



# ¿Cómo te enc

Estamos desbordados de información sobre cómo debemos vivir para encontrarnos mejor pero, ¿cómo pasamos del dicho al hecho? Y ¿cómo establecemos hábitos compatibles con nuestra actividad diaria?

posibilidades en lugar de sobre problemas, sobre temas alegres en lugar de sobre amenazas y sobre situaciones en las que queremos estar, en lugar de sobre aquellas que nos asustan.

“El adiestramiento concreto puede realizarse mediante programas de autoaprendizaje que están disponibles en los libros en forma de audio o DVDs”.

**SIN EMBARGO, NO FUNCIONAN** por sí solos, eres tú quien tiene que llevar a cabo la tarea. Se trata de un adiestramiento mental consciente y consiste en ser perseverante para, en primer lugar, crear el hábito y después mantenerlo.

“Por eso es importante ser capaz de practicar por cuenta propia. Cada día se realizan una serie de ejercicios, se crea un hábito y mediante la repetición se produce un aprendizaje a través del subconsciente. Cuando piensas algo una vez se abre un camino entre dos neuronas, la segunda vez el camino se hace un

*“Cuando piensas algo una vez, abres un camino entre dos neuronas que finalmente se convierte en una autopista”.*

LARS-ERIC UNESTÄHL

**S**EGÚN LARS-ERIC UNESTÄHL, el preparador mental más destacado de Suecia, la clave está en crear en nuestro interior imágenes claras y positivas. Además de unas buenas dosis de paciencia y tenacidad.

Vivimos en una época en la que cada vez más personas están de baja durante largos periodos a causa del estrés. Se acumulan demasiadas cosas y finalmente nos desorientamos. El resultado es el estrés, que es la reacción del cuerpo al experimentar situaciones de desequilibrio.

“La clave reside en ser capaces de crear imágenes interiores de nuestros sueños y aspiraciones y aprender a que éstas nos guíen. No existe ninguna relación entre la situación externa y cómo uno se encuentra. Por tanto, es necesario tener fuerza interior”, afirma Lars-Eric Uneståhl.

**UN ELEMENTO CENTRAL** del programa de Uneståhl se basa en la idea de que se obtiene una mayor

recompensa de aquello en lo que uno centra sus esfuerzos. Quien piensa negativamente se vuelve negativo, mientras que quien es positivo sale reforzado.

Uno de los experimentos que ha llevado a cabo Uneståhl demostró que las imágenes negativas en nuestro cerebro captan más fácilmente la atención que las positivas. Ello se debe a nuestro mecanismo de supervivencia, que presta atención en primer lugar a las amenazas. El cerebro reacciona con mayor intensidad ante lo más nítido y las imágenes relacionadas con peligros son más concretas que las de felicidad y armonía.

El programa de adiestramiento mental de Lars-Eric Uneståhl parte de esta idea y ayuda a crear imágenes más claras de los pensamientos que nos hacen sentirnos bien. Pensamientos sobre

FOTO: PETER LINHART





# ¿Qué haces... mientras?

poco más amplio y finalmente se convierte en una autopista. Todo se basa en la repetición”.

## ¿Qué supone la actividad física para el adiestramiento mental?

“Por supuesto, hacer ejercicio también forma parte del recorrido para alcanzar las aspiraciones que cada uno tenga. Los estudios realizados muestran una clara relación entre la actividad física y el bienestar. Principalmente, en el caso de personas que pasan de una existencia completamente sedentaria a desarrollar un ejercicio físico moderado”.

El sueño es también muy importante. Es posible trabajar y entrenar todo lo que se quiera a condición de que haya períodos de recuperación

suficiente. En cambio, quienes descuidan el descanso pueden acabar extenuados aunque no gasten tanta energía.

**UN ALTO NIVEL** de estrés prolongado influye en la fase de sueño profundo. Es durante las tres o cuatro primeras horas de la noche cuando el cuerpo mejor se recupera y carga energía. Si la fase de sueño profundo se reduce o desaparece, uno puede dormir diez o más horas y encontrarse, no obstante, igual de cansado.

“A quienes están de baja, por ejemplo, por síndrome de agotamiento o síndrome de cansancio crónico, se les anima a quedarse en casa y «descansar». Lo triste es que ya se ha perdido la capacidad de recuperación”.

TEXTO: PETER STRÖM

## DATOS

### Lo que nos hace estar bien:

**El ejercicio físico** es a menudo la mejor forma de relajarse cuando uno se siente tenso y frustrado. Unas horas de trabajo en el jardín, un paseo o ir a nadar hacen que el cuerpo se relaje. Además se liberan endorfinas que te hacen sentirte bien.

**El sueño y la recuperación** son obligatorios. Durante el sueño el ce-

rebro acumula energía, se reparan las células del cuerpo y se establecen nuevas conexiones entre las neuronas. La causa más frecuente de alteraciones del sueño es el desasosiego ante el día siguiente.

**Los buenos hábitos alimenticios** constituyen uno de los factores más importantes para en-

contrarse bien, tanto en el presente como en el futuro. Los cinco puntos que figuran a continuación son esenciales:

- Comer mucha fruta y verdura, preferiblemente 500g al día, que equivalen, por ejemplo, a tres piezas de fruta y dos puñados grandes de verdura.
- Escoger preferentemente productos integra-

les cuando se come pan, cereales, sémola, pasta y arroz.

- Escoger preferentemente alimentos con etiquetado oficial de producto saludable.
- Comer pescado con frecuencia, preferiblemente tres veces por semana.
- Utilizar preferentemente margarina líquida o aceite para aderezar la comida.

## ¿Qué haces...



FOTO: BERTIL AXELSSON

...para encontrarte bien? Ingegerd Engquist, jefe de personal de Holmen Paper y directora de personal en funciones de Holmen.

“Me gusta la actividad física y estoy convencida de que estar en buena forma

física proporciona una buena base para sentirse bien en la vida. A mí particularmente me gusta bailar, esquiar y correr. Todos deberían encontrar algo que les vaya bien e incorporarlo a su vida diaria. Con un paseo después de comer se puede llegar muy lejos”.

### ¿Cómo debemos pensar para encontrarnos bien y tener energía?

“Me gusta el gráfico circular de abajo que divide la vida en tres apartados. Se trata de mantener el equilibrio entre los tres a largo plazo, pero también aceptar que se producen oscilaciones según la etapa de la vida en que uno se encuentre. En ciertos momentos un determinado aspecto puede ocupar un menor espacio, pero los tres componentes deben estar siempre presentes en la vida”.

#### El equilibrio en la vida



### ¿Por qué es importante para Holmen Paper que sus empleados se encuentren bien?

“Existe una clara relación entre unos empleados con vidas equilibradas y la rentabilidad a largo plazo. Deseamos que las personas mantengan su capacidad mucho tiempo y que consideren que tienen un buen trabajo. Si te encuentras bien, tu bienestar se propaga a tus colegas”.

### ¿Quién es responsable de que los empleados nos encontremos bien en el trabajo?

“Está claro que la empresa debe cumplir la normativa oficial referente al entorno laboral, pero la parte psicosocial de dicho entorno es responsabilidad de todos nosotros. Los jefes tienen una gran responsabilidad, pero la misma se reparte entre todos los que trabajamos aquí. Es decir, todos conformamos el entorno laboral de los demás”.

TEXT: PETER STRÖM