



Exprima la Naranja

COACHING

Semanario



¿SIENTES QUE TU VIDA GIRA ENTORNO A LO QUE LOS DEMÁS ESPERAN?

Yo te cuento que este tema me cae como anillo al dedo y por eso quiero invitarte a que lo trabajemos esta semana. Si es tu primera vez acá quiero darte la bienvenida a este espacio de reflexión. Si este no es tu primer semanario, también bienvenido porque este tema está increíble. Los que me conocen saben que este tema de las expectativas es una piedrita en el zapato para mí y dado esto, he buscado millones de maneras para ver esto de otras maneras. Un cambio de perspectiva es lo que necesitamos cuando queremos trascender lo que nos pasa.

Hoy quiero entonces invitarte a que veamos este tema de las expectativas desde otra perspectiva. Este semanario va a ser un poco diferente, pues no vamos a reflexionar sobre preguntas sino voy a compartirte mis reflexiones y me gustaría que en el espacio libre de este documento tú simplemente escribas ¿qué aparece para ti?, es decir, ¿qué información nueva escuchas?, ¿qué sientes que es relevante y qué no?. Quédate con eso que te sirva.

Vamos eso sí a enfocarnos en desafiar juicios que muy seguramente andan por ahí y que son la razón por la cual vivimos en un mundo de expectativas. Al final, como me pides siempre, te voy a compartir lo que yo he reflexionado al respecto.

Antes de empezar este semanario, quise traerles acá un poco de ABC Naranja y compartirles algunas definiciones de expectativas que me llamaron la atención y que aplican perfecto para este semanario:

- **A la expectativa:** a la espera de que algo suceda.
- **La expectativa resulta ser el sentimiento de esperanza**, ilusión, que experimenta un individuo ante la posibilidad de poder lograr un objetivo o cualquier otro tipo de conquista en su vida

Preguntas clave antes de continuar: ¿Cómo te vives tú las expectativas? ¿Esperas demasiado de ti y de los demás? ¿Sientes que te desilusionas con facilidad cuando las cosas no salen como esperas?

-A continuación te comparto mis reflexiones sobre el tema:

Reflexión # 1: Fíjate que con estas definiciones podemos ver que el hecho de estar a la espera o ante la posibilidad de que algo suceda estamos en un escenario donde en realidad NO sabemos, no tenemos certeza de, es decir, tenemos posiblemente la esperanza pero no tenemos la certeza y esto hace que esté absolutamente fuera de nuestro control. Si realmente somos conscientes de esto podemos quizá empezar a liberarnos de la necesidad de controlar lo incontrolable.

Reflexión # 2: Las expectativas como todo en la vida, no son buenas o malas, pues como siempre les digo la realidad es que tienen luces y sombras. La causa de nuestro sufrimiento NO es el tener expectativas sino en lo que hacemos con ellas. Piénsalo y verás. Tener expectativas me conecta con la esperanza, y la esperanza con las posibilidades. Tener expectativas acerca de lo que quiero aprender en mi vida puede ser un motor y guía que me conduzca a cumplir mis sueños. Sin embargo, lo que problematiza las expectativas son los estándares, es decir, el tiempo que le pongo, y la forma o manera en la que quiero que pasen las cosas. Cuando se convierte en micro manejo pierdo el foco y me puedo volver exigente y crítica. Esto también aplica cuando esperamos algo de los demás. Si yo espero que una persona se comporte o haga ciertas cosas, es necesario recordar que ese ser humano al que a veces le exigimos tienen una manera diferente de ver la vida, quizá la comunicación pueda ser la herramienta para acortar la distancia y transmitirle a esa persona lo que es importante para ti, más no lo que esperas que haga. Al final la decisión cae en el otro, y esto también está fuera de nuestro control.

Reflexión # 3: Ni tu ni yo somos de una determinada manera. Si te fijas bien, todos los días aprendemos algo, y aunque no lo tomemos estamos cambiando todo el tiempo. Esto me indica que no somos tan estáticos como creemos. Existen infinitos factores que influyen en cómo nos comportamos y las decisiones que tomamos a diario. Todo esto, es parte de quienes somos.

Reflexión # 4: Las creencias, juicios y expectativas que tenemos acerca de nosotros mismos y de los demás, influyen en su rendimiento y forma de comportarse. Imagina la cantidad de presiones y posibles críticas de las que nos liberamos cuando tomamos la decisión de tener expectativas pero de aceptar que las cosas no siempre son como queremos. La aceptación es una emoción que te recomiendo invitar cada vez que las cosas no salen como esperas.

Reflexión # 5: Cuando tenemos expectativas ponemos estándares, es decir, que creamos una especie de reglas o metro con la que medimos todo. Imagínate realmente lo difícil que puede ser que una persona cumpla a cabalidad lo que tu esperas, y lo mismo para contigo, hay tantos factores que entran a ser parte de este universo que es absurdo pensar que sea posible.

Reflexión # 6: En muchas ocasiones, las expectativas nos impiden ser quienes realmente somos. Es muy importante que seamos conscientes y aprendamos a ver la diferencia entre tener expectativas y evaluarnos respecto a ellas. Por lo general nos pasa que nos evaluamos respecto a ellas y nos olvidamos que ni siquiera han sucedido.

Cuéntame qué te pareció esta versión del semanario. Me gusta cambiar y ofrecerte siempre lo mejor. Nos vemos en el próximo.

