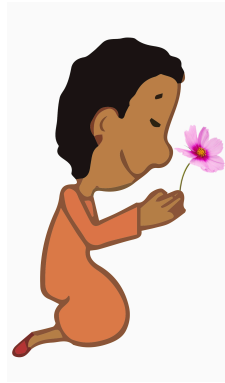


FELICIDAD

en tiempos de

CRISIS



Aprendiendo a mantener el contentamiento

Primera edición

Abril 2020

© Yira Vermenton, 2020

Ilustraciones por Laura Mora

ISBN: 978-9945-09-251-6

Dedico este libro:

A todas aquellas personas que sirven de luz en medio de la oscuridad;

y a los nacidos después del COVID-19, porque sin duda la historia se repite, y desde luego ustedes también tendrán que vivir momentos de crisis. Cuando les toque, mi deseo es que puedan ser más sabios que nuestra generación, ya que posiblemente tendrán que lidiar con las consecuencias de nuestra insensatez.

Prólogo

“Una luz en medio de la oscuridad.”

Te aseguro que el libro que estás a punto de leer te va a dar tanta paz, tanta felicidad y tantas respuestas como no tienes una idea. Y te lo digo con absoluta vehemencia, porque ya me sucedió a mí.

(Con perdón de Luis Miguel) No sé tú, pero yo en este tiempo me he sentido abrumada con tantas noticias negativas en torno al mismo tema (Coronavirus), con mucha incertidumbre ante un presente aterrador y un futuro incierto, y con tanto miedo como nunca antes había sentido en mi vida. Sé que estos sentimientos los compartes conmigo, porque al mundo entero nos han movido el piso ante esta crisis.

Pero como Dios NO es loco ni se equivoca, ante un caos como el que estamos viviendo, surgen respuestas como las que vas a encontrar en las páginas de este breve, pero muy sustancioso libro. Aquí vas a recibir orientación, ideas, inspiración, conocimiento, respuestas y muchas cosas más que, definitivamente, sé que te ayudarán a sobrellevar éste y cualquier otro momento de crisis por el que te toque atravesar.

Esta maravillosa obra de Yira no pudo haber sido más oportuna, está en tiempo real. Por eso te exhorto a que la leas con la total convicción de que, cuando la

termines, serás una mejor versión de ti mismo, porque habrás encontrado maneras de sacar lo mejor de lo peor.

El libro está dividido en dos partes: la primera te habla desde el punto de vista personal y la segunda desde el punto de vista empresarial. Así que sea a uno, a otro, o a ambos, sácales provecho porque hay contenido de mucho valor.

Y ya para finalizar y darle paso al protagonista “*Felicidad en Tiempos de Crisis*”, quiero pedir permiso y referirme al libro como una Luz en medio de la oscuridad. Te invito a que la descubras.

Wendy Paulino

Coach y Facilitadora de procesos de capacitación.

Ávida lectora y Correctora de estilos.

Prefacio

“Benditas las crisis que nos ayudan a salir de la oscuridad y llenarnos de luz.”

-Anónimo-

En principio, la palabra “crisis” no tiene una connotación negativa. La crisis es el momento en que la rutina deja de guiarnos y es necesario optar por un camino, renunciando a otro. Por supuesto, que esta decisión debe considerar prudentemente las consecuencias de cada alternativa, por lo que es necesario elegir con discernimiento.

Etimológicamente *crisis* (derivado del griego *krísis* ‘decisión’, del verbo *kríno* ‘yo decido, separo, juzgo’, designa el momento en que se produce un cambio muy marcado en algo o en una situación: en una enfermedad, en la naturaleza, en la vida de una persona, en la vida de una comunidad. *Pasar por una crisis* es entonces, un *momento* de dificultad; una situación *momentáneamente* mala de una persona, de un grupo, de una empresa, o del mundo en general.

En base a estos conceptos, podemos deducir entonces, que contrario a lo que muchos ven como un “*tiempo de aceptar un destino inevitable*” (con connotación negativa), los tiempos de crisis son tiempos de oportunidades, decisión, inteligencia y valentía.

En la historia y en el internet encontramos numerosas crisis globales, y en sentido general, casi todas ellas hacen referencia a una crisis de ‘índole económica’ y/o política:

- entre el 1939 y 1945, la Segunda Guerra Mundial
- en el 1929, la Gran Depresión.
- entre 1914 y 1918, la Primera Guerra Mundial
- en el 1789, la Revolución Francesa
- en el 1627, la quiebra del Imperio Español
- en el 235, La crisis del tercer siglo y el declive del Imperio Romano
- y hasta a.C., el Antiguo Testamento nos narra las dos grandes crisis del pueblo de Israel: la crisis asiria que acabó con la destrucción de Samaria en el 722 a.C. y la gran crisis babilónica que acabó con la destrucción de Jerusalén y la deportación masiva de Judíos en el 586 a.C.

Todas esas crisis ocasionaron un gran panorama de incertidumbre y cambiaron las reglas de juego a nivel mundial. Eso es lo que hacen las crisis.

Antes del 1907, cuando ocurrió una crisis financiera en los EEUU por la caída de la Bolsa de Nueva York, se utilizaba la palabra “**pánico**” para denominar este fenómeno que hoy conocemos comúnmente por *crisis*.

‘Fast Foward’¹ al 2020, y la sociedad mundial está en **pánico**, por una pandemia global que ha recibido el nombre de **COVID-19**². El mundo entero, salvo raras excepciones, parece estar en pausa. Hay gran incertidumbre y mucha gente lo que percibe es una sensación de hundimiento general. Quizá muchos se preguntarán si podemos seguir hablando de felicidad o si hacerlo sería falaz. ¿Es un absurdo, o podemos ser optimistas y tener buena actitud para hacer más llevaderos los difíciles tiempos que estamos viviendo, y los que están por venir?

¹ Adelantándose en el tiempo hasta el 2020.

² Abreviación de Corona Virus Disease 2019.

En resumen, ¿Es compatible la felicidad con las consecuencias sociales y económicas de este paro mundial, y la cautela y austeridad que esta situación nos impone?

Se suele decir que todas las crisis ofrecen oportunidades para un cambio de rumbo; y así lo expresó Winston Churchill: «*Toda crisis es mitad un fracaso y mitad una oportunidad*». Es un fracaso porque nuestro mundo se derrumba y perdemos la creencia o la confianza en un marco de seguridades que hasta el momento nos habían sostenido. Esto nos obliga a replantearnos la situación para hacernos una idea clara de lo que pasa. La pérdida de la seguridad o de la confianza en la forma en que estábamos acostumbrados a funcionar, provoca decepción. A ese punto queremos encontrar los culpables de la nueva situación que afecta nuestra estabilidad y esto provoca ira o indignación. Pero buscar culpables nunca proporciona soluciones. Por eso, al final, no queda más remedio que repensar la nueva situación (griego *kríno* 'juzgo, separo, decido') e intentar revertirla o corregirla.

Por eso, ante la pregunta de si la felicidad es compatible con estos tiempos de gran incertidumbre, mi respuesta es enfática. **¡Sí, lo es!** Es momento de decidir. Es realmente lo que llama a hacer la etimología de la palabra *crisis*. Y es lo que quiero exhortarte a que hagas en las páginas de este libro. Porque como reza la frase con la que inicio mi libro [*ABC de la Felicidad*](#):

“El gozo es un don divino, perderlo es opción personal”.

Introducción

“No hay camino hacia la felicidad.

La felicidad es el camino”


- Thich Nhat Hanh-

Gracias a Dios, en los últimos 20 años se ha visto una enorme expansión en la investigación de lo que podríamos llamar la ciencia de la felicidad. En este contexto, la corriente más exitosa ha sido la de la Psicología Positiva, liderada por Martin Seligman. Contrario a la *Psicología tradicional*, que en los últimos 50 años ha enfocado sus esfuerzos en investigar de dónde vienen los locos, los psicópatas, los esquizofrénicos, los alcohólicos, los depresivos, y todo lo que es sinónimo de una vida miserable y espantosa, la *Psicología Positiva*, se ha dedicado a estudiar los elementos que hacen que *valga la pena vivir la vida*. Dichos estudios han probado que tales elementos son capaces de prolongar nuestro estado de bienestar, aún en tiempos de crisis y a pesar de las circunstancias.

Robert Kennedy dijo una vez que el PIB (*Producto Interno Bruto*) de un país podía medirlo todo, “salvo aquello que da *“real valor a la vida”*. Quizás en ese momento, Robert Kennedy no podría imaginarse que en nuestros tiempos, este *valor real* podría ser evidenciado y medido a través de cifras que muestran fehacientemente la veracidad de su afirmación. Hoy, gracias a Dios, contamos con una gran cantidad de datos basados en encuestas, experimentos, resonancias magnéticas y diversos estudios hechos en todos los países del mundo sobre la *“relativa felicidad”* del ser humano.

Cuando hablamos de FELICIDAD, el concepto del *relativismo* es clave; ya que cada uno de nosotros tiene el poder de definir su propia felicidad.

El padre de la Psicología Positiva, Martin Seligman, sostiene que la felicidad está asociada principalmente a un cúmulo de emociones positivas y fortalezas del carácter, y propone la siguiente fórmula con tres variables:

$$F = D + CV + AV$$


F= Felicidad

CV= Condiciones de Vida

D= Predisposición Genética

AV= Acciones Voluntarias

Lo sorprendente acerca de las tres variables que componen esta fórmula es que, contrario a la asunción de muchos, las *condiciones de vida* (mi país, mi trabajo, mis posesiones, mi salario, etc.) representan sólo un 12% de nuestra felicidad. El aspecto genético tiene una incidencia alta. Ahí van de robo los que tienen padres felices, ¡como yo! Equivale a un 40%. Sin embargo, nuestras acciones voluntarias representan el porcentaje restante y a veces pueden tener una incidencia del 50% de nuestra felicidad.

Una vez más se apunta a que, tanto en situaciones normales como en tiempos de crisis, la clave está en decidir. Podemos decidir ser felices.

En mi libro el [ABC de la Felicidad](#) te enumero, de la **A** a la **Z**, conceptos que, en un momento de crisis personal, yo pude definir como las cosas que me habían hecho feliz durante los primeros 40 años de mi vida. Muchos de

estos conceptos coinciden con un sinnúmero de las **emociones positivas** y rasgos del carácter que Martin Seligman y sus colegas, asocian con los estados de felicidad del ser humano. Podría mencionarte algunos: Humor, Optimismo, Gratitud, Pasión, Actitud y Utilidad, entre otros.

En este libro, sin embargo, y partiendo desde la asunción de muchos de que ser feliz en tiempos de crisis es una utopía, quiero enfocar la felicidad desde un ejercicio inverso. En las páginas de este libro voy a contestar la pregunta: ***¿Por qué se nos hace tan difícil ser felices?***

Plantearemos las respuestas a esta pregunta desde la óptica que las crisis nos proporcionan la oportunidad de ver las cosas desde una nueva perspectiva. Desde esta posición, podemos ver claramente cómo se hace más fácil decidir, cuando de entrada hay muchas opciones que se nos quitan del tablero. En esta tónica, cada capítulo aborda un mal hábito que nos aleja de nuestra versión más feliz; y por supuesto, aporta las sugerencias apropiadas hacia la conducta opuesta que nos genera gozo y bienestar.

Visto que muchas empresas se ven afectadas en tiempos de crisis, y siendo que gran parte de mi trabajo con las empresas consiste en ayudarles a crear entornos laborales felices, he incluido en la sección final de este libro algunas pautas generales que pueden ayudar a los líderes y empresarios a mantener alta la moral de sus equipos en tiempos de incertidumbre.

Contenido

PREFACIO	4
INTRODUCCIÓN	9
POR QUÉ NOS CUESTA SER FELICES? #1	13
POR QUÉ NOS CUESTA SER FELICES? #2	17
POR QUÉ NOS CUESTA SER FELICES? #3	19
POR QUÉ NOS CUESTA SER FELICES? #4	22
POR QUÉ NOS CUESTA SER FELICES? #5	24
POR QUÉ NOS CUESTA SER FELICES? #6	28
POR QUÉ NOS CUESTA SER FELICES? #7	30
ESTÁS LIDERANDO UNA EMPRESA...	34
¿FELICIDAD EN TIEMPOS DE CRISIS?	42
SOBRE LA PORTADA...	46
REFERENCIAS	48

Por qué nos cuesta ser felices?

1. Porque somos incoherentes.

La palabra coherente se refiere a la cualidad de lo que presenta una relación o conexión interna y global de sus distintas partes entre sí. Ser incoherente es lo contrario, por supuesto.

La incoherencia es un hábito que nos lleva a la ineficiencia; y en lo que respecta a ser felices, muchas veces fallamos en la capacidad de tener coherencia entre lo que pensamos, decimos y hacemos. Eso, por supuesto, nos aleja de nuestra versión más feliz.

Te pongo un ejemplo. Muchos de mis procesos como coach los baso en el concepto de que somos seres tridimensionales formados por cuerpo, alma y espíritu. Lograr un balance saludable entre estos tres elementos puede aportarnos felicidad. Sin embargo, es algo que a la gran mayoría se nos dificulta si no lo establecemos como una intención clara en nuestro día a día.

El alma y sus complicaciones ocupan gran parte de nuestro tiempo. De hecho, los próximos capítulos responden a asuntos del alma. En este capítulo, sin embargo, quiero exponer cómo podemos ser muy incoherentes con nuestro cuerpo y nuestro espíritu.

Veamos cómo tratamos nuestro cuerpo y hablemos de incoherencias. Sabemos que hacer ejercicios es una muy buena forma de liberar endorfinas. En condiciones normales, vamos al gimnasio en nuestro auto, para montarnos en una *bicicleta estática*. Eso, que ya es una

incoherencia, para los que logran ir al gimnasio, porque pueden pagarlo y son disciplinados con su tiempo. Muchos pagan el gimnasio, y no van, pues reclaman no tener tiempo. Pero tienen una bicicleta con la que podrían ir al trabajo, y no lo hacen. En tiempos del COVID-19, cuando el mundo entero está en cuarentena, me pregunto: ¿cuántos usan el tiempo que antes usaban para llevar a los niños al cole y conducir hacia sus trabajos en horas de tráfico pico, para hacer ejercicios por lo menos inter-diario en casa? *¿Se habrán dado cuenta, esos que antes decían que no hacían ejercicios porque no tenían tiempo, que les han hecho un crédito a la cuenta de su reloj?*

Perspectiva en tiempos de crisis: te están regalando tiempo, úsalo sabiamente. Si has dejado de ejercitarte por supuesta falta de tiempo, ahora puedes hacerlo. Sé coherente.

Hablemos ahora del Espíritu. ¡Y qué bueno que abordo este tema en el primer capítulo! Porque hay que darle a Dios lo que es de Dios y al César lo que es del César. ¿Qué quiero decir con esto? Y esto va para los que nos decimos ser creyentes de un Dios Creador; el Dios de la Biblia; el Dios de Abraham, de Isaac y de Jacob. Ese Dios que en tiempos de crisis sacamos del cajón y lo despolvamos para pedirle que use sus poderes y nos libre de todo mal. En tiempos de COVID-19, las redes sociales han sido escenario de un despliegue de versículos bíblicos clamando por la misericordia de Dios para con su gente.

Y hablando de incoherencias, cabe la pregunta: ¿y antes de COVID-19, ¿cuando fue la última vez que hablaste con Dios? ¿Cuándo fue la última vez que leíste su palabra? ¿Cuándo fue la última vez que te congregaste? El punto que quiero establecer es que, Jesús nos dio dos mandamientos claros: *“Amar a Dios sobre todas las cosas y*

al prójimo como a uno mismo". Y TODAS las cosas, quiere decir "***todas las cosas***": sobre tus padres, sobre tus hijos, sobre tu trabajo, sobre el dinero, sobre tu teléfono, sobre las redes sociales, sobre tu mejor amiga(o), sobre tus problemas, sobre tus vicios, sobre tus hobbies, sobre todo lo que te apasiona que no sea Él. TODAS estas cosas deben tomar un segundo lugar en relación a Dios. La Biblia nos dice que debemos: "*Buscar el reino de Dios y su justicia y todas las otras cosas nos serán añadidas*".³

¿Pero cómo vivimos la vida en tiempos normales? ¿Qué lugar tiene Dios en nuestra agenda? ¿Tenemos acaso una relación con Dios? Y si la tenemos, ¿tenemos una relación de acuerdo a Sus términos (establecidos en la Biblia) o de acuerdo a nuestros términos y nuestra conveniencia? ¿Es un Dios de emergencia hecho a la medida de nuestras necesidades o es un Dios justo y amoroso que nos ama inmensamente y nos corrige a través de Su palabra cuando nos estamos alejando de Su voluntad? ¿Acaso hemos estado tan metidos en Su palabra que conocemos Su voluntad y hemos descubierto múltiples versículos que nos dicen no hay gozo, ni alegría, ni felicidad alejados de Él?

- "*En gran manera me gozaré en Jehová, mi alma se alegrará en mi Dios; porque me vistió con vestiduras de salvación...*" **Isaías 61:10 (RVR1960)**
- "*Sácianos de tu amor por la mañana, y toda nuestra vida cantaremos de alegría.*" **Salmos 90:14 (NVI)**
- "*Me has dado a conocer la senda de la vida; me llenarás de alegría en tu presencia, y de dicha eterna a tu derecha.*" **Salmos 16:11 (NVI)**
- "*Pondrá de nuevo risas en tu boca y gritos de alegría en tus labios.*" **Job 8:21 (NVI)**

³ Mateo 6:33 (NVI)

- “*Estén siempre alegres, oren sin cesar, den gracias a Dios en toda situación, porque esta es Su voluntad para ustedes en Cristo Jesús.*” **1 Tesalonicenses 5:16-18 (NVI)**

¿Acaso no nos ha demostrado esta crisis que por más que te afanes no estás en control? Está dicho que ‘*si Dios no cuida la ciudad, en vano hacen guardia los vigilantes.*’⁴

Perspectiva en tiempos de crisis. Esta crisis ha evidenciado que no estamos en control; que el único que nunca ha perdido el control es Dios. Que Él permite que estas cosas sucedan para llamar nuestra atención; para causar avivamiento; para que de una vez y por todas entendamos que separados de Él nada somos; que nuestro gozo está en Él; que nuestro futuro está en sus manos y que sólo en Él podemos mantener el gozo y la paz que sobrepasa todo entendimiento, en medio de cualquier crisis personal o global que afecte nuestras vidas. Y por tanto, es tiempo de poner atención a lo que es eterno; porque tanto la crisis como todo lo que ésta nos pueda quitar, es temporal. Pero lo que Jesús hizo en la cruz fue para salvación y vida eterna. Y si aún no hemos entendido que eso es lo que tiene real valor, estamos perdidos.

Las crisis son una bendición, porque tal cual fue mi caso, muchos sólo llegan a conocer a Dios y a reconciliarse con Él en medio de una crisis; quizás cuando han tocado fondo. ¿Y tú, ya hiciste [*lo que dice la Biblia*](#) que hay que hacer para reconciliarte con Dios a través de Jesús?⁵

⁴ Salmos 127:1

⁵ Romanos 10:9

Por qué nos cuesta ser felices?

2. Porque nos adaptamos fácilmente al placer.

Los seres humanos afanamos toda la vida por conseguir cosas que entendemos nos van a proporcionar placer. Sin embargo, olvidamos demasiado rápido lo que nos cuesta conseguir las cosas. Cuando los objetivos logrados se convierten en lo normal, la emoción se desvanece y vamos a la pesquisa de la próxima *'mejor cosa'*. Nos mueven la zanahoria.

Esto también tiene sus bases científicas, ya que la dopamina, que es la hormona que nos produce placer, es adictiva, funciona a corto plazo, nos inspira a obtener, y hace que el cerebro piense *"Esto se siente bien, quiero más"*.

Nada tiene de malo el placer, cuando no es objeto de adicción. El placer es un ente motivador, que acompañado de gratitud y contentamiento, genera las emociones positivas que nos hacen segregarse serotonina, que es la hormona de la felicidad. A diferencia de la dopamina, la serotonina no es adictiva, funciona a largo plazo y hace que el cerebro piense *"Esto se siente bien y es suficiente"*.

Cuando ejercitamos el músculo de la gratitud por las pequeñas cosas y practicamos el contentamiento, siendo agradecidos por lo mucho o poco que tenemos, nos forzamos a reconocer las cosas que hemos conseguido con nuestro esfuerzo y elevamos nuestros niveles de bienestar.

Perspectiva en tiempos de crisis. Algunas crisis nos quitan hasta lo más básico. Lo que damos por sentado y casi nunca agradecemos. Durante la cuarentena del COVID-19 se ha evidenciado el valor de los maestros y de las horas de colegio; de los médicos y las enfermeras; de un beso y de un abrazo; y hasta del papel higiénico. Eso nos hace ser agradecidos por lo que hemos tenido y a veces no hemos valorado. Una de las formas en que podemos expresar gratitud es siendo amables con el pasado, aunque eso que agradecemos en nuestro pasado, no lo tengamos en el presente. Y practicamos contentamiento cuando rompemos los malos hábitos mentales de enfocarnos en lo que no tenemos, en vez de expresar gratitud por las cosas que sí tenemos.

Por qué nos cuesta ser felices?

3. Porque asociamos nuestra felicidad a nuestros logros materiales.

Para muchos, la felicidad es directamente proporcional a su cuenta de banco y a sus posesiones materiales y logros profesionales. Nos acostumbramos rápidamente a los logros materiales, pero nuestra *capacidad de percibir y disfrutar de logros intangibles* es mucho más lenta. Paradójicamente, los logros intangibles como la amistad, la influencia que tenemos sobre otras personas, la relación con Dios y las relaciones familiares son los más significativos y muchas veces los desatendemos.

En años recientes de creciente prosperidad, hemos generado altas expectativas en cuanto a nuestra calidad de vida y a los bienes y servicios que la definen. Albergamos la falsa idea de que, cuanto más tengamos, seremos más felices y viviremos más seguros. De manera obstinada nos aferramos a los buenos tiempos, y en tiempos de crisis somos reacios a adaptarnos a la calma y a la necesaria austeridad que exigen estos tiempos. Pero esa resistencia nos roba la salud y el bienestar, y sin el necesario contentamiento estamos destinados a ser muy infelices.

El dinero y los bienes materiales desde luego, son factores que nos proporcionan felicidad. Pero es aparente que, en tiempos de boom económico, la gente se obsesiona con el dinero y se olvida de los otros factores que impactan su bienestar general.

Perspectiva en tiempos de crisis. Los tiempos de crisis nos permiten dar su justo valor a las cosas que fuera del dinero contribuyen a nuestra felicidad. Esas cosas intangibles como la calidad de nuestro trabajo, la salud, nuestra relación con Dios, las relaciones familiares, las amistades, la libertad individual y nuestros dones y talentos naturales. En fin, la crisis nos ofrece la oportunidad para detenernos a hacer una reflexión sobre cuáles son realmente nuestras prioridades. Con ello, establecemos un sistema de valores personales que se convierten en una estrategia para la toma de decisiones diarias, que nos permite escoger cada día a favor de lo que nos hace felices.

Nos permite acercarnos a nuestra familia y enfocarnos en nuestras **relaciones interpersonales**. COVID-19 nos ha regalado “*el tiempo de calidad*” que siempre hemos deseado compartir con nuestra familia. Siempre y cuando no nos dejemos ganar por la incoherencia y sigamos conectados a la tecnología y a las redes sociales; o ahora que estamos en casa y podemos trabajar en pijamas, nos hayamos convertido en peores ‘*workaholics*’⁶. Eso sería ser realmente necios. Si ese es tu caso, libérate de la necedad y aprovecha este estado de reclusión para realmente relacionarte. ¡Quién sabe si Dios te ha regalado este tiempo para salvar tu matrimonio de una quiebra inminente! Toda situación aparentemente mala, trae consigo un regalo. No lo dejes pasar.

Justo el día que terminé de escribir este libro, las redes y los periódicos contaban la muerte a causa del COVID-19, del que fuera, ‘*según los medios*’, el hombre más rico de Portugal. Se referían al Presidente del Banco Santander en ese país. Independientemente de que lo fuera o no, en este día las redes compartieron un mensaje de

⁶ En inglés: *Adictos al trabajo*.

Twitter que publicó la hija del empresario con relación a la muerte de su padre: **“Somos una familia millonaria, pero mi papá murió solo y sofocado, buscando algo tan simple como el aire. El dinero se quedó en casa”**.

Por qué nos cuesta ser felices?

4. Porque nos comparamos con los demás.

Tendemos a valorar nuestra vida en comparación con la vida de otros. A veces nos comparamos por cuestiones genéticas. Queremos ser tan altos, o tan inteligentes o tan creativos como otra gente. A veces queremos tener lo que otros tienen. En ese tenor, a veces hasta deseamos tener las relaciones que otros tienen. “*¡Se ven tan felices en su matrimonio. Cómo me gustaría que el mío fuera así!*”. Así que, interiormente, competimos y nos esforzamos hasta alcanzar lo deseado, pero rápidamente nos damos cuenta que hay otros que siguen teniendo más. En ese momento, lo conseguido deja de activar las áreas del placer y volvemos a desear tener más que el foco de nuestra comparación.

Las comparaciones entre personas son una receta para la infelicidad a menos que seas el mejor del mundo. Lugar que, para ser honestos, sólo puede ocupar una sola persona. No sólo somos infelices, sino que es posible que aquellos con quienes nos comparamos también lo sean. Probablemente se están comparando contigo, tal vez eres mejor que ellos en las redes sociales y están celosos de tu cantidad de seguidores. En el peor de los casos, cuando te comparas con los demás, terminas enfocando tu energía en querer derribarlos en lugar de querer elevarte a ti mismo.

Desde luego, necesitas saber que hay una cosa en la que eres mejor que cualquier otra persona; esto es: **siendo tú mismo**. Este es el único juego que realmente puedes ganar.

Perspectiva en tiempos de crisis. Las crisis nivelan el campo de juego. Y no es para que nos sirva de consuelo, pues como bien dice un adagio popular, “*mal de muchos, consuelo de tontos*”. Tu enfoque debe estar en ti mismo, y no en tu posición con respecto a los demás. Eso te permite centrar tu atención y tu energía en lo que eres capaz de hacer ahora y en cómo puedes mejorarte a ti mismo.

La vida se trata de ser una mejor versión de ti mismo. Y cuando afrontas la vida de esta manera, te esfuerzas en renovarte cada día, sin preocuparte por lo que están haciendo tus vecinos o tus compañeros de trabajo. Te vuelves más feliz, libre de los grilletes de falsas comparaciones y enfocado en el momento presente.

COVID-19 nos ha nivelado el terreno. Hoy muchos que tienen más que tú, quizás tienen más que perder. ¡Deja de compararte!

Por qué nos cuesta ser felices?

5. Porque desconocemos nuestro valor y nuestra identidad.

Muchas veces asociamos nuestro valor o nuestra identidad a nuestro puesto de trabajo, jerarquía profesional, a la ropa que nos ponemos para ir al trabajo, o a los eventos sociales, o a las fotos que posteamos en las redes contando lo exóticos lugares que hemos visitado en los últimos días. Está claro que las crisis nos mueven el suelo. Ahora que te han quitado todas o muchas de esas cosas que definían tu falsa identidad... créeme, aunque sigues sin conocerte, ahora te será más fácil definir cuáles son esas cosas que te hacen feliz, que tienen un real valor sostenible en el tiempo y que, además, son a prueba de crisis. Este es el momento de reconectar con tu esencia. Libérate de tu falsa identidad y descubre quién eres realmente.

Perspectiva en tiempos de crisis. COVID-19 nos forzó a cuarentena. Cero reuniones sociales, trabajo desde casa, nada de restaurantes caros, nadie a quien exhibirle tu ropa chic-y-cara, y cero viajes, porque hasta los países cerraron sus fronteras. Si tu valor ha estado puesto en esas cosas vanas y temporales, esta crisis te ha regalado una terapia de reenfoque para que defines tu valor por algo más que tus posesiones o tus títulos. Ahora bien, dicen algunos expertos que aproximadamente un 30% de las personas perderá su trabajo por el paro general que esta crisis ha generado. Está claro que perder el trabajo, o incluso temer que uno lo vaya a perder, genera depresión, ansiedad, baja autoestima y, en general, una

enorme infelicidad. Un grado de infelicidad, que según psicólogos es comparable a un divorcio. Para muchos, perder el trabajo es perder la identidad.

¿Por dónde empezar a reconocerte y a recuperarte de esa pérdida que, sin lugar a dudas, es importante? Lo primero que debes hacer para entrar en contacto con tu esencia y elevar tu nivel de contentamiento, es optar por un cambio de **actitud** frente a la vida. Un cambio de enfoque similar al que regularmente hacen las personas que han sobrevivido a un ACV⁷, a un ataque al corazón, a un cáncer o a un accidente automovilístico del que milagrosamente salieron ilesas.

La actitud es crucial para ser feliz en tiempos de crisis, ya que no es lo que nos pasa lo que define cómo vivimos la vida; es cómo reaccionamos a lo que nos pasa lo que determina nuestra visión de la vida y nuestro futuro. De manera que, cuando logramos cambiar nuestra actitud derrotista y victimista, comenzamos a dar los pasos necesarios para arrancar de nuevo. Junto al cambio de actitud, es imperativo fortalecer nuestro espíritu y afianzar nuestra fe en Dios. Esto nos da la sabiduría necesaria para avanzar construyendo sobre roca firme.

Con un cambio de actitud, te abres a la posibilidad de salir de tu zona de confort. Puedes dedicarte a estudiar para abrir nuevos caminos, o prepararte mejor para el día en el que el clima económico, político o social vuelva a cambiar.

Otra opción que surge de los momentos de crisis, y que es de especial valor, es hacer uso de tu creatividad. Muchos empezaremos de cero, y esa es una buena oportunidad para intentar diseñar un proyecto laboral alineado a nuestros valores. Podemos tomar la

⁷ Accidente Cerebro Vascular

iniciativa de emprender o montar una pequeña empresa. Cuando esta acción es impulsada por un 'PORQUÉ' suficientemente fuerte, más allá del dinero, independientemente de los resultados, eleva tu autoestima y genera felicidad.

Por otro lado, cuando en medio de la crisis, que en el caso de COVID-19 tuvo la atenuante de la cuarentena, algunos se dan cuenta de que muchas cosas en su vida "*eran simplemente vanidad*", y que no definen quiénes son. Al llegar a este nivel de conciencia muchos deciden hacer un ejercicio de minimalismo y comenzar a vivir con lo menos posible. Algunos, inclusive, si tienen la oportunidad de hacerlo, optan por tener menos horas de trabajo y menos salario, a cambio de más calidad de vida.

Una sociedad no es más dichosa por ser más rica. Es por eso que Bhutan, un pequeño país en la falda del Himalaya, decidió alejarse de los índices económicos **(PIB)** que maneja el resto del mundo y evaluar el bienestar de su país mediante un indicador propio: la ***Felicidad Interna Bruta (FIB)***. A través de él, miden el bienestar psicológico de sus ciudadanos basándose en el acceso a la asistencia sanitaria, la conservación de los recursos naturales y el tiempo dedicado a la familia.

De manera que, cuando llegas a entender lo que realmente necesitas para vivir, y dejas de creer que el éxito o tu valor personal se mide sólo en términos financieros, te liberas. Te liberas de la envidia y de compararte con los demás, lo que es imprescindible para hacer el reajuste mental necesario para vivir en relativa paz y gozo en tiempos de crisis.

Otra fortaleza del carácter, que también hace la diferencia en estos momentos es el optimismo. Si estás en el estado mental del pesimista, te dirás... "*eso suena*

fácil para los que tienen un fondo de emergencia guardado, o tienen todos los grados de estudio (Doctorados, Maestrías, Certificaciones, etc.) y todos los conocimientos en el tema de negocios.” Por algún motivo la mente humana tiende inclinarse hacia lo negativo, pero ser optimista es una fortaleza que, si no te viene de manera natural, puedes aprenderla de forma intencional cuando reconoces tu tendencia al pesimismo. Aquí, la clave para hacer el cambio está en poder reconocer si eres un pesimista. De lo contrario, tu forma de percibir los acontecimientos de tu vida y tus pensamientos te vendrán como algo natural y no provocarás un cambio. Por eso te invito a que vayas a mi página web y bajes el [Test de Optimismo](#) que tengo entre las herramientas gratuitas en mi sección de libros. Pero, si al momento de leer este libro reconoces por lo menos que los ejemplos que he enumerado aquí son tu línea de pensamiento, pregúntate: ¿qué alternativas tengo a tomar acción? ¿Resignarme y quedarme quieto? ¿Internarme en las redes sociales? ¿Quedarme durmiendo todo el día? ¿Estar sentado en casa viendo Netflix a la espera de que vengan mejores tiempos? Créeme, esa es la receta perfecta para que caigas en una depresión. Así que comienza a moverte. COVID-19 ha sido el escenario de un despliegue de generosidad, donde compañías de todo tipo han liberado recursos gratuitos para que todos aquellos que así lo deseen puedan aprovechar el maravilloso tiempo de enclaustrado para educarse y salir de esta crisis mejor preparados.

Por qué nos cuesta ser felices?

6. Porque nos tomamos las cosas muy en serio.

Desde luego, una pandemia global no es razón de chiste, y es algo a tomarse muy en serio. Las autoridades gubernamentales dictaron medidas rigurosas para tratar de evitar el contagio masivo del COVID-19 y minimizar las complicaciones que muchos países sufrieron por falta de camas y recursos médicos, para atender a una cantidad abrumadora de personas infectadas por el virus. No me mal interpretes. Esas cosas había que tomarlas en serio y acatar las medidas de lugar, para ser prudentes y no empeorar la situación. Pero una vez has decidido actuar como un ciudadano responsable ante cualquiera que sea la crisis y cualquiera que sean las medidas regulatorias que han sido tomadas en tu región, ciudad o país, es recomendable que puedas aprender a relajarte y a no permanecer atento a todos los boletines y noticias que transmiten informaciones muy negativas y alarmantes sobre lo que está sucediendo. Debes escoger cuándo y cómo vas a actualizarte de la situación. Pero decide filtrar la información para no intoxicar tu mente.

Tomar las cosas muy en serio puede ser una buena cualidad de tu carácter, ya que demuestra tu nivel de honestidad y responsabilidad. Pero tomarte las cosas *demasiado* en serio puede causarte un estrés innecesario y hacer que te preocupes por cosas cuya solución no está a tu alcance o quizás que ni siquiera valen la pena. Algunos viven esclavizados a los paradigmas de la sociedad, y toman la vida como un programa rígido y un conjunto de estrictas reglas a seguir.

Perspectiva en tiempos de crisis. En medio de la crisis evita convertirte en un ave de mal agüero⁸, siendo un canal de puras malas noticias. Tu vida se convierte en todo aquello en lo que enfocas tu atención. Por lo que, pasa la página; desintoxícate tú y trata de no intoxicar a otros. Si no lo haces, la gente acabará por bloquearte.

Aprende a agregarle un poco de humor y ligereza a la vida. Deja de tomar las cosas tan serio y trata de pasar más tiempo disfrutando de algo que te permita relajarte (música, ejercicios, tiempo en oración, etc.).

Los que no tuvieron la suerte de nacer en un país latino/caribeño como la República Dominicana, quizás no gozan del beneficio de tener compatriotas con un humor tan folklórico que es casi imposible, a veces, no reírse de ciertas ocurrencias. Aunque en el fondo sean tonterías, no te prives de la oportunidad de largar una carcajada. Busca en tus adentros la parte de ti que pueda disfrutarlo; después de todo, todos fuimos dotados de imaginación. Encuentra razones para reírte o sonreír. Encuentra el humor en la vida y la forma más práctica y simple de ver las cosas. Aprende a reírte de ti mismo y asegúrate un suplidor de risas... alguien que siempre te haga reír.

La vida se trata del viaje y no del destino, y ya quedó establecido que no tenemos el control absoluto de todo lo que acontece. De manera que busca la forma de desarrollar flexibilidad y comenzar a hacer limonada con los limones que la vida te está dando.

⁸ inductor de pesares y desdichas.

Por qué nos cuesta ser felices?

7. Porque no sabemos comunicarnos.

Una vez tomé un magistral curso de comunicación con una persona que, en un momento determinado de mi vida, me ayudó mucho en mi desarrollo espiritual. Agradezco inmensamente sus enseñanzas y este curso, en particular, fue la cereza arriba del pastel. En el mismo aprendí que hablar no es comunicar; que decir, no es comunicar; y que informar, no es comunicar. En el contexto de las relaciones humanas, comunicar es más que únicamente entrar en contacto con los demás e intercambiar información.

El científico *Enrique Fortunat Delgado*, define la relación entre tu felicidad y tu capacidad para comunicar, de la siguiente manera:

“Comunicar es involucrar nuestro pensamiento en el proceso, es enriquecer lo recibido y recrear nuestras percepciones, es respetar y dar valor a la participación del otro, y es entender que el punto óptimo en este proceso se verifica cuando, quienes participan en él, intercambian pensamientos que promueven la generación de ideas.”

Ya lo sé... Ese párrafo hay que leerlo varias veces... pero básicamente esto quiere decir que tiene que haber un emisor y un receptor, y que ambos tienen que estar en el mismo canal, tienen que prestar atención y mostrarse interés entre sí. En este contexto, la retroalimentación del uno y del otro cierra el circuito para que el mensaje (*que es lo que se comunica*) llegue a su destino final.

Hoy, en vez de involucrarnos alegremente en nuestro seno familiar o en nuestras redes personales, estamos cada vez más estresados en nuestras relaciones de trabajo y con las múltiples facetas de nuestra vida. Con la tecnología y las redes, se hace cada vez más difícil desconectarnos; estamos atrapados en el juego de tratar de equilibrar intereses individuales infinitos.

Estoy segura que con frecuencia te encuentras viviendo uno de los siguientes escenarios:

- Sientes gran frustración cuando hablas con una persona con un objetivo en concreto, en donde la persona debe comprometerse con un hecho o una acción, y al final de la jornada, pareciera que la conversación nunca tuvo lugar porque, o las cosas salieron totalmente al revés o no se hicieron.
- Después de haber sostenido una conversación con tu pareja o con algún amigo(a), que debe llevar a un compromiso o una decisión, la otra persona busca salirse por la tangente, postergando la decisión para una conversación futura que no queda establecida, y eso te llena de frustración.
- Después de haber conversado con alguien, tú o la otra persona se encuentra diciendo: “eso no fue lo que dije”; o “no fue lo que quise decir”; o “me malentendiste”, y eso te causa disgusto.

Todos estos escenarios son el resultado de nuestra incapacidad para comunicarnos asertivamente.

Perspectiva en tiempos de crisis. Cuánto quisiera poderte resumir en un par de líneas, o por lo menos en un párrafo, ese maravilloso curso que nos compartió Mona Tycz. Pero simplemente no me es posible; y tampoco creo estar capacitada. En esta área me considero todavía una aprendiz.

Sin embargo, hay algo que me quedó muy claro, y es que para comunicarnos no sólo es necesario escuchar, sino, más bien, hemos de desarrollar la escucha activa. No sólo tenemos que escuchar con detenimiento lo que se nos dice, sino que tenemos que aprender a escuchar '*la escucha*' de nuestro interlocutor. ¿De qué vale que largues una perorata, si tu interlocutor tiene la mente en el planeta Marte y, aunque con sus gestos parece estar participando en la conversación, no está registrando nada de lo que dices? Nuestra mente puede procesar decenas de pensamientos por minuto. Cuando el interlocutor está escuchando a sus pensamientos, no te está escuchando a ti. Lo que digas se quedará flotando en un espacio etéreo y no generará un compromiso. Desarrollar la escucha activa, requiere de tiempo. Pero llevamos mucha prisa. Y en esa prisa, destrozamos la oportunidad de comunicarnos, y de expresar lo que sentimos y lo que necesitamos de otras personas.

De manera que, ya que no vamos tan a prisa en estos días, procura estar presente en cuerpo, mente y espíritu, cuando alguien intenta comunicarte algo. Por otro lado, comunica de forma sencilla, cercana y sin miedo. No dejes que el miedo de lo que piensen los demás te cohiba. A veces, eso que queremos comunicar, sólo lo sabemos nosotros. No saber comunicarnos bien, nos lleva a pensar que el otro entiende lo que le estamos diciendo. Pero si el mensaje no llega claro a la otra persona, no podemos pretender que lo entienda y que actúe en consecuencia.

El valor de la comunicación reside en la oportunidad que te brinda para tomar contacto contigo mismo y con tu propio universo personal. Comunicarte bien con el otro supone tomar contacto con tus propios sentimientos, creencias y emociones internas; y sobre todo, aprender a darles forma.

La comunicación, como otras áreas de nuestra vida, necesita ser **intencional**. Debemos generar conversaciones intencionales y puntuales, donde nos damos **el tiempo** de estar totalmente presentes y atentos, y donde nuestro 'sí' es sí y nuestro 'no', es no. Esto nos permite descubrir el ámbito de la responsabilidad al hablar y escuchar. Esto es, podemos consensuar, verificar que nuestro interlocutor ha descifrado nuestro mensaje, y por ende, podemos gestionar la rendición de cuentas al hablar con responsabilidad y compromiso.

En conclusión, comunicarte bien requiere una gran dosis de paciencia, respeto, comprensión, intención, atención y empatía. Ya sea a nivel personal, como a nivel profesional, las crisis pueden unirnos más, o destruirnos. Independientemente del estado de tus relaciones interpersonales, si aprovechas esta crisis para invertir algo de tu tiempo en desarrollar estas habilidades, podrás comunicarte más asertiva y efectivamente. Cuando lo logres, limarás asperezas, generarás más confianza, más compromiso, mejorarás tu autoestima y podrás aportar mucho más valor a ti mismo, a tu familia, a tu empresa, a tu comunidad y al mundo entero. Ya verás que una mejor comunicación te llevará a un estado de mayor plenitud y felicidad.

Si antes de COVID-19 tu casa era un campo hostil dónde todos procuraban evitarse para no tener que dirigirse la palabra, el confinamiento debe tenerlos a todos al borde de la locura. No te aseguro una luna de miel, pero pienso que si pones más atención a la calidad de tu comunicación, por lo menos harás que la cuarentena sea más placentera.

Estás liderando una empresa...

¿qué puedes hacer para mantener una moral positiva entre los miembros de tu equipo?

Me gusta decir que cuando se habla de responsabilidad social corporativa, antes que sembrar árboles o antes de un proyecto filantrópico, tu principal responsabilidad como líder para con la sociedad, es crear un entorno laboral donde la felicidad sea una herramienta de gestión. Aportar al bienestar emocional de tus colaboradores, es aportar al bienestar de sus familias; lo que a su vez es aportar al bienestar de la sociedad. Desde una macro-visión, aportar al bienestar de tus empleados es trabajar al servicio de un mundo mejor y más feliz. En medio de una crisis, esto se hace más evidente y más necesario.

Es por eso que quiero aportarte algunas pautas que te pueden ayudar en medio de la crisis y en la transición a un futuro incierto que será “la nueva normalidad”.

Empresas de todos los tamaños y de diferentes industrias están entrando en un nuevo tiempo y un nuevo tipo de gestión. Se hace necesario que los líderes de estas empresas también adopten un nuevo estilo de liderazgo para guiar a sus empleados, sus clientes y sus marcas hacia un terreno desconocido. COVID-19 creó una nueva normalidad de distanciamiento social que ha obligado a las empresas a operar parcialmente o completamente a distancia. Antes de la crisis, ya era notorio que muchas empresas habían comenzado a hacer esa transición hacia un estilo de gestión más flexible, permitiendo a la gran parte de su personal

operar de forma remota, mientras otra gran mayoría de las empresas se mostraron reacias a hacerlo.

Perspectiva en tiempos de crisis. Como resultado de una transición, para muchos forzada, a plataformas de trabajo más flexibles, los líderes empresariales y sus gerentes deben ajustar sus estilos de gestión anteriores para que esta transición inesperada sea exitosa. Quizás para muchos, esta sea una oportunidad para dejar detrás un tipo de liderazgo que cada día se hace más obsoleto, y adoptar un estilo de liderazgo que deja huellas positivas y marca la vida de muchas personas. El tipo de liderazgo que demanda el mercado laboral moderno que, aunque sigue contratando mayormente por tus competencias intelectuales (IQ), te despide por tus deficientes competencias en el área de gestión emocional (EQ-coeficiente emocional).

Como [mi trabajo con las empresas](#) se desarrolla mayormente en el área de Cultura y Felicidad Organizacional, siento la obligación de incluir, a continuación, algunas sugerencias o cambios de enfoque que, aunque han sido inspirados por las particularidades de la crisis mundial ocasionada por COVID-19, pueden ayudar a los líderes a hacer una transición en su estilo de liderazgo en medio de cualquier crisis.

1-Cambia resultados por compasión

Es normal que una compañía saludable se mida por sus resultados financieros y por el logro de sus objetivos. Por consiguiente, es de esperarse que los líderes sean impulsados por los resultados. En tiempos de crisis, prima tomar decisiones que aseguren la permanencia de la empresa. Estas decisiones deben poner en un primer plano la seguridad de tus empleados y tus clientes. Cuanto más compasión demuestres de cara a ellos, más fácil será la transición a la 'nueva normalidad' de trabajo

para todos los afectados. Es un momento para mostrar tu lado humano y transmitir tu preocupación por las diferentes formas en las que la crisis puede estar impactando, no solamente sus funciones, sus tareas, sus horarios y su trabajo en general, sino también su vida personal y su familia. Mostrar tu propia vulnerabilidad no afecta tu autoridad; sólo te hace más humano. Todos tendremos que luchar con retos diferentes, tanto en nuestra vida personal como el trabajo. Lo importante es mostrar que, como empresa, se están tomando los pasos necesarios para adaptarse a la nueva situación y para volver a lo que quizás será una versión diferente del negocio, en la que todos seremos afectados.

2. Comparte la desdicha entre todos.

En medio de las crisis es notorio el despido masivo que hacen muchas empresas para tratar de mantenerse a flote. Ese no necesariamente tiene que ser el caso de tu empresa. Evalúa la posibilidad de hacer una reducción proporcional de salarios, donde sea factible y moral hacerlo. ¡Sí! Eso significa que tú, desde luego, también tendrás que bajarte el salario. Duele. Sin embargo, es una forma de repartir la desdicha entre todos. Por otro lado, y mirando hacia un futuro más promisorio, también te aseguras que dentro de varios meses, cuando haya tiempos mejores, no tendrás que contratar un nuevo personal para ocupar las posiciones necesarias que aseguran la efectividad y rentabilidad de tu empresa.

3. Cambia el protagonismo por inspiración

Como líder, estás llamado a ser la cara de la empresa, tanto para los clientes como para tus colaboradores. Para algunos clientes no sólo eres la cara de la empresa, sino que a veces te conviertes en un amigo especial, que es su ancla de seguridad en su relación con tu empresa. Pareciera que su fidelidad para con la empresa pasa a

través de ti. Aunque eso te coloca en un papel protagónico, y a veces hasta te hace sentir que eres indispensable, este tipo de clientes absorben gran parte de tu tiempo exigiendo de tus atenciones y RRPP⁹. En tiempos de crisis, debes priorizar el contacto con tu gente por encima de los clientes. Tus empleados necesitan un líder, capaz de guiarlos a través de esta transición desafiante e inspirarlos para dar lo mejor de sí, a pesar de las circunstancias. El enfoque y bienestar de los empleados asegura la permanencia de la empresa, ya que no hay empresa sin empleados. Por eso, mi sugerencia es que cambies de un enfoque transaccional a un enfoque transformacional e inspirador en tu estilo de liderazgo.

4. Involucra a los empleados en las soluciones.

Las crisis exigen un cambio y nuevas soluciones a nuevos retos. Por tanto, son un buen momento para explotar todo el talento y la creatividad que tus empleados pueden aportar. Expón tus ideas a tus equipos y pídeles su retroalimentación. Aliéntalos a compartir ideas sobre formas de atender a los clientes de manera remota, ampliar los servicios actuales o personalizar productos antiguos para nuevas demandas. Los empleados son los expertos en materia de *“lo que el cliente quiere y necesita”*, pues son la primera línea de contacto con éstos. Por eso, a menudo tienen visiones de servicios y productos que los gerentes no pueden ver. Permíteles la oportunidad de salvar la empresa con sus ideas y sugerencias. Durante las crisis florece la creatividad, por lo que mostrar este grado de apertura no sólo puede sorprenderte, sino que podría impulsar una recuperación más rápida de la empresa y hasta generar nuevas fuentes de ingresos.

⁹ Relaciones Públicas

5. Incrementa la transparencia y la comunicación.

Una comunicación abierta, acerca de las cosas grandes y pequeñas que la empresa está haciendo para navegar en los tiempos difíciles, incrementa la confianza y genera un ambiente de paz. Compartir los logros, tanto interna como externamente, envía un mensaje de solidez de la empresa e impacta los niveles de resiliencia de los empleados para sobrevivir a las circunstancias. Arregla los problemas que puedan debilitar la organización, pero enfócate en resaltar y celebrar los éxitos. Es una forma de promover el contentamiento en medio del equipo. Haz movimientos internos que sean beneficiosos para los empleados y comparte dichos planes y noticias con los clientes. Es importante que tu gente y tus clientes sepan lo que estás haciendo para mantener la empresa a flote y conservar tus empleados y tus negocios. Involucra a tus clientes en este proceso, dejándoles saber cómo pueden ayudar. En tiempos de crisis globales suben los niveles de empatía, y muchos clientes están dispuestos a comprometer, hasta cierto punto, sus predilecciones y adaptarse a nuevos productos durante ese tiempo.

La felicidad se trata más de emociones que de satisfacción. Por lo que, reconocer los éxitos a cualquier escala, permite que los empleados sientan que lo que están haciendo vale para algo. Eso les hace sentir útiles y eleva la conciencia de sus logros personales. Comunicar estos logros también a los clientes le permite a los empleados la visibilidad de los clientes actuales y futuros.

6. Modela con el ejemplo.

Está claro que tienes un trabajo serio que realizar. Hablar de felicidad, no quiere decir que no puedas ni debas llamar la atención a un empleado que hace las

cosas incorrectamente, o que debas complacer a todo el mundo, o que no hablar de los problemas y pensar positivamente van a hacer desaparecer las consecuencias inminentes de una crisis. Pero para hablar de entornos laborales felices se necesitan líderes que estén dispuestos a modelar con el ejemplo. Nunca es esto más cierto que en momentos de crisis.

Hablar de felicidad en tiempos de crisis es sinónimo de tener líderes sólidos que no intentan pretender que todo está bien. Son líderes que, con su ejemplo, transmiten el mensaje de que ser feliz en el trabajo no sólo es posible cuando el trabajo es fácil o no hay problemas, sino también cuando hay desafíos. El liderazgo feliz no se trata de aparentar ser feliz ni de forzar a otros a serlo. Eso es una farsa y a la larga fracasa. La felicidad es auténtica y no se puede falsificar.

Mantente positivo. Así lo dijo Zig Ziglar: “*si dices que puedes, o si dices que no puedes*” en ambos casos tienes la razón. El futuro de la empresa está en tus manos, y la única manera de navegar en tiempos difíciles, es enfrentar cada día con optimismo y creer que esta crisis también pasará y podrán superarla.

Aprovecha la oportunidad de mejorar tu liderazgo. Ya dijimos que la crisis es un moneda de dos caras. De un lado está la amenaza y del otro lado la oportunidad. Como líder, tienes la oportunidad de también ser creativo e intentar algo nuevo. No se trata de innovar sólo para la empresa, sino de reinventarte a ti mismo. Se trata de usar la creatividad y la innovación para abordar tu gestión y tu liderazgo desde una nueva perspectiva, encontrando nuevas soluciones a problemas difíciles y convirtiéndote en una mejor persona.

7. Mantente fiel a tus principios.

Bajo ataque es cuando mostramos lo que realmente somos. Y como dijo *Jon Stewart* en el primer episodio de *The Daily Show* ¹⁰después del 9/11: "*Si no te apegas a tus valores cuando estás siendo probado, entonces no son valores: son pasatiempos*".

Los tiempos de crisis permiten ver de lo que realmente están hechos nuestros líderes. Como líder de tu empresa, tú no eres una excepción. Ya sea en tiempos de COVID-19 o en medio cualquier otra crisis, particular o global, estás siendo probado.

Para concluir esta sección dedicada a la felicidad en tiempos de crisis para líderes de empresa, voy a citarte las palabras sabias de *Alexander Kjerulf* en su libro: "***Leading With Happiness***"¹¹:

“ Los líderes felices se apegan a sus principios, no sólo en tiempos fáciles, sino también en tiempos difíciles, porque saben tres cosas:

1. *Que lo que la mayoría de las empresas hacen tradicionalmente durante una crisis no funciona. La forma en que muchas organizaciones suelen manejar las crisis es reduciendo todos los gastos y haciendo despidos masivos. Si bien esto a veces es inevitable, los estudios muestran que las empresas que eligen este enfoque se recuperan más lentamente.*
2. *Es posible ser feliz en el trabajo, incluso en una empresa que está en serios problemas. Por supuesto, es más fácil ser feliz cuando todo va bien, pero las personas aún pueden ser felices en el trabajo durante una crisis. Se*

¹⁰ Programa de panel nocturno que se trasmite los lunes por la noche en el canal de TV estadounidense *Comedy Central*.

¹¹ "*Leading With Happiness*": *How the Best Leaders Put Happiness First to Create Phenomenal Business Results and a Better World*".

necesita determinación y enfoque, pero se puede hacer. Sorprendentemente, una crisis puede hacer felices a las personas en el trabajo, siempre que ésta se convierta en una razón para que las personas se concentren y se unan, en lugar de una excusa para renunciar.

- 3. Las empresas que promueven entornos laborales felices salen de una crisis más rápido. Especialmente durante las crisis, una empresa necesita sacar lo mejor de su gente, y cuando la gente está contenta en su trabajo, está más motivada, es más creativa y mucho más productiva.”*



Gracias a todos los estudios realizados por la ciencia de la felicidad y la psicología positiva, la felicidad se ha colocado como uno de los temas centrales en todos los entornos de la vida cotidiana. Tu lugar de trabajo es uno de estos entornos. Hoy día es imperativo hablar de gestión de la felicidad como una de las principales herramientas de gestión empresarial. Por eso, en todos los tiempos, debes procurar tener empleados felices e incidir con tu gestión y liderazgo en sus niveles de felicidad. Si cuidas de tus empleados en los buenos tiempos, ellos cuidarán de ti en los malos tiempos. En tiempos de crisis, necesitas que todos tus empleados den su máximo rendimiento y sean mucho más productivos. Se ha demostrado que eso lo logras si son felices en el trabajo. Si deseas que tus empleados se preocupen por la empresa, tu empresa debe preocuparse por sus empleados. Después de todo, también ha quedado demostrado que las empresas felices tiene mejores resultados financieros.

¿Felicidad en tiempos de crisis?

¡Si. Se puede!

Justo cuando estaba por concluir este libro, me rondaban mil ideas en la cabeza y de repente, se me quedó la mente en blanco. No tenía las ideas claras. Entonces, quizás como aprobación de una idea que Él mismo sembró en mi corazón durante la segunda semana de cuarentena del COVID-19, Dios me regaló dos textos que me ayudarían a concluir lo que les he compartido en este libro.

El *primero* de un escritor italiano llamado *Alessandro Frezza*, en el que un capitán le cuenta a su marinero, quien está angustiado por el encierro a bordo por la cuarentena a causa de ‘la peste’, cómo él sobrevivió a un confinamiento similar años antes a bordo de su barco. Su recuento plantea que ante una privación forzosa, la respuesta sabia es la auto-privación; y que aunque no puedes cambiar una situación, puedes decidir la manera de responder a ella. Así que decidió implementar cambios importantes a su rutina diaria y crear nuevos hábitos, como alimentos sanos, ejercicios, oraciones y expresiones de gratitud. El texto finaliza diciendo entre otras cosas:

“*En vez de pensar en todo lo que no podía hacer, pensaba en lo que habría de hacer una vez bajado a tierra. Visualizaba las escenas cada día, las vivía intensamente y gozaba de la espera. Todo lo que podemos obtener enseguida, nunca es interesante. La espera sirve para sublimar el deseo y hacerlo más poderoso. Me había privado de alimentos suculentos, ... de dormir mucho, de ociar, de pensar sólo en lo que me habían quitado*
-¿Como acabó, Capitán?

-Adquirí todas aquellas costumbres nuevas. Me dejaron bajar después de mucho más tiempo del previsto.

-¿Os privaron de la primavera, entonces?

-Sí, aquel año me privaron de la primavera, y de muchas cosas más, pero yo había florecido igualmente. Me había llevado la primavera dentro de mí y nadie nunca más habría podido quitármela."



Este texto resume todos los consejos que nos han dado en estos días para asegurar nuestro bienestar: positivismo, ejercicio, comida sana, un cambio de perspectiva y paz de espíritu. Un enfoque que seguirá teniendo vigencia aún después de la crisis. Pero sobretodo enfatiza que la felicidad es una decisión.

El *segundo* texto, me lo regaló Dios a través de mi devocional ([NPD](#))¹². Me pareció tan apropiado porque justo hace cuatro páginas me referí a las crisis como **“una moneda de dos lados”**. Y con esas mismas palabras comienza este devocional que aquí les comparto:

“ *Toda moneda tiene dos lados. La parte de adelante se llama «cara», y desde los antiguos tiempos romanos, muchas veces presentaba al jefe de estado de un país. El reverso se llama «ceca», un término que proviene de una voz árabe que significa moneda.*

Como en las monedas, la oración de Jesús en el huerto de Getsemaní tiene dos lados. En las horas más angustiosas de su vida, la noche antes de su muerte en la cruz, Jesús oró: «Padre, si quieres, pasa de mí esta copa; pero no se haga mi voluntad, sino la tuya» (Lucas 22:42). La frase «pasa de mí esta copa» refleja la cruda sinceridad de la oración. Jesús está revelando su deseo personal: «Esto es lo que quiero».

Pero luego, da vuelta la moneda, y dice: «no se haga mi voluntad». Aquí aparece el lado de la entrega. El comienzo de nuestra entrega a Dios ocurre cuando decimos simplemente: «Pero ¿qué quieres tú, Dios?».

¹² Ministerios Nuestro Pan Diario.

Mateo 26 y Marcos 14 también incluyen esta oración con dos lados; y Juan 18 también la menciona. Jesús también expresó ambos lados de la oración: quita esta copa (lo que yo quiero, Dios), pero no mi voluntad (¿qué quieres tú, Dios?), pasando de un lado al otro.

Dos lados de Jesús. Dos lados de la oración.



Siento que esta es una conclusión poderosa, porque me permite hacer un paralelo en el contexto de la felicidad, entre los dos lados de la ‘moneda’ que nos ocupa en este libro, ‘*la crisis*’, y los dos lados de Jesús y su oración.

Los dos lados de la moneda de la crisis, son la *amenaza* y la *oportunidad*. Si nos quedamos en la amenaza nos entregamos a la infelicidad. Pero si pasamos al lado de las oportunidades nos abrimos a un mundo de posibilidades que no podemos ver desde el lado del miedo.

De esa misma forma, Jesús le dice a su padre, en total entrega, ‘*que no se haga mi voluntad, sino la tuya*’. En nuestra desesperación o desesperanza en medio de las crisis, debemos hacer lo mismo para mantener el gozo que es don divino. Tenemos que descargar el peso de nuestras preocupaciones en Jesús y buscar la voluntad de Dios que es siempre buena, agradable y perfecta. Desde nuestra reducida perspectiva terrenal, no podemos ver lo que Dios tiene en propósito para cada uno de nosotros en medio de la crisis. Pero cuando decidimos voltear la moneda y decir: “*que se haga tu voluntad Señor*”, es cuando actuamos por fe y agarrados de Su mano esperamos confiados en Sus promesas.

Su voluntad es que vivamos en gozo a pesar de las circunstancias. A Su lado tenemos el gozo asegurado. Esforzarse para encontrar la felicidad fuera de Él es inútil. Si bien Su palabra nos llama a esforzarnos y usar

todos nuestros talentos para beneficio del mundo y el nuestro por supuesto, nunca podemos acumular lo suficiente como para satisfacer nuestros anhelos más profundos. Sin Dios en nuestra vida siempre habrá un vacío. Sólo Jesús ofrece satisfacción y felicidad verdadera¹³, aquella que surge de tener una relación personal con Él.

¡Eso sí que es verdaderamente suficiente y nos permite tener gozo en medio de cualquier crisis!

¡Feliz Cuarentena!



¹³ Juan 10:10

Sobre la portada...¹⁴

Felicidad, COVID-19 y los Tulipanes.

Holanda fue el primer país que visité en Europa hace 29 años. Era el verano del 1991, y estaba hambrienta por conocer todos los paisajes que el continente europeo prometía ofrecer: monumentos, castillos, canales, puentes, torres, museos, iglesias, pueblos antiquísimos, escenarios de guerras y ruinas que recuerdan tiempos de gloria. Todas esas cosas estaban en mi *'Bucket List'*,¹⁵ y sabía que me robarían múltiples WOW's. Sin embargo, hubo un paisaje que me deslumbró por completo y de forma totalmente inesperada: *los interminables campos de tulipanes en Holanda*. Es una imagen que te pinta de colores el cerebro y se queda registrada para siempre en tu memoria.

En la primera semana de cuarenta del COVID-19 leí la noticia de que la industria de la floricultura holandesa tendría que destruir hasta el 80 por ciento de la producción total de la temporada alta de los famosos tulipanes de ese país, ya que los canales de distribución se vieron afectados por el cierre de las fronteras dentro de Europa, como una medida para reducir el riesgo de propagación del virus. Independientemente de las pérdidas millonarias que para Holanda y los floricultores holandeses esto representa, al igual que el quebranto millonario que esta crisis ha ocasionado en la economía

¹⁴ Ñapa

¹⁵ *En inglés*: lista de pendientes... antes de morir.

global, se me rompió el corazón al ver las imágenes de estas flores siendo destruidas luego del magistral trabajo que los apasionados floricultores habían realizado durante toda la temporada.

Cuando me dispuse a diseñar la portada de este libro, recordé esta maravillosa foto que me tomó una colega¹⁶ la primavera pasada en Chicago. La ciudad estaba hermosamente adornada de tulipanes multicolor. Los paisajes eran hermosos y me recordaron aquella visita a Holanda, cuando por primera vez pude ver y tocar los tulipanes '*de verdad*'.

Entonces decidí que esta foto sería la portada perfecta para mi segundo libro, ya que el mensaje central de éste es dejar de enfocar la atención en la calamidad y mantener la esperanza. De manera que hice lo que estamos supuestos a hacer en las crisis: DECIDIR. Al igual que el capitán en el texto de *Alessandro Frezza*, **decidí** que las imágenes de la pasada primavera en Chicago y los fabulosos campos florecidos de Holanda del 1991, prevalecerán para siempre dentro de mí. Y lo que es mejor aún, después de este respiro que ha recibido la naturaleza por el paro global del COVID-19, casi puedo ver los campos de tulipanes florecidos en su mayor esplendor en la temporada alta del 2021.

Y así quiero verte florecer a ti, cuando todo esto haya pasado. Si todos asumimos ese compromiso, habremos forjado un mundo mejor y recordaremos el COVID-19 como la crisis que nos dio la oportunidad de despertar.

¹⁶ Portrait del I-Phone de Carolyn Cabrera

Referencias

BIBLEGATEWAY – *Versículos bíblicos*.

BLOG PATIO DE FILÓSOFOS, *Etimología de la palabra crisis*. Marzo 13, 2013.

HISPANOTECA, *Justo Fernández López – Archivo de consultas*.

DIVÁN DIGITAL, *Rocío Mayoral*. El Confidencial – Noviembre 7, 2011.

DEVOCIONAL NUESTRO PAN DIARIO, *Orar como Jesús*. Abril 1, 2020.

LEADING WITH HAPPINESS, Alexander Kjerulf.

TEXTO “Il Capitano e il Mozzo”. *Alessandro Frezza*.

