



# Tal Ben-Shahar

PROFESOR DE PSICOLOGÍA POSITIVA EN LA UNIVERSIDAD DE HARVARD



EL NUEVO BESTSELLER DEL AUTOR DE *LA BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD*

**Tal Ben-Shahar**

# **Elige la vida que quieres**

101 elecciones para construir  
tu propio camino  
hacia la felicidad

Traducido por Ana García Bertrán

Título original: *Choose The Life You Want*  
Publicado por The Experiment, LLC, Nueva York, 2012

© 2012 Tal Ben-Shahar  
© de la traducción Ana García Bertrán, 2014

© Centro Libros PAFP, S.L.U., 2014  
Alienta es un sello editorial de Centro Libros PAFP, S. L. U.  
Grupo Planeta  
Av. Diagonal, 662-664  
08034 Barcelona

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Diseño de cubierta: Microbio Gentleman

ISBN: 978-84-15678-37-3  
Depósito legal: B. 15.863-2014  
Primera edición: septiembre de 2013  
Preimpresión: Victor Igual, S.L.  
Impreso por Artes Gráficas Huertas, S.A.

Impreso en España - *Printed in Spain*

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 fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

# SUMARIO

<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>17</b>
<b>1. OPTAR POR ELEGIR.....</b>	<b>29</b>
<b>2. PRESTAR ATENCIÓN A LAS MARAVILLAS DE LA VIDA .....</b>	<b>33</b>
<b>3. DAR UN PASO ATRÁS .....</b>	<b>35</b>
<b>4. PENSAR Y ACTUAR CON RESOLUCIÓN .....</b>	<b>37</b>
<b>5. MOVERTE CON CONFIANZA Y ORGULLO.....</b>	<b>39</b>
<b>6. MARCAR LA DIFERENCIA .....</b>	<b>41</b>
<b>7. ¡HACERLO YA! .....</b>	<b>43</b>
<b>8. PERDONAR.....</b>	<b>45</b>
<b>9. VIVIR EL TRABAJO COMO UNA VOCACIÓN .....</b>	<b>47</b>
<b>10. APRENDER ACTIVAMENTE LAS LECCIONES DE LAS DIFICULTADES.....</b>	<b>51</b>
<b>11. APRECIAR Y APRENDER DE LOS QUE ESTÁN A TU ALREDEDOR .....</b>	<b>53</b>
<b>12. EXPRESAR Y EXTERIORIZAR.....</b>	<b>57</b>

<b>13. BUSCAR EL GANA-GANA .....</b>	<b>59</b>
<b>14. DISFRUTAR DE LA VIDA .....</b>	<b>61</b>
<b>15. TRATAR EL CUERPO CON RESPETO.....</b>	<b>63</b>
<b>16. CREAR TU PROPIA SUERTE .....</b>	<b>67</b>
<b>17. NO PERDER DE VISTA TU VERDADERO YO .....</b>	<b>69</b>
<b>18. ELOGIAR Y HALAGAR .....</b>	<b>73</b>
<b>19. SER UN BUSCADOR DE BENEFICIOS.....</b>	<b>75</b>
<b>20. ESCUCHAR CON EMPATÍA Y FRANQUEZA .....</b>	<b>79</b>
<b>21. INVERTIR EN EXPERIENCIAS.....</b>	<b>81</b>
<b>22. ESTAR ABIERTO A SUGERENCIAS .....</b>	<b>83</b>
<b>23. DECIR SÍ SÓLO CUANDO SE AJUSTE A TU VISIÓN.....</b>	<b>85</b>
<b>24. ACEPTAR LA REALIDAD Y ACTUAR DE ACUERDO CON ELLA .....</b>	<b>87</b>
<b>25. APORTAR SENTIDO DEL HUMOR E INTRASCENDENCIA.....</b>	<b>89</b>
<b>26. CONCENTRARSE EN LO REALMENTE IMPORTANTE ...</b>	<b>91</b>
<b>27. CONCENTRARSE Y PENSAR.....</b>	<b>93</b>
<b>28. SEGUIR ADELANTE .....</b>	<b>95</b>
<b>29. TENER ESPERANZA Y OPTIMISMO .....</b>	<b>97</b>
<b>30. HACER SENTIR BIEN A LOS DEMÁS .....</b>	<b>99</b>
<b>31. CONCENTRARSE EN LAS FORTALEZAS Y HABILIDADES.....</b>	<b>101</b>
<b>32. DEJARSE IR.....</b>	<b>103</b>
<b>33. CONCENTRARSE EN EL PROCESO .....</b>	<b>105</b>
<b>34. PERCIBIR LAS DIFICULTADES COMO ALGO TEMPORAL .....</b>	<b>107</b>
<b>35. MANTENERTE ACTIVO .....</b>	<b>109</b>
<b>36. ABRIR LA MENTE Y EL CORAZÓN AL APRENDIZAJE...</b>	<b>111</b>
<b>37. CONECTAR CON TUS PROPIOS VALORES.....</b>	<b>113</b>

<b>38. ELEGIR DELIBERADAMENTE .....</b>	115
<b>39. SONREÍR .....</b>	117
<b>40. VER EL VASO MEDIO LLENO .....</b>	119
<b>41. VIVIR EL PRESENTE.....</b>	121
<b>42. APROVECHAR EL MOMENTO .....</b>	123
<b>43. HACER LO QUE QUIERES HACER .....</b>	125
<b>44. APRENDER DE LOS ERRORES .....</b>	127
<b>45. AYUDAR Y CONTRIBUIR.....</b>	129
<b>46. INSPIRAR PROFUNDA Y LENTAMENTE .....</b>	131
<b>47. RESPETAR A LOS QUE TE RODEAN .....</b>	133
<b>48. MANTENER LA FUERZA DE LA INDEPENDENCIA .....</b>	135
<b>49. PERSEGUIR TU PASIÓN.....</b>	137
<b>50. APRECIAR LO BUENO.....</b>	139
<b>51. ABRAZAR EL SILENCIO.....</b>	141
<b>52. SER FIEL A TI MISMO.....</b>	143
<b>53. VER A LOS DEMÁS.....</b>	145
<b>54. RECONOCER CUANDO BASTANTE BIEN ES SUFICIENTE .....</b>	147
<b>55. ACEPTAR ACTIVAMENTE LAS EMOCIONES.....</b>	149
<b>56. EXPERIMENTAR EXCITACIÓN.....</b>	151
<b>57. OBSERVAR LA TORMENTA.....</b>	153
<b>58. SER AMABLE Y GENEROSO CONTIGO MISMO .....</b>	155
<b>59. RECARGAR LAS PILAS .....</b>	157
<b>60. PENSAR GLOBAL, ACTUAR LOCAL .....</b>	161
<b>61. TRANSMITIR ENERGÍA POSITIVA .....</b>	163
<b>62. EXPRESAR.....</b>	165
<b>63. CONSTRUIR TU FUTURO .....</b>	167
<b>64. MOSTRARTE ABIERTO Y SINCERO.....</b>	169
<b>65. BAJAR EL RITMO.....</b>	171

66. FORZARTE A SALIR DE LA ZONA DE CONFORT .....	175
67. CONVERTIRTE EN LA PERSONA QUE QUIERES SER....	177
68. COMPROMETERTE A SUPERAR LAS DIFICULTADES...	181
69. CANTAR, BAILAR, ESCUCHAR .....	183
70. PERCIBIR LA DIFICULTAD COMO UN RETO .....	185
71. SER UN BUEN ENEMIGO .....	187
72. TENER MIEDO Y, AUN ASÍ, SEGUIR ADELANTE.....	189
73. SER AMABLE .....	191
74. SER ALEGRE Y ANIMADO.....	193
75. TENER EN CUENTA EL CONTEXTO MÁS AMPLIO .....	195
76. DICTAR TU PROPIO CAMINO .....	197
77. CONCENTRARSE EN LO POSITIVO .....	199
78. PREDICAR CON EL EJEMPLO .....	201
79. BUSCAR QUE TE CONOZCAN DE VERDAD .....	203
80. DESCUBRIR LO NUEVO EN LO FAMILIAR.....	205
81. EXPERIMENTAR LA POSITIVIDAD VERDADERA.....	207
82. TRATAR DE HACER LOS SUEÑOS REALIDAD .....	209
83. DAR LO MEJOR DE TI MISMO.....	211
84. VER LA SEMILLA DE LA GRANDEZA EN CADA PERSONA.....	213
85. VIVIR CON INTEGRIDAD.....	215
86. SER HUMILDE .....	217
87. SIMPLIFICARTE LA VIDA.....	219
88. VIVIR LOS ERRORES COMO <i>FEEDBACK</i> VALIOSO.....	223
89. MIRAR HACIA FUERA .....	225
90. APRECIAR A FAMILIARES Y AMIGOS.....	227
91. TENER UNA EXISTENCIA ESPIRITUAL.....	229
92. ¡LIDERAR!.....	231
93. SER DURO CON LOS PROBLEMAS.....	233

<b>94. SER UN AGENTE ACTIVO .....</b>	<b>235</b>
<b>95. CAMBIAR DE PERSPECTIVA .....</b>	<b>237</b>
<b>96. CONCENTRARSE EN LOS ÉXITOS .....</b>	<b>239</b>
<b>97. DARTE PERMISO PARA SER HUMANO .....</b>	<b>241</b>
<b>98. SER GENEROSO .....</b>	<b>243</b>
<b>99. TENER PACIENCIA .....</b>	<b>245</b>
<b>100. DESCUBRIR LO EXTRAORDINARIO</b>	
<b>EN LO ORDINARIO .....</b>	<b>247</b>
<b>101. TOMARTE LOS SUEÑOS EN SERIO .....</b>	<b>249</b>
<b>AGRADECIMIENTOS.....</b>	<b>253</b>

# 1. LIMITARTE A VIVIR LA VIDA

—u—

## Optar por elegir

El derecho a elegir tu propio camino es un privilegio sagrado. Utilízalo. Ahonda en las posibilidades.

OPRAH WINFREY

Últimamente, me he dado cuenta de que muchas conversaciones sobre el estrés que produce la vida moderna suelen concluir con el típico comentario de que tendríamos que dejar de preocuparnos y de esforzarnos tanto, que tendríamos que dejarnos llevar y «limitarnos a vivir la vida». A veces es un buen consejo, ya que hay muchas cosas que no podemos controlar y es inútil preocuparnos por ellas. Y a veces nos obsesionamos tanto por el futuro que no nos damos cuenta de todo aquello de lo que podríamos disfrutar en el presente. En cualquier caso, tiene un inconveniente: «limitarse a vivir la vida» puede hacer que demos la espalda a nuestro privilegio más sagrado, a nuestra capacidad de elegir nuestro propio camino. Con la excusa de liberarnos del estrés y de los problemas, «limitarse a vivir la vida» puede acabar teniendo el desastroso efecto de impedir que disfrutemos al máximo de ella.

Cuando el consejo de limitarse a vivir la vida se convierte en una licencia para no elegir, acabamos dejándonos arrastrar por las elecciones de los *demás*, limitándonos a comportarnos como hemos hecho en el pasado, reaccionando pasivamente a la vida en

lugar de construyendo de forma activa la que realmente queremos vivir. Para sacar el máximo partido a la vida, lo primero que tenemos que hacer es *optar por elegir*: ésta es la elección fundamental que constituye la base de todas las demás elecciones. Tenemos que comprometernos con la idea de que hay muchas más posibilidades de las que normalmente vemos y con hacer el esfuerzo necesario para examinar todas estas posibilidades y escoger la que sea mejor para nosotros.<sup>1</sup>

En un momento u otro, casi todo el mundo ha tenido la sensación de sentirse atrapado. Puede que nos resulte insoportable trabajar para un jefe imposible que no nos respeta, pero como necesitamos el dinero —y es un momento muy malo para buscar trabajo—, pensamos que no tenemos más remedio que aguantar. Puede que tengamos una relación con una persona de la que haga mucho tiempo que nos sintamos alejados, o a la que ya no queramos, o que nos trate mal, pero aguantamos porque nos da horror estar solos.

También hay otras formas de sentirse atrapado. Puede que pensemos que nos va bastante bien en la vida —personal y profesionalmente— y que sin embargo tengamos la sensación de que nos falta algo importante. Puede que nos demos cuenta de que, objetivamente, tenemos mucho que agradecer y que sin embargo sintamos que no basta con ser conscientes de ello porque ya nada parece emocionarnos o motivarnos. Ya sea por nuestras circunstancias negativas, o incluso por nuestra buena suerte, nos sentimos atrapados y no somos capaces de ver una salida.

Es en estos momentos —al sentirnos atrapados— cuando tenemos que *optar por elegir*, cuando tenemos que comprometernos a buscar nuevas vías para cambiar nuestra vida, a buscar en nuestro interior la llave de la puerta de la prisión en la que estamos atrapados. Es el momento de reconocer que si bien ciertas

1. LeGault, R. M., *Think!: Why Crucial Decisions Can't Be Made in the Blink of an Eye*, Threshold Editions, Nueva York, 2006.

obligaciones pueden, al menos en parte, condicionarnos la vida, el «atrapamiento» también puede ser mental: los caminos casi siempre están abiertos a nosotros, pequeños o grandes cambios que podemos introducir para mejorar la situación. Optar por elegir significa buscar los caminos que conducen al cambio.

Hay que reconocer la importancia de optar por elegir. Hay que sentarse a reflexionar, analizar y pensar en las posibilidades que se abren ante nosotros. Hay que hacerse una serie de preguntas difíciles: ¿qué tengo que hacer para que mi vida sea como quiero que sea? ¿Adónde quiero ir? ¿Cómo tengo intención de llegar hasta allí? Haz una lista de tus opciones, habla de tu situación con personas de confianza. Niégate a aceptar un «no tengo elección» por respuesta.

Optar por elegir no es fácil. No sólo requiere esfuerzo, sino también coraje. Requiere ser reflexivo y estratégico en lugar de dejarse llevar; requiere adentrarse por caminos desconocidos en lugar de resignarse a seguir el camino que siempre se ha seguido; requiere estar dispuesto a luchar y a perder en lugar de sucumbir al confort de lo seguro y lo familiar. Optar por elegir no garantiza una solución a la sensación de sentirse atrapado, o a cualquier otro problema con el que podamos encontrarnos, pero es la actitud que aumenta la probabilidad de encontrar una solución, la actitud que hay que tener para desarrollar el potencial de éxito y felicidad.

Muy bien, entonces, ¿qué eliges? ¿Vas a limitarte a vivir tu vida y a resignarte pasivamente a tu condición o vas a optar por elegir y por construir activamente el tipo de vida que quieres para ti? Ésta es la elección que tienes en cada momento, una decisión que es un prerequisite para aprovechar las elecciones que se te irán presentando en este libro, y todas las que pueden ayudarte a construir la vida que quieres.

## 2. PASAR POR ALTO LOS TESOROS DE LA VIDA

—0—

### Prestar atención a las maravillas de la vida

Los que se detienen a contemplar las bellezas de la tierra nunca están solos ni carentes de vida.

RACHEL CARSON

**L**o que vemos en el mundo que nos rodea depende, en gran parte, de nosotros. ¿Dedicamos unos minutos al día a *mirar de verdad* las cosas? ¿A descubrir la belleza, el humor, el encanto o el misterio que encierran? Cuando vamos en el autobús hacia el trabajo, ¿miramos detenidamente por la ventana, o hacemos un esfuerzo por ver el color del cielo y la forma de las nubes? ¿Miramos con la atención suficiente para quedarnos encantados con el divertido perrito que corretea por la acera? ¿Sentimos simpatía, admiración o tristeza cuando vemos a una mujer mayor saliendo muy despacio y con mucho cuidado de su casa?

Es normal que nos concentremos en nuestros pensamientos, o que al hacer tareas rutinarias no nos demos cuenta de lo que pasa a nuestro alrededor. Y no hay nada malo en soñar despiertos de vez en cuando. Pero cuanto más conscientes seamos de lo que hacemos cuando lo hacemos, más sanos y felices nos sentiremos.

La atención plena es una opción, una elección, y es algo que se puede practicar: cuando la mente divaga —ya sea mientras comemos, lavamos los platos, hacemos un informe o caminamos hacia el coche—, podemos volver a dirigir nuestra atención hacia

las maravillas que están ahí, por todas partes, para ser descubiertas.<sup>2</sup>

El mejor consejo que se me ocurre para prestar una atención más plena es leer —y volver a leer— el ensayo de Helen Keller *Three Days to See*. Keller, que perdió la vista y el oído a los diecinueve meses como consecuencia de una enfermedad, escribe sobre lo que haría si recuperara el uso de ese sentido durante tres días. El libro recoge una conversación que mantuvo con una amiga que acababa de dar un paseo de una hora por el bosque. Keller le pregunta a su amiga qué ha visto, y ésta contesta: «Nada en particular». Keller se pregunta cómo es posible pasear por el bosque y no ver nada digno de mención:

Yo que soy ciega puedo dar un consejo a los que pueden ver, una recomendación a los que quieren aprovechar al máximo el don de la vista: utilizad vuestros ojos como si mañana fuerais a quedaros ciegos... Escuchad la música de las voces, el canto de un pájaro, los poderosos compases de una orquesta, como si mañana fuerais a quedaros sordos. Tocad cada objeto que queráis tocar como si mañana os fuera a fallar vuestro sentido del tacto. Oled el perfume de las flores, saboread con fruición cada bocado, como si nunca más pudierais volver a oler y a saborear. Aprovechad al máximo todos los sentidos; gozad de todas las facetas de placer y belleza que el mundo os presenta.

Algunas veces, no tenemos más que desplegar nuestros sentidos para asimilar todas las maravillas del mundo. Helen Keller, a pesar de su incapacidad para oír y ver, nos recuerda la suerte que tenemos de poder experimentar directamente los más preciados tesoros que están dentro y fuera de nosotros: imágenes y sonidos, gustos y texturas, olores y sensaciones.

2. Kabat-Zinn, J., *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*, Delta, Nueva York, 1990 (trad. cast. de Alberto Satrústegui. *Vivir con plenitud la crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la ansiedad*, Kairós, Barcelona, 2011).

### 3. REACCIONAR ENFADÁNDONOS

—0—

## Dar un paso atrás

Todo el mundo se puede enfadar. Es fácil. Pero enfadarse con la persona adecuada, en la medida exacta, en el momento oportuno, por el motivo justo y del modo correcto, eso no es tan fácil.

ARISTÓTELES

Los crímenes pasionales son bastante comunes. Todos hemos leído hablar de arranques de violencia repentinos de personas «normales» que pierden el control —que se pierden a sí mismas— en el calor del momento, y que más tarde se arrepienten profundamente. Por suerte, casi todos podemos contener nuestras emociones más intensas y no acabar matando a la persona a la que nos gustaría matar. Aun así, muchos nos sentimos culpables de pequeños crímenes pasionales. Levantamos la voz a nuestro hijo por perder el tiempo cuando va a llegar tarde al colegio; mandamos un correo electrónico cargado de exasperación a un cliente maleducado; maldecimos a un conductor que acaba de cortarnos el paso... Cuando sientas que te estás «calentando», tienes que dar un paso atrás o contar hasta diez (o hasta cien). Siempre podemos elegir: ser esclavos de nuestras emociones y reaccionar, o dar un paso atrás —darnos un tiempo— y practicar la moderación.<sup>3</sup>

3. Goleman, D., *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*, Bantam, Nueva York, 2006 (trad. cast. de David González y Fernando Mora, *Inteligencia emocional*, Kairós, Barcelona, 1996).

El psicólogo George Loewenstein ha llevado a cabo una extensa investigación sobre los estados «frío» y «caliente». Un estado caliente es aquel en el que las emociones son muy intensas y tenemos una gran urgencia de hacer o dejar de hacer algo; un estado frío es aquel en el que la intensidad de las emociones es baja, y la mente racional tiene más peso en el proceso de decisión. Pensamos, y por lo general actuamos, de muy distintas maneras dependiendo del estado en el que nos encontramos. Por ejemplo, la investigación realizada por Daniel Gilbert demuestra que cuando se hace la compra con el estómago vacío se compra mucho más que cuando se hace con el estómago lleno. Los compradores hambrientos sobrevaloran lo que pueden comer, ya que tienen ansia de comida.

Ir a comprar con el estómago vacío es relativamente inofensivo; no obstante, la decisión de actuar cuando estamos en un estado de ansiedad —o «caliente»— puede tener consecuencias extremadamente nocivas. Las peleas provocadas por problemas de tráfico son el típico ejemplo del peligro de actuar en un estado de ansiedad. Obviamente, los adolescentes también tienen muchas más probabilidades de no practicar sexo seguro cuando se sienten excitados, por muy conscientes que sean de los riesgos que puede suponer para su vida. Todos hemos tenido momentos en los que nos hubiera gustado volver atrás en el tiempo y borrar lo que habíamos dicho o hecho.

El simple hecho de etiquetar una situación como «caliente» puede ser muy útil para afrontarla de una forma más racional. Al etiquetar la situación no nos vemos inmersos en ella y podemos reaccionar, dando un paso atrás para observarla. Cuando somos conscientes de nuestro estado, nos resulta más fácil tomar las precauciones necesarias en un encuentro sexual, o de decidir hacer una pausa para enfriarnos cuando notamos que estamos a punto de enfadarnos.

## 4. REPRODUCIR OBSESIVAMENTE UN ESCENARIO

—0—

### Pensar y actuar con resolución

Dar demasiadas vueltas a las cosas es contraproducente. No hace más que acrecentar nuestras miserias. Es un intento heroico por resolver un problema que es imposible resolver.

MARK WILLIAMS

**M**uchas veces damos demasiadas vueltas a un problema, reproduciendo obsesivamente el escenario en nuestra mente una y otra vez. Tenemos tendencia a pensar que la reflexión nos ayudará a superar la incomodidad o la infelicidad, pero de hecho reproducir el escenario una y otra vez en la mente no sirve para nada más que para empeorar las cosas. En palabras del psicólogo Mark Williams y sus colegas, «la cavilación forma parte del problema, no de la solución». Sin embargo, el pensamiento resuelto —ya sea escribiendo un diario o verbalizando nuestros pensamientos— es mucho más efectivo para superar las dificultades psicológicas y emocionales. La acción resuelta, intencionada —hacer algo que nos haga sentir mejor—, es mucho más útil que dejar que el pensamiento caótico y normalmente negativo haga estragos en nuestras emociones.<sup>4</sup>

4. Williams, J. M. G., *The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*, The Guilford Press, Nueva York, 2007 (trad. cast. de Meritxell Prat, *Vencer la depresión: Descubre el poder de las técnicas del mindfulness*, Paidós, Barcelona, 2010).

Supón que estás pasando por un momento difícil en el trabajo. No puedes dejar de pensar en un plazo que tienes que cumplir y está cerca, y en la tensa relación que tienes con tu jefe. No dejas de reproducir las últimas conversaciones que has tenido con él, cómo te ha culpado de no haber cumplido un plazo importante y cómo se ha negado a escuchar los motivos del retraso del proyecto —motivos que han tenido muy poco que ver contigo y mucho con las nuevas políticas que él ha empezado a aplicar recientemente. Estás convencido de que tu jefe cree que eres incompetente, incapaz de llevar a cabo la tarea que tienes entre manos. Eso no es cierto, pero tienes la impresión de que no puedes expresarlo de una forma que no parezca que te estás poniendo a la defensiva o que estás siendo paranoico. Lo que es peor, los problemas que provocaron el retraso del proyecto en cuestión no se han resuelto, y el plazo para la presentación del próximo se acerca. No puedes dejar de pensar en la situación en la que te encuentras, y esto te lleva a sumirte en una espiral de preocupación e impotencia. ¿Qué pensará tu jefe de ti si no cumples con el plazo de entrega? Y ¿si te despide? ¿Cómo encontrarías trabajo con lo mal que está la economía? ¿Cómo mantendrías a tu familia si no tuvieras trabajo?

En lugar de concentrarte en la impotencia de tu situación, que no te va a llevar a ningún sitio, podrías elegir dedicarte a una actividad que te ayudara a sentirte mejor y a ser más efectivo.

Empieza creando una nueva carpeta en tu ordenador en la que anotes tus pensamientos y sentimientos en relación con la situación. Al escribirlos, te sentirás mejor, y la claridad que conseguirás te ayudará a comprometerte a tomar medidas concretas para cumplir el plazo a pesar de las dificultades con las que te puedas encontrar. Una vez que lo hayas conseguido y que tu jefe recuerde tu competencia y tu lealtad, podrás sacar a colación el tema de las nuevas políticas y del efecto negativo que están teniendo en determinados aspectos de tu trabajo. Cuando hayas superado este problema concreto, podrás buscar otras maneras de mejorar la relación con tu jefe.