos. He aprendido mucho de la terapia de pareja. He visto que intentar cambiar o controlar al otro es un impulso surgido del ego que puede perjudicar gravemente la relación. Practicar la aceptación y dar al otro el espacio para ser él mismo alivia el conflicto y consolida la relación. A veces, es algo tan sencillo como no decir nada cuando tu novio aparece con vaqueros desgastados para visitar a tu abuela o no comentar que tu manera de cargar el lavavajillas es mejor. En otras ocasiones, se trata de cuestiones más profundas, como permitir que tu pareja practique su fe tal y como quiera (o no) hacerlo.

El desapego afectuoso también es útil en el lugar de trabajo, donde se ha visto que mejora la productividad y el desempeño.¹⁰ El desapego también nos ayuda a aprender a llevarnos bien con compañeros que antes nos irritaban.

Lo más importante es recordar que, si para estar bien necesitamos controlar al otro o conseguir que se comporte de cierto modo, es señal de que debemos practicar el desapego afectuoso y centrarnos en nosotros mismos.



Practica el desapego afectuoso

(15 minutos, ejercicio para toda la vida)

Responde a las siguientes cuestiones en tu diario:

- Escribe el nombre de alguien a quien intentes controlar. ¿Cómo te va? ¿Cómo está afectando eso a la relación? ¿Y a tu salud mental?
- ¿Cómo te sentirías si dejaras de intentar controlar su conducta y te centraras en la tuya? ¿Echarías de menos algo de todo el drama? De ser así, has de centrar la atención en ti y llenar el vacío con actividades y prácticas saludables para ti.
- Identifica tres conductas controladoras que estás dispuesto a abandonar. Identifica tres conductas de autocuidado que vas a potenciar. Prueba durante una semana y experimenta cómo el desapego afectuoso puede facilitar la paz y el bienestar en la relación contigo mismo y con los demás.

* * *

Ahora ha llegado la hora de evaluar cómo se te da practicar el desapego. La rueda del desapego reúne todas las habilidades que has aprendido en el capítulo y evalúa en qué medida practicas el desapego en la actualidad.



Rueda del desapego (20 minutos)

Fecha: _____

Puntúa tu respuesta a cada pregunta con un número según la siguiente escala:

pobre (1-3), normal (4-5), bueno (6-7), próspero (8-10)

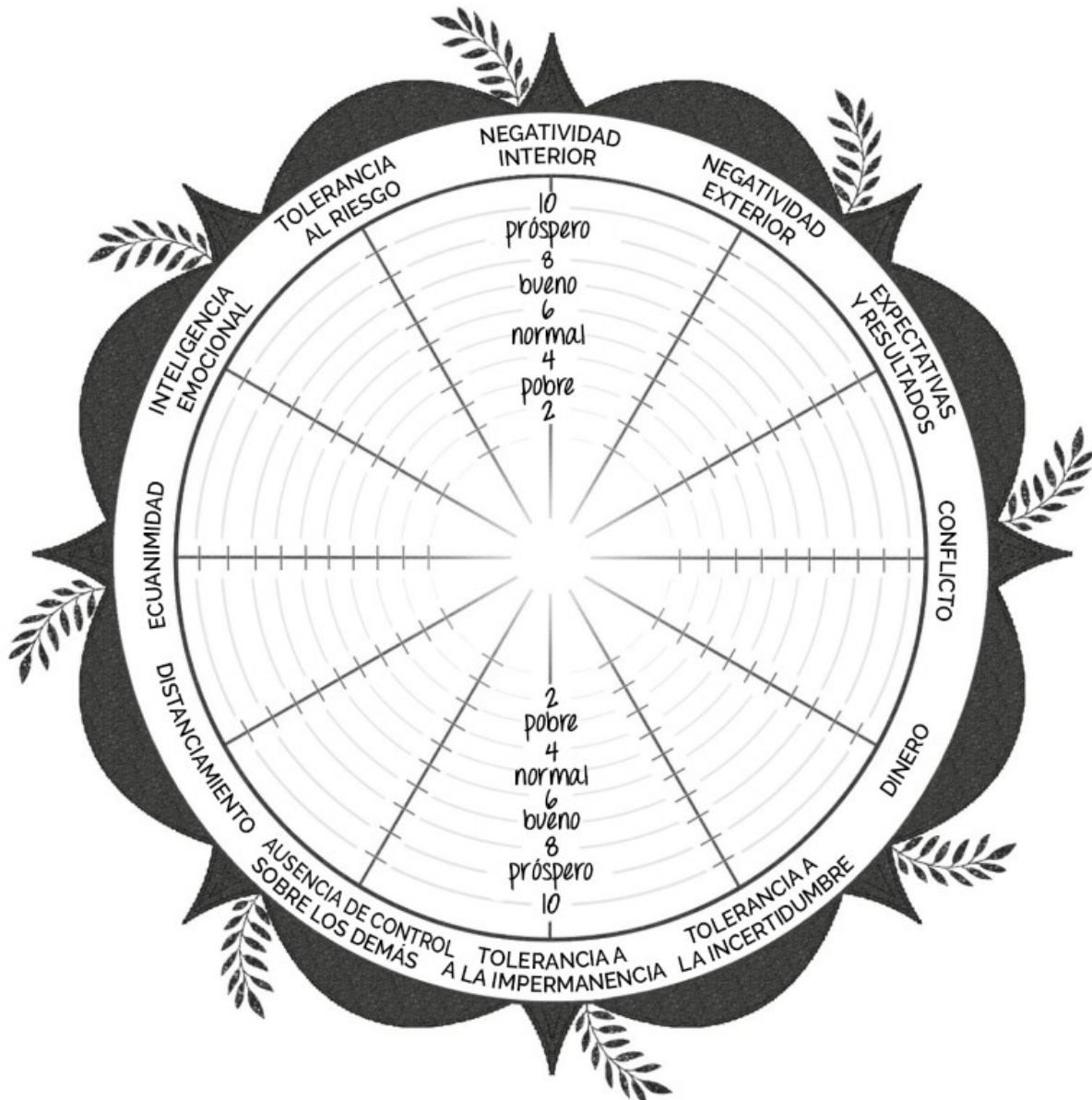
Pobre			Normal		Bueno		Próspero		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- **Negatividad interior.** ¿Cómo desconectas del miedo, de la ira, la tristeza, la duda, la preocupación y la ansiedad financiera? ¿Las observas con actitud neutra? _____
- **Negatividad exterior.** ¿Observas las emociones de los demás y mantienes una separación saludable que te permita mantener la calma y ayudar cuando sea necesario y el otro lo quiera? _____
- **Expectativas y resultados.** ¿Cuán bien se te da desapegarte de los resultados y confiar en que todo irá bien, pase lo que pase? _____

- **Conflicto.** ¿Evitas el conflicto y usas el desapego para reaccionar con una actitud considerada y compasiva? _____
- **Dinero.** ¿Cuán bien se te da no asociar tu sensación de bienestar al dinero o a las posesiones materiales? _____
- **Tolerancia a la incertidumbre.** ¿Aceptas las posibilidades infinitas y la curiosidad ante lo desconocido para promover la espontaneidad, la creatividad, el crecimiento y el descubrimiento? _____
- **Tolerancia a la impermanencia.** ¿Hasta qué punto aceptas la transitoriedad en este mundo en cambio constante? _____
- **Ausencia de control sobre los demás.** ¿En qué medida aceptas que careces de control sobre la salud o la felicidad de los demás y no intentas controlarlos? _____
- **Distanciamiento.** ¿Sabes dar un paso atrás para ver las situaciones con perspectiva, en lugar de hacerlo a través del prisma de tus emociones? _____
- **Ecuanimidad.** ¿Mantienes la serenidad mental y controlas el mal humor en situaciones complicadas? _____
- **Inteligencia emocional.** ¿Cuán compasivo y efectivo eres a la hora de gestionar los procesos emocionales propios y de separarte de los procesos emocionales de los demás? _____
- **Tolerancia al riesgo.** Este radio tiene que ver con la rueda de la salud financiera que has completado en la introducción. ¿Puedes aceptar la incertidumbre asociada a la toma de decisiones que entrañan la posibilidad de pérdidas económicas? Contar con los seguros necesarios puede ayudar a aliviar parte de tus preocupaciones.

Registra tus respuestas en la rueda del desapego (encontrarás las instrucciones en el ejemplo que hay en la Introducción). Comienza por la

parte superior de la rueda. ¿Eres pobre, próspero o estás en un punto intermedio en lo que se refiere a la negatividad interior? Dibuja en el radio un punto junto al número que corresponda a tu respuesta. A continuación, sigue recorriendo la rueda y, una vez que hayas registrado las puntuaciones en todos los radios, une los puntos y traza un círculo.



Rueda del desapego

No te preocupes por las puntuaciones. Preocúpate solo de ser honesto. Repasa la rueda del desapego y responde en tu diario a las siguientes cuestiones:

- Identifica los tres radios con las puntuaciones más bajas y apunta dos maneras de mejorar cada una de esas áreas.
- ¿Qué dos áreas de tu vida saldrían más beneficiadas si aplicarás un desapego saludable? Por ejemplo, ¿cómo beneficiaría a tu relación de pareja, a la crianza de tus hijos o a la relación que mantienes con el dinero?
- ¿Cómo aliviaría un mayor desapego el sufrimiento emocional que experimentas ahora?

Repite el ejercicio cada mes o cada trimestre para seguir practicando el arte del desapego. Indica las fechas en que completas las ruedas y archívalas para hacer un seguimiento de los cambios.

* * *

Practicar el desapego te ayudará a mantener la calma y a resolver los conflictos durante tu camino al éxito. El desapego promueve la resiliencia y la capacidad de superar las dificultades. En el capítulo siguiente, descubrirás la diferencia que la positividad puede marcar en tu salud financiera.

CAPÍTULO 11

Positividad

Aprovecha el poder del optimismo
extremo y materializa el éxito

Podemos cambiar nuestras vidas. Podemos hacer, tener y ser exactamente lo que deseemos. Ten el valor de vivir la vida de tus sueños, alineada con tu visión y con tu propósito.

ROY BENNETT, escritor y líder de
pensamiento

Hace un par de años, en una fiesta de barrio durante unas vacaciones, mi amigo Randy me preguntó cómo iba la escritura de este libro. Suspiré y me lamenté de que el libro que quería escribir desde hacía años aún no se había hecho realidad. Él también era terapeuta, así que estoy segura de que se dio cuenta de que si algo impedía que mi deseo se materializara era yo misma. Me miró con seriedad y dijo: «Joyce, necesitas una buena charla con mi monje».

«¿Con tu monje?», pregunté, sorprendida. «Sí, con mi monje budista. Te ayudará», respondió Randy con total seguridad.

Estoy abierta a recibir toda la ayuda que pueda conseguir, así que llamé al monje budista de Randy y le pedí hora. No era el monje tibetano de

cabeza rapada, ataviado con túnica y residente en un monasterio que esperaba encontrar. Era un hombre normal, un señor judío de unos sesenta y tantos años que vestía una camiseta negra y que trabajaba en el despacho de su casa en Highland Park, un barrio pudiente del North Shore de Chicago.

Durante la charla intrascendente inicial me di cuenta rápidamente de que estaba hablando con una de las personas más inteligentes que hubiera conocido jamás. Mientras hablaba con animación y dibujaba diagramas complejos en pequeñas hojas de papel para ilustrar sus ideas sobre los puntos de unión entre la ciencia y la espiritualidad, me sentí cada vez más llena de esperanza y de optimismo acerca de la posibilidad de que me pudiera ayudar.

Me preguntó qué me había llevado a él y me escuchó mientras le explicaba todos los motivos por los que mi libro no se había materializado. Al cabo de un rato, me interrumpió, asintió y dijo: «Tengo la respuesta que necesitas».

Cogió otra hoja de papel y escribió algo. Sentí que el corazón se me aceleraba. Esperaba que fuera la clave que hiciera realidad mi sueño.

Me dio la hoja de papel, en la que había escrito «DLF».

No entendía nada. Me empecé a enfadar: ¿era una broma o qué?

«En absoluto. DLF significa “debilita la ficción”.»

Entonces, me explicó que, para tener éxito, debía debilitar la narrativa negativa de excusas, racionalizaciones y falta de acción que me tenía bloqueada.

En ese momento, me comprometí con pasión a abandonar el negativismo y a adoptar una actitud positiva. La psicología positiva sugiere que deberíamos actuar «como si» ya hubiéramos conseguido algo que deseamos. De ese modo, podemos probar, ver cómo nos sentimos y

empezar a entrenar pensamientos alineados con la certeza de que es posible lograr ese objetivo.

Así, aunque varios editores habían rechazado ya la idea del libro, empecé a caminar por casa diciendo: «Soy una escritora y oradora de éxito, igual que mi admirada Brené Brown».

Al principio, Cherilynn, mi mejor amiga, me acusó de sufrir «un brote de optimismo psicótico», pero luego se sumó al juego. Me empezó a dejar mensajes de voz para felicitar me por la firma del contrato de publicación del libro y me preguntó si podría acompañarme a Nueva York, durante la gira de presentación de la obra. Por absurdo que pueda parecer, esta creatividad juguetona cambió la energía que enviaba al mundo y la actitud positiva que desprendía abrió las puertas que llevaron a que ahora tengas este libro entre manos.



Undécima sesión de terapia

(20 minutos)

Durante la sesión de hoy subiremos el volumen de tu positividad. Responde a las siguientes preguntas en tu diario:

- En caso de que tengas una narrativa interior negativa, ¿cómo puedes debilitar esa ficción?
- ¿Cómo impide esa negatividad que alcances el éxito?
- ¿Cómo podría la positividad abrirte las puertas del éxito en la vida?

¡Qué emoción!

* * *

Ahora veremos cómo puedes cultivar la positividad para aumentar la prosperidad.

PONTE GAFAS TEÑIDAS DE ROSA Y DA LA BIENVENIDA A LA PROSPERIDAD

La psicología positiva se centra en las fortalezas y las habilidades saludables que nos permiten prosperar y tener éxito. Los terapeutas que adoptan la psicología positiva se centran en las fortalezas de sus clientes y evitan prestar excesiva atención a sus problemas. Puedes hacer lo mismo por ti y centrarte en lo bueno.

El optimismo consiste en ver el futuro con esperanza y confianza, y esperar un resultado favorable. Mantener una actitud jovial emite una energía positiva que irradia felicidad, buen humor y sentido del humor. Los estudios demuestran que una actitud positiva nos ayuda:¹

- A crecer y prosperar.
- A afrontar adversidades, pérdidas y fracasos.
- A mejorar el desempeño en el trabajo y las relaciones entre los miembros de un equipo, lo que favorece el éxito financiero.

Según la neurociencia, el cerebro tiende vías neuronales en función de nuestros hábitos y conductas. Cuando el pensamiento negativo se convierte en la norma, pasa a ser nuestra forma de funcionamiento por defecto. Con el pensamiento positivo y la repetición de conductas nuevas, entrenamos al cerebro para que tienda vías neuronales nuevas. A medida que estas se van

consolidando, el pensamiento positivo se convierte en la nueva normalidad.²

Estas son tres maneras para dejar de pensar en negativo y empezar a hacerlo en positivo: practicar la gratitud, actuar «como si...» y centrarte en lo positivo para resolver los problemas.

PRACTICAR LA GRATITUD

Lo conseguí todo porque practiqué la gratitud.³

OPRAH WINFREY, estrella de los medios
de comunicación y la primera multimillonaria
afroamericana estadounidense

Brad, que era cliente mío desde hacía mucho tiempo, llegó a una sesión con la cabeza sujeta por el halo cervical que llevaba desde que se había roto el cuello en un accidente de tráfico. Me quedé sin palabras al ver el enorme aparato ortopédico que llevaba para inmovilizar el cuello. Era un aro, como una diadema, que parecía atornillado al cráneo, apoyado en cuatro grandes varas que le salían de los hombros.

Lo primero que dijo fue: «¡Solo puedo dar las gracias!». En lugar de manifestar ira contra el conductor que lo había embestido o de centrarse en el dolor físico, Brad expresó un agradecimiento profundo por haber salvado la vida. Esta actitud le permitió centrarse en lo positivo durante el proceso de su recuperación.

La gratitud es más accesible para unos que para otros. Cuando mi hija Celeste tenía unos nueve años, me di cuenta de que estaba empezando a desarrollar una perspectiva de «botella medio vacía». Decía «hoy no hemos ido al parque», en lugar de «me lo he pasado muy bien en la playa, jugando con mis amigos». Le compré el cuaderno de pensamiento positivo *No More Stinking Thinking* [No más pensamientos apestosos], que contenía ejercicios

para enseñar a su cerebro a buscar la parte buena de cualquier situación. Fue de gran ayuda y un buen ejemplo para su hermana, Claudia. Cuando su padre y yo nos separamos, Claudia escribió una redacción para la escuela acerca de la gratitud y de la suerte que tenía de tener un padre y una madre que la querían y dos casas con todo lo que necesitaba.

Podemos entrenar el cerebro si adoptamos deliberadamente la costumbre de afirmar lo positivo que hay en nuestras vidas, llevamos un diario de gratitud, damos las gracias durante la bendición de la mesa o decimos por qué estamos agradecidos al término de una reunión de trabajo. En mi caso, cuando me acuesto, hago una reflexión de gratitud y doy gracias mentalmente por todo lo bueno que ha sucedido durante el día. Me ayuda a conciliar el sueño con más serenidad.

La gratitud es una decisión. He visto a personas muy prósperas económicamente, pero también muy desdichadas, y a personas muy felices que practican la gratitud con muy poco. Por ejemplo, una de mis clientas lo había perdido casi todo por culpa de la adicción. Su marido, que había sido médico, falleció por una sobredosis de opioides y ella perdió su propio hígado como consecuencia del alcoholismo (le tuvieron que hacer un trasplante). Ella, que había sido rica y pertenecido a la alta sociedad, además de ser una periodista de éxito, ahora tenía una incapacidad permanente y sobrevivía gracias a los subsidios sociales. Durante una sesión después del Día de Acción de Gracias, sus ojos verdes chispeaban de gratitud porque sus dos hijos, ya adultos, habían ido a su modesto apartamento para compartir con ella una comida sencilla. Su gratitud hizo que se me saltaran las lágrimas.

La gratitud puede ayudar a reformular situaciones negativas de un modo más positivo. Por ejemplo, le estoy agradecidísima a una jefa que se negó a ascenderme. De no haber sido por ella, jamás hubiera fundado mi propia

empresa. Ahora, en lugar de irritarme cuando alguien no confía en mí, lo reformulo positivamente como una demostración de que me subestima. La gratitud te ayuda a ver que no hay mal que por bien no venga.

Los estudios han demostrado que la gratitud ofrece los siguientes beneficios adicionales:⁴

- Menos depresión y menos emociones negativas.
- Más emociones positivas.
- Más sensación de sentido en la vida.
- Mejores estrategias para afrontar el estrés.
- Relaciones sociales más saludables.
- Mejor desempeño en el puesto de trabajo, lo que tiende a mejorar la salud financiera.

Ahora que conoces el poder de dar las gracias, pongámonos manos a la obra y expresemos gratitud.



Reformula en positivo y sé agradecido (15 minutos, ejercicio para toda la vida)

La técnica de la reformulación en positivo consiste en ver las cosas desde una perspectiva positiva para que resulte más fácil practicar la gratitud. Es muy potente y puede transformar tu manera de pensar.

Reformula en positivo alguna dificultad a la que te debas enfrentar pronto. A continuación, encontrarás un par de ejemplos para empezar.

- Una dificultad inminente podría ser tener una reunión con tu asesor bancario acerca de los saldos de tus tarjetas de crédito, que han aumentado mucho desde la última reunión. Una manera de reformularlo en positivo podría ser dar las gracias por poder contar con el tiempo de un profesional que te ayudará a mejorar tu situación financiera.
- Otra dificultad inminente podría ser una reunión con tu jefe para hablar de los objetivos de ventas que no alcanzaste el mes pasado. Una manera de reformularla en positivo podría ser dar las gracias por contar con un mentor y por la oportunidad de compartir tu nueva estrategia de ventas y pedir opinión al respecto.

Ahora te toca a ti. Escribe en tu diario:

- Tres dificultades u obstáculos inminentes que identifiques. Asegúrate de que como mínimo uno de ellos tenga que ver con tu vida profesional o con tus finanzas.
- ¿Por qué te resulta tan difícil?
- Ahora reformula la dificultad en positivo, identificando los beneficios que puedes obtener de la situación.

* * *

ACTUAR «COMO SI...»

Alfred Adler, el fundador de la psicología adleriana, desarrolló una técnica terapéutica por la que los clientes actuaban «como si» ya hubieran conseguido lo que deseaban, «como si» probaran la sensación del logro.⁵ El psicólogo social Daryl J. Bem dijo que actuar «como si...» nos ofrece la oportunidad de crear historias positivas acerca de nuestras vidas y de

representar los mejores resultados posibles.⁶ Hacer como si ya fueran reales nos puede ayudar a superar los pensamientos negativos que pueden estar generando resistencia.

Hace poco, durante un simposio previo a una conferencia, pedí a unos cien aspirantes a propietarios de pequeñas empresas que se presentaran entre ellos. Conversaron un poco entre sí e intercambiaron información básica, como sus títulos y sus empleos actuales.

Luego, cuando hubieron desarrollado su visión profesional y empresarial, les pedí que se volvieran a presentar «como si» ya hubieran conseguido todo lo que deseaban.

Al principio hubo cierta resistencia y algunas risitas nerviosas, y fueron muy pocos los que se empezaron a levantar dubitativamente. Algunos pidieron más instrucciones y manifestaron la preocupación de quedar como tontos si admitían lo que querían de verdad. Les recordé los beneficios del pensamiento abundante y les pedí que pensarán tan a lo grande como pudieran. ¡El cielo era el límite! Ahora que había quedado claro, todos se levantaron y participaron. Al cabo de unos minutos, se habían metido de lleno en sus papeles.

De repente, la sala estaba llena de inventores, escritores, personalidades y líderes empresariales de fama mundial y con múltiples galardones. Estaban más erguidos, hablaban con más seguridad, sonreían de oreja a oreja y hacían muuucho más ruido. Al cabo de unos veinte minutos, me las vi y me las deseé para recuperar la atención del grupo. No querían dejar de hablar. Era como si no pudieran volver a la versión más silenciosa y limitada de sí mismos.

Cuando comentamos el ejercicio, los participantes dijeron que los había ayudado a superar la incomodidad que se interponía entre ellos y lo que

querían. En sus evaluaciones, describieron el ejercicio como lo más potente de toda la jornada.

¡Tú también puedes hacerlo! Es posible que el felpudo interior se sienta algo incómodo al principio, pero te garantizo que la diva estará encantada.



Actúa «como si...»

(10 minutos, ejercicio para toda la vida)

Prueba a actuar «como si...» de la manera que te resulte más cómoda de las siguientes:

- Grábate (en audio o en vídeo, pero el vídeo siempre es mejor, porque te verás la cara cuando lo reproduzcas) explicándole a un ser querido cómo algún «éxito reciente» ha afectado a tus finanzas. Cuanto más larga y detallada sea la explicación, mejor. Asegúrate de que escuchas la grabación una o dos veces como mínimo para entrenar tus vías neuronales en el pensamiento positivo.
- Elige a alguien en quien confíes (tu pareja, tu mejor amigo, tu psicoterapeuta...) y actúa ante él o ella «como si» hubieras conseguido tus objetivos entre uno y cinco minutos. Pídele que te explique qué ha visto, por ejemplo, si parecías feliz y animado.

A continuación, escribe cómo te has sentido durante el ejercicio. ¿Cómo te has sentido al hablar como si hubieras hecho realidad tus sueños? ¿Te ha resultado algo incómodo al principio y luego se ha hecho más fácil?

* * *

CÉNTRATE EN LO POSITIVO PARA RESOLVER LOS PROBLEMAS

Las personas positivas miran más allá de los problemas para encontrar soluciones y centrarse en lo que funciona. En la terapia breve centrada en soluciones, el cliente y el terapeuta se centran en lo que va bien y trabajan a partir de ahí, en lugar de quedar atrapados en lo que no funciona. La «conversación sin problemas» y la «búsqueda de excepciones» son dos técnicas populares de la terapia breve centrada en soluciones que te pueden ayudar a ser más positivo y a estar más orientado a las soluciones.

La «conversación sin problemas» es una técnica en la que el terapeuta y el cliente hablan de los aspectos de la vida del segundo que no son problemáticos. Este enfoque puede funcionar bien si te descubres, o descubres a otros, despotricando o quejándose de un amigo, un socio, un familiar o un equipo de trabajo. Inténtalo y observa cómo hace que la comunicación se vuelva más positiva y productiva.

La «búsqueda de excepciones» es una técnica en la que el terapeuta pide al cliente que busque excepciones al problema que tiene.⁷ Por ejemplo, si una pareja discute con frecuencia por cuestiones económicas, el terapeuta les pide que piensen en algún momento en el que pudieron hablar de sus finanzas sin discutir. En lugar de dedicar tiempo y energía hablando de todo lo que contribuye al problema, buscar la excepción ayuda a los clientes a darse cuenta de que, muy posiblemente, conocen la solución. Entonces, pueden trabajar para repetir las conductas con las que lograron resultados positivos.

Ahora te toca a ti.



Busca las excepciones

(10 minutos, ejercicio para toda la vida)

Responde a las siguientes preguntas en tu diario:

- ¿A qué problemas te enfrentas ahora?
- ¿Puedes recordar algún momento o época en que este problema no existiera?
- ¿Qué *era* distinto entonces?
- ¿Qué *hacías* distinto entonces?
- ¿*Pensabas* distinto entonces?
- ¿Qué puedes hacer distinto *ahora* dada esa excepción?

AMPLÍA TU ZONA DE CONFORT CON POSITIVIDAD

Ahora que usas un discurso positivo, ha llegado el momento de hacer lo que predicas y de pasar a la acción para crear un cambio positivo en tu vida.

Tanto si se trata de participar en una reunión, de pedir un aumento de sueldo, de solicitar tu empleo soñado, de fundar una empresa o de decirle a alguien lo mucho que lo quieres, la única manera de recibir más prosperidad es hacer las cosas que ahora te intimidan y te asustan, pero que te permitirán avanzar en el camino al éxito.

Hace años, la cadena de televisión ABC se puso en contacto conmigo para rodar una pieza breve sobre la gestión del estrés que emitirían a escala

nacional. La idea me aterraba, pero como quería que mi empresa creciera, respondí con un *sí* entusiasta. Irónicamente, no seguí ni uno solo de mis consejos para gestionar el estrés: apenas dormí la noche anterior, me sobrecargué de cafeína durante la mañana y me salté mi habitual meditación matutina.

Cuando el productor y su equipo llegaron, lo primero que hicieron fue retirar los muebles que con tanto esmero había dispuesto y los apilaron en la sala de espera, para hacer espacio para el equipo de luz y de sonido. Cuando hubieron terminado, el productor me preguntó si estaba lista. «¡Del todo!», respondí, intentando parecer tranquila. El técnico de sonido dijo: «Bueno, por el micrófono oigo tu corazón desbocado».

Me habían pillado.

La pieza consistía en una sesión falsa con un cliente falso, que en realidad era amigo del productor. La idea era ofrecer a ese «cliente» consejos para reducir el estrés, pero se le veía extremadamente relajado y tranquilo. Cuando me preguntó qué más podía hacer, me puse muy nerviosa y dije: «Bueno..., incluso acariciar a un perro o mantener relaciones sexuales pueden reducir el estrés...». El productor gritó «¡corten!» y todos nos partimos de la risa mientras comentaba que aunque ambas sugerencias tenían su mérito, la combinación de ambas en la misma frase quizá no fuera una buena idea. Esto dio lugar a otra ronda de carcajadas.

El incidente me ayudó a relajarme y a ser yo misma. Le caí bien al productor, que me recomendó para otros proyectos, como la oportunidad de dirigir sesiones de terapia de grupo para los participantes en el programa de MTV *The Real World*.

UNA OVACIÓN

Era la primera semana de mi primer curso en el instituto. Me había dejado en casa los deberes de ciencias y le pregunté al profesor, el señor Sneider, si podía entregarlos al día siguiente. «Solo si te subes a la mesa de laboratorio de la primera fila y cantas “Joy to the World”», respondió. Lo miré a los ojos, sonreí y me levanté de la silla. Mientras caminaba hacia la primera fila del aula, ahora en silencio, sentí clavados en la espalda veinte pares de ojos, la mayoría de los cuales pertenecían a alumnos a quienes no conocía aún. Me subí a la alta mesa del laboratorio, con mi ropa inspirada en Madonna y un lazo de rejilla clavado en el cabello mal permanentado (era 1986). Respiré hondo y empecé a cantar a voz en grito la versión de Three Dog Night de «Joy to the World»: «*Jeremiah was a bullfrog...*». Mis compañeros de clase me ovacionaron.

Gracias a esa absurda exhibición de valentía obtuve beneficios inesperados. Dos chicas a las que no conocía se me acercaron al final de clase, me dijeron que era lo más valiente que habían visto jamás y me preguntaron si quería ser su amiga (aún lo soy hoy). El señor Sneider se quedó asombrado, porque al parecer hacía veinte años que repetía el ofrecimiento sin que nadie lo hubiera aceptado hasta entonces. Me dejó llevar los deberes al día siguiente y explicó la historia al claustro de docentes. Al llegar al resto de las clases, los profesores me preguntaban si era la chica que había cantado en la clase del señor Sneider. Mi actuación hizo que los profesores me tuvieran en cuenta y me animaran a participar en actividades como el consejo escolar, el equipo de animadoras y el coro del instituto.

En mi vida adulta, sigo buscando experiencias de este tipo y, tal y como sucede con la terapia de exposición para tratar las fobias, cada experiencia me ayuda a ampliar mi zona de confort. Brené Brown enseña que tener la valentía de estar presentes y ser vistos, con todas nuestras imperfecciones,

trae múltiples bendiciones. Por el camino, adquirimos confianza, experiencia y somos capaces de más.⁸

Abordar las oportunidades nuevas con positividad exige entusiasmo, valentía y acción. No nos podemos limitar a esperar y desear. Tenemos que *hacer* algo. Los estudios demuestran que emprender acciones deliberadas para hacer realidad los objetivos profesionales conduce a una mayor satisfacción profesional y a un salario más elevado.⁹ Veamos qué vas a hacer para ampliar tu mundo.



Terapia de exposición

(20 minutos, ejercicio para toda la vida)

Este ejercicio se basa en la desensibilización sistemática, una técnica de la terapia conductual que se usa en el tratamiento de las fobias y de la ansiedad. La idea es ampliar tu zona de confort, acostumbrándote a aquello que te produce incomodidad. Haz lo siguiente:

- Identifica tres actividades importantes para el éxito de tu carrera profesional en el futuro próximo y que se hallen fuera de tu zona de confort.
- De estas tres actividades, elige una que sea especialmente relevante e importante. ¿Qué recursos y habilidades necesitas para completar la tarea con éxito?
- Elabora un plan y establece la intención de emprender esa actividad en el futuro próximo. Por ejemplo, si te da miedo hablar en público, apúntate a un grupo de Toastmasters o a clases de improvisación.

- Establece una fecha límite para completar la actividad y elige a alguien de confianza a quien puedas rendir cuentas y que te ayude.

* * *

MEJORA TU SALUD FINANCIERA: EL PODER DE LA POSITIVIDAD EN LAS NEGOCIACIONES

Cree en ti y negocia para ti. Hazte responsable de tu éxito.¹⁰

SHERYL SANDBERG, directora de operaciones de Facebook, multimillonaria y fundadora de [<leanin.org>](http://leanin.org)

Mucha gente se sorprende al saber que puede usar la positividad como arma durante las negociaciones. Animo a mis clientes y a las personas a quienes tutelo a que busquen constantemente oportunidades para crecer y promocionarse mediante la negociación. Cuando me explican que van a pedir un ascenso en el trabajo, les pregunto si creen que lo conseguirán. Si me responden algo parecido a «bueno, hay mucha competencia, así que no creo», les digo: «No, probablemente no». Normalmente se sorprenden, quedan desconcertados, porque saben que creo en ellos. Sin embargo, también creo firmemente en el poder de las profecías autocumplidas. Si anticipas un resultado negativo, propicias ese resultado mediante conductas de autosabotaje. ¿Cómo va a creer nadie en ti si tú eres el primero que no cree en sí mismo?

Asistí a un seminario de negociación para mujeres en la Kellogg School of Management de la Universidad Northwestern, porque sabía que en algún momento querría vender mi consulta. La ponente nos animó a superar los temores y a negociar todo, desde las adquisiciones más pequeñas a la compra o el alquiler de vehículos, pasando por los salarios y los tratos importantes.

Una de las oradoras era la socióloga que había dirigido la investigación de Sheryl Sandberg para el *best seller* del *New York Times* *Vayamos adelante*. Su mensaje principal era que las mujeres no negociamos y que deberíamos empezar a hacerlo.

Como alguien que había contratado a cientos de personas a lo largo de mi carrera profesional, no tuve más remedio que estar de acuerdo con ella. Cuando les ofrecen un trabajo y un salario, las mujeres suelen decir: «Gracias por la oferta, la acepto». Por el contrario, en mi experiencia, los hombres responden algo más parecido a «gracias, me lo querría pensar durante un par de días. El salario es inferior al que esperaba». Normalmente, vuelven y negocian un salario superior, un título mejor, más formación o más beneficios.

Los hombres que se afirman en el lugar de trabajo acostumbran a ser percibidos como seguros de sí mismos e inteligentes, mientras que a las mujeres que hacen lo mismo se las considera malhumoradas, agresivas o complicadas.¹¹ Aunque estas variables culturales causan y refuerzan la brecha salarial entre los géneros, la discriminación es el motivo fundamental por el que las mujeres solo cobran setenta y ocho céntimos por cada dólar que reciben los hombres por el mismo trabajo.^{12*} El mundo necesita más líderes como el director ejecutivo de Salesforce, Marc Benioff, que invirtió seis millones de dólares en corregir las diferencias salariales por género, raza y etnia en toda la empresa.¹³

Gracias a ese seminario, nunca más volví a pagar por un mueble archivador. Urban Balance crecía y cada vez necesitaba más archivadores, cada uno de los cuales valía mil doscientos dólares. A partir del seminario, cada vez que negociaba alquileres de espacios de oficina, preguntaba si tenían archivadores con cerrojo y en buen estado. Al propietario no le costaba nada y yo me ahorraba miles de dólares. Siempre que hago una compra importante, le pregunto al comercial si ese es el mejor trato que me puede ofrecer. Entonces, leo su lenguaje corporal. Cuando compré los muebles de jardín, negocié que me los trajeran a casa gratuitamente y conseguí que me regalaran las fundas (doscientos cincuenta dólares). Comencé a compartir tácticas de negociación con todos mis becarios y les enseñé a luchar por lo que querían.

UNA GRAN NEGOCIADORA

Antes de asistir al seminario de negociación, me encontré con una gran negociadora, Silvija, una joven terapeuta serboamericana a la que contraté cuando aún estaba acumulando horas de clínica para la acreditación. Como Silvija ocupaba un cargo de nivel básico que exigía supervisión y formación, su tarifa por hora era significativamente inferior a la de un terapeuta acreditado y tenía dificultades para llegar a final de mes. En la

evaluación anual, me convenció para que le pagara más de lo que había pagado jamás a un terapeuta principiante. No lo olvidaré nunca. A continuación te explico los cinco pasos que siguió durante la negociación. Te animo a que hagas lo mismo.

1. **Pasa a la acción.** Silvija me escribió para solicitar, con educación, pero con mucha firmeza, una reunión conmigo como propietaria de la empresa. Quería hablar de su primer aniversario en el trabajo y de un posible aumento de sueldo. Todavía éramos una empresa relativamente nueva, por lo que no llevábamos a cabo evaluaciones de rendimiento con regularidad. Si ella no la hubiera pedido, no hubiera sucedido. La respeté por eso.
2. **Practica la gratitud.** Silvija comenzó la conversación dándome las gracias por haberla contratado y por las oportunidades de aprendizaje que le había ofrecido. Me manifestó un agradecimiento sincero por haber contratado a una inmigrante cuya lengua materna era distinta al inglés. Me sentí respetada y valorada por ella.
3. **Prepárate.** Cuando abordamos el tema del aumento de sueldo, quedó claro que Silvija se había preparado muy bien. Me dijo cuántos clientes le habíamos derivado durante el año y cuántas sesiones había llevado a cabo, con lo que me demostró un nivel fantástico de retención de clientes y de productividad. Además, me mostró cuántos clientes había aportado ella misma gracias a que se promocionaba entre la comunidad de Europa oriental en Chicago y me recordó que hablaba fluidamente serbio, bosnio y croata. Para terminar, me mostró el promedio de las tarifas que pagaban las compañías aseguradoras y restó su salario, para ilustrar la gran diferencia. De este modo, me ayudó respetuosamente a ver su trabajo desde su punto de vista.

4. **Sé consciente.** Con una autoestima saludable y una actitud realista, Silvija me demostró que le podíamos pagar más. Como era obvio que entendía y empatizaba con los costes operativos del centro, vi que también entendía mi posición. Esto me ayudó a disipar la actitud defensiva que estaba empezando a crecer en mí.
5. **Permanece presente.** Esta fue la bala de plata. Le expliqué a Silvija lo mismo que ya había explicado a docenas de terapeutas antes que a ella acerca de por qué el rango salarial era el que era, y por qué el moderado aumento de sueldo que le ofrecía era adecuado. Aunque, en el pasado, llegados a este punto, casi todo el mundo me daba las gracias y la negociación llegaba a su fin, Silvija permaneció en el presente. Fue como si el tiempo se ralentizara mientras seguíamos sentadas e incómodas. Podía oír el tictac del reloj del despacho mientras me miraba con sus ojos verdes, grandes e inteligentes, y supe que sabía que le podía pagar más, teniendo en cuenta lo valiosa que era para la organización. Mantuvo la cabeza erguida, consciente de lo que valía y manteniendo su posición con profesionalidad. Al final, no pude con la presión y le ofrecí más de lo que jamás había pagado a nadie en su posición. Silvija me dio las gracias profusamente y ambas salimos de la reunión sintiéndonos afortunadas.

Siete años después, Silvija era la directora clínica de uno de los centros de Urban Balance y ganaba mucho más que el salario que había negociado conmigo años antes.

Cuando me empecé a preparar para vender la empresa, seguí el ejemplo de Silvija. También identifiqué en qué áreas estaba dispuesta a ceder y cuáles eran irrenunciables. Esto me ayudó a mantenerme firme durante las últimas fases de la negociación, cuando me pidieron que conservara parte

de la responsabilidad financiera. Aunque me hubiera podido costar la operación, me mantuve en mi posición y conseguí lo que quería.

MEJORA TU SATISFACCIÓN LABORAL

El siguiente ejercicio te ayudará a identificar áreas que necesitas mejorar o negociar en tu trabajo. Tanto si trabajas para otro como si eres autónomo o empresario, la rueda de la satisfacción laboral evalúa el nivel actual de bienestar en tu puesto de trabajo e identifica las áreas con margen de mejora o de negociación.

Aunque creas que la negociación gira sobre todo en torno al salario o a las tarifas, esta rueda abarca todas las maneras en que te puede beneficiar la negociación. Te resultará útil a la hora de preparar evaluaciones de desempeño o cuando quieras cambiar de trabajo y compares ofertas. Si ahora no trabajas, haz el ejercicio pensando en tu empleo más reciente o como base para negociar futuras ofertas de empleo. Si eres autónomo o empresario, esta herramienta te puede ayudar a identificar y a evaluar áreas de baja satisfacción que puedas mejorar negociando tarifas más elevadas, mejores precios de tus proveedores o contratistas, paquetes de beneficios, etcétera.



Rueda de la satisfacción laboral

(20 minutos)

Fecha: _____

Observa que al final de cada radio cuentas con líneas donde apuntar los pros y los contras de tu situación laboral actual respecto a cada radio. A continuación, puntúa tu respuesta a cada pregunta con un número según la siguiente escala:

pobre (1-3), normal (4-5), bueno (6-7), próspero (8-10)

Pobre			Normal		Bueno		Próspero		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

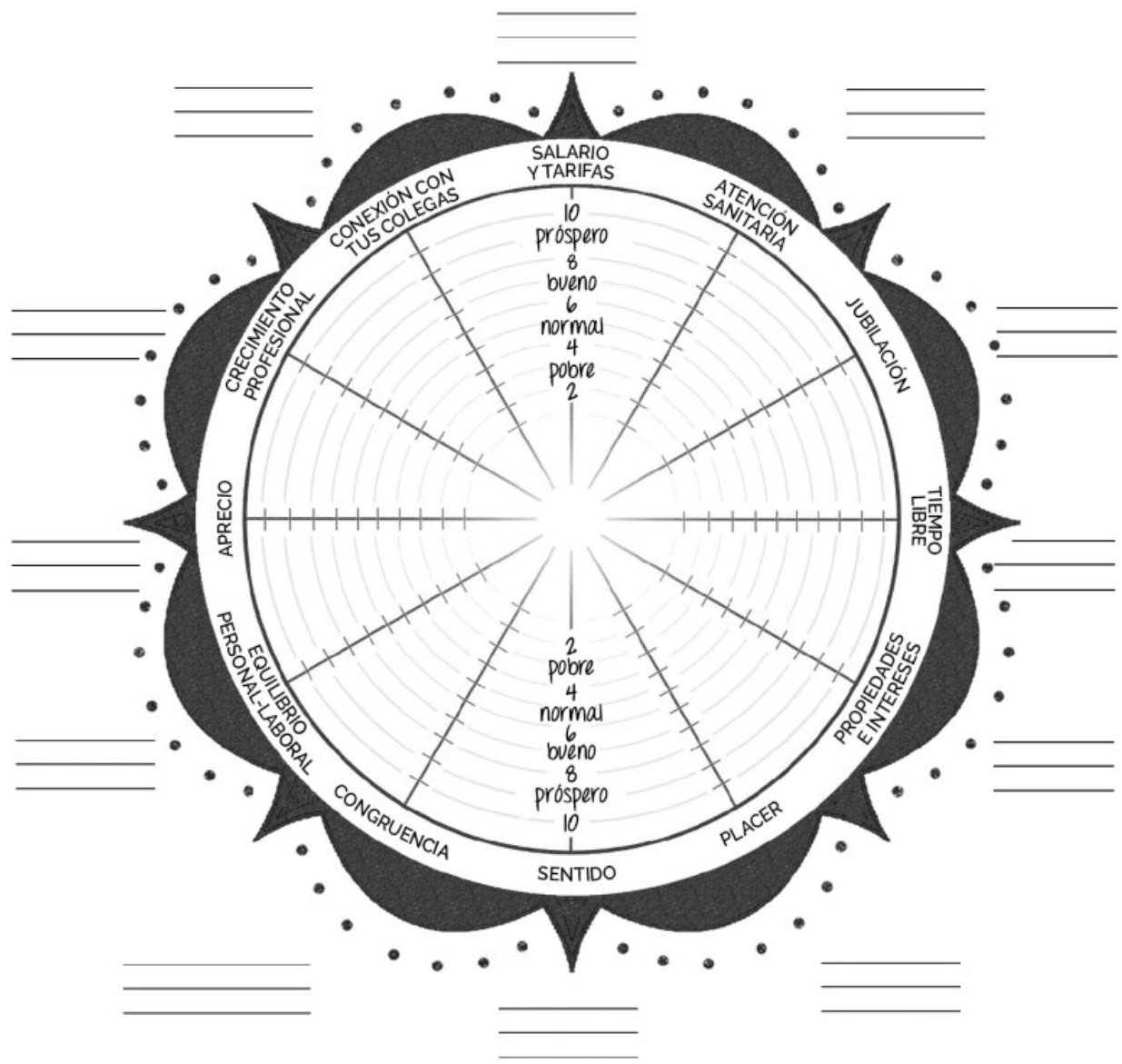
- **Salario y tarifas.** Apunta en las líneas correspondientes a este radio el importe total de la compensación que recibes, incluyendo el salario, las tarifas, las comisiones y las bonificaciones. ¿Cuán próspera es tu compensación actual? _____
- **Atención sanitaria.** Enumera los beneficios de la asistencia sanitaria, como revisiones médicas y planes de salud oftalmológica y dental, cuentas de ahorros para gastos sanitarios y otros beneficios, como el acceso a un gimnasio. ¿Cómo son tus beneficios sanitarios? _____
- **Jubilación.** Escribe los beneficios de jubilación que disfrutas en la actualidad, como la capacidad para invertir (no cuánto has invertido) en planes de jubilación no contributivos o contributivos. ¿Cómo puntúas tus beneficios asociados a la jubilación? _____
- **Tiempo libre.** ¿De cuánta flexibilidad dispones para tomarte tiempo libre, tanto si es remunerado como si no? ¿Cuánto tiempo dispones para vacaciones, estar de baja u otras ausencias? ¿Eres próspero o no en lo relativo a tomarte tiempo libre? _____
- **Propiedades e intereses.** Escribe acerca de tu capacidad para convertirte en socio o propietario, adquirir acciones o tener otro tipo

de interés económico en la organización donde trabajas. ¿Cómo valoras tu capacidad de adquirir propiedades o intereses? _____

- **Placer.** Apunta qué facetas de tu trabajo te gustan o no. ¿Qué puntuación te das en términos de obtener placer y disfrute en tu trabajo? _____
- **Sentido.** ¿Qué aspectos de tu trabajo tienen sentido para ti y te satisfacen a un nivel profundo? ¿Cuán próspero eres en lo que se refiere a encontrar sentido a tu trabajo? _____
- **Congruencia.** Haz una lista de tus dones y talentos únicos, tus valores nucleares y tu misión en el mundo. ¿Eres congruente contigo mismo en tu trabajo? _____
- **Equilibrio personal-laboral.** Apunta y valora cuáles son los aspectos más y menos flexibles en tu situación laboral actual. Esto incluye la posibilidad de teletrabajar, la flexibilidad horaria, el equilibrio entre la vida laboral y la personal, el tiempo que inviertes en ir y venir del trabajo o la proporción de viajes de trabajo. _____
- **Aprecio.** Enumera las maneras en que se reconocen tus esfuerzos y tus logros, como las palabras de aprecio, el puesto laboral que ocupas, las recompensas o los privilegios especiales que disfrutas. ¿Hasta qué punto sientes aprecio y reconocimiento en tu trabajo? _____
- **Crecimiento profesional.** Apunta las oportunidades de crecimiento profesional de las que disfrutas ahora, como mentorización, formación continuada u otras oportunidades de aprendizaje. ¿Cuán próspero eres en lo que concierne a las oportunidades para el desarrollo profesional?

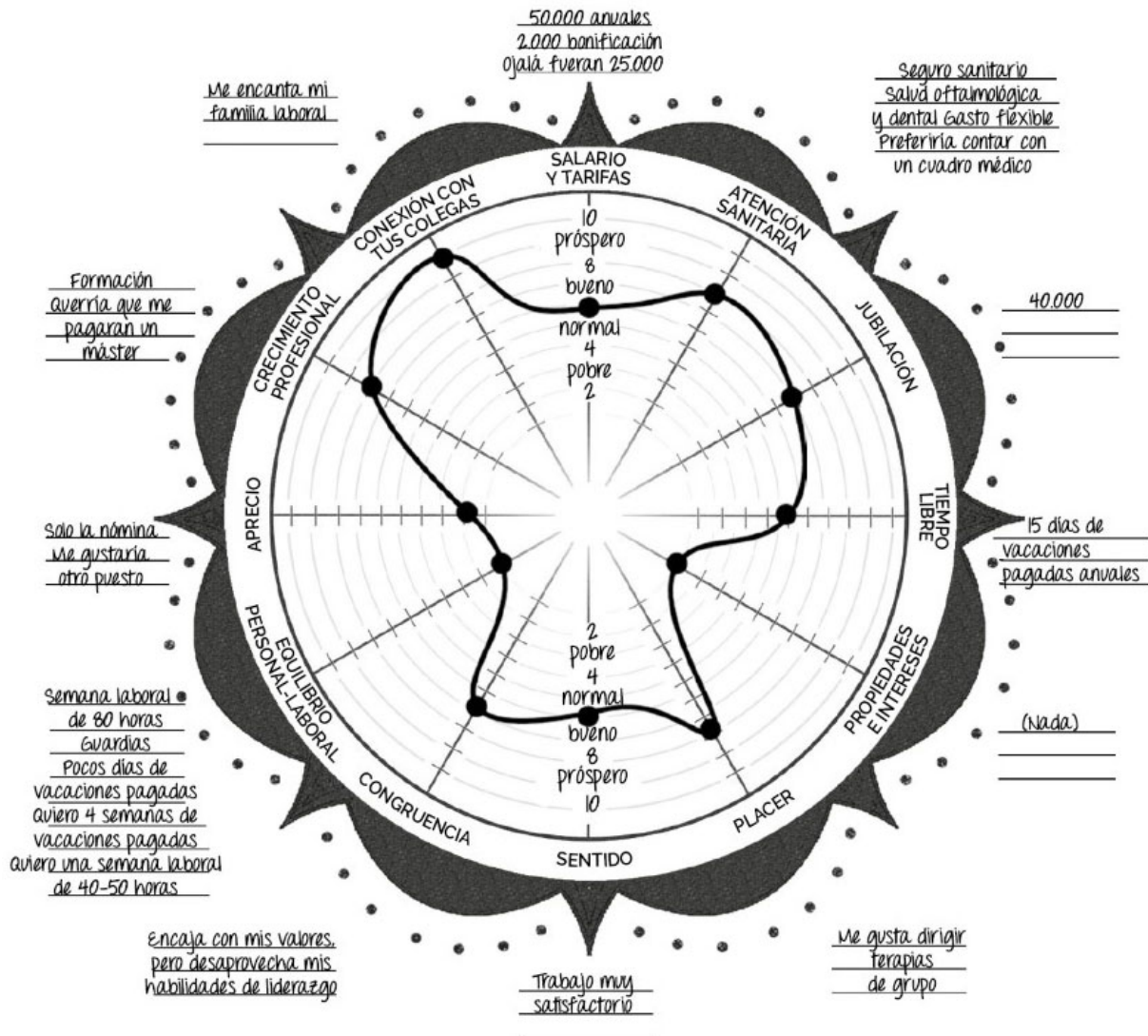
- **Conexión con tus colegas.** Anota en qué medida tu trabajo promueve, o no, la colaboración, el apoyo social y la sensación de pertenencia. ¿Sientes conexión con tus colegas? _____

Registra tus respuestas en la rueda de la satisfacción laboral (encontrarás las instrucciones en el ejemplo que hay en la Introducción). Comienza por la parte superior de la rueda. ¿Eres pobre, próspero o estás en un punto intermedio en lo que se refiere a negociar el salario o las tarifas? Dibuja en el radio un punto junto al número que corresponda a tu respuesta. A continuación, sigue recorriendo la rueda y, una vez que hayas registrado las puntuaciones en todos los radios, une los puntos y traza un círculo.



Rueda de la satisfacción laboral

Escribe en el extremo de cada radio qué es lo más importante para ti en cada una de las categorías. El ejemplo de rueda de la satisfacción laboral te dará algunas ideas.



Ejemplo de rueda de la satisfacción laboral

En este ejemplo, las dos depresiones más pronunciadas corresponden a las áreas que valoran el equilibrio personal-laboral y lo relativo a propiedades e intereses. Estas serían las áreas en las que habría que mejorar o negociar.

Una vez que hayas terminado tu rueda, responde a las siguientes preguntas en tu diario:

- Para comprobar tu nivel de satisfacción global con el trabajo, suma las puntuaciones de todos los radios y divide el total entre doce. ¿El resultado se acerca más al rango de pobreza o al de prosperidad?
- ¿Cuáles son las tres puntuaciones más bajas, o las depresiones más pronunciadas, en tu rueda?
- ¿Puedes negociar y mejorar esas facetas en tu puesto de trabajo actual? ¿Puedes mejorarlas tú mismo de algún modo?
- ¿Puedes conseguir más prosperidad en tu puesto de trabajo actual o necesitas hacer algún cambio? Pon por escrito lo que piensas y diseña un plan de acción al respecto. Incluye detalles acerca de cómo sería tu situación ideal.

Repite el ejercicio como mínimo cada seis meses, para seguir luchando por ti. Cuanto más lo trabajes, mejor se te dará. Indica las fechas en que completas las ruedas y archívalas para hacer un seguimiento de los cambios.

* * *

Has hecho un trabajo excelente. Ahora concluiremos el capítulo con una nota positiva. La rueda de la positividad reúne todas las habilidades que has

aprendido a lo largo del capítulo y evalúa en qué medida aplicas la positividad a tu vida.



Rueda de la positividad

(20 minutos)

Fecha: _____

Puntúa tu respuesta a cada pregunta con un número según la escala siguiente:

pobre (1-3), normal (4-5), bueno (6-7), próspero (8-10)

Pobre			Normal		Bueno		Próspero		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

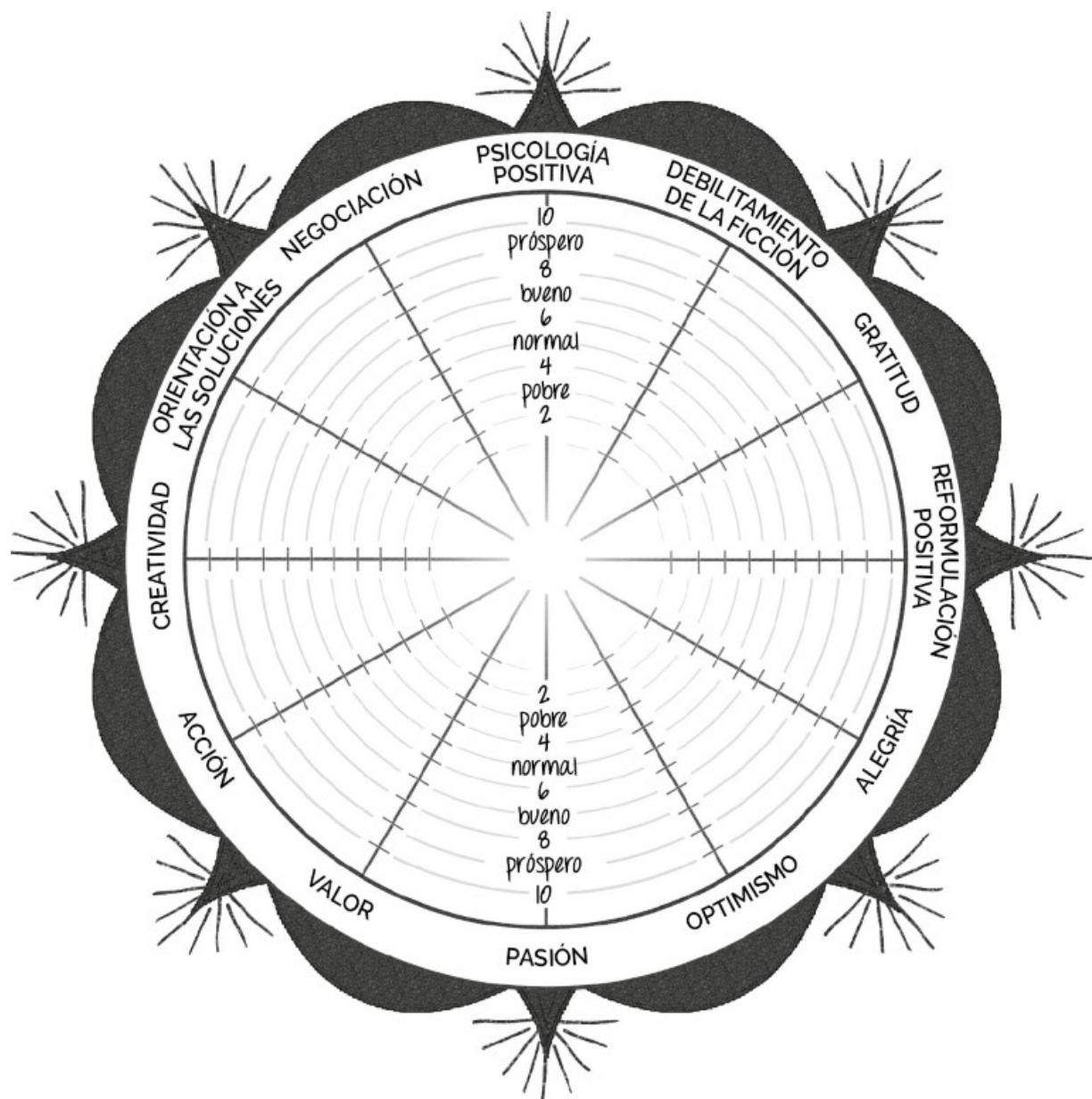
- **Psicología positiva.** Es la medida en que te centras en las fortalezas y los dones que te permiten, y permiten a los demás, prosperar y tener éxito. ¿Qué puntuación te das en lo que se refiere a ver la botella medio llena? _____
- **Debilitamiento de la ficción.** Consiste en identificar y superar las excusas o las narrativas negativas que te cuentas a ti mismo y que se interponen entre ti y el éxito que mereces. ¿Se te da bien debilitar la ficción? _____
- **Gratitud.** ¿Expresas agradecimiento y aprecio? ¿Cuánto tiempo dedicas a reflexionar sobre los motivos que tienes para estar

agradecido? _____

- **Reformulación positiva.** ¿Qué puntuación te otorgas en lo relativo a buscar las partes positivas de cualquier situación? _____
- **Alegría.** ¿Muestras felicidad, alegría, sentido del humor y buen humor? ¿Cómo te valoras en lo que se refiere a emitir energía positiva? _____
- **Optimismo.** Consiste en ver el futuro con esperanza y seguridad, en esperar resultados favorables. ¿Cuán optimista eres respecto al futuro? _____
- **Pasión.** ¿Llevas dinamismo a lo que haces? ¿Eres apasionado en lo que respecta a ser positivo? _____
- **Valor.** Significa hacer las cosas que te asustan y ampliar tu zona de confort. ¿Qué puntuación te das en lo que se refiere a ser valiente? _____
- **Acción.** ¿Identificas oportunidades y emprendes acciones para aprovecharlas? ¿Cómo te puntúas en lo relativo a «pasar a la acción»? _____
- **Creatividad.** Implica usar la energía positiva para desarrollar pensamientos, ideas o innovaciones originales. ¿Qué puntuación te concedes en creatividad? _____
- **Orientación a las soluciones.** Significa centrarse en el desarrollo de las fortalezas y en encontrar soluciones en lugar de hablar de los problemas. ¿Cuán orientado a las soluciones estás? _____
- **Negociación.** ¿Se te da bien luchar por ti mismo en el trabajo y en tu vida financiera para conseguir acuerdos en los que todas las partes salgáis ganando? _____

Registra tus respuestas en la rueda de la positividad (encontrarás las instrucciones en el ejemplo que hay en la Introducción). Comienza por la

parte superior de la rueda. ¿Eres pobre, próspero o estás en un punto intermedio en lo que se refiere a adoptar una psicología positiva? Dibuja en el radio un punto junto al número que corresponda a tu respuesta. A continuación, sigue recorriendo la rueda y, una vez que hayas registrado las puntuaciones en todos los radios, une los puntos y traza un círculo.



Rueda de la positividad

Todos necesitamos un poco más de positividad en nuestras vidas. Repite el ejercicio cada mes o cada trimestre, y sigue desarrollando tu positividad. Apunta la fecha en la que has completado la rueda y archívala para poder consultarla en el futuro.

Responde en tu diario a las siguientes preguntas:

- Identifica las depresiones más pronunciadas de la rueda, que corresponden a las áreas con las puntuaciones más bajas. ¿A qué crees que se debe?
- ¿Cómo mejoraría tu vida personal si trabajaras esas áreas? ¿Y tu vida profesional? ¿Y la financiera?
- ¿Qué tres acciones puedes emprender para mejorar cada una de esas áreas?

¡Puedes hacerlo! ¡Vamos! ¡Hurra! ¿Se nota mucho que fui animadora en el instituto?

* * *

Ahora que vibras de positividad, te enseñaré cómo *no* permitir que nada ni nadie te detenga.

CAPÍTULO 12

Resiliencia

Transforma la adversidad en una opulenta
oportunidad

La mayor gloria no radica en no caer nunca, sino en levantarse tras cada caída.

RALPH WALDO EMERSON, poeta y
filósofo del siglo XIX

Cuando mi socia se fue sin avisar, las palabras de mi antiguo jefe, Bill Heffernan, fueron un gran consuelo: «Te acaban de hacer un regalo inmenso». No entendía del todo lo que había querido decir, pero esperaba que acabara saliendo algo bueno de tanta pérdida y dificultad.

Los meses siguientes fueron de los más difíciles de mi vida. Sentía que cargaba con el peso del mundo a mis espaldas, pero, a pesar de ello, día tras día me levantaba, ponía un pie delante del otro y me enfrentaba a acreedores o a empleados preocupados. A medida que pasaba el tiempo, me iba sintiendo mejor y más segura de las decisiones que tomaba, e infundía fuerza y esperanza en mi personal. Fue como una metamorfosis: me desprendí de la piel de una versión más pequeña de mí misma, desplegué las alas y alcancé mi mayor potencial. Antes sentía que necesitaba la

seguridad de un copiloto; ahora estaba aprendiendo a volar en solitario. Y con ese conocimiento llegaron una libertad y una seguridad nuevas.

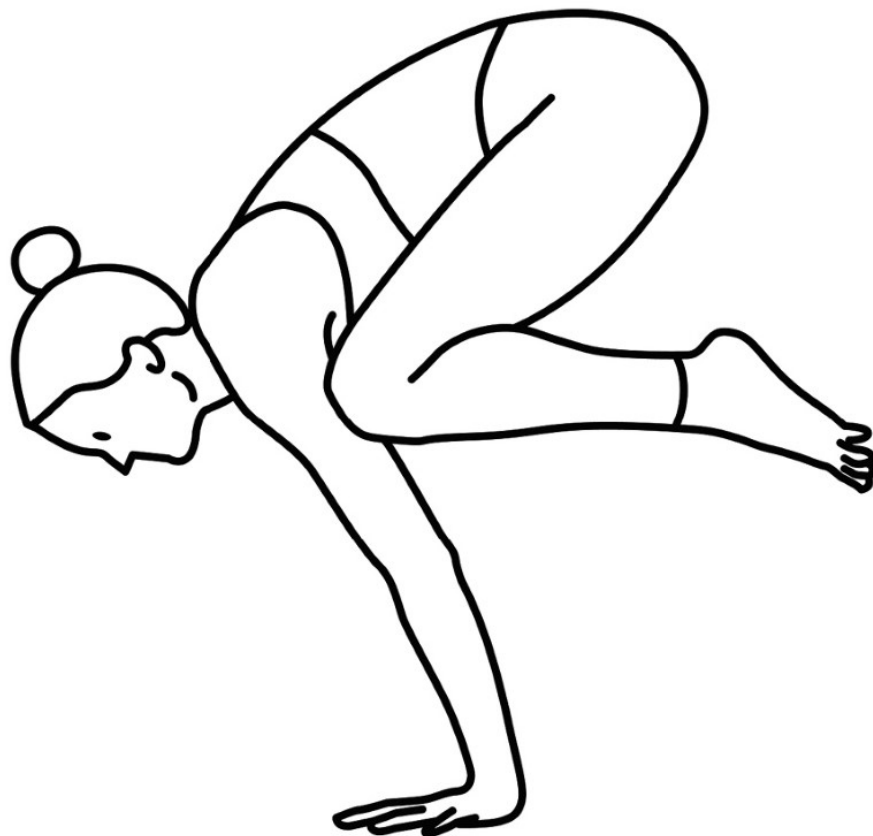
Aunque, vista desde fuera, mi vida era menos que ideal, interiormente me sentía mucho más capaz. La escritora Rita Mae Brown afirmó: «Las personas son como bolsitas de té. Uno nunca sabe lo fuertes que son hasta que están en agua hirviendo».¹ Superar aquella dificultad empresarial me dio la confianza de saber que podría afrontar lo que fuera que la vida me trajera.

Por fin entendí lo que Bill quería decir con lo del regalo. Él había superado cuatro tandas distintas de tratamiento contra el cáncer a pesar de que, tras el fracaso de la tercera, le habían advertido de que, quizá, había llegado el momento de dejar de buscar una cura y de iniciar los cuidados paliativos. Esa experiencia le ha otorgado una claridad extraordinaria acerca de lo que importa y lo que no en la vida. Dedicar mucho tiempo a disfrutar de su familia e inspira a otros a perseverar ante la dificultad. Es una de las personas más fuertes que conozco.

Practicar mindfulness me ha ayudado a seguir trabajando la resiliencia y hacer yoga me ha enseñado que, si una postura me resulta incómoda, puedo usar la respiración para perseverar hasta que la incomodidad pase. Como resultado, salgo de la sesión más flexible, equilibrada, fuerte y capaz de soportar esa posición la próxima vez.

Un día, un oficial de la Marina vino al estudio y me comentó que en el Ejército también hacen yoga, pero que no lo llaman así, sino entrenamiento de resiliencia. Cuando lo oí, empecé a prestar todavía más atención a cómo puedo usar el yoga para desarrollar la resiliencia, ir más allá de las voces autolimitantes y estar dispuesta a caer una y otra vez para conseguir algo que antes me parecía imposible.

¿Conoces la postura del cuervo en yoga? Es una posición de equilibrio sobre los brazos en la que te pones a cuatro patas con las manos apoyadas en la esterilla a la altura de los hombros. Entonces, llevas las rodillas hacia los tríceps, desplazas el peso del cuerpo sobre las yemas de los dedos, levantas la pelvis, flexionas las rodillas y levantas los pies del suelo.



Postura del cuervo

Es una postura complicada que exige mucha fuerza y equilibrio. La primera vez que la intenté, me resultó imposible. Así que, durante años, cuando había que hacerla en una sesión de yoga, pensaba que no podía hacerla y adoptaba la postura del niño, que básicamente equivalía a rendirme y a descansar en posición fetal sobre la esterilla.

Un día me dije: «Me estoy limitando a mí misma. Tengo que practicar lo que predico».

Así que lo intenté, poniendo una pierna sobre un brazo y luego la otra. Entonces, hice trampa y me incliné con las rodillas sobre los brazos, mientras mantenía los pies en la esterilla. A continuación, lo intenté de verdad y di con la nariz en el suelo unas cien veces. Al cabo de un par de meses, lo conseguí. Ahora la puedo mantener durante muy poco tiempo, pero la hago.

El ejercicio me enseñó a probar, a darme permiso para fracasar y caer, a levantarme y a seguir probando hasta superar mis limitaciones autoimpuestas. Caer es una parte necesaria del aprendizaje y la sensación que se tiene al conseguirlo al fin es fantástica. Ahora soy más fuerte gracias a lo que he tenido que pasar. Estoy lista para el siguiente reto.



Duodécima sesión de terapia

(20 minutos)

¡Hemos llegado a la última sesión! Todas las habilidades que has adquirido desde que hemos empezado a trabajar juntos promueven la resiliencia. Hoy me gustaría que pensaras en una dificultad importante a la que te hayas enfrentado en el pasado y que hayas superado con éxito. Luego, responde a las siguientes preguntas en tu diario:

- ¿Cómo superaste esa dificultad?
- ¿Qué aprendiste de ello?

- ¿Cómo te puede ayudar lo aprendido a desarrollar tu fortaleza financiera?

El trabajo de introspección que estás haciendo es importantísimo. Enhorabuena.

* * *

LA RESILIENCIA ES ESENCIAL PARA EL ÉXITO Y YA TIENES LA BASE

Ni la educación, ni la experiencia ni la formación. Lo que define quién tiene éxito y quién fracasa es el nivel de resiliencia de cada uno.²

DIANE COUTU, *Harvard Business Review*

La resiliencia es la habilidad de comprometerse plenamente con la vida, reponerse de las dificultades y aumentar la capacidad de prosperar en el futuro. La resiliencia nos ayuda a recuperarnos tras la adversidad y a salir reforzados de la experiencia.

Sin resiliencia, es más fácil que nos rindamos y obstaculicemos el éxito. En mi consulta, estos son los clientes que dicen cosas como «no puedo hacer nada para solucionarlo», «ya lo intenté una vez y no sirvió de nada», «creo que estoy destinado a estar solo para siempre» o «mi idea de negocio fracasó y ahora estoy atrapado en un empleo que detesto». A no ser que examinemos y cambiemos estos sistemas de creencias falsas, fracasaremos en nuestra empresa.

La resiliencia es clave para tener éxito en el trabajo y en la vida. Los talleres de resiliencia son los cursos de formación corporativa más

demandados de todos los que ofrezco. La investigación ha hallado relaciones positivas entre la resiliencia y los resultados siguientes:

- Mejor desempeño laboral (lo que influye en tu salud financiera).³
- Salud mental positiva.⁴
- Mayor satisfacción vital.⁵
- Longevidad.⁶

En mi consulta, he descubierto que uno de los grupos de personas con mayor resiliencia son los adictos en recuperación. Me encanta trabajar con ellos, porque su resiliencia es una fuente constante de asombro y de inspiración. He visto a clientes que han perdido su matrimonio, su empleo, su dinero, su salud y prácticamente todo lo que tenían y que luego se han recuperado y construido una vida llena de salud, amor y prosperidad. Lo consiguen aplicando todas las habilidades que ya has aprendido en este libro y que se ha demostrado empíricamente que facilitan la resiliencia.

Abundancia. El pensamiento abundante nos abre a ver posibilidades y soluciones cuando nos enfrentamos a dificultades. Nos ayuda a adoptar un espíritu de cooperación y de trabajo en equipo que promueve la resiliencia.⁷ Ser conscientes de lo mucho que valemos nos recuerda que nos merecemos la grandeza.

Toma de conciencia. Ser más conscientes tanto de nosotros mismos como de los demás nos ayuda a adaptarnos mejor y a superar las situaciones estresantes.⁸

Responsabilidad. Asumir la responsabilidad que nos corresponde en los acontecimientos negativos que puedan acaecer, practicar el perdón y dejar ir

cuando lo que sucede escapa a nuestro control nos ayuda a avanzar con resiliencia.⁹

Presencia. Permanecer presente, con mindfulness, reduce los pensamientos negativos y la rumiación, lo que mejora nuestra capacidad para recuperarnos y sobreponernos a elementos estresores.¹⁰

Esencia. Una autoestima saludable nos permite gestionar las dificultades con asertividad. La humildad nos hace más fuertes emocionalmente ante el *feedback* negativo. Contar con una actitud espiritual que incluya una noción de sentido trascendente o de propósito vital profundo promueve la resiliencia.¹¹

Autoestima. Practicar la autocompasión nos ayuda a no avergonzarnos cuando fracasamos.¹² Autocuidarse consiste en asegurarnos de que dormimos lo suficiente, comemos bien y hacemos ejercicio físico, lo que promueve la fortaleza física y emocional.¹³

Visión. Planificar (también los aspectos financieros) nos ayuda a superar las dificultades porque estamos más preparados.¹⁴

Ayuda. El apoyo social mejora nuestra salud psicológica y aumenta nuestra resiliencia.¹⁵

Compasión. La compasión nos permite sentir emociones positivas incluso en situaciones complicadas.¹⁶

Desapego. El desapego nos permite conservar la energía para los momentos en que la necesitamos, especialmente cuando nos topamos con dificultades.¹⁷ La inteligencia emocional nos ayuda a responder mejor ante situaciones estresantes y a gestionar las emociones de un modo saludable.¹⁸

Positividad. Las emociones positivas promueven pensamientos positivos, relaciones fuertes y mentalidades flexibles; todo ello fomenta la resiliencia.¹⁹ La gratitud nos ayuda a adaptarnos a las situaciones y a afrontar el estrés.²⁰ Pensar en positivo y pasar a la acción nos ayuda a perseverar y a seguir adelante.

Ahora que cuentas con todo lo necesario para ser fuerte emocionalmente, veamos cómo la resiliencia puede trascender cualquier situación que la vida te presente.

RESILIENCIA PARA SUPERAR EL MIEDO ANTE OBSTÁCULOS QUE NOS ASUSTAN

Cada vez que te detienes y miras el miedo a los ojos, te haces más fuerte, más valiente y más seguro. Te puedes decir a ti mismo: «He superado este horror. Puedo enfrentarme a lo que sea que esté por venir».²¹

ELEANOR ROOSEVELT, diplomática,
activista y primera dama de Estados Unidos

Hace unos años, mi marido Jason me llevó de acampada al Parque Nacional Theodore Roosevelt, en el oeste de Dakota del Norte. Me desperté en plena noche para ir a los aseos de la zona de acampada, que estaban en la otra punta de un campo abierto, a unos noventa metros de distancia. Mientras caminaba, vi entre las sombras lo que me pareció un arbusto. De repente, el arbusto se levantó. Era un bisonte. Estaba a unos seis metros de mí, pateando y resoplando.

El parque estaba sembrado de carteles que advertían a los visitantes de que no nos acercásemos a los bisontes, porque pesan entre cuatrocientos cincuenta y quinientos kilos y pueden superar los sesenta kilómetros por

hora a plena carrera. Lo que no te decían era qué hacer si te encontrabas con uno delante de ti, mirándote furioso porque lo habías despertado.

Me espabilé del todo en una fracción de segundo. Se me había erizado todo el vello del cuerpo. Me congelé y dejé de respirar. No estaba segura de si debía permanecer quieta o intentar correr hasta los aseos, que aún estaban a unos quince metros de distancia.

Cuando me di cuenta de que detrás de él había otro bisonte, supe que estaba en peligro de verdad. Me quedé inmóvil, porque temía que, si salía corriendo, se asustaran y me persiguieran. Así que respiré hondo, me centré en estar presente y conecté con mi intuición. Mantuve el contacto visual con ellos y empecé a deslizarme hacia atrás lentamente, en dirección a los aseos y moviéndome con lentitud, pero preparada para salir pitando si era necesario. Parece que les gustó que me fuera y me siguieron con la mirada hasta que llegué al edificio.

Una vez a salvo, solté un enorme resoplido de alivio. Antes de salir de los baños, miré desde la puerta y vi que seguían allí, en pie, a la luz de la luna. Me mantuve tan lejos de ellos como me fue posible y volví a la tienda por una carretera, con la esperanza de que ningún bisonte hubiera decidido dormir sobre el asfalto.

Cuando llegué a la tienda, desperté a Jason y le expliqué lo que me acababa de pasar. Los ojos se le salieron de las órbitas y la expresión de su rostro me dijo que había corrido un peligro de muerte. Pero como sobreviví, fue una experiencia genial. Además, me llevó a pensar en la respuesta de huida, lucha o parálisis.

Como seres humanos, estamos programados para responder ante los estresores huyendo, luchando o quedándonos inmóviles. Estas reacciones son respuestas inconscientes y rígidas ante el miedo y, por lo general, ni son óptimas ni promueven el crecimiento positivo o la evolución. Podemos usar

recursos internos, como la presencia, el desapego del miedo y el pensamiento positivo, para acceder a la intuición y activar procesos conscientes de resolución de problemas y de toma de decisiones para elegir respuestas más adaptativas, lo que nos hace más resistentes a la hora de afrontar acontecimientos estresantes.

La flexibilidad cognitiva es la capacidad de sopesar varias posibilidades (lo opuesto al pensamiento rígido, que nos hace creer que solo disponemos de dos opciones) y promueve la resiliencia ante situaciones muy estresantes.²² La estructura de los rascacielos permite que se muevan si hace mucho viento; son flexibles para evitar que se derrumben ante la presión. Podemos elegir ser flexibles, fluidos, abiertos y creativos para adaptarnos y responder ante las dificultades que nos presente la vida.

Enfrentarnos al miedo con resiliencia puede producir resultados positivos. Los estudios han demostrado que las personas que se enfrentan a sus miedos y a factores estresores demuestran más motivación para esforzarse a la hora de resolver problemas y crecer, y tienden a presentar un desempeño más elevado.²³ Las dificultades también promueven el descubrimiento personal y el crecimiento.

BISONTES EN EL MUNDO PROFESIONAL

Tuve la oportunidad de aplicar lo que había aprendido con la experiencia de los bisontes durante uno de los momentos más aterradores que viví como empresaria. Durante muchos años, Urban Balance había tenido un problema de acreditación con una importante compañía aseguradora. Cuando solicitamos trabajar con ella como centro, se equivocaron y asociaron el nombre y el número de identificación fiscal de Urban Balance a mi contrato personal. Después de dos años de llamadas telefónicas, cartas y correos electrónicos, aún no lo habían corregido. Al final, cometí el error de

rendirme, aunque sabía que el contrato no era correcto. Lo hice por cierta desesperación, ya que sus clientes representaban el 20% de nuestra actividad.

Entonces, recibí la temida llamada de su equipo de gestión de riesgo. «Joyce, según nuestro registros, el lunes viste a cuarenta y ocho clientes. Tenemos que hablar», dijeron. Se me heló la sangre. Aunque distintos terapeutas acreditados se habían hecho cargo de distintas sesiones, su sistema reflejaba que todos los clientes se habían reunido directamente conmigo. Imaginé que me acusaban de fraude, que me quitaban la acreditación y que mi negocio se hundía. El miedo y la vergüenza me paralizaron. Se había activado la respuesta de parálisis.

Lo primero que pensé fue en dimitir para que el problema desapareciera. Sin embargo, eso hubiera dejado a cientos de clientes con la obligación de pagar de forma privada si querían seguir con sus terapeutas y la empresa sufriría aún más de lo que sufría entonces. Esa hubiera sido la respuesta de huida.

También pensé en llamar a un abogado y que me acompañara durante la llamada. Hubiera sido una respuesta de lucha, cuando enfrentarme a una importante compañía aseguradora hubiera sido como intentar enfrentarme a un bisonte.

Así que decidí usar la presencia para anclarme y desapegarme del miedo y pedí ayuda a mi gestor y contable para enfrentarme a la situación.

Antes de la llamada, me tendí en posición fetal en el sofá de mi consulta e intenté meditar. Aunque me preparaba para lo peor, intentaba adoptar una postura neutra para no ponerme a la defensiva. Durante la llamada, expliqué honestamente lo que había sucedido. Mi gestor fue de gran ayuda y medió en la discusión que siguió. Me quedé estupefacta cuando respondieron con un «tu centro ha ofrecido un servicio excelente a muchos de nuestros

clientes que han querido ver a un psicólogo de nuestro cuadro médico. Gracias. Solucionaremos el tema de las credenciales».

¡Caramba! ¡Menudo alivio! Esta experiencia también me ayudó a crecer, porque aprendí que jamás de los jamases volvería a trabajar con nada ni nadie que no cumpliera estrictamente la normativa contractual del tipo que fuera. Jamás. También me proporcionó una pauta a la hora de abordar situaciones complicadas en el futuro:

- Resiste la respuesta inmediata de huida, lucha o parálisis.
- Busca ayuda y consejo en tu red de apoyo social.
- Emplea estrategias del mindfulness para serenar la mente y promover un ambiente relajado y colaborativo en el que resolver los problemas.

¡Tú también puedes hacerlo!



Señaliza el campo de minas

(10 minutos, ejercicio para toda la vida)

Para empezar, piensa en algún momento en el que te enfrentaras a una gran dificultad y la superaras gracias a que te habías preparado para ella. Pues bien: usaste una técnica que la terapia breve centrada en soluciones conoce como «señalizar el campo de minas».

¿Quieres probar? Solo tienes que identificar alguna situación complicada o estresante en el futuro próximo y pensar proactivamente en qué estrategias de afrontamiento puedes usar para superarla con éxito.

Yo lo hago con frecuencia y llego al punto de señalar en el calendario épocas del año que sé que me pueden resultar estresantes. Por ejemplo,

como madre de dos hijas en edad escolar, septiembre, diciembre y mayo son de los meses más ajetreados del año, así que evito sobrecargar la agenda con cuestiones de trabajo y reservo un tiempo adicional para cuidarme. Desde un punto de vista financiero, los meses de diciembre y de agosto son los más bajos en la consulta, lo que me provocaba ansiedad económica hasta que lo identifiqué y empecé a prepararme para ello y a programar mis vacaciones en esas mismas épocas, aprovechando que los clientes no iban a venir igualmente.

Haz el siguiente ejercicio en tu diario:

- Piensa en la semana o el mes que tienes por delante e identifica y anota tres acontecimientos que anticipes que serán estresantes. Asegúrate de que como mínimo uno de ellos tenga que ver con tus finanzas, como pagar la hipoteca o revisar tu presupuesto mensual.
- Para cada situación futura que hayas identificado, escribe tres estrategias que te hayan ayudado a superar situaciones semejantes en el pasado. Por ejemplo, quizá saliste a correr antes de pagar las facturas o te premiaste quedando con amigos después de haberlo hecho.
- A continuación, reserva tiempo para esas actividades de afrontamiento antes o después de la situación estresante.

¡Enhorabuena por entrenar la resiliencia!

* * *

**MEJORA TU SALUD FINANCIERA: DESARROLLA TU
FORTALEZA ECONÓMICA**

Cuando hablo de fortaleza económica, me refiero a la capacidad de reponerte después de un acontecimiento financiero adverso, como perder el trabajo, afrontar un gasto inesperado, una bajada de trabajo, una recesión, una pandemia o la pérdida de dinero en una inversión. Según el experto financiero Dave Ramsey, gozar de buenas finanzas es como construir una casa. Hay que contar con unos cimientos sólidos (por ejemplo, un fondo para emergencias, poca o ninguna deuda), para evitar que alguna tormenta (acontecimiento adverso) la pueda derribar.²⁴

La capacidad de recuperarse de un tropiezo económico es directamente proporcional a la salud financiera previa al suceso. Según un informe de 2017, el 39% de los estadounidenses carecen de ahorros de ningún tipo y el 57% cuenta con ahorros inferiores a los mil dólares.²⁵ Eso significa que dos tercios de la población estadounidense carecen de fortaleza financiera y no podrían resistir una dificultad económica severa, como la que sufrieron muchos durante la pandemia de COVID-19. Si tienes poco dinero ahorrado, estás muy endeudado o no te has fijado un presupuesto, necesitarás mucho más tiempo para recuperarte de un acontecimiento así. Adopta los pasos siguientes si quieres desarrollar tu fortaleza financiera.

- Fíjate un presupuesto.
- Mantén una proporción de endeudamiento e ingresos reducida.
- Vive por debajo de tus posibilidades y limita el gasto discrecional para poder ahorrar dinero.
- Instaura un fondo de emergencia.
- Amortiza la deuda que tengas pendiente.
- Mantén tu estrategia de inversión (no saques fondos en plena recesión).²⁶

Los asesores financieros acostumbran a recomendar contar con ahorros suficientes para cubrir entre tres y seis meses de gastos para superar momentos difíciles. Lo puedes conseguir progresivamente, reduciendo los gastos variables y no esenciales. Valora la posibilidad de programar una transferencia automática a tu cuenta corriente o haz una aportación mensual a tus fondos de inversión. Lee libros como *El factor latte: por qué no necesitas ser rico para vivir como rico*, de David Bach y John David Mann, o *Tranquilidad financiera*, de Dave Ramsey, donde verás que ahorrar pequeñas cantidades, como el precio de un café con leche (*latte*), puede mejorar significativamente la situación financiera a lo largo del tiempo.

Deberías mantener los ahorros en forma líquida, ya sea en cuentas de ahorro, el mercado monetario o depósitos a corto plazo, para poder acceder a ellos rápida y fácilmente si los necesitas. Una vez que cuentes con eso, puedes pensar en invertir a más largo plazo y, por ejemplo, abrir un plan de jubilación, un fondo de estudios o comprar una vivienda y amortizar la hipoteca lo antes posible. Puedes diversificar las

inversiones y, así, aumentar tu fortaleza económica. Por ejemplo, si inviertes todos tus ahorros en tu vivienda, no tendrás demasiadas opciones financieras si el mercado inmobiliario se hunde. Por el contrario, si además de invertir en la compra de una vivienda también cuentas con fondos de inversión o depósitos a plazo, dispondrás de recursos durante una posible crisis inmobiliaria. Es buena idea asegurarse de que las inversiones estén alineadas con tus valores, por lo que valora la inversión con responsabilidad social: invertir en empresas orientadas a la sostenibilidad medioambiental, por ejemplo. Así contribuirás a la fortaleza de la comunidad global.

Otra manera de promover la fortaleza financiera es cultivar el capital humano y social.²⁷ El capital humano es el conjunto de conocimiento, habilidades, experiencias y otras cualidades que puedes ofrecer a empleadores potenciales. Por cierto, eso incluye tu salud, porque afecta a tu capacidad para trabajar, ser productivo y mantener un nivel de desempeño elevado. El capital social consiste en la red de apoyo que te puede proporcionar ayuda económica, emocional o logística en momentos difíciles. Por ejemplo, ¿alguien te podría llevar en coche si no te pudieras permitir tu propio transporte?

Aumentar las buenas prácticas financieras y el capital humano y social promueve la fortaleza económica. En mi consulta, he tratado tanto a personas con fortaleza financiera como sin ella durante dificultades como el desplome del mercado inmobiliario de 2008 y la pandemia de COVID-19. La diferencia en el nivel de estrés, la presión sobre las relaciones y el trauma financiero es significativa. Amber, una de mis clientas, apenas alcanzaba a pagar las facturas y estaba permanentemente al borde de la quiebra. Cuanto más trabajamos la autoestima y los autocuidados, más prioridad dio a contar con un colchón económico que la pudiera ayudar en una situación de emergencia. Subió sus tarifas como diseñadora gráfica y aumentó drásticamente sus esfuerzos de *marketing* para conseguir más clientes. Al cabo de seis meses, había conseguido ahorrar unos dos mil dólares y le habían concedido una tarjeta de crédito que solo usaría en caso de emergencias. Cuando, durante la recesión, la despidieron de su trabajo, pudo cubrir el alquiler durante un par de meses, durante los que siguió trabajando como diseñadora gráfica autónoma hasta que encontró otro trabajo a jornada completa.

Ahora haremos un ejercicio, porque quiero que estés seguro de que podrás enfrentar una dificultad financiera inesperada.



Crea un plan de fortaleza financiera

(20 minutos, ejercicio para toda la vida)

Responde a las siguientes preguntas en tu diario:

- ¿Cómo mejoraría tu situación si contaras con más fuerza financiera?
- ¿Respetas fielmente el presupuesto que has diseñado en el segundo capítulo? ¿Qué cambios podrías hacer para vivir con menos medios y, así, tener capacidad de ahorro?
- ¿Dispones de un fondo de emergencias? De ser así, ¿es suficiente para cubrir entre tres y seis meses de gastos? En caso contrario, plantéate un objetivo realista para aumentar tu fondo de emergencias. ¿Qué medidas concretas puedes tomar para lograr ese objetivo?
- Si te enfrentaras a un suceso financiero adverso, ¿a quién le podrías pedir ayuda emocional, financiera o logística? ¿Qué puedes hacer ahora para reforzar tu capital social y prepararte para los momentos difíciles?

* * *

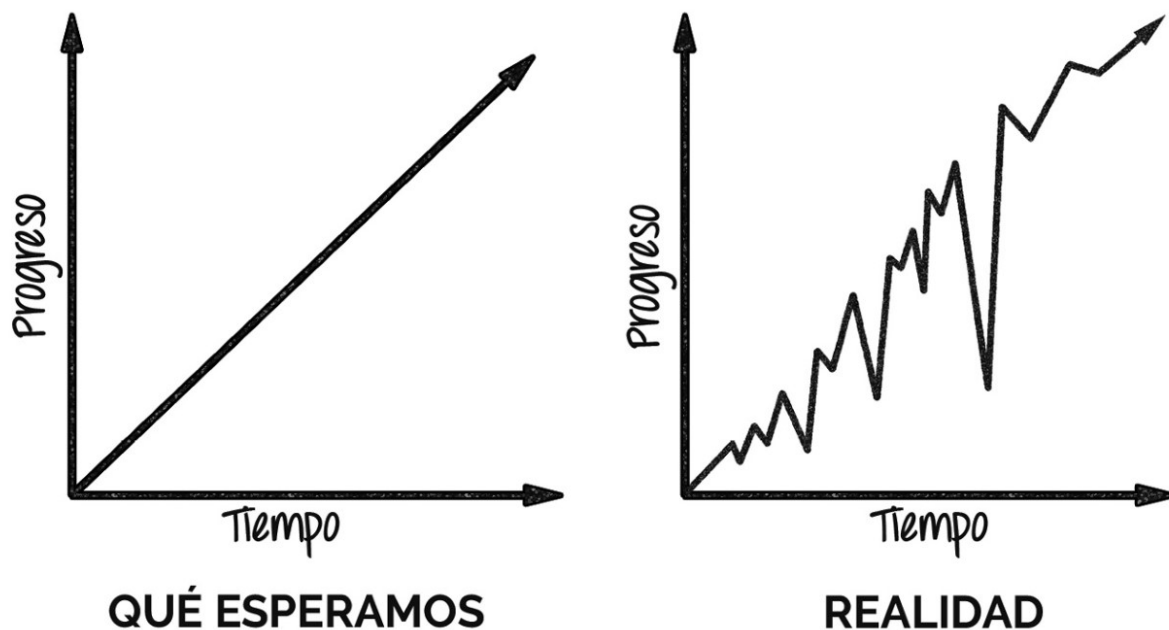
EL PROGRESO NO ES LINEAL: LOS TROPIEZOS SON OPORTUNIDADES PARA APRENDER Y CRECER

Por muchas derrotas a las que nos enfrentemos, no nos podemos dar por vencidos.²⁸

Los tropiezos forman parte de la vida. Lo que determina si nos hundiremos, nos estancaremos o creceremos y prosperaremos es cómo respondemos ante los tropiezos. Debemos proceder con resiliencia.

Muchos de mis clientes acuden a mi consulta por primera vez después de sufrir tropiezos de algún tipo, como la pérdida de su empleo, una decepción profesional, una ruptura, una recaída, un episodio depresivo o un error o fracaso en alguna empresa. Cuando nos enfrentamos a estresores como estos, es normal que experimentemos una regresión, es decir, que recuperemos conductas autodestructivas o maneras negativas de pensar que habíamos dejado atrás. La resiliencia permite que nos demos cuenta de ello y apliquemos estrategias para reponernos y recuperar el rumbo.

Al principio, muchos de mis clientes esperan un avance lineal y creen que se encontrarán un poco mejor cada día que pase, que seguirán una trayectoria recta y ascendente. Sin embargo, el progreso, ya sea personal o profesional, nunca es lineal. Los gráficos siguientes ilustran qué esperamos en comparación con cómo es el progreso en realidad. Lo más habitual es que avancemos, demos un paso atrás, aprendamos de ello, nos recuperemos y sigamos avanzando. Así es cómo nos curamos y evolucionamos. El objetivo es que los tropiezos sean menos cuantiosos, menos frecuentes y menos intensos a medida que vamos desarrollando la resiliencia.



Lo que esperamos versus la realidad

EL SÍNDROME DE LA CUMBRE

En mi consulta, me he dado cuenta de que muchas personas sufren un tropiezo importante justo antes de alcanzar un objetivo que anhelan desde hace mucho. Lo llamo *síndrome de la cumbre*. Justo antes de llegar a un punto máximo que no habían alcanzado antes, tienen una crisis de seguridad en sí mismas y se derrumban mentalmente. Los investigadores de la psicología del deporte han descubierto que la autoeficacia (la creencia acerca de la capacidad que uno tiene para tener éxito) se relaciona inversamente con el esfuerzo a lo largo del tiempo.²⁹ Esto significa que muchas personas sufren una crisis de inseguridad justo antes de lograr un objetivo importante. La inseguridad las ayuda a darse cuenta de que han de hacer un esfuerzo increíble si quieren lograr su objetivo; si dan un último empujón, superarán el bache y lograrán un éxito extraordinario.

He visto el síndrome de la cumbre en clientes que están a punto de alcanzar hitos en su recuperación de la adicción, en clientes que llevan tanto tiempo identificándose con su depresión que temen librarse de ella por completo y en clientes que están a punto de conseguir algún hito profesional. Irónicamente, yo misma estoy sufriendo el síndrome de la cumbre mientras escribo el último capítulo de este libro. Hay un proverbio chino que dice: «La tentación de rendirse será más fuerte justo antes de la victoria».

El síndrome de la cumbre puede ser consecuencia de...

- Temor a fracasar después de un esfuerzo tan importante.
- Cansancio o agotamiento tras un gran esfuerzo durante un periodo de tiempo prolongado.
- Miedo a que el éxito no sea lo que uno esperaba.
- Temor al éxito y a las expectativas y responsabilidades que lo acompañan.

MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

Una manera de gestionar mejor los tropiezos, incluso los importantes, consiste en desarrollar una mentalidad de crecimiento que promueva la resiliencia. La investigación ha demostrado que...

- El trabajo duro, las estrategias adecuadas y la ayuda de otros nos ayudan a invertir más dinero y esfuerzo, lo que al final desemboca en una mejora del desempeño.³⁰
- Establecer objetivos de aprendizaje en lugar de objetivos de desempeño nos ayuda a no desalentarnos si recibimos *feedback* negativo o tropezamos. Reformular un tropiezo o una dificultad como una oportunidad de aprendizaje nos permite mantenernos motivados,

perseverar y seguir con nuestras tareas, al tiempo que aspiramos a la excelencia.³¹

- Contar con una mentalidad de crecimiento en el trabajo mejora el desempeño y, por lo tanto, la salud financiera.³²

Durante los últimos años, me han invitado a participar en una mesa redonda integrada por terapeutas que han tenido éxito en el sector privado. El factor común a todos nosotros es que cometimos errores que casi nos llevaron a la quiebra, pero nos levantamos y seguimos adelante. Paulo Coelho, autor del éxito *El Alquimista*, escribió: «El secreto de la vida es caer siete veces y levantarse ocho».³³ ¡Puedes hacerlo!



Céntrate en el crecimiento

(15 minutos, ejercicio para toda la vida)

Responde a las siguientes preguntas en tu diario:

- ¿Cuáles son tus expectativas para avanzar en tu carrera, tu empresa o tus finanzas? ¿Esperas que se trate de un progreso lineal o prevés múltiples altibajos en el camino al éxito?
- ¿Alguna vez has sufrido el síndrome de la cumbre (falta de seguridad en ti mismo justo antes de lograr algo importante)?
- ¿Tiendes a reformular los tropiezos como oportunidades de aprendizaje? ¿Cómo te podría beneficiar desarrollar una mentalidad de crecimiento ante los tropiezos que puedas sufrir en el futuro?

* * *

CONVIÉRTETE EN TU MEJOR VERSIÓN GRACIAS A LA RESILIENCIA

Las dificultades a las que nos enfrentamos dejan en nosotros la marca de una sabiduría profunda. Superarlas con resiliencia nos puede transformar por completo; podemos dejar atrás las limitaciones autoimpuestas y desplegarlos como nuestro ser superior, más evolucionado, consciente y próspero.

Durante mi trabajo con mis clientes, he identificado los siguientes beneficios derivados de superar la adversidad:³⁴

- Más autocompasión y empatía hacia los demás. Menos juicios.
- Más conciencia y perspectiva del valor de la vida, de lo que importa y de la interconexión entre los seres humanos.
- Más amor propio, confianza en uno mismo y autoestima.
- Más seguridad a la hora de afrontar dificultades.
- Menos preocupación por lo que no es importante y más aceptación de lo que escapa a nuestro control.
- Mayor motivación para aplicar lo aprendido y ayudar a otros.
- Fortaleza de carácter.
- Visible materialización de nuestra fuerza interior.
- Mayor conexión con amigos y conocidos que han experimentado adversidades similares y ampliación de la red social.

Durante las sesiones de cierre con mis clientes, reflejo los cambios positivos, el crecimiento y la transformación que han experimentado.

Honrar el trabajo tan tremendo y potente que han llevado a cabo durante la terapia al tiempo que pongo fin al trabajo que hacemos juntos me deja un sabor agri dulce.

Imagina lo distinto que sería el mundo si todos nos esforzásemos en ser más fuertes emocionalmente. Nos encontraríamos ante un efecto dominó de curación y cambio positivo en el mundo. Gracias por tu compromiso con convertirte en tu versión mejor y más próspera de ti mismo.

Los siguientes consejos te ayudarán a conservar la motivación durante el trayecto:

- **No compares tu progreso con el de otros.** Asume que cada persona tiene su propia combinación de fortalezas y debilidades, por lo que es muy probable que tu camino al éxito sea distinto del de los demás. Evita establecer objetivos de desempeño basados en la comparación con otros, porque pueden erosionar tu motivación.³⁵ Ponte anteojeras y compárate solo contigo mismo.
- **Ten fe en un resultado positivo.** Mantén la mirada en la meta y conserva la esperanza de que conseguirás tus objetivos. Confía en el proceso.
- **Aprecia el poder del tiempo divino.**³⁶ El tiempo divino se basa en la creencia de que existe un plan universal y de que todo sucede cuándo y cómo ha de acontecer. El éxito tiene lugar cuando debe y el fracaso es un éxito demorado.



Afirmaciones para la resiliencia³⁷

(10 minutos, ejercicio para toda la vida)

Practica algunas de estas afirmaciones para seguir promoviendo la resiliencia:

- «He superado dificultades en el pasado y confío en que volveré a hacerlo».
- «Soy flexible y adaptable como un junco con el viento» (es la afirmación preferida de mi marido, ¡la creó él!).
- «Soy abierto y adaptable.»
- «Estoy creciendo, evolucionando y prosperando.»
- «Perseveraré y prosperaré.»
- «Afirmo mi poder personal y me niego a entregárselo a otros.»
- «Comparto mi talento y mis dones abiertamente y con alegría. Me niego a hacerme pequeño o a parecer menos de lo que soy para proteger a los demás o no resultarles amenazante.»
- «Comparto la luz única de mi alma con brillantez y magnificencia.»
- «Uso la voz para hablar de forma directa y honesta desde la mente, el corazón y las entrañas.»
- «Como me quiero, pido con regularidad lo que quiero, necesito, espero, deseo y sueño.»
- «Confío en que sobreviviré y afrontaré todo lo que venga. Me niego a sucumbir ante el miedo al rechazo o al fracaso.»
- «Expreso amor abierta y libremente, con vulnerabilidad y alegría absolutas.»
- «Instauro límites saludables en mi vida personal y profesional, y digo que no cuando es necesario.»
- «Busco activamente trabajo, aficiones y relaciones significativas que me alimenten el alma, y me libero de los compromisos que limitan mi

espíritu.»

- «Aprecio las experiencias, las relaciones y las oportunidades nuevas que amplían mi zona de confort.»
- «Practico la autocompasión y la autoaceptación, y disuelvo con amor la vergüenza, el ridículo o la inseguridad que me impiden ser mi versión superior.»
- «Me libero de las tenazas del miedo y de la duda. Elijo como guías al amor, la fe y el valor.»

* * *

La rueda de la resiliencia reúne todas las habilidades que has aprendido a lo largo de este capítulo y evalúa tu nivel de resiliencia.



Rueda de la resiliencia (20 minutos)

Fecha: _____

Puntúa tu respuesta a cada pregunta con un número según la siguiente escala:

pobre (1-3), normal (4-5), bueno (6-7), próspero (8-10)

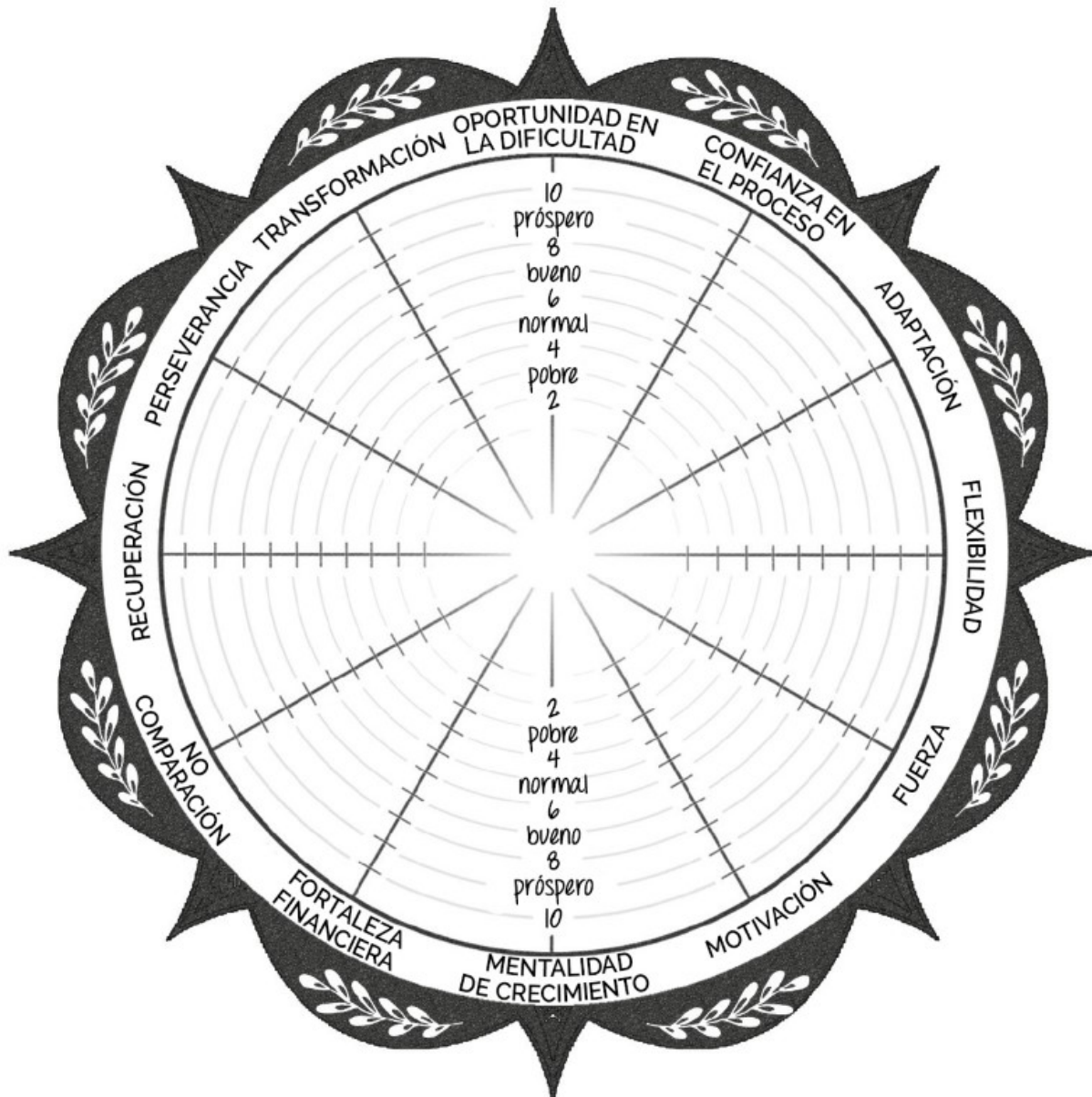
Pobre			Normal		Bueno		Próspero		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- **Oportunidad en la dificultad.** ¿Cómo se te da ver la parte buena de la adversidad? _____
- **Confianza en el proceso.** ¿Sabes mantener la fe en un resultado positivo mientras te enfrentas a las inevitables dificultades y demoras durante el proceso? _____
- **Adaptación.** ¿Te adaptas internamente a los cambios en la vida o en el trabajo para poder seguir prosperando? _____
- **Flexibilidad.** ¿Estás abierto y dispuesto a negociar con los demás durante el camino al éxito? ¿Y a modificar como sea necesario tu plan inicial, en lugar de rendirte? _____
- **Fuerza.** ¿Cuán fuerte te sientes en cuerpo, mente y alma? ¿Cuán tenaces eres? _____
- **Motivación.** ¿Estás motivado y decidido en tu camino hacia el éxito? _____
- **Mentalidad de crecimiento.** ¿Cómo se te da reformular los tropiezos y los fracasos como aspectos normales del crecimiento? _____
- **Fortaleza financiera.** ¿Cuentas con un fondo de emergencia suficiente? ¿Has diversificado tus inversiones y tu capital social y personal para superar posibles adversidades financieras y seguir prosperando? _____
- **No comparación.** ¿Puedes evitar compararte con los demás en el camino hacia el éxito? _____
- **Recuperación.** ¿Recuperas fácilmente tu funcionamiento habitual tras una experiencia o suceso difícil? ¿Se te da bien levantarte tras tropiezos como la pérdida del trabajo, una ruptura, una enfermedad u otra dificultad importante? _____
- **Perseverancia.** La perseverancia es el compromiso con persistir en una tarea y mantener el rumbo a pesar de los obstáculos. ¿Cuán

probable es que te sigas esforzando en conseguir tus objetivos a pesar de las dificultades o demoras? _____

- **Transformación.** ¿Hasta qué punto usas la resiliencia para crear crecimiento personal, profesional y financiero, y evolucionar en tu vida? _____

Registra tus respuestas en la rueda de la resiliencia (encontrarás las instrucciones en el ejemplo que hay en la Introducción). Comienza por la parte superior de la rueda. ¿Eres pobre, próspero o estás en un punto intermedio en lo que se refiere a ver las dificultades como oportunidades? Dibuja en el radio un punto junto al número que corresponda a tu respuesta. A continuación, sigue recorriendo la rueda y, una vez que hayas registrado las puntuaciones en todos los radios, une los puntos y traza un círculo.



Rueda de la resiliencia

Responde a las siguientes preguntas en tu diario:

- Identifica las tres depresiones más pronunciadas en la rueda. ¿Qué áreas necesitan mejora en mayor medida, en lo que concierne a la resiliencia?
- ¿Cómo ha mejorado tu resiliencia desde que comenzaste el programa?

- ¿Cómo vas a seguir mejorando la resiliencia en tu vida?

Indica la fecha en la que has completado la rueda y archívala para consultarla en el futuro. Repite el ejercicio cada mes o cada trimestre para seguir desarrollando tu resiliencia. ¡Muy pronto serás una estrella de la resiliencia!

* * *

¡Enhorabuena por haber terminado el programa! Estoy impaciente por ver cuánto has avanzado. ¡Veamos lo que has conseguido!

CONCLUSIÓN

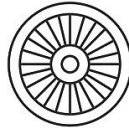
La sabiduría de la mentalidad financiera

Sumarlo todo para una prosperidad
completa

Forjar tu historia no consiste en llegar a un lugar concreto o alcanzar una meta determinada. En cambio, yo lo veo como un movimiento hacia delante, como una forma de evolucionar, de intentar avanzar hacia una mejor versión de nosotros mismos. Es un viaje que no termina.

MICHELLE OBAMA, abogada, escritora y
primera dama de Estados Unidos, en una cita
de sus memorias, *Mi historia*

Enhorabuena por haber cumplido con este compromiso con tu mentalidad financiera. Al completar el programa, has adquirido todas las habilidades que necesitas para tener éxito en el trabajo y en la vida. ¿Qué has aprendido? ¿Estás poniendo en práctica la teoría? ¡Es hora de ver hasta dónde has llegado!



Rueda de la mentalidad financiera (20 minutos)

Fecha: _____

Puntúa tu respuesta a cada pregunta con un número según la siguiente escala:

pobre (1-3), normal (4-5), bueno (6-7), próspero (8-10)

Pobre			Normal		Bueno		Próspero		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

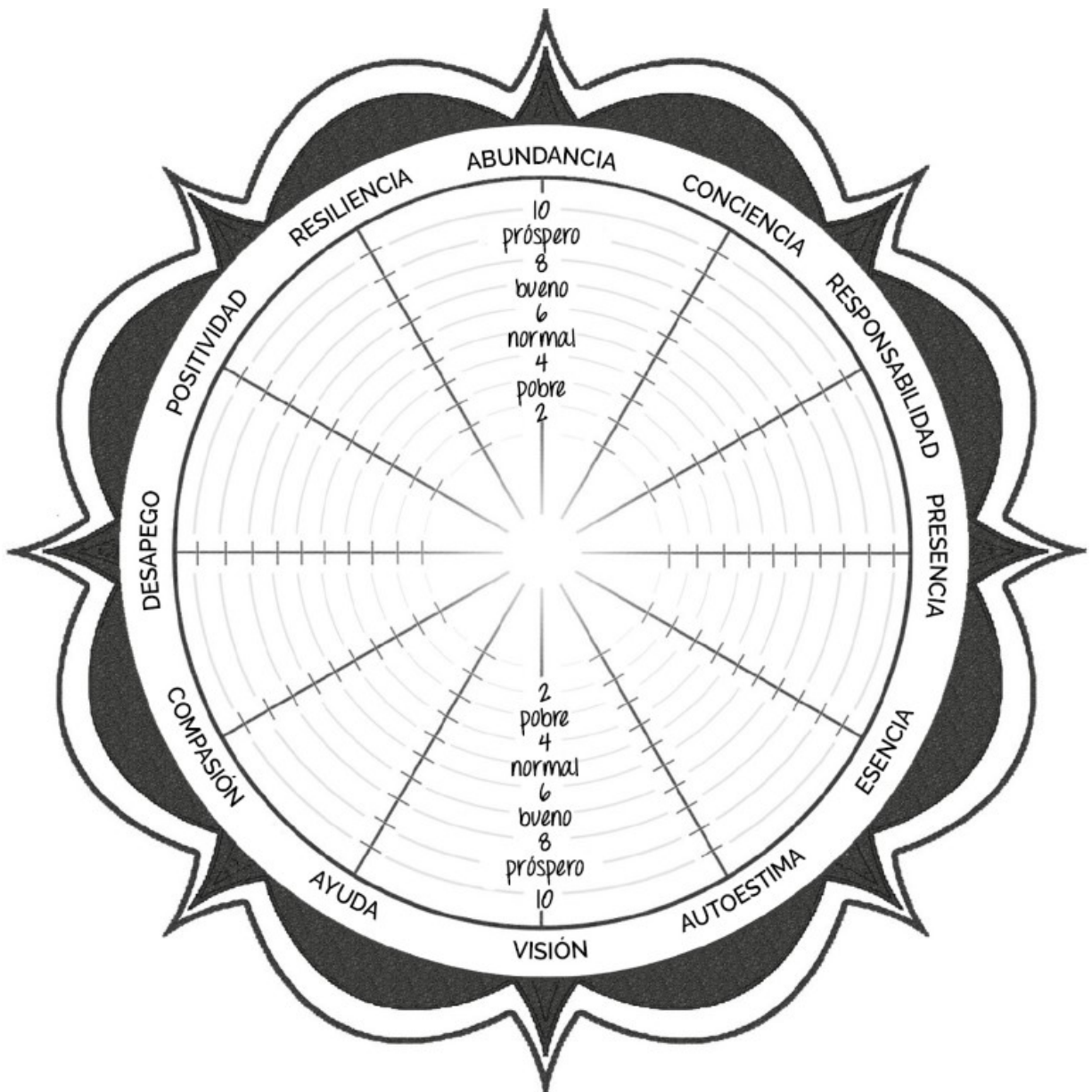
Piensa en las actitudes que hemos trabajado en cada capítulo de este libro como en un radio de la rueda de la mentalidad financiera.

- **Abundancia.** ¿En qué medida has podido transformar la mentalidad de escasez en mentalidad de abundancia? _____
- **Conciencia.** ¿Hasta qué punto has podido abandonar de forma consciente costumbres y patrones de pensamiento y elegir un camino más próspero? ¿Eres consciente de tu salud mental? ¿En qué medida estás derribando defensas y combatiendo la negación? _____
- **Responsabilidad.** ¿Te has liberado del resentimiento y de la ira mediante la responsabilidad y el perdón? _____
- **Presencia.** ¿Ofreces el regalo de la presencia para experimentar las bondades únicas del aquí y del ahora? _____

- **Esencia.** ¿Cuán conectado estás con tu luz interior y tu yo superior?

- **Autoestima.** ¿En qué medida practicas el autocuidado, la autoafirmación y la autocompasión? _____
- **Visión.** ¿Hasta qué punto has recreado tu vida de maneras nuevas y mágicas, visualizando las calles pavimentadas de oro? _____
- **Ayuda.** ¿Te has abierto a recibir ayuda y te has deshecho de las relaciones tóxicas, al tiempo que has abierto los brazos a personas que te ayudan a hacer el bien? _____
- **Compasión.** ¿Has abierto la mente? ¿Animas a otros y devuelves con creces y generosidad lo recibido? _____
- **Desapego.** ¿Cuán bien se te da separarte del drama y de la negatividad y mantener tu rumbo? _____
- **Positividad.** ¿Has transformado la paja en oro, practicando la gratitud para atraer más prosperidad? _____
- **Resiliencia.** ¿Qué puntuación te das en lo relativo a resiliencia? ¿Te estás transformando en tu mejor versión? _____

Registra tus respuestas en la rueda de la mentalidad financiera (encontrarás las instrucciones en el ejemplo que hay en la Introducción). Comienza por la parte superior de la rueda. ¿Eres pobre, próspero o estás en un punto intermedio en lo que se refiere a la abundancia? Dibuja en el radio un punto junto al número que corresponda a tu respuesta. A continuación, sigue recorriendo la rueda y, una vez que hayas registrado las puntuaciones en todos los radios, une los puntos y traza un círculo.



Rueda de la mentalidad financiera

Observa la rueda y reflexiona sobre lo mucho que has mejorado en cada una de las áreas desde el comienzo del programa. Repite el ejercicio cada trimestre para seguir en el buen camino. Te ayudará a vivir de un modo más consciente.

El viaje no termina aquí. Transformar la mentalidad financiera no es un logro finito, sino una forma de vida. A medida que esta te vaya lanzando

retos, irán apareciendo depresiones en las ruedas. No pasa nada; es natural. Ahora dispones de todas las herramientas necesarias para seguir trabajando y persistir en tu búsqueda del equilibrio, de la plenitud y de la prosperidad. Todos somos obras en construcción y aspiramos a mejorar nuestra salud mental y financiera.

Responde a las siguientes preguntas en tu diario:

- ¿En qué tres ámbitos has obtenido las puntuaciones más elevadas y por qué? ¿Cómo pueden estas fortalezas ayudarte a desarrollar las áreas menos potentes?
- ¿Cuáles son los radios con las puntuaciones más bajas (es decir, las depresiones más pronunciadas)? ¿Por qué crees que es así? ¿Qué vas a hacer para seguir desarrollando estos tipos de mentalidad?
- ¿Qué te ayudaría especialmente mientras sigues trabajando en el programa? ¿Necesitas a alguien a quien rendir cuentas o un pequeño grupo junto al que hacer el programa?

* * *

Estés donde estés en el viaje, estás justo donde se supone que has de estar en este momento. ¿Recuerdas que te dije que mis clientes se sorprendían al ver que trabajar en su salud mental mejoraba sus cuentas bancarias? Creo que a ti te habrá pasado lo mismo. Veamos cómo ha mejorado este programa tu salud financiera.

Al principio, te pedí que completaras tu rueda de la salud financiera. Cada uno de sus radios se corresponde con la rueda de cada uno de los capítulos. Para refrescarte la memoria, he incluido el capítulo en el que has trabajado cada habilidad. Veamos cómo ha mejorado tu salud financiera desde que empezaste a trabajar en el programa.



Rueda de la salud financiera

(20 minutos)

Fecha: _____

Puntúa tu respuesta a cada pregunta con un número según la siguiente escala:

pobre (1-3), normal (4-5), bueno (6-7), próspero (8-10)

Pobre			Normal		Bueno		Próspero		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

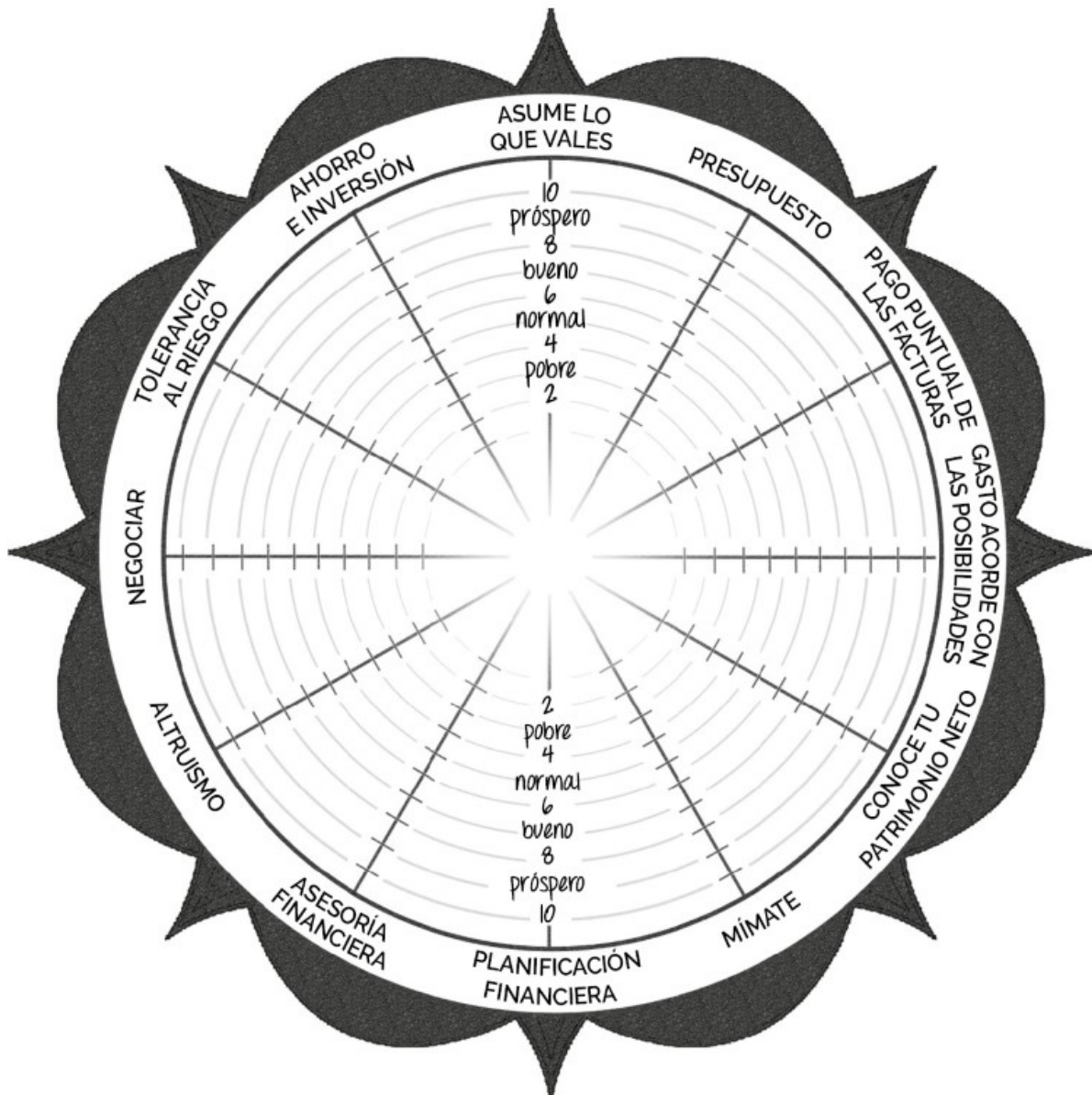
- **Asume lo que vales.** ¿Te consideras merecedor de una mayor prosperidad financiera? (Abundancia) _____
- **Presupuesto.** ¿Cuán consciente eres de tus ingresos y de tus gastos? ¿Compruebas tu presupuesto y tu flujo de caja al menos una vez al mes? ¿Vives de acuerdo a tu presupuesto y evitas caer en la negación financiera? (Conciencia) _____
- **Pago puntual de las facturas.** ¿Cómo te puntúas en lo que concierne a organizar y pagar tus facturas a tiempo? (Responsabilidad) _____
- **Gasto acorde con tus posibilidades.** ¿Practicas un gasto consciente? ¿Hasta qué punto te mantienes dentro de los límites para no incurrir en deudas? (Presencia) _____

- **Conoce tu patrimonio neto.** El patrimonio neto es el cálculo de todos tus activos (el saldo de todas las cuentas bancarias, el valor de las inversiones y los bienes inmuebles) menos los pasivos (saldo en las tarjetas de crédito, préstamos personales e hipotecas). ¿Qué puntuación te otorgas en lo que respecta al conocimiento de cuál es tu patrimonio neto? (Esencia) _____
- **Mímate.** ¿Se te da bien mimarte, dentro de tus posibilidades, cuando sientes que lo mereces? Al igual que una dieta saludable permite excesos ocasionales (que facilitan que te sientas satisfecho y te ciñas al plan global), darte un capricho de vez en cuando te puede ir muy bien. (Autoestima) _____
- **Planificación financiera.** Cuando se trata de la salud financiera, lo que incluye el pago de los préstamos de estudio o de las tarjetas de crédito y ahorrar para comprar una vivienda, pagar la universidad de tus hijos o prepararte para la jubilación, ¿qué puntuación te concederías? (Visión) _____
- **Asesoría financiera.** ¿Te reúnes con un asesor financiero una o dos veces al año para mantenerlo todo bajo control? (Ayuda) _____
- **Altruismo.** ¿Apoyas causas importantes para ti de un modo asumible? Si vas muy justo económicamente hablando, ¿eres generoso de otras maneras, como ofreciendo tu tiempo, donando objetos que ya no necesitas o concienciando acerca de causas importantes para ti en las redes sociales o de otras maneras? (Compasión) _____
- **Negociación.** ¿Cuán bien se te da negociar mejoras salariales o más paquetes de beneficios? ¿Y las compras importantes? ¿Regateas? (Positividad) _____
- **Tolerancia al riesgo.** ¿Qué puntuación te concedes en lo que respecta a contar con seguros suficientes para tu salud, automóvil, vivienda,

empresa o incluso vida? (Desapego) _____

- **Ahorro e inversión.** ¿Dispones de ahorros para cubrir gastos entre tres y seis meses en caso de emergencia? ¿Inviertes para asegurar tu futuro? Recuerda que disponer de ahorros te ayuda a perseverar ante dificultades inesperadas, como la pérdida de empleo. (Resiliencia)

Registra tus respuestas en la rueda de la salud financiera (encontrarás las instrucciones en el ejemplo que hay en la Introducción). Comienza por la parte superior de la rueda. ¿Eres pobre, próspero o estás en un lugar intermedio en lo que se refiere a asumir lo que vales? Dibuja en el radio un punto junto al número que corresponda a tu respuesta. A continuación, sigue recorriendo la rueda y, una vez que hayas registrado las puntuaciones en todos los radios, une los puntos y traza un círculo.



Rueda de la salud financiera

Compara esta rueda con la rueda de la salud financiera que completaste al iniciar el programa y fíjate en cuánto has progresado. Responde a las siguientes preguntas en tu diario:

- ¿Qué tres áreas has mejorado en mayor medida? ¿Cómo te sientes al constatarlo?

- ¿Qué te gustaría hacer para seguir progresando o para celebrar tus logros?
- ¿A qué tres áreas has de seguir prestando más atención (es decir, cuáles son las depresiones más pronunciadas en la rueda)?
- ¿Cuál es tu plan de acción para seguir mejorando?

Indica la fecha en la que has completado la rueda y archívala para hacer el seguimiento de cómo tu mentalidad financiera contribuye a aumentar tu salud económica. ¡Enhorabuena! Acabas de terminar la última actividad del programa.

* * *

Sigue trabajando en la rueda. Crece, evoluciona y expándete en el flujo abundante de la vida, del amor y de la prosperidad. Ahora cuentas con las herramientas para afrontar lo que la vida te ponga por delante. Te ayudarán a prosperar, al tiempo que mantienes un equilibrio entre la vida personal y la profesional y proteges tu bienestar. Te animo a que compartas tus avances con otras personas y que las invites a que inicien el programa y transformen también su mentalidad económica. Si seguimos trabajando en nosotros mismos, dejaremos un mundo mejor a las generaciones futuras.

El éxito consiste en vivir una vida abierta y auténtica, afectuosa y congruente con un bien mayor para uno mismo y para los demás, y en la mayor medida posible. Eso es lo que deseo para ti. Nos deseo a todos una mente consciente, un corazón abierto y un alma colmada de felicidad mientras evolucionamos y prosperamos juntos.

AGRADECIMIENTOS

Mi eterno agradecimiento a Joy Tutela, mi agente literaria, por haber creído en mí y en mi trabajo. Por tu sabiduría, por tu acompañamiento y por tu apoyo para que el sueño de este libro se haya hecho realidad. Nunca hubiera sucedido sin ti. Te agradezco desde lo más hondo de mi corazón tu diligencia, tu amabilidad y tu paciencia.

Muchas gracias al maravilloso equipo de Sounds True y a Jennifer Brown, Gretel Hakanson y Leslie Brown, que han convertido este libro en lo mejor que podía llegar a ser. Vuestros consejos, experiencias y aportaciones han sido de un valor incalculable y os estoy eternamente agradecida. Ha sido un verdadero placer trabajar con vosotras.

Mi gratitud infinita a Corrine Casanova, mi editora de desarrollo en Daily House. Has sido una verdadera susurradora literaria y me has ayudado a extraer el libro de mi interior desde las fases iniciales del proyecto. Has sido mi *coach* literaria, mi animadora y mi terapeuta honoraria, y me has acompañado en mi viaje como escritora novata. He apreciado muchísimo la claridad y la estructura que has aportado a lo que no hace tanto tiempo era un conjunto abstracto de pensamientos. Tu positividad, tu seguridad y tu personalidad relajada han hecho que trabajar contigo sea un verdadero placer y que todo el proceso haya sido tan manejable como alegre. Te respeto y te admiro.

Otro gran agradecimiento a Simon Golden, mi investigador y asesor de contenidos. Has sido un pilar clave, y con tus opiniones y sugerencias has

logrado que este libro sea mejor de lo que jamás hubiera podido soñar. Eres uno de los profesionales más inteligentes, amables y fiables que conozco. Creo en la sincronicidad y en una red espiritual que une a las personas. Estoy muy agradecida a tu tía, Gail Golden, por habernos presentado.

Muchas gracias a Alexis Neumann, por las maravillosas ilustraciones y por la gran creatividad, flexibilidad y paciencia que has demostrado a lo largo de todo el proceso de diseño. Gracias a Julie Holton, de mConnexions, por la consultoría de marca y por el apoyo infinito a mis esfuerzos de *marketing*. Ambas sois profesionales amables y de gran talento, y habéis trabajado con corazón y alma conmigo. Gracias.

Gracias a todos los demás que habéis participado durante el proceso, sobre todo a la editora de desarrollo Cindy Tschosik, que me ayudó a hacer más digerible el material con el que propuse este libro. Estoy convencida de que si conseguí cerrar el contrato de publicación de mis sueños con Sounds True, fue gracias a ti.

Mi más sincero agradecimiento a los revisores del manuscrito por los comentarios honestos y profundos con los que han contribuido a hacer más potentes estas páginas. Gracias especialmente a Farah Hussain Baig, Leslie Baker Kimmons, Lisa Lackey, la doctora Michele Kerulis, Ann Petrus Baker, Laura Tanner, Laura Connor, Bill Laipple y Helen McKean. Os he elegido por vuestra sabiduría y me siento honrada y agradecida por vuestra amistad, vuestro tiempo y vuestras aportaciones.

Un profundo agradecimiento a Staci Page Ocien, mi terapeuta integrada y *coach*; no hay palabras que describan las maneras tan profundas en que has cultivado mi mente, mi cuerpo y mi alma. Me has guiado a lo largo de mi proceso de curación y durante todo el desarrollo de este libro, que creo que es una parte fundamental del propósito de mi alma. Te quiero y agradezco a Dios que estés en mi vida.

Gracias infinitas al equipo de liderazgo, al personal, a los terapeutas y a los clientes por haber llevado Urban Balance al éxito, y en especial a Shelly Vanover, Alison Thayer, Luann Toy, John Vanover, Andria Emerick Brown, Alyssa Yeo Jones, Leslie Holley, Taejah Vemuri, Bridget Levy y a muchos muchos más. Muchas gracias a Tim Kenny, Mike Adhikari y Steve Gold, y al equipo de Refresh Mental Health. Mi carrera profesional no hubiera sido la misma sin vosotros.

Estoy muy agradecida a mis mentores y asesores: Mark Samuelson, Bill Heffernan, Lisa Faremouth Weber, Kathryn Janicek, Nancy Vogl, a la doctora Sandy Kakacek y muchos más, por haber creído en mí y haberme ayudado a mejorar como terapeuta, oradora y profesional. Habéis cambiado la trayectoria de mi vida y me habéis inspirado para guiar y ayudar a otros. Gracias.

Mi sincero agradecimiento a Arlene Englander, que es mi terapeuta desde hace años. Te atribuyo y te agradezco profundamente la potente recuperación y el cambio positivo que has creado en mí. De no ser por nuestro trabajo juntas, ninguna de las transformaciones radicales que ha experimentado mi vida durante los últimos diez años se habría hecho realidad.

Todo mi amor y mi aprecio a mis hermanas, Teresa Costantini Levin (y a su marido, Steve Levin) y Paula Belanger (y a su marido, Leo Belanger) y a mi hermano, Robert Brinkman, por todo vuestro amor, aliento y apoyo. Teresa, siempre has creído en mí y me has ayudado a ser mi mejor versión. Te agradezco todos los momentos de felicidad y diversión que hemos pasado juntas, como hermanas y amigas. Paula, siempre has sido mi mentora en todo, desde la fe hasta la maternidad, y valoro muchísimo la profundidad de nuestra conexión y las tres maravillosas sobrinas (Lucia, Madelyn y Rachel) que has traído a mi vida. Rob, eres el epítome del

equilibrio entre la vida personal y la profesional, y me has demostrado que conseguirlo es posible. Os quiero a todos y sé que mamá y papá están orgullosos de todos nosotros por muchos motivos.

Siento un amor y un aprecio absolutos por mi gran amiga Cherilynn Veland. Hace más de veinte años que eres mi puntal, que me haces reír y que me apoyas. Doy gracias por nuestra amistad a diario. Eres un regalo enorme en mi vida.

Abrazos y agradecimientos a todas esas mujeres fuertes que son mis amigas y a las que aún no he mencionado, como Shelly Greco, Nicole Laipple, Charlotte Morris, Debi Ardern, Jennifer Jacque, Jennifer Froemel, Carrie Swearingen y a mis otras amigas mamis, del trabajo, del yoga, de la infancia... Todas sois una inspiración para mí.

Todo mi amor a mi marido, Jason Marotzke, y a nuestros hijos. Jason, la bondad de tu espíritu ha sido un bálsamo para mi alma y te quiero hasta el infinito y más allá. Eres el mejor amigo y compañero que se puede pedir y valoro tu sabiduría, tu bondad, tu generosidad y tu fuerza. Celeste y Claudia, ser vuestra madre es el mayor honor y la mayor alegría de mi vida, y doy gracias a Dios cada día por vuestra existencia. Sois mi luz y mis amores, y me siento abrumada por vuestro amplísimo abanico de talentos: vuestra capacidad de esfuerzo, humor, deportividad y fortaleza. El corazón me explota de amor y de orgullo por vosotras. Katelyn y Nicholas, teneros como hijos ha sido uno de los mejores regalos de mi vida. Sois dos de las personas más amables, generosas, agradecidas, divertidas, creativas y talentosas que conozco. Os quiero muchísimo. Esta familia es lo que más aprecio en el mundo y estoy muy agradecida por todo lo que nos aportamos los unos a los otros. Muchísimas gracias a la familia de Jason, mi familia política, por habernos recibido a mis hijas y a mí en vuestra familia, divertida y unida.

Por último, pero ciertamente no menos importante, gracias a todos mis clientes, alumnos de supervisión y alumnos de clase por haberme concedido el enorme privilegio y el honor de trabajar con vosotros. Me habéis dado lecciones de vida y habéis convertido la mía en un rico tapiz de experiencias. Os agradezco que me hayáis ayudado a crecer y que me hayáis inspirado a escribir todo lo que he aprendido de vosotros en este libro, con el que espero ayudar a muchas personas más. Gracias.

Namasté,

JOYCE

GUÍA PARA CLUBES DE LECTURA

- ¿Qué es lo que más te ha gustado de este libro?
- ¿Cuán conectado estabas con tu salud mental antes de iniciar este programa para transformar tu mentalidad financiera?
- ¿Qué has aprendido de ti mismo durante su lectura?
- ¿Crees que la salud mental afecta a la salud financiera? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Han cambiado tus actitudes o tus conductas en relación con el dinero tras la participación en el programa?
- Cuando se trata de tu esencia (ego), ¿te sientes más diva o más felpudo? ¿Por qué?
- Si fueras a compartir tu visión de vida, ¿cuál sería?
- ¿Cuáles son algunos de los dones y fortalezas que te hacen único? ¿Cómo te pueden ayudar a hacer realidad la visión que tienes de tu futuro?
- ¿Has detectado alguna correlación entre tu salud mental y el estado de tu cuenta corriente mientras practicabas las doce actitudes de este libro?
- Si tuvieras que puntuar tu nivel de resiliencia en una escala del uno al diez, ¿qué nota te darías? ¿Cómo ha contribuido eso a tu éxito?

- ¿Qué cambios has detectado entre la rueda de la salud financiera que has completado en la introducción y la que has completado en la conclusión?
- ¿Qué es lo más importante que has aprendido del programa para transformar tu salud financiera?
- ¿Qué aspectos del programa practicarás regularmente para que te ayuden a mantener el equilibrio?

ACERCA DE LA AUTORA

Joyce Marter es psicóloga clínica desde hace más de veinte años, además de experta en autoestima, mindfulness, desarrollo profesional y psicología del dinero. Es la fundadora de Urban Balance, un centro de psicoterapia que trabaja con aseguradoras de salud y que creció hasta superar el centenar de terapeutas mientras ella era su propietaria y directora ejecutiva. Además de trabajar en su consulta privada, da clases de psicoterapia y ofrece supervisión clínica a terapeutas con nivel de posgrado como profesora adjunta en The Family Institute de la Universidad Northwestern. Joyce se licenció en Psicología y estudió Filología Hispánica en la Universidad Estatal de Ohio; posteriormente, completó el Máster en Psicoterapia de la Universidad Northwestern.

Pertenece a la National Speakers Association y da conferencias en Estados Unidos, además de impartir formación ejecutiva en empresas de la lista Fortune 500, universidades y asociaciones profesionales. Ha participado en blogs de múltiples sitios web, como Psych Central, Spirituality & Health y HuffPost, y se la cita ampliamente en publicaciones estadounidenses de ámbito nacional. Joyce interviene como experta en psicoterapia en medios de comunicación y ha aparecido en *The Wall Street Journal*, *U.S. News & World Report*, *Real Simple*, así como en la CNN y la MTV.

Entre sus galardones, cuenta con el de antigua alumna destacada de The Family Institute, de la Universidad Northwestern (2008); el 40 Under 40 del

Crain's Chicago Business (2010), el Premio del Presidente a la Excelencia en Liderazgo de la Illinois Mental Health Counselors Association (2017) y el Premio Robert J. Needle al Liderazgo Distinguido de la Illinois Counseling Association (2020).

Joyce es una apasionada defensora de la salud mental y del acceso a esta, y ha ocupado múltiples posiciones de liderazgo en asociaciones sin ánimo de lucro, como la presidencia de la Midwest Region of the American Counseling Association, de la Illinois Counseling Association y, en dos ocasiones, de la Illinois Mental Health Counselors Association.

Es además una ardiente defensora de la salud económica y promueve el equilibrio entre la vida profesional y personal. Cuando se dio cuenta de que necesitaba algo más, se dejó atrapar por el poder sanador del yoga. En 2019, se certificó como instructora de yoga *ashtanga vinyasa* en un curso de formación de doscientas horas acreditado por Alliance en el Heaven Meets Earth Yoga Studio & Center for Conscious Living. ¡Sí, es el mismo estudio del que te ha hablado en el libro!

Joyce vive entre Evanston (Illinois, Estados Unidos) y Cape Coral (Florida, Estados Unidos) junto a su amado marido, Jason Marotzke, que también es psicoterapeuta y profesor universitario. Juntos disfrutan de una vida plena junto a sus hijos, Celeste y Claudia Marter, y Katelyn y Nick Marotzke, además de sus perros Phoebe y Nala. Espera poder añadir unas cuantas alpacas peludas a la familia en algún momento, porque la hacen feliz. Cree que la vida es una aventura. Le encanta viajar junto con su marido, sus amigos y familiares; y admite que las montañas rusas, las tirolinas, los parapentes y la equitación son algunas de sus aventuras preferidas.

Puedes conectar con Joyce en los siguientes sitios web y redes sociales:

joyce-marter.com

urbanbalance.com

refreshmentalhealth.com

LinkedIn: Joyce Marter

Pinterest: Joyce Marter

Twitter: @Joyce_Marter

Instagram: Joyce.Marter

Facebook: Joyce Marter, LCPC

YouTube: Joyce Marter Licensed Therapist & National Speaker

NOTAS

Introducción

1. Orman, S., *Women & Money: Owning the Power to Control Your Destiny*, Nueva York, Spiegel & Grau, 2010, pág. 16 (trad. cast.: *Las mujeres y el dinero: toma el control de tu destino*, Barcelona, Urano, 2008).

2. Michaud, P.-C., y Soest, A. van, «Health and Wealth of Elderly Couples: Causality Tests Using Dynamic Panel Data Models», *Journal of Health Economics*, 27, n.º 5, septiembre de 2008, págs. 1312-1325, <doi.org/10.1016/j.jhealeco.2008.04.002>.

3. Ramsey, D., *The Total Money Makeover: A Proven Plan for Financial Fitness*, Nashville, TN, Thomas Nelson, 2009.

4. «What is Stress?», American Institute of Stress, última modificación: 18 de diciembre de 2019, <[stress.org/daily-life](https://www.stress.org/daily-life)>.

5. «Key Substance Use and Mental Health Indicators in the United States: Results from the 2018 National Survey on Drug Use and Health», Substance Abuse and Mental Health Services Administration, agosto de 2019, <samhsa.gov/data/sites/default/files/cbhsq-reports/NSDUHNationalFindingsReport2018/NSDUHNationalFindingsReport2018.pdf>.

6. «5 Surprising Mental Health Statistics», Mental Health First Aid, última modificación: 6 de febrero de 2019, <mentalhealthfirstaid.org/2019/02/5-surprising-mental-health-statistics>.

7. «Our Mission», Hope for the Day, último acceso: 5 de enero de 2020, <hftd.org/about-hftd>.

8. «Mental Health by the Numbers», National Alliance on Mental Illness (NAMI), último acceso: 5 de enero de 2020, <[nami.org/learn-more/mental-health-by-the-numbers](https://www.nami.org/learn-more/mental-health-by-the-numbers)>.

9. Wang, P. S. *et al.*, «Delays in Initial Treatment Contact After First Onset of a Mental Disorder», *Health Services Research*, 39, n.º 2, abril de 2004, págs. 393-416.

10. «Projected Deaths of Despair from COVID-19», Well Being Trust, mayo de 2020, <wellbeingtrust.org/areas-of-focus/policy-and-advocacy/reports/projected-deaths-of-despair-during-covid-19>.

11. Czeisler, M. E., *et al.*, «Mental Health, Substance Use, and Suicidal Ideation During the COVID-19 Pandemic — United States, June 24–30, 2020», *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 69, n.º 32, agosto de 2020, págs. 1049–1057, <[dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6932a1](https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6932a1)>.

12. Özdin, S., y Özdin, S. B., «Levels and Predictors of Anxiety, Depression and Health Anxiety During COVID-19 Pandemic in Turkish Society: The Importance of Gender», *International Journal of Social Psychiatry*, mayo de 2020, págs. 1-8, <doi.org/10.1177/0020764020927051>.

13. Fekih-Romdhane, F.. *et al.*, «Prevalence and Predictors of PTSD During the COVID-19 Pandemic: Findings from a Tunisian Community Sample», en *Psychiatry Research*, 29 de agosto de 2020, págs. 113-131, <doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113131>.

14. Davide, P., *et al.*, «The Impact of the COVID-19 Pandemic on Patients with OCD: Effects of Contamination Symptoms and Remission State Before the Quarantine in a Preliminary Naturalistic Study», *Psychiatry Research*, 291, septiembre de 2020, págs. 113-213, <doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113213>.

15. «Impact of the COVID-19 Pandemic on Family Planning and Ending Gender-Based Violence, Female Genital Mutilation and Child Marriage», UNFPA, abril de 2020, <unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/COVID-19_impact_brief_for_UNFPA_24_april_2020_1.pdf>.

16. Brådvik, L., «Suicide Risk and Mental Disorders», *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15, n.º 9, septiembre de 2018, 10.3390, <doi.org/10.3390/ijerph15092028>.

Capítulo 1. Abundancia

1. Morin, A., «5 Things That Shouldn't Determine Your Self-Worth (but Probably Do)», Inc., 6 de febrero de 2020, <inc.com/amy-morin/how-do-you-measure-your-self-worth.html>.

2. Obama, M., *Becoming*, Nueva York, Crown, 2018 (trad. cast.: *Mi historia*, Barcelona, Plaza & Janés, 2018).

3. Akgunduz, Y., «The Influence of Self-Esteem and Role Stress on Job Performance in Hotel Businesses», *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 27, n.º 6, octubre de 2015, págs. 1082-1099, <doi.org/10.1108/ijchm-09-2013-0421>.

4. Bryant McGill, *Simple Reminders: Inspiration for Living Your Best Life*, edición de autor, 2018.

5. Kafashan, S., *et al.*, «Prosocial Behavior and Social Status», en Joey T. Cheng y Jessica L. Tracy (comps.), *The Psychology of Social Status*, Nueva York, Springer, 2014, págs. 139-158.

6. Freshman, A., «Financial Disaster as a Risk Factor for Posttraumatic Stress Disorder: Internet Survey of Trauma in Victims of the Madoff Ponzi Scheme», *Health & Social Work*, 37, n.º 1, febrero de 2012, págs. 39-48, <doi.org/10.1093/hsw/hls002>.

7. Canale, A., y Klontz, B., «Hoarding Disorder: It's More Than Just an Obsession — Implications for Financial Therapists and Planners», *Journal of Financial Therapy*, 4, n.º 2, diciembre de 2013, págs. 42-63, <doi.org/10.4148/1944-9771.1053>.

8. Haynes, K. T., Josefy, M., y Hitt, M. A., «Tipping Point: Managers' Self-Interest, Greed, and Altruism», *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 22, n.º 3, mayo de 2015, págs. 265-279, <doi.org/10.1177/1548051815585171>.

9. Gandhi, M. K., *Ethical Religion*, Madrás, S. Ganesan, 1922, pág. 61.

10. Gardner, C., *The Pursuit of Happyness*, Nueva York, Amstad, 2006 (trad. cast.: *En busca de la felicidad*, Madrid, HarperCollins Ibérica, 2018).

Capítulo 2. Conciencia

1. Ghahremani, T., «Will Smith Feels That He Is, at Heart, a Physicist», Complex, 1 de junio de 2018, <[complex.com/pop-culture/2013/05/will-smith-feels-that-he-is-at-heart-a-physicist](https://www.complex.com/pop-culture/2013/05/will-smith-feels-that-he-is-at-heart-a-physicist)>.

2. Johnson, R. S., «Escaping Conflict and the Karpman Drama Triangle», Borderline Personality Disorder, última modificación: 4 de enero de 2018, <bpdfamily.com/content/karpman-drama-triangle>.

3. Ohrtman, M., y Heitner, E., «Part IV: Family Systems Theory», en *Contemporary Case Studies in School Counseling*, Lanham, MD, Rowman & Littlefield, 2019, págs. 115-142.

4. Zimmerman, J., y Cochran, L., «Alignment of Family and Work Roles», *Career Development Quarterly*, 41, n.º 4, junio de 1993, págs. 344-349, <doi.org/10.1002/j.2161-0045.1993.tb00408.x>.

5. Peeler, R. A., «Perceptions of Professional and Financial Worth Among Master of Social Work Students», tesis de máster, Universidad de Texas en Arlington, 2015, <rc.library.uta.edu/uta-ir/bitstream/handle/10106/25363/Peeler_uta_2502M_13289.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

6. Manning, B., *All Is Grace: A Ragamuffin Memoir*, Colorado Springs, CO, David C. Cook, 2015, pág. 30.

7. Cherry, K., «20 Common Defense Mechanisms Used for Anxiety», VeryWell Mind, última modificación: 18 de julio de 2019, <[verywellmind.com/defense-mechanisms-2795960](https://www.verywellmind.com/defense-mechanisms-2795960)>.

8. «Addiction Statistics», Drug & Substance Abuse Statistics, última modificación: 2 de enero de 2020, <americanaddictioncenters.org/rehab-guide/addiction-statistics>.

9. Soh, N. L., *et al.*, «Nutrition, Mood and Behaviour: A Review», *Acta Neuropsychiatrica*, vol. 21, n.º 5, octubre de 2009, págs. 214-227, <doi.org/10.1111/j.1601-5215.2009.00413.x>; Berk, M., «Should We Be Targeting Exercise as a Routine Mental Health Intervention?», *Acta Neuropsychiatrica*, 19, n.º 3, junio de 2017, págs. 217-218, <doi.org/10.1111/j.1601-5215.2007.00201.x>.

10. «Know the Warning Signs», NAMI, <[nami.org/About-Mental-Illness/Warning-Signs-and-Symptoms](https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Warning-Signs-and-Symptoms)>; «Common Warning Signs of Mental Illness», NAMI, último acceso: 7 de enero de 2020, <[nami.org/NAMI/media/NAMI-Media/Infographics/NAMI-Warning-Signs-FINAL.pdf](https://www.nami.org/NAMI/media/NAMI-Media/Infographics/NAMI-Warning-Signs-FINAL.pdf)>.

11. «The Ripple Effect of Mental Illness», NAMI, último acceso: 7 de enero de 2020, <[nami.org/NAMI/media/NAMI-Media/Infographics/NAMI-Impact-Ripple-Effect-FINAL.pdf](https://www.nami.org/NAMI/media/NAMI-Media/Infographics/NAMI-Impact-Ripple-Effect-FINAL.pdf)>.

12. «Find a Therapist, Psychologist, Counselor», Psychology Today, último acceso: 2 de agosto de 2020, <[psychologytoday.com/us/therapists](https://www.psychologytoday.com/us/therapists)>.

13. «Daylio: Journal, Diary, and Mood Tracker», Daylio, último acceso: 2 de agosto de 2020, <daylio.net>.

14. «Self Tests», Psychology Today, último acceso: 2 de agosto de 2020, <[psychologytoday.com/us/tests](https://www.psychologytoday.com/us/tests)>; «Psychological Quizzes and Tests», Psych Central, última modificación: 6 de mayo de 2020, <[psychcentral.com/quizzes](https://www.psychcentral.com/quizzes)>.

15. Vohwinkle, J., «How to Make a Budget in 6 Easy Steps», The Balance, última modificación: 6 de marzo de 2020, <thebalance.com/how-to-make-a-budget-1289587>.

16. Elliott, C., «What the Ideal Fiscally Responsible Person Looks Like», Listen Money Matters, última modificación: 22 de marzo de 2020, <listenmoneymatters.com/fiscally-responsible>.

17. «Definition of Addiction», American Society of Addiction Medicine, último acceso: 15 de octubre de 2020, <asam.org/Quality-Science/definition-of-addiction>.

Capítulo 3. Responsabilidad

1. Kirsch, D. L., «Burnout Is Now an Official Medical Condition», American Institute of Stress, fecha de modificación: 29 de mayo de 2019, <stress.org/burnout-is-now-an-official-medical-condition>.

2. Korda, M., *Making the List: A Cultural History of the American Bestseller, 1900-1999*, Nueva York, Barnes & Noble, 2001.

3. Gardner, D. G., y Pierce, J. L., «The Core Self-Evaluation Scale», *Educational and Psychological Measurement*, 70, n.º 2, agosto de 2009, págs. 291-304, <doi.org/10.1177/0013164409344505>.

4. Gardner y Pierce, «Core Self-Evaluation Scale», art. cit., Mohammadi, A. Z., Abedi, A., y Panah, F. M., «Group Narrative Therapy Effect on Self-Esteem and Self-Efficacy of Male Orphan Adolescents», *Practice in Clinical Psychology*, 1, n.º 1, enero de 2013, págs. 55-60, <jpcp.uswr.ac.ir/article-1-28-fa.html>.

5. Bagade, P., *When Life Makes You Hit a Pause Button*, Nueva Deli, Educreation Publishing, 2018.

6. Rakel, D., *Integrative Medicine*, 4.^a ed., Filadelfia, Elsevier, 2018 (trad. cast. de la 1.^a ed.: *Medicina integrativa*, Madrid, Elsevier, 2009).

7. Kets de Vries, M.F.R., «Are You a Victim of the Victim Syndrome», en *Organizational Dynamics*, 43, n.º 2, junio de 2014, págs. 130-137, <doi.org/10.1057/9781137382337_4>.

8. Fisher, C., *Wishful Drinking*, Nueva York, Simon & Schuster, 2008.

9. Chapman, G. D., y Green, J., *The 5 Love Languages: The Secret to Love That Lasts*, Chicago, Northfield Publishing, 2015, pág. 45 (trad. cast.: *Los cinco lenguajes del amor*, Florida, Unilit, 2015).

10. Wagner-Moore, L. E., «Gestalt Therapy: Past, Present, Theory, and Research», *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 41, n.º 2, junio de 2004, págs. 180-189, <doi.org/10.1037/0033-3204.41.2.180>.

11. Bisel, R. S., y Messersmith, A. S., «Organizational and Supervisory Apology Effectiveness: Apology Giving in Work Settings», *Business Communication Quarterly*, 75, n.º 4, diciembre de 2012, págs. 425-448, <doi.org/10.1177/1080569912461171>; Bologna, C., «The Biggest Mistakes People Make When Apologizing», *The Huffington Post*, última modificación: 30 de julio de 2018, <huffpost.com/entry/biggest-apology-mistakes_n_5b575e3ce4b0de86f4910f69>.

12. Leroy, H., Palanski, M. E., y Simons, T. L., «Authentic Leadership and Behavioral Integrity as Drivers of Follower Commitment and Performance», *Journal of Business Ethics*, 107, n.º 3, mayo de 2012, págs. 255-264, <doi.org/10.1007/s10551-011-1036-1>.

13. Farber, M., «Financial Literacy: Two-Thirds of Americans Can't Pass Basic Test», *Fortune*, 27 de junio de 2019, <fortune.com/2016/07/12/financial-literacy>.

14. Manson, M., «The Responsibility/Fault Fallacy», Mark Manson, última modificación: 19 de enero de 2019, <markmanson.net/responsibility-fault-fallacy>.

Capítulo 4. Presencia

1. «KonMari», último acceso: 23 de enero de 2020, <konmari.com>.

2. Paridon, H. M., y Kaufmann, M, «Multitasking in Work-Related Situations and Its Relevance for Occupational Health and Safety: Effects on Performance, Subjective Strain and Physiological Parameters», *Europe's Journal of Psychology*, 6, n.º 4, noviembre de 2010, págs. 110-124, <doi.org/10.5964/ejop.v6i4.226>.

3. Ratner, P., «An Average Human Lifetime Described in Stunning Statistics», Big Think, última modificación: 5 de octubre de 2018, <bigthink.com/paul-ratner/how-many-days-of-your-life-do-you-have-sex-your-lifetime-by-the-numbers>.

4. Veland, C. M., *Stop Giving It Away: How to Stop Self-Sacrificing and Start Claiming Your Space, Power, and Happiness*, Berkeley, CA, She Writes Press, 2015.

5. Johnson, S., «No 48. The Miseries of an Infirm Constitution», *The Rambler*,
<johnsonessays.com/the-rambler/miseries-infirm-constitution>.

6. Kabat-Zinn, J., «Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future», *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, n.º 2, junio de 2003, págs. 144-156, <doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>; Brown, K. W., Ryan, R. M., y Creswell, D., «Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for Its Salutary Effects», *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 18, n.º 4, octubre de 2007, pág. 212, <doi.org/10.1080/10478400701598298>.

7. Good, D. J., *et al.*, «Contemplating Mindfulness at Work: An Integrative Review», *Journal of Management*, 42, n.º 1, enero de 2016, págs. 114-142, <doi.org/10.1177/0149206315617003>.

8. Good, «Contemplating Mindfulness at Work», art. cit., págs. 114-142.

9. «NCHS Data Brief», Centers for Disease Control and Prevention, último acceso: 13 de febrero de 2020, <[cdc.gov/nchs/data/databriefs/db325-h.pdf](https://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db325-h.pdf)>.

10. Levin, M., «Why Google, Nike, and Apple Love Mindfulness Training, and How You Can Easily Love It Too», Inc., última modificación: 21 de junio de 2018, <inc.com/marissa-levin/why-google-nike-and-apple-love-mindfulness-training-and-how-you-can-easily-love-.html>.

11. Eby, L.T., «Mindfulness-Based Training Interventions for Employees: A Qualitative Review of the Literature», *Human Resource Management Review*, 29, n.º 2, junio de 2019, págs. 156-178, <doi.org/10.1016/j.hrmr.2017.03.004>.

12. Allen, T. D., Eby, L. T., Conley, K. M., y Williamson, R. L., «What Do We Really Know About the Effects of Mindfulness-Based Training in the Workplace?», *Industrial and Organizational Psychology*, 8, n.º 4, diciembre de 2015, págs. 652-661, <doi.org/10.1017/iop.2015.95>.

13. Good, «Contemplating Mindfulness at Work», art. cit., págs. 114-142; Jha, A. P., *et al.*, «Examining the Protective Effects of Mindfulness Training on Working Memory Capacity and Affective Experience», *Emotion*, 10, n.º 1, febrero de 2010, págs. 54-64, <doi.org/10.1037/a0018438>; Klemp, N., «5 Reasons Your Company Should Be Investing in Mindfulness Training», Inc., última modificación: 27 de octubre de 2019, <inc.com/nate-klemp/5-reasons-your-company-should-be-investing-in-mindfulness-training.html>; Bajaba, Ruller, Marler y Bajaba, «Does Mindfulness Enhance», art. cit., págs. 1-10.

14. Eby, «Mindfulness-Based Training Interventions for Employees», art. cit., págs. 156-178.

15. Klemp, «5 Reasons Your Company Should Be Investing in Mindfulness Training», art. cit.

16. Philips, S., *Mother Teresa*, Gahanna, OH, Prodigy Books, 2017.

17. Killingsworth, M. A., y Gilbert, D. T., «A Wandering Mind Is an Unhappy Mind», *Science*, 330, n.º 6006, noviembre de 2010, pág. 932, <doi.org/10.1126/science.1192439>.

18. Matta, F. K., *et al.*, «Significant Work Events and Counterproductive Work Behavior: The Role of Fairness, Emotions, and Emotion Regulation», *Journal of Organizational Behavior*, 35, n.º 7, octubre de 2014, págs. 920-944, <doi.org/10.1002/job.1934>.

19. Killingsworth y Gilbert, «A Wandering Mind Is an Unhappy Mind», art. cit.

20. Smith, T. E., Richards, K. V., y Shelton, V. M., «Mindfulness in Financial Literacy», *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 26, n.º 2, febrero de 2016, págs. 154-161, <[dx.doi.org/10.1080/10911359.2015.1052914](https://doi.org/10.1080/10911359.2015.1052914)>.

21. Hensler, P. A., Somers, A., y Perelli, S., «Mindfulness and Money Management: The Post-Crisis Behavior of Financial Advisors», en *Academy of Management Proceedings*, Briarcliff Manor, NY, Academy of Management, 2013, págs. 65-81.

22. Hensler, Sommers y Perelli, «Mindfulness and Money Management», art. cit.

23. Chatzky, J., «How to Use Mindfulness to Manage Your Money Better», NBC, última modificación: 19 de enero de 2018, <[nbcnews.com/better/business/how-use-mindfulness-manage-your-money-better-ncna839111](https://www.nbcnews.com/better/business/how-use-mindfulness-manage-your-money-better-ncna839111)>.

Capítulo 5. Esencia

1. Brown, L., «Eckhart Tolle's Pain-Body: How to Deal with Anxiety and Depression», Hack Spirit, última modificación: 10 de octubre de 2019, <hackspirit.com/eckhart-tolle-reveals-best-strategy-deal-anxiety-depression>.

2. Kübler-Ross, E., y Kessler, D., *Life Lessons: Two Experts on Death and Dying Teach Us About the Mysteries of Life and Living*, Nueva York, Scribner, 2014, pág. 118 (trad. cast.: *Lecciones de vida*, Zeta, 2017).

3. Gabriel, R., «Is the Ego Your Friend or Foe?», The Chopra Center, última modificación: 23 de enero de 2017, <chopra.com/articles/is-the-ego-your-friend-or-foe>.

4. Staik, A., «Ego versus Ego-Strength: The Characteristics of a Healthy Ego and Why It's Essential to Your Happiness», Psych Central, última modificación: 5 de agosto de 2017, <blogs.psychcentral.com/relationships/2012/01/ego-versus-ego-strength-the-characteristics-of-healthy-ego>.

5. Tolle, E., *A New Earth: Awakening to Your Life's Purpose*, Nueva York, Plume, 2008, pág. 86 (trad. cast.: *Una nueva tierra*, Barcelona, Norma, 2005).

6. Alexander, R., «What Are the Limitations of Your Ego Mind?», Psychology Today, último acceso: 3 de febrero de 2020, <psychologytoday.com/us/blog/the-wise-open-mind/201007/what-are-the-limitations-your-ego-mind>.

7. Cain, N. M., Pincus, A. L., y Ansell, E. B., «Narcissism at the Crossroads: Phenotypic Description of Pathological Narcissism Across Clinical Theory, Social/Personality Psychology, and Psychiatric Diagnosis», *Clinical Psychology Review*, 28, n.º 4, abril de 2008, págs. 638-656, <doi.org/10.1016/j.cpr.2007.09.006>.

8. Harnish, R. J., y Bridges, K. R., «Compulsive Buying: The Role of Irrational Beliefs, Materialism, and Narcissism», *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 33, n.º 1, marzo de 2015, págs. 1-16, <doi.org/10.1007/s10942-014-0197-0>.

9. Pearsall, M. J., y Ellis, A. P. J., «The Effects of Critical Team Member Assertiveness on Team Performance and Satisfaction», *Journal of Management*, 32, n.º 4, agosto de 2006, págs. 575-594, <doi.org/10.1177/0149206306289099>.

10. Foster, J. D., Sheneseey, J. W., y Goff, J. S., «Why do Narcissists Take More Risks? Testing the Roles of Perceived Risks and Benefits of Risky Behaviors», *Personality and Individual Differences*, 47, n.º 8, diciembre de 2009, págs. 885-889, <doi.org/10.1016/j.paid.2009.07.008>; O'Reilly III, C. A., Doerr, B., y Chatman, J. A., «“See You in Court”: How CEO Narcissism Increases Firms’ Vulnerability to Lawsuits», *Leadership Quarterly*, 29, n.º 3, junio de 2018, págs. 365-378, <doi.org/10.1016/j.leaqua.2017.08.001>; Grijalva, E., y Newman, D. A., «Narcissism and Counterproductive Work Behavior (CWB): Meta-Analysis and Consideration of Collectivist Culture, Big Five Personality, and Narcissism’s Facet Structure», *Applied Psychology: An International Review*, 64, n.º 1, enero de 2015, págs. 93-126, <doi.org/10.1111/apps.12025>.

11. Brown, B., *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*, Nueva York, Avery, 2015.

12. Angelou, M., *Rainbow in the Cloud: The Wisdom and Spirit of Maya Angelou*, Highland City, FL, Rainbow House, 2014, pág. 84.

13. Neff, K. D., y Harter, S., «The Role of Power and Authenticity in Relationship Styles Emphasizing Autonomy, Connectedness, or Mutuality Among Adult Couples», *Journal of Social and Personal Relationships*, 19, n.º 16, diciembre de 2002, págs. 835-857, <doi.org/10.1177/0265407502196006>; Bosch, R. van den, y Taris, T. W., «The Authentic Worker's Well-Being and Performance: The Relationship Between Authenticity at Work, Well-Being, and Work Outcomes», *Journal of Psychology*, 148, n.º 6, noviembre de 2014, págs. 659-681, <doi.org/10.1080/00223980.2013.820684>; Wong, C. A., y Laschinger, H. K. S., «Authentic Leadership, Performance, and Job Satisfaction: The Mediating Role of Empowerment», *Journal of Advanced Nursing*, 69, n.º 4, abril de 2013, págs. 947-959, <doi.org/10.1111/j.1365-2648.2012.06089.x>.

14. Hutchins, H. M., «Outing the Imposter: A Study Exploring Imposter Phenomenon Among Higher Education Faculty», *New Horizons in Adult Education and Human Resource Development*, 27, n.º 2, abril de 2015, págs. 3-12, <doi.org/10.1002/nha3.20098>.

15. Corkindale, G., «Overcoming Imposter Syndrome», *Harvard Business Review*, última modificación: 2 de diciembre de 2019, <hbr.org/2008/05/overcoming-imposter-syndrome>.

16. LaDonna, K. A., Ginsburg, S., y Watling, C., «“Rising to the Level of Your Incompetence”: What Physicians’ Self-Assessment of Their Performance Reveals About the Imposter Syndrome in Medicine», *Academic Medicine*, 93, n.º 5, mayo de 2018, págs. 763-768, <doi.org/10.1097/ACM.0000000000002046>; Hutchins, «Outing the Imposter», art. cit., págs. 3-12.

17. LaDonna, Ginsburg y Watling, «“Rising to the Level of Your Incompetence”», art. cit. págs. 763-768.

18. Rohmann, E., *et al.*, «Grandiose and Vulnerable Narcissism: Self-Construal, Attachment, and Love in Romantic Relationships», *European Psychologist*, 17, n.º 4, 2012, págs. 279-290, <doi.org/10.1027/1016-9040/a000100>; Ghorbanshirdi, S., «The Relationship Between Self-Esteem and Emotional Intelligence with Imposter Syndrome Among Medical Students of Guilan and Heratsi Universities», *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 2, n.º 2, 2012, <doi.org/10.1027/1016-9040/a000100>.

19. Hutchins, «Outing the Imposter», art. cit., págs. 3-12.

20. Corkindale, «Overcoming Imposter Syndrome», art. cit.

21. Sherry, S. B., *et al.*, «Perfectionism Dimensions and Research Productivity in Psychology Professors: Implications for Understanding the (Mal)Adaptiveness of Perfectionism», *Canadian Journal of Behavioural Science*, 42, n.º 4, octubre de 2010, págs. 273-283, <doi.org/10.1037/a0020466>; Kenny, D. T., Davis, P., y Oates, J., «Music Performance Anxiety and Occupational Stress Amongst Opera Chorus Artists and Their Relationship with State and Trait Anxiety and Perfectionism», *Journal of Anxiety Disorders*, 18, n.º 6, enero de 2004, págs. 757-777, <doi.org/10.1016/j.janxdis.2003.09.004>.

22. Sassaroli, S., *et al.*, «Perfectionism in Depression, Obsessive-Compulsive Disorder and Eating Disorders», *Behaviour Research and Therapy*, 46, n.º 6, junio de 2008, págs. 757-765, <doi.org/10.1016/j.brat.2008.02.007>; Clark, M. A., Lelchook, A. M., y Taylor, M. L., «Beyond the Big Five: How Narcissism, Perfectionism, and Dispositional Affect Relate to Workaholism», *Personality and Individual Differences*, 48, n.º 7, mayo de 2010, págs. 786-791, <doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.013>; Crosby, J. M., Bates, S. C., y Twohig, M. P., «Examination of the Relationship Between Perfectionism and Religiosity as Mediated by Psychological Inflexibility», *Current Psychology*, vol. 30, n.º 2, junio de 2011, págs. 117-129, <doi.org/10.1007/s12144-011-9104-3>; Egan, S. J., *et al.*, «The Role of Dichotomous Thinking and Rigidity in Perfectionism», *Behaviour Research and Therapy*, 45, n.º 8, agosto de 2007, págs. 1813-1822, <doi.org/10.1016/j.brat.2007.02.002>.

23. Smith, M. M., *et al.*, «Perfectionism and Narcissism: A Meta-Analytic Review», *Journal of Research in Personality*, 64, octubre de 2016, págs. 90-101, <doi.org/10.1016/j.jrp.2016.07.012>.

24. *Ibidem*, págs. 90-101.

Capítulo 6. Autoestima

1. Lancer, D., «How Do Self-Love, Self-Esteem, Self-Acceptance Differ», Darlene Lancer, última modificación: 9 de diciembre de 2019, <whatisthecodependency.com/difference-between-self-esteem-self-acceptance-self-love-self-compassion>.

2. Maslow, A., «A Theory of Human Motivation», *Psychological Review*, 50, n.º 4, 1943, págs. 370-396.

3. Holden, R., *Happiness NOW!*, Carlsbad, CA, Hay House, 2011, pág. 72.

4. Sachs-Ericsson, N., *et al.*, «Parental Verbal Abuse and the Mediating Role of Self-Criticism in Adult Internalizing Disorders», *Journal of Affective Disorders*, 93, n.^{os} 1-3, julio de 2006, págs. 71-78, <doi.org/10.1016/j.jad.2006.02.014>.

5. Cadinu, M., *et al.*, «Why Do Women Underperform Under Stereotype Threat?», *Psychological Science*, 16, n.º 7, julio de 2005, págs. 572-578, <doi.org/10.1111/j.0956-7976.2005.01577.x>.

6. Stinson, A., «How to Have More Self-Confidence, Even When You're Feeling Down, According to Experts», Bustle, última modificación: 16 de julio de 2019, <[bustle.com/p/how-to-have-more-self-confidence-even-when-youre-feeling-down-according-to-experts-18200024](https://www.bustle.com/p/how-to-have-more-self-confidence-even-when-youre-feeling-down-according-to-experts-18200024)>; Stinson, S., «How Do You Stop Negative Thoughts? I Gave My Inner Voice a Name & Learned a Lot About My Thinking Patterns», Bustle, última modificación: 18 de agosto de 2019, <[bustle.com/p/how-do-you-stop-negative-thoughts-i-gave-my-inner-voice-a-name-learned-a-lot-about-my-thinking-patterns-18557463](https://www.bustle.com/p/how-do-you-stop-negative-thoughts-i-gave-my-inner-voice-a-name-learned-a-lot-about-my-thinking-patterns-18557463)>.

7. Stinson, «How Do You Stop Negative Thoughts?», art. cit.

8. Martens, A., *et al.*, «Combating Stereotype Threat: The Effect of Self-Affirmation on Women's Intellectual Performance», *Journal of Experimental Social Psychology*, 42, n.º 2, marzo de 2006, págs. 236-243, <doi.org/10.1016/j.jesp.2005.04.010>.

9. Brown, T. C., y Latham, G. P., «The Effect of Training in Verbal Self-Guidance on Performance Effectiveness in a MBA Program», *Canadian Journal of Behavioural Science*, 38, n.º 1, enero de 2006, págs. 1-11, <doi.org/10.1037/h0087266>.

10. Reizer, A., «Bringing Self-Kindness Into the Workplace: Exploring the Mediating Role of Self-Compassion in the Associations Between Attachment and Organizational Outcomes», *Frontiers in Psychology*, 10, 2019, págs. 1-13, <doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01148>.

11. *Ibidem.*

12. Yarnell, L. M., y Neff, K. D., «Self-Compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-Being», *Self and Identity*, 12, n.º 2, marzo de 2013, págs. 146-159, <doi.org/10.1080/15298868.2011.649545>; Neff, K. D., y Beretvas, N., «The Role of Self-Compassion in Romantic Relationships», *Self and Identity*, 12, n.º 1, enero de 2013, págs. 78-98, <doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>; Conway, D. G., «The Role of Internal Resources in Academic Achievement: Exploring the Meaning of Self- Compassion in the Adaptive Functioning of Low-Income College Students», tesis doctoral, Universidad de Pittsburgh, 2007, págs. 1-112; Jennings, L. K., y Tan, P. P., «Self-Compassion and Life Satisfaction in Gay Men», *Psychological Reports: Relationships & Communications*, 115, n.º 3, diciembre de 2014, págs. 888-895, <doi.org/10.2466/21.07.PR0.115c33z3>.

13. Farrington, S. M., «Psychological Well-Being and Perceived Financial Performance: An SME Perspective», *South African Journal of Business Management*, 48, n.º 4, diciembre de 2017, págs. 47-56.

14. *Ibidem.*

15. Kaplan, G. A., Shema, S. J., y Leite, M. C. A., «Socioeconomic Determinants of Psychological Well-Being: The Role of Income, Income Change, and Income Sources Over 29 Years», *Annals of Epidemiology*, 18, n.º 7, julio de 2009, págs. 531-537, <doi.org/10.1016/j.annepidem.2008.03.006>.

16. Jiang, Z., *et al.*, «Open Workplace Climate and LGB Employees' Psychological Experiences: The Roles of Self-Concealment and Self-Acceptance», *Journal of Employment Counseling*, 56, n.º 1, marzo de 2019, págs. 2-19, <doi.org/10.1002/joec.12099>.

17. Thompson Lindsey, R., «The Relation of Nutrition, Exercise, and Self-Efficacy to Job Performance», tesis doctoral, Universidad de Grand Canyon, 2018, págs. 1-162.

18. Barnes, C. M., «Working in Our Sleep: Sleep and Self-Regulation in Organizations», *Organizational Psychology Review*, 2, n.º 3, agosto de 2012, págs. 1-24, <doi.org/10.1177/2041386612450181>.

19. Popkin, B. M., D'Anci, K. E., y Rosenberg, I. H., «Water, Hydration, and Health», *Nutrition Reviews*, 68, n.º 8, agosto de 2010, págs. 439-458, <doi.org/10.1111/j.1753-4887.2010.00304.x>.

20. Lanaj, K., Johnson, R. E., y Barnes, C. M., «Beginning the Workday Yet Already Depleted? Consequences of Late-Night Smartphone Use and Sleep», *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 124, n.º 1, mayo de 2014, págs. 11-23, <doi.org/10.1016/j.obhdp.2014.01.001>.

21. Jain, A. K., y Moreno, A., «Organizational Learning, Knowledge Management Practices and Firm's Performance: An Empirical Study of a Heavy Engineering Firm in India», *The Learning Organization*, 22, n.º 1, enero de 2015, págs. 14-39, <doi.org/10.1108/TLO-05-2013-0024>.

22. Sjogaard, G., *et al.*, «Exercise Is More Than Medicine: The Working Age Population's Well-Being and Productivity», *Journal of Sport and Health Science*, 5, n.º 2, junio de 2016, págs. 159-165, <doi.org/10.1016/j.jshs.2016.04.004>.

23. Lanaj, Johnson y Barnes, «Beginning the Workday», art. cit., págs. 11-23; Orman, *Women & Money*, *op. cit.*

Capítulo 7. Visión

1. Tripathi, A., *The Oath of the Vayuputras: Shiva Trilogy*, tomo 3, Chennai, India, Westland, 2013.

2. Grégoire, S., Bouffard, T., y Vezeau, C., «Personal Goal Setting as a Mediator of the Relationship Between Mindfulness and Wellbeing», *International Journal of Wellbeing*, 2, n.º 3, agosto de 2012, págs. 236-250, <doi.org/10.5502/ijw.v2.i3.5>.

3. Fabrega, M., «How to Write a Personal Manifesto», Daring to Live Fully, último acceso: 13 de marzo de 2020, <daringtolivefully.com/personal-manifesto>.

4. *Ibidem.*

5. Spinks, N., «Work-Life Balance: Achievable Goal or Pipe Dream?», *Journal for Quality and Participation*, 27, n.º 3, octubre de 2004, págs. 4-11.

6. Dixon, J., y Daugherty, D. S., «A Language Convergence/Meaning Divergence Analysis Exploring How LGBTQ and Single Employees Manage Traditional Family Expectations in the Workplace», *Journal of Applied Communication Research*, 42, n.º 1, febrero de 2014, págs. 1-19, <doi.org/10.1080/00909882.2013.847275>.

7. Tarlton, A., «Stay-at-Home Parents Should Earn Over \$160,000 Salary, Survey Finds», Fatherly, última modificación: 17 de enero de 2019, <fatherly.com/news/stay-at-home-parents-salary>.

8. Tarlton, «Stay-at-Home Parents Should Earn Over \$160,000 Salary», art. cit.

9. Amstad, F. T., *et al.*, «A Meta-Analysis of Work-Family Conflict and Various Outcomes with a Special Emphasis on Cross-Domain Versus Matching-Domain Relations», *Journal of Occupational Health Psychology*, 16, n.º 2, abril de 2011, págs. 151-169, <doi.org/10.1037/a0022170>.

10. *Ibidem.*

11. Erickson, J. J., Martinengo, G., y Hill, E. J., «Putting Work and Family Experienced in Context: Differences by Family Life Stage», *Human Relations*, 63, n.º 7, julio de 2010, págs. 955-979, <doi.org/10.1177/0018726709353138>.

12. Epicteto, *Discourses*, tomo 3, Nueva York, Thomas Nelson and Sons, 1890 (trad. cast.: *Disertaciones*, Madrid, Gredos, 2018).

13. MacLeod, L., «Making SMART Goals Smarter», *Physician Executives*, 38, n.º 2, marzo de 2012, págs. 68-72.

14. Dyer, W., *The Power of Intention*, Carlsbad, CA, Hay House, 2004 (trad. cast.: *El poder de la intención*, Barcelona, Debolsillo, 2006).

15. «The What & Why of Sadhana», Isha Sadhguru, última modificación: 15 de octubre de 2019, <isha.sadhguru.org/us/en/wisdom/article/the-what-why-of-sadhana>.

16. Newmark, T., «Cases in Visualization for Improved Athletic Performance», *Psychiatric Annals*, 42, n.º 10, octubre de 2012, págs. 385-387, <doi.org/10.3928/00485713-20121003-07>; Cheema, A., y Bagchi, R., «The Effect of Goal Visualization on Goal Pursuit: Implications for Consumers and Managers», *Journal of Marketing*, 75, n.º 2, marzo de 2011, págs. 109-123, <doi.org/10.1509/jm.75.2.109>.

17. Cheema y Bagchi, «The Effect of Goal Visualization on Goal Pursuit», art. cit., págs. 109-123.

Capítulo 8. Ayuda

1. Rogers, F., *The World According to Mister Rogers: Important Things to Remember*, Nueva York, Hachette Books, 2019.

2. Yang, L.-Q., *et al.*, «Be Mindful of What You Impose on Your Colleagues: Implications of Social Burden for Burdenees' Well-Being, Attitudes and Counterproductive Work Behaviour», *Stress and Health*, 32, n.º 1, febrero de 2016, págs.70-83, <doi.org/10.1002/smi.2581>.

3. Brown, B., *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*, Center City, MN, Hazelden Publishing, 2010, pág. 20 (trad. cast.: *Los dones de la imperfección: líbrate de quien crees que deberías ser y abraza a quien realmente eres*, Móstoles, Gaia, 2019).

4. Nabi, G. R., «The Relationship Between HRM, Social Support and Subjective Career Success Among Men and Women», *International Journal of Manpower*, 22, n.º 5, agosto de 2001, págs. 457-474, <doi.org/10.1108/EUM0000000005850>.

5. «Dr. Phil's Ten Life Laws», Dr. Phil, última modificación: 1 de febrero de 2018, <drphil.com/advice/dr-phils-ten-life-laws>.

6. Marter, J., «Free Yourself from Toxic Relationships», Psych Central, última modificación: 29 de octubre de 2013, <blogs.psychcentral.com/success/2013/10/free-yourself-from-toxic-relationships>.

7. Nabi, «The Relationship Between HRM, Social Support and Subjective Career Success Among Men and Women», art. cit., págs. 457-474.

8. Morry, M., «The Attraction-Similarity Hypothesis Among Cross-Sex Friends: Relationship Satisfaction, Perceived Similarities, and Self-Serving Perceptions», *Journal of Social and Personal Relationships*, 24, n.º 1, febrero de 2007, págs. 117-138, <doi.org/10.1177/0265407507072615>.

9. Dew, J., Britt, S. y Huston, S., «Examining the Relationship Between Financial Issues and Divorce», en *Family Relations*, 61, n.º 4, octubre de 2012, págs. 615-628, <doi.org/10.1111/j.1741-3729.2012.00715.x>.

Capítulo 9. Compasión

1. Ebert, R., «Cannes # 7: A Campaign for Real Movies», Roger Ebert, último acceso: 29 de abril de 2020, <rogerebert.com/roger-ebert/cannes-7-a-campaign-for-real-movies>.

2. Spitz, E. R., «The Three Kinds of Empathy: Emotional, Cognitive, Compassionate», Heartmanity's Blog, último acceso: 24 de marzo de 2020, <blog.heartmanity.com/the-three-kinds-of-empathy-emotional-cognitive-compassionate>.

3. Chu, L.-C., «Impact of Providing Compassion on Job Performance and Mental Health: The Moderating Effect of Interpersonal Relationship Quality», *Journal of Nursing Scholarship*, 49, n.º 4, julio de 2017, págs. 456-465, <doi.org/10.1111/jnu.12307>.

4. *Ibidem.*

5. Ross, M., «4 Reasons Why Empathy Is Good for Business», *Entrepreneur*, última modificación: 11 de noviembre de 2018, <[entrepreneur.com/article/322302](https://www.entrepreneur.com/article/322302)>.

6. Rhee, S.-Y., Hur, W.-M., y Kim, M., «The Relationship of Coworker Incivility to Job Performance and the Moderating Role of Self-Efficacy and Compassion at Work: The Job Demands-Resources (JD-R) Approach», *Journal of Business Psychology*, 32, n.º 6, diciembre de 2017, págs. 711-726, <doi.org/10.1007/s10869-016-9469-2>.

7. Parmar, B., «The Most Empathetic Companies, 2016», *Harvard Business Review*, última modificación: 20 de diciembre de 2016, <hbr.org/2016/12/the-most-and-least-empathetic-companies-2016>.

8. Johlke, M. C., «Sales Presentation Skills and Salesperson Job Performance», *Journal of Business & Industrial Marketing*, 21, n.º 5, agosto de 2006, págs. 311-319, <doi.org/10.1108/08858620610681614>.

9. Alice Walker, entrevistada por Esther Iverem, *On the Ground: Voices of Resistance from the Nation's Capital*, Pacifica Radio, 12 de marzo de 2003.

10. Hall, K., «The Importance of Kindness», Psychology Today, último acceso: 24 de marzo de 2020, <psychologytoday.com/us/blog/pieces-mind/201712/the-importance-kindness>.

11. King, Jr., M. L., *Strength to Love*, Mineápolis, Harper & Row, 2010 (trad. cast.: *La fuerza de amar*, Barcelona, Argos Vergara, 1978).

12. Singh, T., «Role of Spiritual Intelligence, Altruism and Mental Health in Predicting Academic Achievement», *International Journal of Education*, 3, diciembre de 2014, págs. 1-8, <ijoe.vidyapublications.com/Issues/Vol3/PDF/1.pdf>.

13. Hecht, T. D., y Boies, K., «Structure and Correlates of Spillover from Nonwork to Work: An Examination of Nonwork Activities, Well-Being, and Work Outcomes», *Journal of Occupational Health Psychology*, 14, n.º 4, octubre de 2009, págs. 414-426, <doi.org/10.1037/a0015981>.

14. Kenton, W., «What Is Conscious Capitalism?», Investopedia, última modificación: 21 de abril de 2018, <[investopedia.com/terms/c/conscious-capitalism.asp](https://www.investopedia.com/terms/c/conscious-capitalism.asp)>.

15. Willingham, A. J., «Patagonia Got \$10 Million in GOP Tax Cuts. The Company's Donating It for Climate Change Awareness», CNN, último acceso: 29 de abril de 2020, <[cnn.com/2018/11/29/business/patagonia-10-million-tax-climate-change-trnd/index.html](https://www.cnn.com/2018/11/29/business/patagonia-10-million-tax-climate-change-trnd/index.html)>.

16. Carmeli, A., McKay, A. S., y Kaufman, J. C., «Emotional Intelligence and Creativity: The Mediating Role of Generosity and Vigor», *Journal of Creative Behavior*, diciembre de 2014, págs. 1-21, <doi.org/10.1002/jocb.53>.

Capítulo 10. Desapego

1. Chopra, D., *The Seven Spiritual Laws of Success: A Practical Guide to the Fulfillment of Your Dreams*, Sídney, Read How You Want, 2009, pág. 51 (trad. cast.: *Las siete leyes espirituales del éxito*, Madrid, Edaf, 2011).

2. Buckwalter, G., entrevista, «Are You Struggling with Financial PTSD?», Goop, última modificación: 6 de diciembre de 2019, <goop.com/wellness/career-money/are-you-struggling-with-financial-ptsd>.

3. *Ibidem.*

4. Grable, J. E., «Financial Risk Tolerance: A Psychometric Review», *Research Foundation Briefs*, 4, n.º 1, junio de 2017.

5. Eberhardt, E., Bruine de Bruin, W., y Strough, J., «Age Differences in Financial Decision Making: The Benefits of More Experience and Less Negative Emotions», *Journal of Behavioral Decision Making*, 32, n.º 1, enero de 2019, págs. 79-93, <doi.org/10.1002/bdm.2097>.

6. Bagga, G., «Positive Steps to End Negativity in the Workplace: The Hidden Costs of an Individual and Organizational Phenomenon», *Human Resource Management International Digest*, 21, n.º 6, agosto de 2013, págs. 28-29, <doi.org/10.1108/HRMID-08-2013-0065>.

7. Demsky, C. A., Ellis, A. M., y Fritz, C., «Shrugging It Off: Does Psychological Detachment from Work Mediate the Relationship Between Workplace Aggression and Work-Family Conflict?», *Journal of Occupational Health Psychology*, 19, n.º 2, abril de 2014, págs. 195-205.

8. Dyer, W. W., publicaciones de Facebook, último acceso: 28 de abril de 2020, <[facebook.com/drwaynedyer/posts/how-people-treat-you-is-their-karma-how-you-react-is-yours-dr-wayne-dyer/157785317602653](https://www.facebook.com/drwaynedyer/posts/how-people-treat-you-is-their-karma-how-you-react-is-yours-dr-wayne-dyer/157785317602653)>.

9. Hanh, T. N., *True Love: A Practice for Awakening the Heart*, Boston, Shambhala Publications, 2011, pág. 4 (trad. cast.: *El verdadero amor: prácticas para renovar el corazón*, Barcelona, Zenith).

10. Mihelič, K. K., y Tekavčič, M., «Work-Family Conflict: A Review of Antecedents and Outcomes», *International Journal of Management & Information Systems*, 18, n.º 1, 2014, págs. 15-26, <doi.org/10.19030/ijmis.v18i1.8335>.

Capítulo 11. Positividad

1. Alessandri, G., *et al.*, «The Utility of Positive Orientation in Predicting Job Performance and Organisational Citizenship Behaviors», *Applied Psychology: An International Review*, 61, n.º 4, octubre de 2012, págs. 669-698, <doi.org/10.1111/j.1464-0597.2012.00511.x>.

2. Fit4D, «The Neuroscience of Behavior Change», Health Transformer, última modificación: 27 de mayo de 2018, <healthtransformer.co/the-neuroscience-of-behavior-change-bcb567fa83c1>.

3. Mejia, Z., «How Arianna Huffington, Tony Robbins, and Oprah Use Gratitude to Succeed», CNBC, última modificación: 16 de febrero de 2018, <[cnbc.com/2018/02/16/how-arianna-huffington-tony-robbins-and-oprah-use-gratitude-to-succeed.html](https://www.cnbc.com/2018/02/16/how-arianna-huffington-tony-robbins-and-oprah-use-gratitude-to-succeed.html)>.

4. Cortini, M., *et al.*, «Gratitude at Work Works! A Mix-Method Study on Different Dimensions of Gratitude, Job Satisfaction, and Job Performance», *Sustainability*, 11, n.º 14, enero de 2019, págs. 1-12, <doi.org/10.3390/su11143902>; Kaczmarek, L. D., «Who Self-Initiates Gratitude Interventions in Daily Life? An Examination of Intentions, Curiosity, Depressive Symptoms, and Life Satisfaction», *Personality and Individual Differences*, 55, n.º 7, octubre de 2013, págs. 805-810, <doi.org/10.1016/j.paid.2013.06.013>.

5. Watts, R. E., «Reflecting “As If”», Counseling Today, última modificación: 9 de septiembre de 2013, <ct.counseling.org/2013/04/reflecting-as-if>.

6. Polly, S., «Acting “As If”», Positive Psychology News, última modificación: 25 de junio de 2015, <positivepsychologynews.com/news/shannon-polly/2015062531882>.

7. Gooblar, D., «Looking for the Exceptions», Chronicle Vitae, último acceso: 26 de marzo de 2020, <chroniclevitae.com/news/1368-look-for-the-exceptions>.

8. Brown, B., *The Gifts of Imperfection*, op. cit.

9. Vos, A. de, Clippeleer, I. de, y Dewilde, T., «Proactive Career Behaviours and Career Success During the Early Career», *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 82, n.º 4, septiembre de 2009, págs. 761-777, <doi.org/10.1348/096317909X471013>.

10. Sandberg, S., «Why We Have Too Few Women Leaders», charla, TED Women 2010, International Trade Center, Washington, D. C., 7-8 de diciembre de 2010, <ted.com/talks/sheryl_sandberg_why_we_have_too_few_women_leaders?source=facebook&fbclid=IwAR0lqYFrUAHVVNguV2u2t7nu5XHYNsiUm2t1VVrhGA3qf8YPMD17DRxv8wI#t-54058>.

11. Amanatullah, E. T., y Morris, M. W., «Negotiating Gender Roles: Gender Differences in Assertive Negotiating Are Mediated by Women's Fear of Backlash and Attenuated When Negotiating on Behalf of Others», *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, n.º 2, febrero de 2010, págs. 256-267, <doi.org/10.1037/a0017094>.

12. *Ibidem.*

13. Schwantes, M., «The CEO of Salesforce Found Out His Female Employees Were Paid Less Than Men. His Response Is a Priceless Leadership Lesson», Inc., última modificación: 6 de febrero de 2020, <[inc.com/marcel-schwantes/the-ceo-of-salesforce-found-out-female-employees-are-paid-less-than-men-his-response-is-a-priceless-leadership-lesson.html](https://www.inc.com/marcel-schwantes/the-ceo-of-salesforce-found-out-female-employees-are-paid-less-than-men-his-response-is-a-priceless-leadership-lesson.html)>.

Capítulo 12. Resiliencia

1. Brown, R. M., «Untitled Essay», en *The Courage of Conviction*, Nueva York, Dodd, Mead & Company, 1985, pág. 23.

2. Coutu, D., «How Resilience Works», *Harvard Business Review*, última modificación: 11 de julio de 2016, <hbr.org/2002/05/how-resilience-works>.

3. Cooper, B., *et al.*, «Well-Being-Oriented Human Resource Management Practices and Employee Performance in the Chinese Banking Sector: The Role of Social Climate and Resilience», *Human Resource Management*, 58, n.º 1, enero de 2019, págs. 85-97, <doi.org/10.1002/hrm.21934>.

4. Hu, T., Zhang, D., y Wang, J., «A Meta-Analysis of the Trait Resilience and Mental Health», *Personality and Individual Differences*, 76, abril de 2015, págs. 18-27, <doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.039.0>.

5. «Ramp Up Your Resilience!», Harvard Health Publishing, última modificación: 24 de septiembre de 2019, <health.harvard.edu/mind-and-mood/ramp-up-your-resilience>.

6. *Ibidem.*

7. Meredith, L. S., *et al.*, «Promoting Psychological Resilience in the US Military», *Rand Health Quarterly*, 1, n.º 2, 2011, pág. 2.

8. Shooshtarian, Z., Emali, F., y Lori, M. A., «The Effect of Labor's Emotional Intelligence on Their Job Satisfaction, Job Performance and Commitment», *Iranian Journal of Management Studies*, 6, n.º 1, enero de 2013, págs. 27-42.

9. Enright, R. D., y Fitzgibbons, R. P., *Forgiveness Therapy: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*, Washington, D. C., American Psychological Association, 2014; Kets de Vries, M. F. R., «Are You a Victim of the Victim Syndrome?», *Organizational Dynamics*, 43, n.º 2, junio de 2014, págs. 130-137, <doi.org/10.1057/9781137382337_4>.

10. Bajaj, B., y Pande, N., «Mediating Role of Resilience in the Impact of Mindfulness on Life Satisfaction and Affect as Indices of Subjective Well-Being», *Personality and Individual Differences*, 93, abril de 2016, págs. 63-67, <doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.005>.

11. Goldhill, O., «Psychologists Have Found That a Spiritual Outlook Makes Humans More Resilient to Trauma» Quartz, última modificación: 30 de enero de 2016, <qz.com/606564/psychologists-have-found-that-a-spiritual-outlook-makes-humans-universally-more-resilient-to-trauma>.

12. Neff, K. D., e McGehee, P., «Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults», *Self and Identity*, 9, n.º 3, julio de 2010, págs. 225-240, <doi.org/10.1080/15298860902979307>.

13. Bender, A., y Ingram, R., «Connecting Attachment Style to Resilience: Contributions of Self-Care and Self-Efficacy», *Personality and Individual Differences*, 130, agosto de 2018, págs. 18-20, <doi.org/10.1016/j.paid.2018.03.038>.

14. Maglio, S. J., Gollwitzer, P. M., y Oettingen, G., «Emotion and Control in the Planning of Goals», *Motivation and Emotions*, 38, 2014, págs. 620-634, <doi.org/10.1007/s11031-014-9407-4>.

15. Ozbay, F., *et al.*, «Social Support and Resilience to Stress: From Neurobiology to Clinical Practice», *Psychiatry*, 4, n.º 5, mayo de 2007, págs. 35-40.

16. Peters, D., y Calvo, R., «Compassion vs. Empathy: Designing for Resilience», *Interactions*, 21, n.º 5, septiembre de 2014, págs. 48-53, <doi.org/10.1145/2647087>.

17. Fletcher, D., y Sarkar, M., «Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory», *European Psychologist*, 18, n.º 1, 2013, págs. 12-23, <doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>.

18. Schneider, T. R., Lyons, J. B. y Khazon, S., «Emotional Intelligence and Resilience», *Personality and Individual Differences*, 55, n.º 8, noviembre de 2013, págs. 909-914, <doi.org/10.1016/j.paid.2013.07.460>.

19. Cohn, M. A., *et al.*, «Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience», *Emotion*, 9, n.º 3, junio de 2009, págs. 361-368, <doi.org/10.1037/a0015952>.

20. Kumar, A., y Dixit, V., «Forgiveness, Gratitude and Resilience Among Indian Youth», *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5, n.º 12, diciembre de 2014, págs. 1414-1419, <doi.org/10.5964/pch.v8i1.313>.

21. Roosevelt, E., *You Learn by Living*, Louisville, KY, Westminster John Knox Press, 1983, pág. 29 (trad. cast.: *Lo que aprendí viviendo*, Barcelona, Lumen, 2018).

22. Ram, D., *et al.*, «Correlation of Cognitive Resilience, Cognitive Flexibility and Impulsivity in Attempted Suicide», *Indian Journal of Psychological Medicine*, 41, n.º 4, 2019, págs. 362-367, <doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM_189_18>.

23. Lepine, J. A., Podsakoff, N. P., y Lepine, M. A., «A Meta-Analytic Test of the Challenge Stressor-Hindrance Stressor Framework: An Explanation for Inconsistent Relationships Among Stressors and Performance», *Academy of Management Journal*, 48, n.º 5, octubre de 2005, págs. 764-775, <doi.org/10.5465/amj.2005.18803921>.

24. Ramsey, D., *The Total Money Makeover: A Proven Plan for Financial Fitness*, Nashville, TN, Thomas Nelson, 2013 (trad. cast.: *La transformación total de su dinero: un plan efectivo para alcanzar bienestar económico*, Nashville, Thomas Nelson, 2008).

25. GoBankingRates, «57% of Americans Have Less Than \$1,000 in Savings», Cision PR Newswire, 12 de septiembre de 2017, <prnewswire.com/news-releases/57-of-americans-have-less-than-1000-in-savings-300516664.html>.

26. Hill, D., «5 Ways to Boost Your Financial Resilience», Wise Bread, último acceso: 25 de abril de 2020, <wisebread.com/5-ways-to-boost-your-financial-resilience>; Foster, S., «The U.S. Economy is Officially in a Recession. Here are 7 Steps to Recession-Proof Your Finances», Bankrate, última modificación: 16 de abril de 2020, <bankrate.com/personal-finance/smart-money/ways-to-recession-proof-your-finances>.

27. O'Neill, B., «Steps Toward Financial Resilience», Rutgers NJAES, último acceso: 25 de abril de 2020, <njaes.rutgers.edu/SSHW/message/message.php?p=Finance&m=194>.

28. Angelou, M., entrevistada por George Plimpton, *Paris Review*, 116, otoño de 1990.

29. Halper, L. R., y Vancouver, J. B., «Self-Efficacy's Influence on Persistence on a Physical Task: Moderating Effect of Performance Feedback Ambiguity», *Psychology of Sport Exercise*, 22, enero de 2016, págs. 170-177, <[sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029215300042](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029215300042)>.

30. Dweck, C., «What Having a “Growth Mindset” Actually Means», *Harvard Business Review*, última modificación: 13 de enero de 2016, <hbr.org/2016/01/what-having-a-growth-mindset-actually-means>; «Decades of Scientific Research That Started a Growth Mindset Revolution», Mindset Works, último acceso: 25 de abril de 2020, <mindsetworks.com/science>.

31. Golden, S. J., Ali, A., y Johnson, R. E., «Goal Orientation», en Rogelberg, S. G. (comp.), *The SAGE Encyclopedia of Industrial and Organizational Psychology*, Thousand Oaks, CA, Sage Press, 2017.

32. *Ibidem.*

33. Coelho, P., *The Alchemist*, Nueva York, HarperTorch, 2006 (trad. cast.: *El Alquimista*, Barcelona, Planeta, 2002).

34. Haudan, J., «Adversity Is the Fuel of Greatness», Inc., último acceso: 29 de abril de 2020, <inc.com/jim-haudan/adversity-is-the-fuel-of-greatness.html>.

35. Rawsthorne, L. J., y Elliot, A. J., «Achievement Goals and Intrinsic Motivation: A Meta-Analytic Review», *Personality and Social Psychology Review*, 3, n.º 4, noviembre de 1999, págs. 326-344, <doi.org/10.1207/s15327957pspr0304_3>.

36. Sheather, D., «The Definition of Divine Timing», Thrive Global, último acceso: 29 de abril de 2020, <thriveglobal.com/stories/the-definition-of-divine-timing>.

37. Marter, J., «15 Affirmations: Find the Courage to Live the Life You Want», *Huffington Post*, último acceso: 29 de abril de 2020, <[huffpost.com/entry/find-the-courage-to-live-the-life-you-want_b_5826674](https://www.huffpost.com/entry/find-the-courage-to-live-the-life-you-want_b_5826674)>.

NOTAS AL PIE

- * En ocasiones, se usa el término *diva* para aludir despectivamente a mujeres que defienden sus derechos. Esa no es la definición que uso aquí. [N. de la A.]

* En la Unión Europea, ochenta y seis céntimos por cada euro. *[N. de la E.]*

Fitness mental para una vida abundante

Joyce Marter

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *Mental Wealth*

Diseño de la portada, Planeta Arte & Diseño

© de la imagen de la portada, © Shutterstock

© Joyce Marter, 2021

Esta edición se ha publicado por acuerdo con David Black Literary Agency, a través de International Editors' Co.

© de la traducción, Montserrat Asensio Fernández, 2022

© de las ilustraciones, Alexis Neumann

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): mayo de 2022

ISBN: 978-84-1119-019-0 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

**¡Encuentra aquí tu próxima
lectura!**



¡Síguenos en redes sociales!

