



¿Conocéis la regla de los ocho minutos? Esta regla la popularizó el escritor y conferenciante inglés Simon Sinek. Esta máxima viene a decir que, cuando una persona siente estrés por un problema que está viviendo, ya sea profesional o personal, o lo está pasando mal, es bueno que encuentre a alguien dispuesto a escucharle hablar durante ocho minutos sobre ese problema. Son momentos en los que la persona está tan bloqueada que no puede oír ni tan siquiera lo que piensa.

Todo surgió cuando Sinek recibió de su amiga un mensaje en un momento en que ella estaba atravesando unos días difíciles al que él no respondió de manera importante pues no percibió su urgencia. Tiempo después, esta persona le comentó que lo había pasado muy mal, y cuando Sinek le preguntó por qué no había intentado contactar con él, hizo referencia a aquellos mensajes: «¡Hey! ¿qué estás haciendo? ¿te apetece venir?», decía el mensaje.

Angustiado, Sinek se dirigió a su amiga. «¿Quieres decir estos mensajes? ¿Estos mensajes que suenan como cualquier otro mensaje que me hayas enviado?».

Fue entonces cuando nació en la mente de Sinek la regla de los ocho minutos. «Ella y yo nos propusimos tener una palabra clave para la próxima vez que uno de nosotros realmente necesite a la otra persona», explicaba el consultor británico-estadounidense, «Nuestro código es: ¿Tienes ocho minutos?».

Hay estudios contrastados que demuestran que estos ocho minutos de escucha reducen el nivel de estrés de la persona, porque desaparece la sensación de que tiene que afrontar el problema en soledad.

Evidentemente, puede que el problema requiera de horas, días o incluso más tiempo para poder resolverse, pero esos ocho minutos ayudarán muchísimo a las personas que lo necesitan.

¿Sabes las personas que conforman tu equipo de trabajo o tu familia o amigos que estarás disponible para esos ocho minutos, si ellas te lo piden?

La OMS ha declarado la soledad como un peligro contra la salud pública y la Universidad de Harvard ha determinado que son las relaciones sociales la pieza angular que configura el bienestar. Cuando uno está mal es difícil lidiar con el añadido peso de la soledad.

La propuesta es sencilla. Para aplicarla solo necesitas reunirte con tus amigos y establecer entre vosotros este código secreto para cuando necesites esos ocho minutos.

# La regla de los ocho minutos

Aunque hay algunas normas para aplicar la regla de los ocho minutos.

La invitación debe ser explícita. Pregunta: ¿tienes ocho minutos para charlar?

## APAGA LAS DISTRACCIONES

Tanto si eres tú quien los pide, como si es algún amigo, apaga las distracciones durante esos ocho minutos. Notificaciones silenciadas, móvil en modo avión y toda tu atención centrada en la conversación.

Escucha activamente. Mantén en el contacto visual durante la charla, asiente y no interrumpas. Deja que la otra persona exprese libremente sus pensamientos y emociones sin hacer juicios de valor. Escucha con el corazón sé el alivio en el momento necesario.

Valida lo que tu amigo te está contando. No se trata de ofrecer consejos o soluciones, salvo que se te soliciten explícitamente. En su lugar, valida las emociones de tu amigo con frases como «entiendo cómo te sientes» o «es normal que te sientas así», para demostrar que estás presente emocionalmente.

Cierra con gratitud. Cuando aca-

ben los ocho minutos, no importa en qué lado de la conversación estés, da las gracias: «gracias por contarme esto», «gracias por escucharme».

Todo ser humano necesita al menos ocho minutos de atención para no sentirse solo, ocho minutos para conectarnos, escucharnos y ser esa

mano que sostiene. Permite que el espacio del silencio y la escucha construya puentes de amor y entendimiento. Si nadie sabe qué decir, un abrazo de ocho segundos también aliviará. Juntos podemos hacer que la conexión humana sea el refugio de quienes lo necesitan o quienes lo necesitamos. Cuidar a las personas es una inversión de por vida.



## El fósforo y la vela

Cierta día, el fósforo le dijo a la vela: Hoy te encenderé. ¡Oh no!, dijo la vela, tú no te das cuenta de que, si me enciendes, mis días estarán contados; no me hagas una maldad de esas.

- ¿Entonces tú quieres permanecer así toda tu vida? ¿Dura, fría y sin haber brillado nunca? preguntó el fósforo. - ¿Pero tienes que quemarme? Eso duele y además consume todas mis fuerzas, murmuró la vela.

-Entonces respondió el fósforo. Tienes toda la razón. Pero esa es nuestra misión. Tú y yo fuimos hechos para ser luz y lo que yo como fósforo puedo hacer es muy poco, mi llama es pequeña y mi tiempo es corto. Pero si te paso mi llama, habré cumplido con el propósito de mi vida, yo fui hecho justamente para eso, para comenzar el fuego.

Ahora, tú eres una vela y tu misión es brillar. Todo tu dolor y energía se transformará en luz y calor por un buen tiempo.

Oyendo eso, la vela miró al fósforo que ya estaba en el final de su llama y le dijo.

-¡Por favor, enciéndeme! Y así produjo una linda y brillante llama. Así, como la vela, a veces, es necesario pasar por experiencias duras, experimentar el dolor y sufrimiento para que lo mejor que tenemos surja, sea compartido y podamos ser LUZ.

Recuerda que «mar calmado no hace buenos marineros», los mejores son revelados en las aguas agitados.

