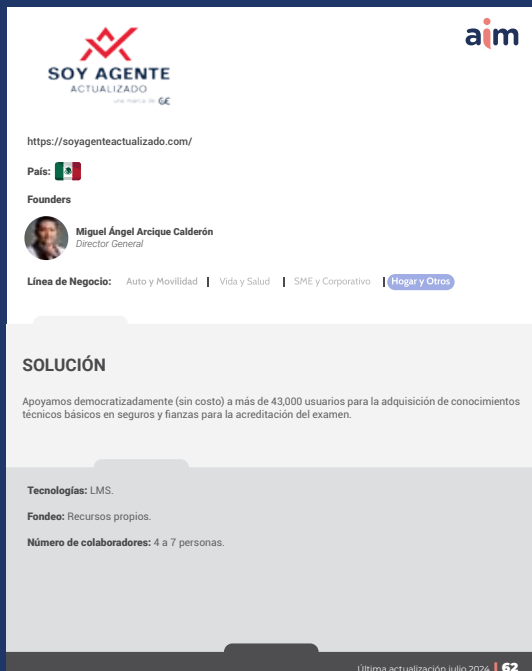


SOMOS PARTE DE LA ASOCIACIÓN INSURTECH MEXICO



Con gusto en este mes patrio, les compartimos y recordamos que somos parte de la Asociación Insurtech México (conocida por sus siglas AIM), como miembro startup y aportadores de propuestas e ideas para promover los negocios basados en tecnología en nuestro sector asegurador y afianzador.

El mundo de las nuevas formas de interactuar apoyados en la innovación y la tecnología han revolucionado al mundo y Soy Agente Actualizado fue la primera plataforma de capacitación democratizada y gratuita basada en tecnología y luego de seis años de trabajo ya logramos servir de manera constante a prácticamente 46,000 usuarios a esta fecha.

Aportando, compartiendo y aprendiendo de este nuevo entorno mundial, te invitamos a conocer a esta asociación en su sitio web www.asociacioninsurtech.mx

Y por supuesto a que continúes usando los recursos que están a tu alcance "Para todos, Para siempre y Sin Costo..." en nuestra plataforma.

Atentamente
El equipo de



#DesarrolloHumano

ESPEJITO, ESPEJITO

Mariana Hernández Navarro

@ marianahernandez@iconlead.com.mx



¡Gobiérnate!

A lo largo de mi experiencia profesional, he tenido el privilegio de acompañar a diferentes hombres y mujeres en procesos de desarrollo, tanto de forma personal, como profesional y, aunque obviamente los temas han sido variados, últimamente me he encontrado con una situación que intranquiliza de manera general, sobre la forma en la que se gestiona el día con día, con respecto a diferentes actividades. He recibido comentarios tales como: "¿qué hago para no distraerme tanto, para dejar de estar en redes y otras apps? Pierdo mucho tiempo y no sé cómo parar".

Es correcto. De unos años para acá se ha ido mostrando un déficit volitivo para hacer un alto en actividades que carecen de valor, para enfocarse en las que sí son relevantes. De hecho, "enfocarse" significa justamente poner foco a algo y, por tanto, dejar en la oscuridad todo lo demás. ¿Qué tan fácil está siendo trabajar y dejar en la sombra las redes sociales, las notificaciones, promocionales que se reciben, etcétera?

Diversos estudios demuestran que la sobreestimulación que se recibe hoy en día, produce *shots* de dopamina que provocan mantenerse vinculados a las pantallas, ya que se genera una sensación inmediata de satisfacción, y es que

los algoritmos están preparados para enganchar en temas que de principio han sido elegidos voluntariamente, para después convertirse en un bombardeo crónico, con la intención de mantener al receptor capturado en la pantalla. Y, lamentablemente, al cierre del día se produce una insatisfacción por no haber podido concluir las tareas que se habían establecido por estar al pendiente del celular y probablemente de otros distractores.

Alguien me decía: "dime por favor cómo le hago para parar. No quiero estar más en las redes". Recuerdo que hace muchos años, los coches tenían un "gobernador", el cual indicaba exceso de

velocidad y alertaba para reducirla. Hoy, no existen esos gobernadores externos, se apela a la responsabilidad personal para cuidar este aspecto. Ahora, ¿se esperará que alguien más venga a decir qué es lo que se tiene que hacer? ¿O será posible organizarse y formar carácter en las cosas que especialmente se dificultan? ¿Se es capaz de persistir y resistir?

Esta persona me preguntaba de forma ansiosa y desesperada: "pero, ¿cómo parar?", había olvidado que sólo uno mismo es responsable de trabajar con su propio gobierno y ser capaz de detenerse y dejar de hacer cosas que interfieren con la agenda diaria. Cuando se pregunta el "cómo debo hacer esto" devela una voluntad empobrecida. El reto verdadero es encontrar el "qué hacer", cuando esta respuesta se tiene, lo siguiente implica fuerza y determinación para su cumplimiento.

Existe en alemán una palabra *sitzfleisch*, que significa "mantenerse en una silla y no levantarse de ella hasta terminar una tarea que tiende a ser tediosa o aburrida". Invito al lector a reflexionar sobre la capacidad que posee de resistir la tentación de levantarse de ella y no buscar otra actividad que genere mayor dopamina, provocando con esto, que el objetivo que se había planteado de principio sea eliminado o pospuesto para más tarde. Epicteto nos recuerda que cuando se dice: "mejor lo dejo para mañana", significa que hoy optamos por la solución más fácil o vulgar. Es decir, se elige mantenerse (por lo pronto hoy) como una persona endeble y con falta de carácter para concluir lo comenzado. Quien pospone, cree tener privilegios.

Ser disciplinado significa hacer todo

aquello que no quisiéramos hacer en el momento en el que menos quisiéramos hacerlo. Ejemplo: "está lloviendo, no iré al gym", "mando el correo mañana", "mejor como este chocolate y rompo la dieta". ¿Cuántas licencias morales permitimos sin darnos cuenta que estos permisos atentan contra el objetivo principal? En pocas palabras, que cuando se esfume la motivación por algo, aparezca la disciplina.

Lo contrario a no tener autogobierno es ser laxos con nosotros mismos, a dar rienda suelta a la gratificación inmediata; a lo que llama la atención en ese momento, sin establecer un alto. Algunos expertos han llamado a esto tener una especie de "mente de mono". Ese changuito altera la concentración y repercute en la persona productiva que se desea ser. Probablemente te haya pasado que decides comenzar una actividad, te sientas frente al computador y de repente ¡pum!, aparece ese orangután que jala a ver videos en YouTube, revisar las últimas noticias nacionales, profundizar en las promociones de Amazon, y atender (con sentido de urgencia) una notificación de Facebook sobre el compañero de la primaria, que hoy es su cumpleaños y se vuelve mandatorio felicitar.

Un amigo me confesaba: "a veces, paso horas viendo Netflix en vez de concentrarme en tareas profesionales. Y no me doy cuenta de cuánto tiempo puedo llegar a perder". El gran reto que hoy tenemos es convertirnos en verdaderos adultos en un mundo de niños emocionales. Cuando se domina el "yo inferior" se eleva a un plano superior. Espejito, espejito: ¿votarías por ti para tu propio gobierno?