LA OTRA CARA

Juan Cruz

Psicólogo y fundador de DIOT, centro de Desarrollo Integral de Ocio y Tiempo libre SEPTIEMBRE/OCTUBRE 28-4 112



«Si nos centramos en lo que no tenemos, nos amargamos»

INÉS ORIA MADRID

l entrevistado nos cita en la terraza del Hotel de las Letras, un precioso y tranquilo espacio que ocupa el séptimo piso de este mítico hotel ubicado en la Gran Vía madrileña. Aunque llegamos puntuales a la cita, le encontramos allí esperando mientras contempla los tejados de la ciudad. «Podemos estar ahí abajo, con todo el ruido, o aquí arriba disfrutando del entorno», comenta para justificar la elección de este lugar. Una agradable melodía comienza a sonar por los altavoces. «Y encima, nos ponen música. ¿Qué más se puede pedir?», exclama risueño. No cabe duda de que Juan Cruz, psicólogo y fundador de DIOT, centro de Desarrollo Integral de Ocio y Tiempo Libre, es un optimista nato y, por eso, ha decidido hacer de esta actitud ante la vida su principal línea de trabajo.

Le felicito por la elección del sitio. Tengo que reconocer que no había estado nunca...

Yo vengo siempre que puedo, me da la sensación de que estoy fuera de Madrid. Fíjese, por aquel lado parece un pueblo. El problema es que estamos tan ocupados viviendo deprisa que nos olvidamos de disfrutar de los lugares maravillosos que tenemos al alcance de la mano.

Y que lo diga. El estrés es una de las principales causas de baja laboral.

Sí, muchos directivos ponen constantemente la guillotina a sus trabajadores y esto genera estrés y angustia. Un poco de estrés es bueno, pero pasado un nivel es completamente nocivo. Si estamos continuamente preocupados gastamos energía en algo que todavía no ha pasado.

¿Quiere decir que nos preocupamos demasiado por el futuro y nos olvidamos de vivir el presente?



Juan Cruz aconseja disfrutar de las cosas cotidianas, valorar lo que se tiene y no centrarse en lo que no se tiene

El apunte

Cruz tiene más de 28 años de experiencia como psicólogo y recientemente ha fundado DIOT, un centro especializado en la organización de programas para promocionar la salud y calidad de vida de las personas. En el ámbito empresarial, imparte charlas, conferencias y organiza seminarios de RSC que facilitan el desarrollo empresarial e impulsan el voluntariado corporativo.

Mire, el futuro, al igual que el pasado, no existe. Existe el presente y es un espacio en blanco donde yo pinto la realidad que quiero pintar. Puede ser una realidad positiva o negativa.

Con la que está cayendo resulta complicado mantenerse positi-

La crisis es un proceso de cambio, pero en esta sociedad de las prisas no se toleran los procesos. Dependemos demasiado de las circunstancias externas y esto hace que cuando la vida cambia se nos caiga la casa encima. Hay que intentar transformar algo que supuestamente es negativo en una experiencia positiva y la crisis puede ser una oportunidad.

¿De verdad? ¿Una oportunidad para qué?

(Risas) Para generar un equilibrio entre lo externo y lo interno. Un optimismo emocionalmente inteligente que nos permita hacer frente a la adversidad, a los cambios sistémicos que tiene la economía, la sociedad o nosotros mismos. Para mirar más allá de los problemas y darnos cuenta de que, si una hoja se muere, hay una yema debajo que dará paso a una hoja nueva.

Y esto, ¿cómo se consigue?

Disfrutando de las cosas, valorando lo que tenemos y no centrándonos en lo que no tenemos porque, entonces, nos amargamos. Estoy harto de oír decir a la gente que cuando se muera quiere que esparzan sus cenizas en un sitio maravilloso. iPues vete ahora y disfrútalo! Hay que cambiar el RIP (descanse en paz) por VIP (vive en paz).

Dígame un par de trucos rápidos para realizar el cambio.

Hay que empezar por las cosas cotidianas. Por ejemplo, variar el camino de ida a los sitios, cambiar el lugar donde se mantienen las reuniones o levantarse un poco antes y hacer una cosa diferente. Cuando se cambia la posición, se percibe la realidad de otra forma.

CAMBIO DE ACTITUD

«HAY QUE VIVIR EL PRESENTE, CAMBIAR RIP, DESCANSE EN PAZ, POR VIP, VIVE EN PAZ»

MIRADA POSITIVA

«LA CRISIS PUEDE SER UNA OPORTUNIDAD PARA GENERAR UN OPTIMISMO INTELIGENTE»

¿Cómo puede trasladarse esta filosofía a la empresa?

La crisis está generando muchas necesidades sociales y es una oportunidad para que las empresas pongan en marcha programas de voluntariado corporativo que, además, ayudarán a mejorar su rentabilidad. Cuando ayudamos a otros se generan sustancias bioquímicas que nos producen un sentimiento de satisfacción cercano a la felicidad. Si tenemos personas trabajando que son felices, estarán más motivados en el trabajo y rendirán más.

¿Son conscientes de esto las empresas?

Cada vez más pero todavía queda mucho. Sin embargo está surgiendo una figura que yo llamo 'el nuevo *yuppi*' que es un joven con un extraordinario nivel profesional pero al que el mundo empresarial no le llena, no le motiva. Son grandes profesionales que se han desilusionado y que se preocupan de otros aspectos al margen de lo económico.

Todavía habrá mucha gente que esté sufriendo el síndrome post vacacional. ¿Es un síntoma de desmotivación?

Desde luego se da más en ambientes de trabajo no saludables y le aseguro que hay muchos. \blacksquare