

Cómo pasar de la
ESQUEZOFRENIA a la



© Freepik



HAYQUETITIS

© Freepik



M

Medicamente, no existe ningún padecimiento con este nombre; sin embargo, en la vida real lo vemos a diario. La “Esquizofrenia” impide que la gente avance por el simple hecho de que es más fácil encontrar excusas (“es que no tengo tiempo”, “es que no tengo dinero”) que hacer las cosas necesarias. El remedio sería entonces la “Hayquetitis” (“Hay que hacer un ahorro”, “hay que definir un horario para estudiar”).

Si seguimos hablando de enfermedades profesionales de nuestro tiempo, podríamos encontrar que las razones de la primera es la temible “Actitudsclerosis”, que

por su etimología se refiere al endurecimiento de la voluntad de hacer lo que se tiene que hacer. Padecimiento de cuidado, pues puede derivar en una gravísima “Decisioplejía” (parálisis para tomar decisiones) que lleva inevitablemente a la muerte cerebral.

¿EN DÓNDE PESCAMOS ESTAS ENFERMEDADES?

Principalmente en la Zona de Confort. Aunque no hay nada mejor que tener control de nuestro pedazo de realidad, el permanecer ahí hace que comience a atrofiarse todo nuestro sistema “Creativógeno” (donde se generan las hormonas de la creatividad y las ideas innovadoras) y de crecimiento individual, deteriorando también el medioambiente en el que nos desenvolvemos.

¿QUÉ SUGIEREN LOS MÉDICOS DEL DESARROLLO PERSONAL?



UNA BUENA DOSIS DE EJERCICIO MENTAL Y FÍSICO. Esto siempre ha ayudado a oxigenar y reactivar las neuronas, que a su vez mueven todo lo demás. Si hablamos de la química del cuerpo humano, detectamos diferentes sustancias que nos ayudan a motivarnos: leer, realizar cambios en la rutina y enfrentar retos mentales; aprender a tocar instrumentos musicales o a hablar nuevos idiomas conecta más neuronas. Con el ejercicio físico se producen endorfinas, las cuales nos generan sensaciones de satisfacción y por ende ganas de hacer más cosas



ESTABLECER OBJETIVOS, POR PEQUEÑOS QUE SEAN, Y CUMPLIRLOS. Cada vez que los logramos generamos dopamina, que en cantidades adecuadas nos ayuda a seguir buscando la consecución de logros. No hay que exagerar con esta sustancia porque caeremos en la adicción, que va desde volvernos hiperactivos ("workahólicos") a ser usuarios exacerbados de la tecnología (relacionado con padecimientos clasificados con nombres como phubbing y nomofobia). Si encontramos la adecuada combinación de actividades positivas y sanas, generadoras de dopamina y encaminadas a los "hay ques", entonces tendremos los motivos necesarios para no cejar en nuestros intentos para hacer los cambios necesarios



MANTENER CONTACTO FÍSICO CON SERES QUERIDOS. Una buena dosis de abrazos hace maravillas con el estado de ánimo. Liberamos una buena carga de oxitocina, que provoca esa fortaleza que da la unidad con los iguales. Aquí mi recomendación es que entre más acercamiento, mejor, siempre y cuando sea legal, consensuado y abierto. Si nos hace falta la fuerza de voluntad, con esta práctica, tendremos a otros apoyándonos y ayudándonos a motivarnos para hacer lo que queremos.




HACER EL BIEN SIN MIRAR A QUIÉN. Esto es, buscar causas en las que podamos dar nuestro tiempo en favor de otras personas u otros seres (más que cosas materiales). Si bien esas causas pueden ser altruistas, como apoyo a asociaciones caritativas o de cualquier tipo de ayuda a la comunidad, las personas a las que dedicamos nuestro tiempo no tienen que ser desconocidas. Por ejemplo, hacerle caso y escuchar a nuestra pareja o a nuestros hijos, ayudándolos en su

desarrollo, ayudar a nuestros padres o cualquier otro pariente que lo requiera y viendo cómo salen a delante con nuestro apoyo.

¿Qué generamos con estas acciones? Entre otras sustancias, la serotonina, encargada de sentirnos orgullosos y con ganas de seguir ayudando. La ventaja de esta sustancia es que además de que se logran resultados acumulativos (esto es, se mantienen por mucho tiempo) se puede generar haciendo algo por alguien, recibiendo ayuda de alguien o viendo que alguien recibe apoyo de un tercero.

¿Qué ganamos? Tener la fuerza y el poder del grupo, clan o familia. Gracias a la oxitocina y la serotonina, nuestra especie ha podido sobrevivir a muchas adversidades, ante las cuales, de no haber permanecido juntos, habríamos sucumbido.

EXCUSAS SIEMPRE EXISTIRÁN

Se requiere voluntad para realizar los cambios para seguir avanzando. Dentro de nosotros tenemos la fuerza y química necesaria para romper la inercia de estar inmóviles. No estamos solos, ya que, si somos como la mayoría de los seres humanos, tenemos un grupo que está dispuesto a acompañarnos en nuestros desafíos. No importa que por ahí encontremos a alguien que padezca de "hipertaradismo" y nos quiera contagiar. La cura sigue estando dentro de nosotros y se llama actitud y perseverancia. Pasemos de la "Esquezo-frenia" a la "Hayquetitis". 

Juan Carlos Flores Merino es socio Director de Acctúa y asociado de Potencial. Estudió ingeniería industrial en la UVM, un MBA en la Universidad de las Américas México y una maestría en educación, neurocognición y aprendizaje en el Instituto de Enlaces Educativos. Tiene certificaciones en coaching, P.N.L. y es facilitador de Grupos de codesarrollo Profesional. Actualmente es facilitador de diversos programas de desarrollo humano. Contacto: contacto@potencial.com.mx