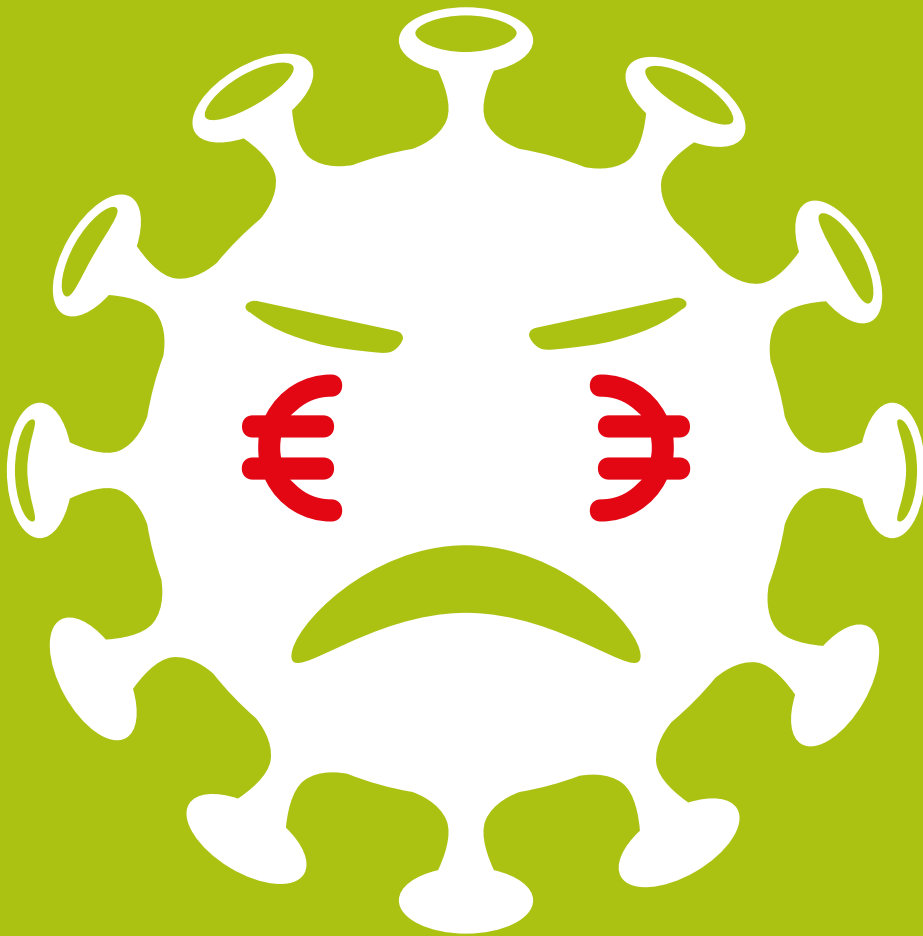




JULIOROSALES
NLP COACH, TRAINER & SPEAKER

¿Y AHORA QUÉ HAGO!

Prepárate para la era
post-Coronavirus



Julio Rosales
www.juliorosales.com

© 2020 Julio Rosales.

Todos los derechos reservados.

Texto, portada, Ilustraciones y diseño
por Julio Rosales.

Bajo las sanciones establecidas por las leyes, queda prohibida, sin la autorización expresa por escrito de la titular del copyright, la reproducción total o parcial de esta obra y su diseño por cualquier medio o procedimiento mecánico o electrónico.

www.juliorosales.com



INFO ABOUT RIGHTS



2 003233 387809

www.safecreative.org/work



¿Quién ha escrito este libro?

Mi nombre es **Julio Rosales** (León 1973) y mi vocación es contribuir a que el mundo en que vivimos sea un lugar más feliz. ¡Así de ambicioso!

Mi historia es una historia de superación, de lucha contra limitaciones y adversidades, de inconformismo y de búsqueda de la felicidad. Pero mi historia no es diferente a la tuya ni a la de la mayoría de la gente. La diferencia quizá esté en que soy una de esas personas que decidió hacer de su lucha particular su profesión. Soy un divulgador de herramientas que nos ayuden **a disfrutar de la maravilla que supone estar vivo aquí y ahora.**

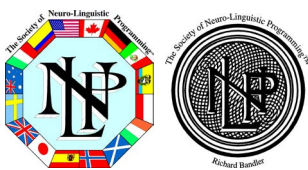
Descubrí el Coaching en 2005, pero fue en 2009 cuando decidí convertirme en un profesional del desarrollo personal, tras sufrir una importante crisis profesional y personal. Estudiar **Coaching, PNL y Psicología** me abrió nuevas perspectivas, nuevos caminos, y desde entonces no he parado de crecer en el sentido más amplio de la palabra. Hoy en día puedo asegurar que me dedico a aquello que me hace más feliz.

No soy un gurú, no tengo todas las verdades, y desconfío de la gente que afirma tener fórmulas infalibles. Soy un buscador incansable de felicidad y crecimiento, un camino que no termina nunca.

Tengo una consulta privada de Coaching Personal y Profesional en el centro de Barcelona desde 2010 y soy formador de habilidades personales, profesionales y emocionales desde ese mismo año. En la actualidad han pasado por mi consulta **más de 450 clientes de Coaching y más de 1.400 alumnos** por mis cursos y talleres y charlas. Puedes conocerme mejor visitando mi página web juliorosales.com ¡Estamos a un "click" de distancia!



Coach Profesional Certificado
(CPC) nº 10316 por ASESICO
(Asociación Española de Coaching)



Licensed Practitioner of
Neuro-Linguistic Programming®
by The Society of Neuro-Linguistic Programming™



Colaborador fijo con sección propia en el programa "La Ciutat" de Onda Cero Catalunya, presentado por Mónica Günther.



Ha llegado el fin del mundo

Comienzo a escribir este libro en el tercer día de confinamiento a causa de la **pandemia del Covid-19**. Después de pasarme dos días preocupado, he decidido comenzar a **ocuparme**, porque ya sé que esta **es la única actitud que, además de minimizar la ansiedad, ofrece soluciones reales**.

Cuando nos ocupamos de nuestros temores **umenta nuestra sensación de control** sobre el devenir de nuestra vida. Cuando usamos nuestra mente como un "solucionador" y no como un almacén de fantasmas, pensamos con más claridad. Pero es difícil si permitimos que nos bombardeen con información negativa todo el día, así que aquí va mi primer consejo: **limita los momentos del día en que te informas de lo que está pasando**.

Este libro está pensado para aportar algo de ayuda a todas las personas que están ahora mismo (marzo de 2020) confinadas en sus casas tratando de predecir **las consecuencias que tendrá esta crisis global en sus vidas**. No obstante, y lo digo con toda humildad, creo que este libro puede ser una buena guía de filosofía de vida para **estar y sentirnos preparados ante cualquier adversidad**.

Esto ya nos ha pasado

Yo, igual que tantos millones de personas, sufrí terribles consecuencias a causa de la crisis económica de 2008. Hoy he querido recopilar mis aprendizajes de aquella época, sazónarlo con algunos otros que uso diariamente en mi trabajo como coach y ofrecerte esta lectura que pretende ser **una pequeña guía para superar la crisis que vivimos actualmente y la que vendrá después: la era post-Coronavirus**.

He estructurado mis consejos en cuatro ámbitos:

- **Intrapersonal**, para tratar de conocernos mejor a nosotros mismos y en consecuencia, tomar mejores decisiones.
- **Económico**, todo lo relacionado con la optimización de nuestra economía familiar.
- **Laboral**, aquellos aspectos que tienen que ver con el control de nuestra trayectoria profesional.
- **Interpersonal**, para mejorar nuestras relaciones con nuestro entorno.

No deja de asombrarme la capacidad que tienen algunas personas para salir beneficiados de las crisis. Tenemos mucho que aprender de ellas. ¡Es la guerra! ¡Vamos a "afilar el hacha"!

La preocupación

Podríamos definir la preocupación como la **estrategia de pensar en todo lo malo que nos podría suceder con el fin de estar preparados para afrontarlo**. ¿Pero de verdad nos prepara? Lo cierto es que la preocupación prolongada en el tiempo puede pasarnos factura: inquietud, fatiga, dificultad para concentrarnos, irritabilidad, tensión muscular, alteraciones del sueño, ansiedad, depresión...

Estar preocupado en exceso nos pone en alerta y el miedo nos hace poner el foco solamente en aquello que tememos; como consecuencia **todo lo positivo de nuestro entorno pasa desapercibido**.

¿Por qué nos preocupamos tanto?

Más allá de el instinto natural, nuestros valores como sociedad no contribuyen mucho a que vivamos relajados. La preocupación esta muy bien vista, **es una actitud que asociamos con ser responsable y adulto**. Cuando alguien es muy despreocupado, lo tildamos a menudo de infantil y lo miramos con condescendencia.

Por otro lado, **infundir miedo es una eficiente manera de someter y explotar a otras personas**. Aguantar en un trabajo donde se me trata mal por miedo a no encontrar un trabajo mejor, mantener una relación tóxica por miedo a estar solo, contratar todo tipo de seguros por lo que pueda pasar, alarmas para el hogar y el coche por miedo a que nos roben... ¡Cuántas decisiones tomamos diariamente a causa del miedo!

No digo, en absoluto, que estos miedos no obedezcan a peligros potencialmente reales, lo que digo es que quedarnos anclados en la preocupación durante mucho tiempo, no soluciona nada.

El ámbito intrapersonal

Es el momento de mirar para adentro. En la vida ordinaria vamos tan en "piloto automático" que no tenemos tiempo siquiera de pensar si estamos dónde queremos estar, haciendo lo que queremos hacer y con las personas que queremos estar. Los momentos en los que más clientes me contactan para iniciar un proceso de coaching son a la vuelta de vacaciones y los domingos por la noche (sobre todo después de un puente). Es decir, en los momentos que han tenido tiempo de pensar.

Ahora que sí dispones de ese tiempo para la reflexión, voy a tratar de guiarte para que saques grandes conclusiones. En la mayoría de los

procesos de coaching de mis clientes desarrollamos juntos en profundidad estos tres ejercicios que te propongo ahora (y otros muchos), no obstante estoy seguro de que, aunque esta versión es muy resumida, puede serte de mucha ayuda

Proyección de futuro

El ser humano nunca construye nada que no haya imaginado, bocetado y planificado con antelación. Ya sea la construcción de un edificio, una presentación para el trabajo, una película, un viaje... no hacemos nada sin una proyección previa. Curiosamente una vez nos incorporamos al mercado laboral, no solemos dedicar mucho tiempo a proyectar el tipo de vida que queremos tener. Suponemos que las cosas irán sucediendo sin más. **Sin planificación no hay acción**, así que ¡vamos a ello!

Escribe en un papel **cómo te gustaría que fuera tu vida** en un plazo, por ejemplo, de dos años. Hazlo segmentado en diferentes áreas vitales, que podrían ser: **profesional, sentimental, familiar, físico, social y geográfico** (éste último se refiere a dónde te gustaría vivir y cómo sería tu hogar ideal).

Ten muy en cuenta que la pregunta es "cómo te gustaría que fuera", no "cómo crees que será". Para hacerlo correctamente tienes que tener en cuenta estas dos premisas:

- **Imaginar que ya no sientes ningún miedo ni limitación.**
- **Todo lo que te propongas saldrá bien.**

Es decir, se trata de imaginar el mejor de los escenarios, aquello que te haría plenamente feliz. Por último, trata de describirlo con la mayor cantidad de detalles posible, no te quedes en lo genérico.

La pregunta que has de responderte, una vez redactado tu ejercicio, es **¿cómo de diferente es tu vida actual a esa que has descrito?**

De esta diferencia empiezan a surgir las reflexiones y preguntas más transformadoras. ¿Estoy cerca de mi ideal de felicidad? ¿Cuál es el área más importante para mí? ¿Es realmente tan difícil como solía pensar alcanzar mi ideal? Y sobre todo ¿qué acciones tengo que emprender para acercarme a este ideal de vida?

Tus valores fundamentales

Se suele decir que las personas evolucionamos y aprendemos de manera gradual. Yo tiendo a pensar más que lo hacemos a saltos. Algo impactante que nos sucede, nos hace reflexionar y a partir de ese momento muchas de nuestras actitudes cambian. Es como si madurásemos a golpes. Lo que

sucede en estas ocasiones impactantes es que nuestra escala de valores cambia.

A todos se nos llena la boca diciendo “soy una persona de valores”, pero cuando les pregunto a mis clientes sobre sus valores fundamentales les suele costar mucho trabajo verbalizarlos y concretarlos.

La sacudida que nos está provocando la situación que estamos viviendo actualmente va a cambiarnos a todos en mayor o menor medida. Lo que me gustaría sugerirte en este momento es que pienses en **qué es lo verdaderamente importante para ti**. Se trata de hacer una lista de 5 o 6 conceptos, no más. Esos conceptos son tus valores fundamentales.

Podríamos decir que un valor es cualquier concepto que consideramos positivo. Por ejemplo, Amor, familia, amistad, autoconfianza... son valores que podríamos llamar intrapersonales. Ecología, honestidad, compromiso, humildad, cooperación... son valores que podríamos llamar sociales, porque tienen que ver con la manera en que nos relacionamos con los demás. Eficiencia, determinación, creatividad... pertenecen al grupo de valores que podríamos llamar dinámicos, porque se refieren a cómo actuamos para conseguir las cosas que anhelamos en la vida.

Quizá esta pandemia esté haciéndote concluir que la familia es lo más importante para ti, o quizá la eficiencia en el trabajo, o la organización para el hogar... Trata de averiguar cuáles son tus valores fundamentales porque todos actuamos todos los días en función de ellos, aunque como he dicho, nos cueste ponerles nombre.

Una vez que hayas terminado tu lista piensa en **cuál es la mejor manera de actuar en función de cada valor**, es decir, **cuáles serían las normas de conducta auto-impuestas** que demostrarían que de verdad actúas en función de esos valores. Tus actos demuestran tus valores, muestran tu mejor cara. **Esta es la manera de construir la famosa “mejor versión de ti mismo”**.

Proyectos e hitos

Una vez hechas estas reflexiones, define **cuáles son tus grandes objetivos a medio plazo**. Construir una casa en el pueblo, crear un negocio propio, estudiar una nueva carrera, ampliar mi grupo de amigos... Expresados así los proyectos parecen grandes montañas que escalar, por eso el truco es **dividir cada objetivo de ellos en hitos**, en pasos intermedios.

Si usamos el ejemplo de negocio propio, un hito podría ser informarte de todo el papeleo y obligaciones que supone crear una empresa, otro sería

hacer un estudio de viabilidad de negocio, otro la creación de tu sitio web, otro presupuestar los gastos mensuales del negocio en funcionamiento, etc. **Cada hito se puede dividir a su vez en tareas.** La conclusión es que reemplaces esa sensación de “no se por dónde empezar” por la de “se exactamente por dónde empezar y que tengo que hacer hoy”. Una tarta se divide en porciones y nos la comemos a bocados ¿no?

El ámbito económico

Esta es una serie de consejos enfocados a mejorar el manejo de nuestras finanzas domésticas en situaciones adversas, aunque obviamente pueden utilizarse más allá de estas. A mí me gustan los libros que van al grano, así que ¡al lío!

La lista de gastos

Conozco a mucha gente (demasiada gente) que no tiene una idea clara de cuánto le cuesta su nivel de vida. Tienen una idea aproximada o, en los peores casos, ni la más remota idea. Ni que decir tiene que no tener, o sentir que tienes, ningún control sobre cuánto gastas no es una gran idea, pero entiendo el pánico que puede llegar a generar mirar a los números de frente.

Te propongo que hagas **una lista detallada de todos los gastos que tienes cada mes del año.** Muchos conceptos suponen el mismo gasto mensual (hipoteca, gimnasio, internet...) pero hay muchos otros que suceden en momentos puntuales del año (seguros, regalos, suscripciones...). La idea es que tengas una idea muy detallada de cuánto cuesta tu vida cada mes del año concreto y con la suma de todos, cuánto cuesta tu vida en un año. Puedes usar papel y lápiz para hacer este ejercicio, pero mi sugerencia es hacerlo en una hoja de cálculo, que siempre es más dinámico y las fórmulas a utilizar no van más allá de sumas y restas.

La parte más importante de este consejo es **que coloques los conceptos en orden de importancia**, desde lo imprescindible hasta lo más prescindible. De esta manera cuando haya que tomar decisiones rápidas, sabrás por dónde empezar a recortar gastos. Yo además le asigno colores diferentes a los conceptos para distinguir entre “imprescindibles” (como vivienda, comida, luz, agua, colegio...), “necesarios” (gimnasio, ropa, dispositivos electrónicos...), “prescindibles” (TV en streaming, cosmética...) y “lujos” (regalos, viajes...).

Qué conceptos ubicar en cada categoría es algo muy personal, pero lo importante es poder actuar con rapidez ante situaciones sobrevenidas, como la crisis que esta provocando este maldito virus.

Añado que además de hacer la suma de gastos mensualmente, puedes hacerla transversal por conceptos. ¿Qué quiero decir? Sumar el dinero que gastas al año en vivienda, en gimnasio, en comida... Las cuotas mensuales no dan mucho miedo, pero cuando haces la suma anual te das cuenta del ahorro que puede suponer un simple cambio de hábitos.

Gastar en base a presupuestos

Las empresas y los gobiernos asignan una cantidad de dinero anual concreta y específica para cada partida de gastos. Desde la crisis de 2008 yo aplico este mismo principio a mi economía personal y tengo que decir que fue la manera más efectiva de salir de aquella situación ruinosa.

Decide qué cantidad de dinero es razonable gastar al mes en todos esos conceptos que no suponen un gasto concreto: comida, salidas de ocio, ropa, vacaciones... tratando de ceñirte lo más posible a tu previsión.

Prueba con la comida, por ejemplo. Ten en efectivo tu presupuesto de comida en casa en un sobre específico. Cuando un miembro de la familia vaya al super, se llevaría ese sobre, pagaría la compra y retornaría el cambio al mismo. El reto es, **completar el mes con ese presupuesto y solo con ese presupuesto**. Es importante saber continuamente cuánto dinero nos queda para adecuar nuestra compra al presupuesto restante. La misma idea se puede aplicar a muchos otros conceptos. Como he dicho, para mí este método ha sido una salvación.

Ahorrar para vivir 6 meses

Quizá esta crisis te ha pillado sin ahorros y ahora no te sirva de mucho este consejo, pero para cuando esta locura pase y como filosofía de vida habitual, te sugeriría **dividir tus ahorros en diferentes conceptos**. Un ahorro solo para emergencias, otro para vacaciones, el de las rebajas... y el más importante, el de supervivencia.

Hay personas que entienden que el nivel de vida que se pueden permitir es el que cubre el total de sus ingresos mensuales, sin contemplar que la vida siempre traerá adversidades. **Sería ideal que consiguieras tener un**

colchón para soportar tus gastos al menos durante 6 meses. Si pierdes el trabajo, por ejemplo, esto te permitirá afrontar la búsqueda de un nuevo puesto de una manera más meditada y evitarás cometer muchos de esos errores causados por el apremio.

El dinero ahorrado, más que bienes materiales, nos proporciona tranquilidad y libertad de elección.

El ahorro creativo

La mayoría de los buenos ahorradores alimentan su hucha con una cantidad fija el primer día de cada mes. Es un método fantástico pero no todos somos tan disciplinados. Hacerlo de esta manera implica que todos los meses restringimos nuestros gastos, siempre vamos algo justos. Yo te sugiero que te inventes maneras más creativas de ahorrar, como la que te sugiero a continuación.

Cuando nos toca apretarnos el cinturón, nos cuesta menos hacerlo si sabemos que la situación no se prolongará demasiado en el tiempo, por eso yo prefiero un tipo de ahorro variable: **un mes ahorro mucho y me ciño a lo imprescindible y otro mes, me permito ahorrar poco y darme más caprichos.** Puedes incluso ahorrar de manera escalonada: por ejemplo, en enero 100€, en febrero 200€ en marzo 300€ en abril 400€ y en mayo, volver a comenzar con 100€. Se trata de que no sea monótono, de que sea incluso un reto divertido.

Diseña menús mensuales

¿Sabes la cantidad de comida que tiramos a la basura? Si no lo sabes, mejor para ti porque el dato te pondría los pelos de punta.

En todas las familias comemos los mismos 15-20 menús repetidos de manera aleatoria. No 100, no 1000, no creo que más de 25. ¿Y si te tomas tu tiempo para hacer una planificación de 4 semanas, donde distribuyas esos menús de una forma lógica y coherente? Esta práctica aporta varios beneficios:

- **Mejora la salud:** siempre y cuando tu distribución respete las recomendaciones de los profesionales de la nutrición.
- **Ahorro de tiempo:** dado que puedes cocinar una receta que se repite varias veces el mes en un solo día y congelar las raciones que usaréis en futuras ocasiones.
- **Ahorro de dinero:** puesto que puedes comprar con mucha exactitud los ingredientes que necesitas, y solo los que necesitas, para completar tus menús.

Vivir con menos

¿Aún conservas tus películas en VHS? ¿Y esos tejanos en los que tienes la (falsa) ilusión de volver a meterte algún día? ¿Cuánto objeto inútil podemos llegar a acumular en nuestras casas!

Cada vez trato de acercarme más al minimalismo, y no en su sentido estético. **Cualquier cosa que no hayas usado en el último año, probablemente no volverás a usarla nunca.** Hacer limpieza de armarios, de cajones, de despensa, de garaje, nos da una gran sensación de claridad mental, de control e incluso de crecimiento personal. **Sentir que no necesitas muchísimas cosas para vivir, añade una maravillosa sensación de libertad.** ¿Crees qué exagero? Cada vez que me planteo deshacerme de un objeto comienza el diálogo interno sobre lo que de verdad importa y lo que no. Me reto a ser menos materialista, y cada vez que gano, siento que he avanzado un poco más.

Lo que puedo vender

¿Y si la cosa se pone muy mal? ¿Tengo posesiones con valor económico? ¿Cuál es mi patrimonio? No importa si lo más valioso que posees es una cómoda de IKEA o una mansión en primera línea de playa. También podemos salir de un apuro **vendiendo cosas que realmente no necesitamos.**

Te propongo hacer... sí ¡otra lista! En este caso de **los objetos de los que podrías prescindir y averiguar su valor en el mercado de segunda mano.** Un antiguo teléfono, una obra de arte, un mueble, tu coche... Para, de alguna manera, tener una idea de cuánto dinero puedes obtener vendiendo estas posesiones. También te voy a recomendar que esta lista la hagas en orden de importancia. Es decir, que los primeros objetos de la lista sean aquellos a los que les tienes menos cariño. Llegado el caso de necesidad puedes comenzar a ganar dinero **vendiendo tus cosas en un orden de importancia lógico y meditado.**

Lo que quiero comprar

Cada vez que tengo una necesidad o un capricho, lo anoto en una lista a la que he llamado "wish-list" (lista de deseos). No lo compro inmediatamente, dejo dormir esa intención en mi lista durante algunos días. Cuando voy a ir de compras (o comprar por internet), miro mi lista y en función de mi presupuesto estipulado para "gastos prescindibles", **compro aquello que tiene más sentido comprar.** Lo decido en función del presupuesto y de la

verdadera necesidad (o magnitud de mi antojo), pero en definitiva, compro de una manera mucho más racional.

Antes de usar este método mi lista de deseos no era más que una nube de ideas en mi cabeza, así que lo primero que compraba era lo primero que recordaba que quería comprar. En muchas ocasiones en cuanto salía de una tienda con mi compra, recordaba que había algo más urgente o importante que comprar. ¡Ups!

Menos tendencia y más prudencia

En cuanto la ropa y complementos, mi sugerencia es que cuanto mayor precio y calidad tenga una prenda, más atemporal y combinable sea. Para aquellos ítems que están muy de moda pero que el año que viene serán motivo de vergüenza, mejor invierte poco dinero. Sencillo: **un fondo de armario de calidad y caprichos de temporada económicos**. Combinándolos estarás superelegante.

Revisión de proveedores

¿Cuándo contrataste tu tarifa de móvil? ¿Qué compañía es tu proveedora de electricidad y desde cuándo? Si ahora estás en confinamiento o si tienes un rato aburrido en casa, nunca está de más **revisar las tarifas que pagas por cada servicio que tienes contratado**. Siempre salen nuevas compañías y/o nuevas ofertas. Si te parece que no merece la pena el esfuerzo por la diferencia de precios, te sugiero que multipliques por 12 el ahorro para conocer lo que dejas de perder en un año. Ahora multiplica esa cifra por 5, a ver cuánto ahorras en 5 años... No parece una nimiedad, ¿verdad?

¿De verdad necesitas un coche?

Cada vez tenemos más opciones de movilidad, más baratas, más ecológicas y transportes públicos más eficientes. Muchas veces, tener coche es un asunto cultural y emocional. Muchos de nosotros venimos de una época en la que el coche era un miembro más de la familia, un signo de estatus. Desarrollamos un afecto casi humano por esos cacharros, pero ¿tiene sentido mantener a este "hijo bobo" en la familia? **Haz un cálculo de los gastos que supone mantener tu coche al año** (seguros, reparaciones, revisiones, parking, combustible...) y compáralo con lo que gastarías si alquilaras uno solo en los momentos de verdadera necesidad, así podrás tomar una decisión razonada.

Cupones y tarjetas de fidelización

¿Piensas que los cupones de descuento y tarjetas de fidelización son cosas de “señoras que”? Dale una segunda oportunidad. Ahora **es muy cómodo llevar todas esas tarjetas en nuestro móvil**, todas juntitas sin ocupar ningún espacio. Siempre que no caigas en comprar algo solo porque tiene un descuento, al final del año supondrán un gran ahorro.

Cultura financiera

¿Sabes lo que es un fondo de inversión? ¿Y un bitcoin? Tienes algún amigo que invierte en bolsa, pero tú ¿tienes la más remota idea de cómo hacerlo? ¿Sabes por qué pagas tanto en tu declaración de Hacienda? Ahora que estás encerrado en casa, aprovecha para adquirir algo de cultura financiera.

Hay muchísima información en internet sobre el tema. Quizá **aprender a hacer que nuestro dinero genere dinero**, y no solamente generar dinero trabajando, sea una de las mejores habilidades que puedas desarrollar en estos tiempos. Con prudencia, eso sí, no arriesgando mucho capital hasta estar seguro de lo que has aprendido.

En el ámbito profesional

Continúo escribiendo este libro en el cuarto día de confinamiento y aún no conozco a nadie de mi entorno que haya perdido su trabajo, pero va a suceder con toda seguridad. Ahora es el mejor momento para **estar preparado para una búsqueda de empleo efectiva**. Quizá hace mucho tiempo que no haces una entrevista de trabajo y no tienes ni idea de cómo ha cambiado el mercado laboral. Quizá piensas que eso de usar una red social para encontrar empleo no es para ti. Pues tengo algunas sugerencias que hacerte.

Conoce tus derechos

¿Tienes **una copia del convenio colectivo** que regula tu sector profesional o empresa? ¿Ni si quieres sabes de lo que te estoy hablando? Busca tu contrato de trabajo, donde tiene que constar cuál es el convenio por el que se regula todo lo relativo a tu puesto de trabajo. Búscalo en internet. Lo vas a encontrar fácilmente en los boletines oficiales (estatal, autonómico, provincial o sectorial). Ahí tienes toda la información que necesitas para saber si se está cometiendo alguna ilegalidad contigo, si se te está pagando correctamente, qué puedes reclamar... No solemos reparar mucho en este documento y en realidad debería ser uno de nuestros “libros de cabecera”.

No busques trabajo a la desesperada

Desde la desesperación y nerviosismo no se toman buenas decisiones.

Más de la mitad de mis clientes llegan a mi consulta cuando se han quedado sin empleo, o lo tienen pero quieren hacer un cambio. Mi primera pregunta para ellos es "¿cuánta prisa tienes?" "¡Muchísima!" me suelen responder. Este suele ser mi discurso: no es nada interesante que reemplaces la ansiedad que sientes ahora por no tener trabajo (o por estar en uno que detestas) por la frustración de haber tomado una decisión que te ha dejado en una situación aún peor. Y todo porque no haber tenido un poco de paciencia. Así que cuando hago la pregunta "**¿cuánta prisa tienes?**" lo que realmente estoy preguntando es "**¿durante cuánto tiempo puedes vivir realmente sin trabajar?**"

Siempre es mucho más inteligente buscar **aquel trabajo que suponga un mejora de tu anterior situación**, es decir, no pensar solo en la urgencia percibida hoy, sino en el medio y largo plazo. No es nada interesante, y queda fatal en tu CV que empieces a trabajar en una empresa y te vayas al cabo de un mes.

Si esto fuera poco, hacer entrevistas en este estado emocional de vulnerabilidad e inseguridad puede ser percibido por los reclutadores y puede acabar frustrando tus intenciones. Respira hondo y haz una búsqueda lógica y coherente.

No le temas al cambio de sector o profesión

El antiguo paradigma del "trabajo para toda la vida" ha muerto. No hoy, no ayer. La crisis del 2008 y los avances tecnológicos acabaron con él hace mucho tiempo.

Si antes una persona que se decidía a cambiar de profesión a mitad de su vida laboral era un loco o un valiente, ahora no solo es habitual hacerlo, sino necesario, incluso obligatorio. **Cada año nacen y mueren cientos de profesiones** como consecuencia de los avances tecnológicos y por lo tanto aceptar que este es el nuevo mercado laboral en el que vives es fundamental para sobrevivir en él. Con decirte que uno de mis trabajos de juventud fue en una tienda de revelado de fotografías en una hora... ¿Recuerdas cuándo las fotos se revelaban?

Los reclutadores ya conocen esta nueva situación (o deberían), ya **no te van a ver como a un intruso o un "descentrado" por querer darle a tu carrera un giro radical, sino como una persona dinámica, actualizada y**

con mucha motivación. Así que cuando te plantees “¿y ahora qué hago?” no te limites a la hora de explorar posibilidades, preferencias, ilusiones...

Formación continua

El punto anterior nos trae directos a la formación continua. Si piensas que tu etapa de estudiante terminó hace años, tengo malas noticias: te has quedado en el siglo pasado.

Aprovecha tu tiempo de confinamiento para investigar sobre tendencias del mercado, averiguar qué profesiones tendrá mucha salida en un futuro próximo, así como cuáles son los requisitos necesarios para poder acceder a ellas. Estoy seguro de que puedes encontrar mucha **formación online a precios razonables** que te hagan ser un profesional mucho más versátil y actualizado para cuando lo peor de esta pandemia haya pasado. ¡Apaga la tele y ponte a ello!

Si por fortuna mantienes tu anterior situación laboral, es buen momento para consolidar aquellas competencias que usas a diario y aún no dominas del todo, como los idiomas o herramientas informáticas. Volver al trabajo siendo un profesional más competente te dará ventaja sobre otros empleados.

Trabaja en tu marca personal

¿Tu ingenuidad te hace creer que cuando estés en un proceso de selección no van a investigar tu presencia en internet? Sigue soñando. Vivimos en un mundo en que tu CV es solo un dato más. Mi mensaje es claro: dado que los reclutadores van a buscar toda la información posible sobre ti en internet, decide qué es lo que quieres que encuentren. Te sugiero algunos consejos:

- **Usa Google para conocer qué nos dice de ti la red:** haz búsquedas por tu nombre y apellidos y por tus cuentas de correo electrónico a ver qué descubres.
- **Usa la privacidad de manera inteligente:** si crees que en tus perfiles personales hay algo que te pueda perjudicar (pronunciations políticas o religiosas, juergas desmedidas...) trata de blindar la privacidad de estas redes, o mejor **usa un pseudónimo y un correo electrónico específico** para la parte más personal de tus redes. Sin embargo, si tus redes muestran valores muy positivos de ti (solidaridad, estilo de vida saludable, etc.) aunque no tengan relación directa con tu trabajo, deja que sean fácilmente “encontrables”.
- Aprovecha tus redes (especialmente en las profesionales) para **difundir información relativa a tu profesión que le pueda resultar útil a otras personas.**

Hay muchas más cosas que puedes hacer para potenciar tu marca personal en internet. Abre tu navegador y ¡busca la manera de convertirte en un experto!

Actualiza tu CV

Tenlo siempre preparado, actualizado, bien presentado y perfectamente redactado. Quizá la manera de hacer un CV haya cambiado mucho desde la última vez que tuviste que hacer el tuyo, pero a grandes rasgos te sugiero que añadas **una lista de competencias profesionales y personales, que describas con detalle tus responsabilidades en cada puesto** y que no te olvides de añadir también cuáles son **tus logros más destacados** de cada etapa.

Piensa que antiguamente el CV es lo primero que veían de ti, pero ahora no es así. Normalmente te lo pedirán cuando ya te hayan pre-seleccionado en algún portal de empleo, así que cuídate mucho de que no haya desfases en la información que ofreces en ambos lados.

Tener LinkedIn no es opcional

Si no tienes perfil profesional en LinkedIn es como si no existieras. Y no se trata solo de darse de alta, sino de mantener tu presencia viva en la red. Voy a sintetizar algunos consejos y reflexiones al respecto.

- **LinkedIn no es un portal de empleo**, sino una red social. Tu visibilidad aumenta cuando publicas, comentas, aumentas tu número de contactos... Cuanto más usas la aplicación más visible eres para los reclutadores porque la aplicación les muestra en primer lugar a los usuarios más activos.
- A diferencia del CV, **en LinkedIn no es necesario ser escueto y esquemático** a la hora de mostrar la información. Al contrario, cuanta más mejor. Recomendaciones, competencias, presentación, vídeos, imágenes, todo tipo de cursos, voluntariados... En esta red social cabe todo y se muestra de una manera muy práctica. Siempre nos decantamos por la opción de la que tenemos más información.

Mi consejo es pues que le dediques a LinkedIn un rato cada día para hacer crecer tu marca personal. Las personas que conozco que actúan de esta manera, no buscan trabajo, sino que valoran la gran cantidad de ofertas que reciben.

El ámbito interpersonal

Por último quiero ofrecerte algunas pinceladas que, no solo pueden hacer la convivencia más amena en los días de confinamiento, sino que pueden suponer un antes y un después en la relación con los que más quieres.

La organización del hogar

En estos días de confinamiento quizá sea más importante que nunca ser organizado y disciplinado con las tareas del hogar. Primero para que las casas no se conviertan en pirañas, y segundo, para mantener ciertas rutinas que preserven nuestra salud mental.

Me parece un momento ideal para que todos los miembros de la familia se den cuenta del trabajo que realmente supone mantener una casa en orden y funcionamiento. Me gustaría pensar que de esta manera podremos **reducir ese machismo implícito con el que aún convivimos** y que muchas veces pasa desapercibido.

Mi sugerencia es que todos los miembros de la familia aprendan a poner lavadoras, a cocinar, a planchar, etc. **Que todos adquieran responsabilidades**, no solo para la etapa de confinamiento, sino para cuando volvamos a una rutina más normal.

Piensa que por muy pequeños que sean tus hijos, otorgándoles responsabilidades y horarios estás regalándoles uno de los mayores valores de la vida, la autonomía y la autosuficiencia.

Dedica tiempo a conocer a los tuyos

¿De verdad crees que conoces a tu hijo adolescente? ¿Cuánto hace que no tienes una conversación profunda con tus amigos de toda la vida? Utiliza momentos de este encierro para **tener conversaciones trascendentes sobre qué es lo que le preocupa a tus seres queridos**, a qué quieren dedicarse tus hijos, cómo ve y vive tu entorno esta situación...

Desde los orígenes de la humanidad hemos ido cometiendo el mismo error: pensar que nuestra generación es la más coherente y acertada, que las anteriores tienen una manera muy anticuada de pensar y que las posteriores son demasiado modernas e inmaduras. No nos damos cuenta de que esta manera de pensar nos desconecta. ¡Qué ingenuos podemos llegar a ser! **Cada uno de nosotros interpreta de una manera particular la realidad y el momento que vive.** Ninguna manera es más sabia ni más acertada que otra, y mirar a los demás con este prejuicio y prepotencia solo nos aleja. Entiende que cuando alguien te está contando un problema que quizá para

ti sea “una tontería”, para esa persona es importante y que solo poniéndote en su piel puedes conectar con ella.

Arregla rencillas, elimina toxinas

Los arrepentimientos más habituales de las personas que saben que están cerca de la muerte suelen ser:

- **Haber dedicado demasiado tiempo al trabajo.**
- **Haber pasado poco tiempo con sus seres queridos.**
- **Haber estado enfadados con personas a quien realmente querían.**

Bájate del burro del orgullo, coge el teléfono y dedica tiempo a restablecer relaciones que consideres importantes sin reproches, de manera constructiva.

No me canso de decir que **el tiempo es el bien más valioso que tenemos** y que actuamos como si fuéramos eternos. Del mismo modo que te sugiero reconectar con la gente que quieres, te insto a eliminar de una vez por todas de tu vida **aquellas relaciones tóxicas que no te aportan nada en absoluto**. Aligera tu equipaje y consolida lo que de verdad te importa.

Enamórate (otra vez) de tu pareja

Cuando salgamos de este confinamiento, los juzgados se saturarán de demandas de divorcio. Para mi esto es más bueno que malo. Si esta etapa te sirve para darte cuenta de que no eres feliz con tu pareja, bienvenido sea el dato. Para mi **una ruptura siempre es más un camino que empieza que uno que termina**.

Pero si no es tu caso, si sigues amando a tu pareja y lo único que os pasa es que habéis dejado que la rutina se coma la chispa, ahora es un gran momento para recuperarla.

Te planteo lo que yo llamo **“La ITV del amor”**, un sencillo ejercicio que creé hace algunos años (y del que estoy especialmente orgulloso) que te ayudará a reconectar con tu pareja y sacar la parte más romántica de ambos.

Lo ideal es tener una cita con tu pareja, si no puede ser fuera de casa, buscando un momento y espacio de intimidad.

Antes de la cita cada uno se habrá tomado un tiempo para **contestar por escrito a las siguientes preguntas** y durante la misma, tendrán que **expresar en voz alta y por turnos sus respuestas**.

1. ¿Qué pensaste y sentiste el día que te enamoraste de mi?

No importa que ya os lo hayáis contado, nunca está de más recordarlo.

2. ¿Qué te gustaría que cambiara en nuestra relación?

No se trata de reprochar nada. Siempre con cariño y respeto manifestar si hay algo que queremos cambiar. Es importante que cuando nuestra pareja nos pida un cambio evitemos la justificación. Simplemente escucha.

3. Haz una petición concreta.

Se trata de pedir un regalo no material: una cena romántica, un día al cargo del bebé para poder salir con amigos, ayuda para ordenar el armario... Lo que sea que suponga un acto de generosidad. A veces hay que pedir lo que queremos.

4. En qué proyecto común vamos a involucrarnos este año.

Puede ser desde cambiar de casa, decorar la actual, unas vacaciones especiales, aprender a bailar... Cualquier cosa que suponga una ilusión conjunta e implique tiempo y dedicación.

5. Pide perdón por algo.

De manera voluntaria, piensa en una cosa por la que crees que has de disculparte con tu pareja. Nuevamente, no se trata de iniciar una discusión. Te disculpas, el otro acepta las disculpas y seguimos con las respuestas.

6. ¿Cómo has cambiado como persona desde que estamos juntos?

Expresa lo mejor que vuestra relación ha hecho aflorar en ti. Cómo has crecido gracias a tu pareja.

7. Propón una innovación sexual.

Muchas veces da pudor hablar de esto, pero ¡es el momento! No tengas miedo a proponer algo nuevo.

8. ¿Qué tres cosas admiras de mi?

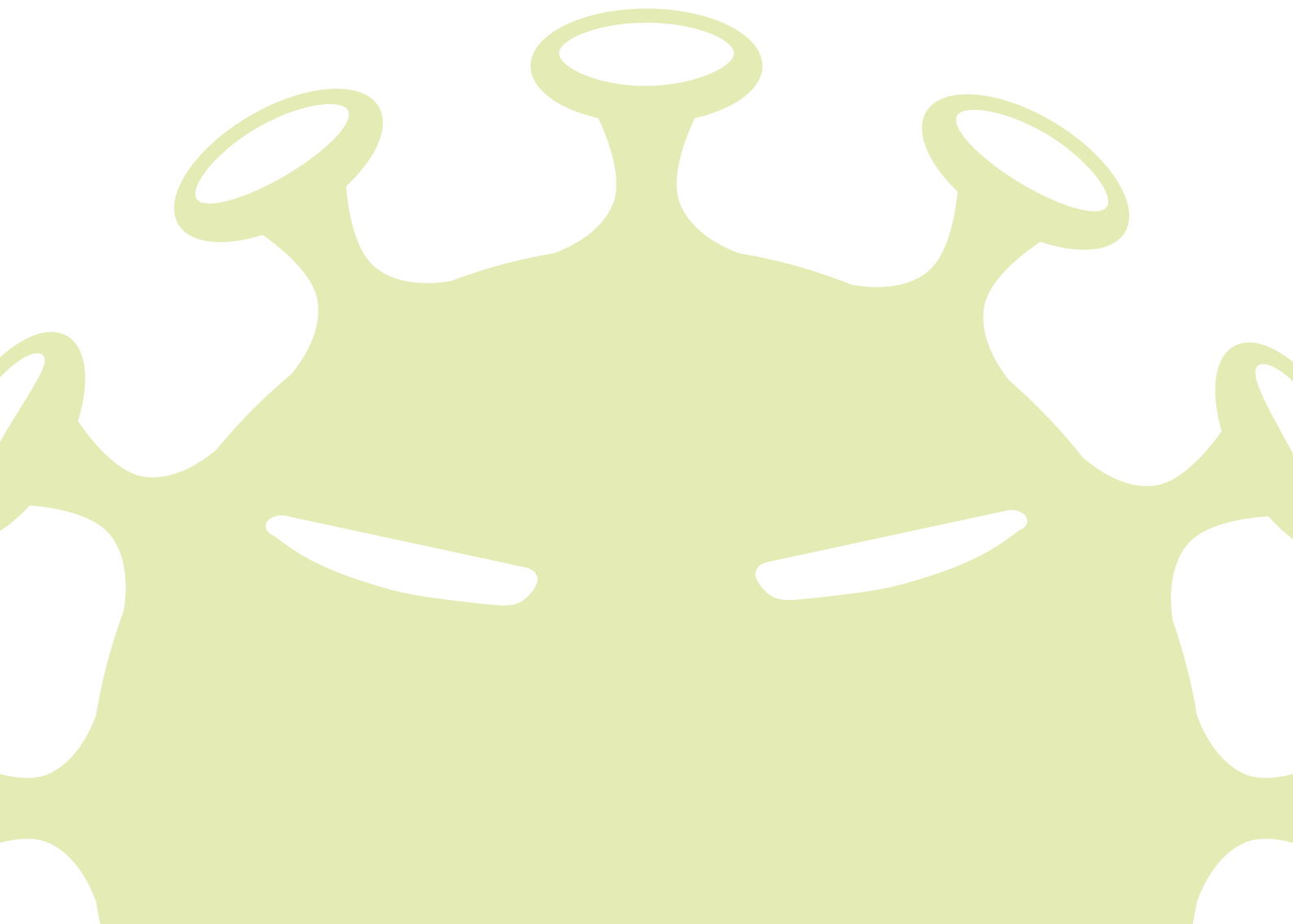
Piensa en qué tres cosas (por lo menos) que te hacen sentir admiración por tu pareja y exprésalas, a poder ser mirándoos a los ojos y cogidos de la mano.

Te aseguro que si este ejercicio no os vuelve a poner en "modo tortolito" nada lo hará. Si lo probáis, me encantará saber cómo os ha ido. ¿Me lo contarás?

Sexto día de confinamiento. Me siento orgulloso de haber concluido este pequeño proyecto. Me he mantenido ocupado, ha disminuido mi ansiedad y quizá pueda ayudar a algunas personas.

Todo pasa y esto pasará. Espero que todos hayamos aprendido muchas lecciones y que la era post-Coronavirus sea la era de la re-humanización.

Si crees que este libro puede serle de ayuda a alguien que conoces no olvides decirle que también puede conseguirlo en juliorosales.com





JULIOROSALES
NLP COACH, TRAINER & SPEAKER

¿Y AHORA QUÉ HAGO!

Prepárate para la era **post-Coronavirus**



Julio Rosales
www.juliorosales.com