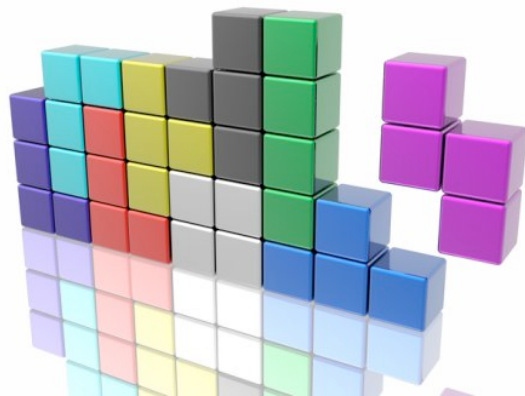




## 9 ideas para salir del bloqueo

En ocasiones, podemos sentir que nos encontramos bloqueados; esta sensación de bloqueo aparece tras una época en la que, a pesar de poder incluso tener claras cuáles son nuestras metas, nos sentimos incapaces de pasar a la acción. Podemos ver que la tarea que tenemos ante nosotros es demasiado grande como para poder abarcarla, podemos considerar que no tenemos los recursos o el valor necesarios para enfrentarnos a ella... pero igualmente sabemos que debemos hacerlo. ¿Cómo podemos actuar en estas situaciones?

**La pasividad conduce al bloqueo**, y la acción es nuestro mejor antídoto. En muchas ocasiones, para poder poner en orden nuestra vida primero debemos poner en orden nuestro entorno. Mira a tu alrededor... Tu casa (o tu habitación si no tienes casa propia) son un reflejo de tu vida. Haz que tu entorno proyecte aquello que tu quieres incorporar en tu vida.



**¿Cómo son tus horarios?** Si no dispones de unos horarios estables, ya tienes un primer elemento que puedes cambiar. Esto es especialmente importante en situaciones de desempleo, ya que al faltar el trabajo perdemos uno de los principales marcadores diarios. Despiértate todos los días a la misma hora, y no varíes esa hora en exceso durante los fines de semana. Divide el día en dos bloques, uno será la mañana y otro la tarde. Debes asignar diariamente una tarea a cada uno de esos bloques, y debe ser una tarea que puedas concluir. Ello te ayudará a subdividir las tareas complejas.

**Subdivide las grandes tareas en bloques manejables.** No pretendas lograrlo todo el primer día, si no distribuyes bien tu carga de trabajo sólo conseguirás frustración, cansancio y abandono. Crea tus propias metas a corto, medio y largo plazo. Empieza el día teniendo claro qué quieres conseguir.

**Ten una planificación semanal.** Antes de iniciar la semana (un buen momento para ello son los domingos por la tarde) dedica unos minutos a anotar

en la agenda aquellas tareas más importantes que quieres hacer para la semana que entra. Asígnales una fecha de ejecución y estima el tiempo que te va a tomar.

**Se flexible.** Los imprevistos son tremendamente frecuentes, pero no puedes permitir que su presencia acabe boicoteando tu agenda. Aprende a asignar una prioridad a esos imprevistos, no todos requieren una acción inmediata; si requieren de esa acción, rebusca en tu agenda actividades que posponer para poder atenderlo. Si no requieren acción inmediata, asígnale día y hora para atenderlos. No todos los imprevistos son urgentes ni importantes.

**Sal de casa.** Si tu bloqueo es intelectual (estudios, escribir una memoria, preparar una oposición, etc.) prueba a cambiar de contexto e introduce nuevas rutinas en tu día a día. ¿Porqué no cambias tu contexto habitual por una visita a la biblioteca? Por el camino te despejarás, tomarás el aire y eso te ayudará a tener una mejor predisposición al trabajo.

**Prioriza y jerarquiza.** ¿Tu bloqueo se debe a no encontrar empleo? Ya dediqué hace unas semanas un artículo íntegramente a este punto, te puede resultar de interés releerlo. Haz una lista con tres columnas; una con aquellos trabajos y empresas para los que te encantaría trabajar, otra con aquellos para los que te sientes preparado pero son menos prioritarios, y otra con aquellos puestos de "último recurso". Crea un currículum adaptado para cada tipo de puesto y lánzate a ello.

**Haz ejercicio, cuida tu alimentación y respeta las horas de sueño.** Sea cual sea el bloqueo que te impide avanzar, el sedentarismo y una mala dieta no van a ayudarte a lograr tus metas. Cuida tu cuerpo para que éste responda cuando más lo necesitas.

**Dedica todos los días unos minutos al ocio**, pero no permitas que la mayor parte de tu tiempo sea ocioso. Juega a un videojuego, lee un libro o la prensa, haz alguna tarea intelectual que te ayude a despejar tu mente pero que no te haga olvidar cuáles son tus objetivos.