Emma García

SENSIBILIDAD EN ACCIÓN

CLAVES PARA EMPRENDER EN MODO PAS



Editorial
tuvozenmipluma

Capítulo 1. La necesidad de emprender

1.1. Qué significa ser persona altamente sensible

Empecemos por explicar qué es ser persona altamente sensible (PAS).

PAS es el acrónimo de persona altamente sensible, término acuñado en los noventa por la investigadora y psicóloga Elaine Aron, autora del libro El don de la sensibilidad, entre otros.

Aron, investigando sobre la introversión, concluyó que el 20 % de la población percibe y siente de manera distinta al otro 80 %, debido principalmente a una diferencia biológica. Esto no se debe a un trastorno ni a una disfunción, sino más bien a un rasgo identificado en el ADN, como puede ser el color de ojos o la altura. Y, por tanto, no es algo que deba tratarse ni pueda modificarse. Lo que sí puede y debe hacerse es procurarse unos autocuidados específicos, igual que cuando tienes la piel clara te proteges del sol.

Al no tratarse de un rasgo físico y visible, sino más bien de un rasgo que influye en la personalidad, Aron, además de crear un test para quien quiera hacerse una autoevaluación acerca del rasgo, definió los cuatro pilares de la alta sensibilidad y los recogió en las siglas DOES (del inglés). Estos son:

1. D (*Deep of Processing*): Procesamiento profundo de la información y los pensamientos. Al percatarse de más información y de muchos más detalles del entorno, la PAS necesita más tiempo de procesamiento, además de la tendencia a la reflexión y a rumiar los pensamientos.
2. O (*Overstimulated*): Sobreestimulación por un sistema nervioso central más sensible, que capta más y con más profundidad los estímulos externos, por lo que necesita más tiempo para recuperar su equilibrio.

3. E (*Emotionally Reactivity and High Empathy*): Alta emocionalidad, que hace que las emociones sean vividas más intensamente; además con alta empatía, por una mayor actividad de las neuronas espejo.
4. S (*Sensitivity to Subtile Stimuli*): Sensibilidad sensorial elevada, por unos sentidos muy agudizados, pueden ser uno, varios o todos. Lo que puede llevar al deleite con los sabores, los olores, la música, una puesta de sol… Pero también a sentir molestias, incluso aversión, por los ruidos fuertes y prolongados, los olores intensos desagradables, las luces fuertes, y algunos tejidos o etiquetas de la ropa.

Si te identificas con estos cuatro pilares eres PAS. Aunque, si no concuerdas con alguno, puedes ser una persona muy sensible sin llegar a ser PAS. Igualmente, puede interesarte leer este libro.

Otro dato interesante es que el 70 % de las PAS son introvertidas y el 30 % son extrovertidas. 'Introversión' y 'extroversión' también son dos conceptos que se han mal entendido y confundido, con 'timidez' uno y 'sociabilidad' el otro. Claro que hay PAS que, además de introvertidas, son tímidas, igualmente hay personas tímidas que no son altamente sensibles.

La introversión-extroversión tiene que ver con la manera en la que necesitas recargar tu energía. Los introvertidos precisamos pasar tiempo con nosotros mismos para regenerarnos y repararnos, por eso nos gusta la soledad, pero ello no significa que no seamos sociables. Sin embargo, las personas extrovertidas se regeneran en compañía, por lo que buscan sociabilizar continuamente, sean o no PAS.

Se siguen realizando pruebas científicas y más investigaciones que corroboran las conclusiones de la Dra. Aron. Y, a medida que más personas se identifican con el rasgo de alta sensibilidad, salen más libros a la luz. También cada vez más profesionales se especializan en ayudar a las PAS desde diferentes disciplinas y enfoques.

Aunque, como en todo, también hay detractores que niegan esta distinción de PAS. Sinceramente, las PAS no necesitamos más pruebas científicas que demuestren que tenemos este rasgo

diferencial. Ni que nadie que no es PAS, por muchos títulos o doctorados que posea, decida si existe o no el rasgo. Lo que sí nos consuela es saber que no estamos solas.

Saber que somos diferentes no nos hace sentirnos mejores, más bien al contrario. Durante la mayor parte de nuestra vida, la mayoría de las PAS nos hemos sentido incomprendidas y nos hemos sentido mal por nuestras diferencias. Tampoco hay un patrón con el que medir a todas las PAS por igual. Hay muchas distinciones de personalidad dentro del colectivo de PAS. Al igual que no todas las personas de ojos claros ven la vida de la misma manera.

Quiero destacar también que estar en el 80 % de las personas que no son altamente sensibles no significa ser insensible. Todas las personas tienen sensibilidad en mayor o menor medida, y la expresan más o menos según un montón de factores, tanto internos como externos, como pueden ser la crianza, la educación, los valores o la cultura.

La distinción de PAS no radica en ser o no ser sensible, sino en la acuciada sensibilidad del sistema nervioso central y lo que ello conlleva. Tampoco todas las personas que llegan a tener una sensibilidad muy acuciada por algo específico o en algún momento concreto tienen que ser PAS. De hecho, hay cierto tipo de trastornos de la personalidad y postraumáticos que acusan una excesiva sensibilidad.

Tampoco podemos generalizar que las PAS necesitemos o no apoyo psicológico o tratamiento psiquiátrico. De hecho, nadie está libre de necesitarlo en algún momento de su vida. Quizás una PAS puede ser más susceptible a las circunstancias de su entorno y necesitar ayuda profesional para digerir las emociones con las que reacciona a las situaciones estresantes o disfuncionales, sin que ello se trate de un trastorno psicológico o de salud mental.

En nuestra sociedad todavía no se entiende bien lo que significa la condición de PAS. Ni siquiera las PAS somos capaces de entendernos en profundidad aún. Por eso, es clave el entendimiento de las diferencias que nos caracterizan, sin que esto suponga diferenciarnos para dividirnos y levantar fronteras, ni construir barreras que nos protejan de lo que es distinto. Más bien al contrario.

Cuando le comentas a alguien que eres altamente sensible, enseguida le puede venir a la mente un conocido, familiar, amigo o compañero al que cataloga de «blandengue». Y si te conoce a ti, sin duda lo atestiguará al recordar las veces que te ha percibido especialmente sensible. Y, efectivamente, ser de lágrima floja es una de las características más visibles de las PAS, pero esto no es más que la punta del *iceberg* de la alta sensibilidad.

Ya he comentado que la alta sensibilidad no es un trastorno psicológico, ni siquiera un estado de ánimo, y que se puede definir como un conjunto de rasgos que una persona posee. Estos rasgos son el efecto y no la causa, como superficialmente podría parecer, de la condición de PAS. La causa es biológica, y a cada persona le influye de manera diferente en su personalidad, dependiendo de sus circunstancias de vida y cómo las viva.

Por tanto, independientemente de esta proporción 80-20, el 100 % de las personas somos únicas y no podemos generalizar ni meter a todas en el mismo saco. Es útil conocerse y saber que hay una predisponibilidad biológica para desarrollar ciertas cualidades. Sin embargo, no deberíamos usar las etiquetas para prejuzgar, y menos para establecer paralelismos del tipo: *persona sensible = blandengue, frágil, llorona, débil, insegura…*

Aunque ser PAS no es un estado de ánimo, a menudo, las consecuencias de no conocer y aceptar lo que significa la alta sensibilidad originan emociones de inadaptabilidad e inseguridad. Si unimos estas emociones con el miedo al rechazo o a la crítica, tenemos la fórmula perfecta para crear estados de ánimo negativos, caracterizados por sentimientos de baja autoestima. Esto puede llevar a fases depresivas, que se prolongan en el tiempo, y así se entra en un bucle de patrones repetitivos que poco a poco afectan cada área de vida de la PAS.

Es por ello que la mayoría sentimos alivio al descubrir la condición de PAS y entender el origen de nuestro sentir. Aunque después de esto viene cómo salir de la espiral negativa en la que estabas para entrar en una espiral positiva que te lleve al camino del bienestar. Quizás no sea ni fácil ni rápido, pero sí es posible. Este camino de autodescubrimiento y autoconocimiento puede ser

maravilloso y apasionante si sabes mirar cada desafío y reto como una nueva puerta hacia tu autenticidad.

No obstante, no todo son inconvenientes. Una de las cualidades más comunes y visibles de las PAS es la creatividad. Nadie se extraña cuando se menciona la alta sensibilidad de artistas de todo tipo: músicos, escritores, poetas, cantantes, actores, bailarines, arquitectos… incluso de investigadores e inventores.

Es fácil también asociar la alta sensibilidad a personas con profesiones orientadas a ayudar a los demás, especialmente de la rama sanitaria, tanto física como mental y emocional. Aunque, paradójicamente, una queja frecuente de hoy día es la falta de sensibilidad y humanidad de muchos profesionales de la salud.

Tampoco es extraño que se vincule la alta sensibilidad a personas que cuidan o defienden a otras personas en situación de vulnerabilidad, a los animales o al planeta. Sin embargo, la fuerte sensibilización hacia algún tema no necesariamente es sinónimo de la alta sensibilidad.

Quiero aclarar también que ser altamente sensible no es sinónimo de sensitivo, por lo que no debería relacionarse con el esoterismo o las clarividencias. Aunque quizás, también muchas personas con dones extrasensoriales sean PAS.

Lo que no es tan habitual es identificar la alta sensibilidad en emprendedores y empresarios. Ahora bien, no por ello es poco frecuente, ya que cada vez son más las PAS que, buscando un sentido a lo que hacen, dejan sus trabajos para emprender en lo que aman, conscientes o no de su alta sensibilidad.

1.2. Por qué emprender es el mejor camino para las PAS

Las PAS tenemos mucho que aportar a la sociedad con nuestros proyectos emprendedores conscientes.

La cuestión es cómo emprender y gestionar la alta sensibilidad en un mundo tan hostil y de tinte narcisista, para no sucumbir en el intento.

¿Te suena raro hablar de emprender con consciencia y amor? Pues si estás de acuerdo conmigo en que el amor es la fuerza que mueve el mundo, es mucho más potente emprender por amor que solo por dinero. Además, el amor es abundancia. El amor es la mayor fuente de prosperidad.

Para que me entiendas, hablo de emprender por amor a tu libertad, a tus sueños, a tu vocación, a tus talentos, a tu misión, a tu familia, a tu entorno, al planeta y a la vida.

Emprender con consciencia y amor es una filosofía para habitar en este mundo, es diseñar un proyecto de vida consciente, es crear un modelo de negocio sostenible desde tu propósito vital y desde tus valores.

Ahora bien, no todo el mundo sirve para emprender. Veremos a lo largo de este libro tanto la mentalidad como las cualidades y habilidades que necesita desarrollar una PAS para emprender.

Por supuesto, todo lo que escribo tan solo es mi verdad. La de hoy. A la que he llegado tras tres décadas emprendiendo y ayudando a otros a emprender. Y como PAS, solo puedo hablar de lo que supone emprender para una PAS o para una persona con mucha sensibilidad.

Si no eres un poco o altamente sensible, quizás algunas o muchas de las cosas que diga no resonarán contigo. No pretendo convencer a nadie, solo compartir mi experiencia y aprendizajes. Solo busco inspirar a emprender con consciencia y amor.

Por supuesto, ser emprendedor consciente no es exclusivo de las PAS. No es que seamos especies diferentes ni que seamos mejores o peores, simplemente vemos y entendemos la realidad y las relaciones de forma diferente.

En estos momentos, en los que se habla tanto de diversidad, creo que es necesario visibilizar las peculiaridades de las PAS. Y, sobre todo, conscienciar de las diferencias tanto a quienes son altamente sensibles como a quienes no lo son.

A pesar de todas las dificultades que conlleva emprender, especialmente para quienes huimos de la competitividad y anteponemos lo humano y lo espiritual a lo material, iniciar tu propio proyecto emprendedor es el mejor camino para honrar tu alta

sensibilidad.

Como PAS, es crucial para ti poder desarrollarte de forma integral, tanto a nivel personal como profesional y económico. Necesitas sentir que lo que haces importa y aporta, tanto a ti como a otros. Y, dado que la mayor parte del tiempo lo pasamos trabajando, nuestra profesión debe ser algo más que un modo de ganarse la vida. Ha de ser la forma de poder contribuir al mundo positivamente y sentir que aportas valor a las personas o al planeta.

Por supuesto, puedes contribuir y encontrar sentido a lo que haces en un trabajo por cuenta ajena. Aunque, sin duda, emprender es la mejor forma de expresar tu creatividad y talentos. Además, las presiones laborales pueden llegar a ser contraproducentes para las PAS. Estar sometida a horarios inflexibles y a objetivos contrarreloj pueden llevar tu estrés a niveles indeseados y colapsar tu sistema nervioso central.

Hacer lo que quieres y amas, trabajando a tu ritmo, es uno de los grandes beneficios de emprender que más valoramos las PAS.

Pero emprender también es iniciar un viaje de autodescubrimiento, en el que te enfrentas a tus miedos e inseguridades. Es navegar hacia lo desconocido. Es dejarte inundar por tus emociones. Es aprender a moverte en medio de la inestabilidad económica, la incertidumbre y la soledad.

Hay cualidades muy buenas que las PAS aportamos y que son muy necesarias en nuestra sociedad, ya sea al emprender, al liderar o simplemente al desempeñar nuestra función profesional. Algunas de ellas son:

- Trabajo en equipo
- Colaboración y cooperación
- Empatía y compasión
- Creatividad e innovación
- Intuición
- Liderazgo de servicio
- Gran responsabilidad, entrega y compromiso
- Búsqueda del bien común por encima del interés individual
- Distanciamiento de la superficialidad y el materialismo

- Preferencia del bienestar humano a los beneficios económicos

Iremos profundizando en estos conceptos a lo largo de este libro.

La vida me puso en el camino de emprender desde muy joven en proyectos familiares. Francamente, era para mí la mejor opción para conciliar trabajo con ser mamá. Y veía el emprendimiento como algo natural, pues tanto mi padre como mi madre fueron emprendedores.

En mi camino como emprendedora aprendí algo mucho más valioso que montar negocios: me descubrí a mí misma. Ser emprendedora me inició en el apasionante viaje del desarrollo personal. Dicho camino te pone a prueba y te pule como a un diamante, desafiando tus límites.

Emprender despertó mi instinto de supervivencia y superación. Asimismo, me aportó un propósito: descubrir y expresar mis dones y talentos a través de mi emprendimiento, y ayudar a los demás a descubrir y expresar los suyos para emprender.

Hoy me siento capaz de muchas cosas que para mí eran impensables hace veinte, diez o cinco años, incluso hace uno. La velocidad de cambio de la vida es alucinante, y más lo es la velocidad de aprendizaje y superación que tenemos las personas.

Cada día me sorprendo más con las historias de vida de quienes voy conociendo. El mundo está lleno de héroes y heroínas. Pero lo que más me sorprende es que, aun siendo conscientes de todo lo que han superado, la mayoría de las personas no se sienten capaces de emprender y perseguir su sueño de vivir de su pasión y sus talentos. Y te digo una cosa: no es fácil. Pero ¿acaso lo es madrugar cada mañana para ir a un trabajo que no te satisface? O, peor aún, ¿que está afectando tu salud emocional, psicológica y física?

La verdad es que, aún más flipante que la capacidad de superación, es la capacidad de adaptación del ser humano. Sí, ya sé, adaptarnos nos ha permitido sobrevivir como especie. Aunque para sobrevivir como emprendedor en el mundo que vivimos hace

falta algo más que capacidad de adaptación, superación y aprendizaje. ¿Sabes qué es lo que falta? Desapego.

Somos una sociedad apegada al concepto de 'bienestar'. Y si estás bien, ¿para qué vas a cambiar? El enemigo de estar mejor es estar bien.

El apego más común es a un sueldo y a la sensación de seguridad de un empleo. Y lo entiendo. Pero la realidad es que la mayoría de las veces es una falsa seguridad, pues pocas empresas garantizan un puesto de trabajo fijo hoy día. Puede que por eso está aumentando en España el interés de los jóvenes por ser empleados públicos.

Ese apego a la seguridad es contrario al anhelo de libertad. Y esa es la primera diferencia entre la mentalidad de empleado y la mentalidad emprendedora. Mientras que el primero valora la seguridad, los emprendedores priorizamos la libertad, sea lo que sea que cada cual entienda por el concepto de 'libertad'.

Cualquier apego es esclavitud. Sin embargo, el apego más peligroso es a la propia identidad. Es decir, a seguir siendo yo, a seguir haciendo lo que sé hacer, a seguir creyendo en lo que creo, a empeñarme en seguir por el mismo camino, a mi manera de hacer las cosas, a mi forma de pensar, al *statu quo*.

Para emprender necesitas tener disposición a hacer grandes cambios en tu vida y aprender a gestionar la incertidumbre.

Lo único constante en la vida es el cambio.

1.3. Desafíos de emprender como PAS

Si bien no hay estudios, hasta donde conozco, acerca del porcentaje de PAS que emprenden, esta opción es la que más encaja con la personalidad de las PAS. Sin embargo, las consecuencias de emprender si eres PAS sin saberlo son muchas y pueden llegar a ser irreversibles o irreparables. Por eso es importante conocerte y aprender a gestionar tu alta sensibilidad.

Los desafíos de emprender como PAS no son diferentes a los que cualquier emprendedor tiene: la tolerancia al fracaso, la animadversión al riesgo, el qué dirán, el miedo al rechazo, la gestión de la incertidumbre… Lo que puede llegar a ser diferente es la intensidad con la que se afrontan estos desafíos.

Tus dones son palancas para emprender, pero solo cuando estás en tu estado de luz o equilibrio puedes acceder a ellos. Sin embargo, en el estado de sombra, el de la saturación y bloqueo por exceso de estimulación, tus talentos se congelan. En ese punto de desequilibrio te estresas, te muestras irascible y anulas tu creatividad, empatía e intuición.

Por eso insisto tanto en la necesidad de conocer las consecuencias de la alta sensibilidad. Si eres PAS sin saberlo, lo más probable es que estés en desequilibrio de forma continua, sufriendo los efectos negativos del desbordamiento por estrés en tu estado emocional, en tu salud, en tu rendimiento profesional y en tus relaciones.

Es fácil caer en las trampas emocionales de emprender si no conoces las reglas del juego y no te conoces en profundidad.

Ahora puedo ver en retrospectiva los principales errores que he cometido al gestionar todos esos desafíos con los que me he encontrado al emprender sin ser consciente de mi alta sensibilidad. Quiero compartir esos errores aquí por si te ayudan a ti en tu camino de emprender con alta sensibilidad.

1.4. Trece errores que evitar al emprender como PAS

Error #1: No conocer ni respetar mis propios ritmos

Cualquier trabajo, ya sea por cuenta propia o ajena, es exigente en horarios. Pero la idea de que todo lo que consigas ha de ser a base de un sobreesfuerzo y de llevarte al límite es tremendamente dañina en general, y especialmente para las PAS. Yo, como madre, sabía que la única manera de conciliar vida personal y profesional era emprendiendo. Aun así, estaba programada con muchas creencias limitantes

acerca de la importancia del esfuerzo y el sacrificio necesario para ganar dinero. Y, aunque gozaba de flexibilidad horaria, sobrepasé mis límites en muchas ocasiones, pretendiendo estar a la altura de lo que se suponía que debía ser como madre, esposa y emprendedora.

Querer ser *superwoman* me pasó factura. Mi autoestima estaba por los suelos y, por más que me esforzaba, no llegaba a mis propios estándares, ni en casa ni en el trabajo. Hasta que aprendí a respetar mis propios ritmos.

Saber darme un descanso en medio de la jornada, tomarme un respiro si lo necesito antes de pasar a la siguiente tarea o hacer una pausa por un día o por un tiempo es vital para mí.

Conceptos como 'alto rendimiento' y 'alta productividad' son contraproducentes para las PAS. Así como buscar la perfección y la excesiva autocrítica es el camino para la autodestrucción en las PAS.

Error #2: Asumir responsabilidades por decisiones ajenas

Responsabilidad es una palabra con mucha carga para las PAS. Responsabilidad es la habilidad de responder por tus acciones. Ser responsable significa asumir las consecuencias de tus decisiones.

Cuando eres PAS miras por el bien común y asumes que los demás también harán lo mismo, sobre todo, cuando se trata de familia y pareja. Sin embargo, la realidad es muy diferente. La mayoría de las personas no entienden que se puede ganar permitiendo que todos ganen. Si fuera así, el mundo sería un mejor lugar para todos.

En ese sentido, mi aprendizaje es no dejarme llevar por el idealismo de pensar que los demás también buscan el bien común. Y mucho menos cuando se trata de dinero.

Error #3: Cargar con culpas ajenas

No hay que confundir responsabilidad con culpa. Y mucho menos cargar con las culpas ajenas. Las PAS tendemos a asumir culpas que no nos corresponden. Es como si fuéramos chivos expiatorios.

Me tomó mucho tiempo aprender que hacerme responsable de mis decisiones no significa que sea responsable de cómo

reaccionen los demás ante estas. Y, por tanto, no soy culpable de los conflictos que los demás generan cuando están en desacuerdo con mis decisiones, sean estas acertadas o equivocadas.

Las PAS queremos siempre evitar el conflicto y encontrar vías de comunicación para llegar a acuerdos. Sin embargo, eso te lleva a que la única alternativa que tengas sea defenderte y asumir el alto coste que suponen los conflictos a todos los niveles.

Tener herramientas de gestión emocional es lo que me ha permitido manejar situaciones muy complicadas en el ámbito empresarial, financiero y personal. Es paradójico cómo, siendo una persona que evita el conflicto y promueve el entendimiento entre las personas, sigo teniendo abiertos problemas con personas cercanas que evitan la comunicación o que su forma de comunicarse es el ataque o la indiferencia. He necesitado tiempo para aceptar que las cosas son como son, y que no puedo hacer nada para evitar las reacciones desproporcionadas de las personas que no saben gestionar sus emociones.

Error #4: Dejar que me pisoteen o ninguneen por evitar el conflicto

Contar con herramientas para gestionar los conflictos es algo positivo, pero cuando no las tienes, evitarlos solo provoca que te anules.

Además, esa capacidad que tenemos las PAS de tragar por no confrontar nos genera demasiado estrés; aunque no lo aparentemos, hasta que te desbordas. Y en el punto de desbordamiento es difícil para una PAS defender sus argumentos desde la tranquilidad y con asertividad. Eso no significa que las PAS seamos débiles y dejemos que abusen de nosotras.

En mi camino de vida y como emprendedora he tragado mucho, y te puedo asegurar que cuando he visto la necesidad de posicionarme y defenderme lo he hecho sin titubear. Eso sí, la otra parte ha interpretado mi defensa como un ataque. Pero eso ya es problema del otro. Por eso es importante no llegar al punto de no retorno y aprender a gestionar los conflictos a tiempo sin anularte.

Error #5: Querer pasar desapercibida, dejando que los méritos se los lleven otros

Generalmente, a las PAS —sobre todo, a las introvertidas— no nos interesa el reconocimiento ni el protagonismo, es más, cedemos el podio o el micrófono en cuanto podemos. Esa humildad mal entendida nos pone en desventaja en un mundo en el que la mayoría de las personas ven con normalidad pisotear al otro para destacar y ganar.

Las PAS trabajamos en equipo y nos gusta potenciar los talentos de los demás. Tenemos la virtud de ver los dones ajenos, pero no vemos los propios. Y, tristemente, nos movemos en un mundo en el que, si no te vendes, te vuelves invisible y nadie va a ensalzarte. Y verás a los demás apoderarse de los logros que tú consideras comunes y ponerse las medallas como mérito propio.

El problema viene cuando ni siquiera tú reconoces tus logros, porque tu autoestima merma cada vez más. Si no te gusta que te observen ni que te juzguen, la solución es evitar exponerte. Sin embargo, ser emprendedor requiere que te hagas visible, que compartas tus experiencias y conocimientos, por lo que necesitarás entrenar tu tolerancia a la crítica y manejar la vulnerabilidad.

Error #6: Buscar complacer y no saber decir «no» a tiempo

Las PAS somos extremadamente empáticas y pensamos que la empatía es lo normal. Empatizar requiere ponerse en los zapatos del otro, aunque las PAS vamos más allá. No solo empatizamos, queremos quitarle la china del zapato al otro, aunque eso signifique meterla en el nuestro.

Hay quien piensa que querer complacer al otro es mendigar amor. De igual manera, para las PAS es una filosofía de vida. Hoy empatizo yo contigo, y mañana tú conmigo. Hoy te hago la vida fácil y mañana me la harás tú a mí. Hoy cedo yo para complacerte, y mañana cederás y me complacerás tú a mí.

No es que busquemos el interés o el retorno al empatizar y complacer, es que es la forma que entendemos de relacionarnos, de

dar y recibir amor. Es el *win-win* (ganar-ganar); es decir, si tú ganas, yo gano. Ese es el cuarto hábito que Stephen Covey nos propone en su libro *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*.

La cuestión es que la mayoría de las personas, el 80 % que no es PAS, tienen otra filosofía y otra forma de entender la empatía, el que la tiene. Y sus reglas del juego dicen «si tú ganas, yo pierdo».

Por ello, es crucial aprender a poner límites y no dejarte llevar por las necesidades ajenas, olvidando las propias. En definitiva, poner límites sanos, saber decir «hasta aquí» a tiempo, dar una negativa o manejar los conflictos con asertividad te ayudará a superar los desafíos de emprender. Conocer tus límites puede ser positivo para superarte, pero también para aceptarte y cuidar tu bienestar emocional.

Error #7: Comparar mis debilidades con las fortalezas ajenas

En general, las personas somos bastante propensas a compararnos con los demás, y para muchos esto sirve de estímulo con el objetivo de superarse o competir.

Sin embargo, para las PAS supone una amenaza a nuestra autoestima. En nuestra búsqueda de la perfección y nuestra inclinación a la autocrítica nos autojuzgamos con demasiada dureza.

Enfocarme en mis carencias en lugar de en mis logros, y en mis debilidades en vez de en mis fortalezas, no ha hecho más que debilitar mi autoestima y mermar mi autoconfianza. Esto me ha provocado constantes altibajos emocionales y energéticos.

La autoexigencia te forzará a llegar a tus objetivos; pero no solo a lograrlos, sino a bordarlos, y eso te llevará a la sobresaturación si no manejas adecuadamente tus estados emocionales y tu energía.

Error #8: Actuar como salvadora

Durante mucho tiempo me identifiqué con el rol de salvadora, lo que me terminó llevando al rol de víctima y después al rol de verdugo. Esta trilogía del héroe-víctima-villano es muy peligrosa. Sobre

todo, cuando se mezcla familia y negocios. Quedas atrapado en un laberinto sin escapatoria, en el que los únicos beneficiados son los abogados.

Actuando como salvadora, en muchas ocasiones he dejado de lado mis propios proyectos y sueños para resolver los problemas de otros o impulsar los sueños de otros. Mi capacidad empática hacía que sintiera como propios tanto los problemas como los sueños ajenos. Poner el foco en salvar a otros te desenfoca de salvarte a ti primero. Si tú no te pones la mascarilla de oxígeno primero, no podrás ayudar a los demás pasajeros del avión.

Error #9: Responsabilizarme del éxito de mis clientes

Cuando acompaño a un cliente en su emprendimiento, me involucro tanto que me siento responsable de sus resultados. Pero a veces las creencias y resistencias del cliente le impiden dar los pasos necesarios para cumplir sus metas.

Como *coach* y mentora de emprendedores, mi trabajo consiste en impulsar a mis clientes a superar sus obstáculos internos y externos. Ahora bien, a veces los procesos son más complejos y largos de lo esperado. Aprender a desapegarme de los resultados de mis clientes ha sido casi más complicado que desapegarme de mis propios resultados.

Error #10: Mirar por el bien común

Esto nunca debería ser un error, excepto cuando pecas de ingenua. La realidad es que los demás solo miran por sus intereses. Y, además, se creen que tú estás también mirando solo por tus intereses. Como dice el dicho: «S*e cree el ladrón que todos son de su condición*».

Aquí el error es dar por sentado que los otros también quieren el bien común por encima del bien individual, cosa que rara vez ocurre. De nuevo, el exceso de empatía, o la empatía mal entendida, te hace creer que los demás también van a tener la misma empatía

contigo. Hasta que descubres que es un rasgo que solo las personas sensibles y altamente sensibles tenemos.

Error #11: Seguir ejemplos de emprendedores no PAS

He leído muchos libros sobre el éxito en los negocios, en lo personal, en las finanzas, en las relaciones… Y he asistido a muchas conferencias en las que te cuentan el secreto de ese éxito. He pretendido aplicar esas fórmulas y métodos, igual que sigues una receta de cocina, olvidando que todos somos diferentes. Aunque te dicen y te repiten aquello de que «*si yo pude, tú también puedes»,* luego la vida nos da a cada uno ingredientes distintos.

Es positivo aprender de otros, siempre y cuando no te niegues a ser tú ni niegues tu proceso. Y poder, claro que puedes. Yo he podido lograr muchas cosas.

Pero hay que tener en cuenta algunos consejos. Por ejemplo, recorrer la milla extra para la mayoría supone hacer un último esfuerzo por llegar a la meta; sin embargo, para una PAS puede significar llegar al punto de bloqueo de su sistema nervioso por no saber parar a tiempo.

Error #12: Confundir éxito con reconocimiento

A menudo buscamos el éxito en la mirada ajena, permitiendo que sea el criterio social el que determine qué significa tener éxito. Y lo entremezclamos con alcanzar fama y dinero, sobre todo, desde que las redes sociales han popularizado la fama.

Esa confusión entre éxito y reconocimiento social nos pone en la carrera equivocada. Además, para las PAS introvertidas, la visibilidad y la exposición suponen un reto añadido. Las redes sociales nos ofrecen la oportunidad de darnos a conocer, pero no hay que perder el foco. El verdadero éxito del emprendedor es impactar positivamente en sus clientes.

Error #13: Buscar la perfección

La idea de perfección es una utopía. Sin embargo, las PAS solemos perseguir ideales. Esto nos lleva a sentir insatisfacción cuando el resultado de nuestras acciones no responde a esa imagen ideal que nos habíamos creado.

Esa visión no realista me ha llevado en varias ocasiones a infravalorar mi capacidad de lograr metas y a no reconocer los pequeños hitos alcanzados por el camino. Hitos que ahora, vistos en retrospectiva, me parecen grandes hazañas.

Buscar la perfección también es negar el proceso, esperando que todo salga según las expectativas a la primera. Esta actitud me causó mucha frustración. Hasta que aprendí que una cosa es la perfección y otra es la excelencia. La primera es imposible de alcanzar, pero al buscarla logras la segunda. La excelencia es hacer lo que puedes lo mejor que sabes con lo que tienes.

Si este capítulo te ha ayudado a comprender tu sensibilidad, continúa el camino uniéndote a la Comunidad de apoyo PAS Network Club y descárgate gratis la guía "Networking Consciente para PAS. Cómo crear una red de contactos con el Método AMAR".

Haz clic en el siguiente enlace o escanea el código QR:

https://bit.ly/pas-club

EMMA GARCÍA

Sigue leyendo

Primer capítulo de

Sensibilidad en Acción

Consigue el libro completo en la web de Emma

Comprar el libro completo

https://coachemmagarcia.es/sensibilidad-en-accion/