

Bestiómetro

Para masticar

Bestiómetro

“El hombre que se prepara, tiene media batalla ganada”.

— *Miguel de Cervantes*

La Bestia suele aparecer con fuerza justo cuando menos la esperás.

Su ataque irrumpe como un rugido de frustración ante lo inesperado: eso que no salió como querías ni como lo habías planeado.

Como cuando tenés que llegar a tiempo a un lugar y salís con poco margen, convencido de que no va a haber mucho tránsito... pero olvidaste que era hora pico y la rambla de Montevideo estaba cortada.

O cuando un niño salvaje visita tu casa y ni te preocupaste por quitar decoraciones frágiles o cubrir bordes filosos de los muebles, porque jamás imaginaste que el mismísimo Chucky iba a venir a verte.

Si queremos mantener a raya a la fiera, el primer paso es anticipar su llegada.

Ahí entra en juego el *Bestiómetro*.

Bestiómetro



¿Qué es?

El *Bestiómetro* nos ayuda a ajustar las expectativas: anticipar cuán alterada puede estar *La Bestia*. Todo depende del hábitat en el que nos movemos.

Ese hábitat tiene dos dimensiones:

- El *Exterior*, marcado por la **Exigencia del contexto**: qué tan desafiante o incómodo es lo que tengo por delante.
- El *Interior*, determinado por nuestra **Resiliencia mental**: cómo está mi mente, mi cuerpo, mi humor.

Ambos factores, combinados, definen el estado de *La Bestia*: *tranquila, latente, alerta o desenfrenada (CAOS)*.

Cuando el entorno es muy exigente —como un examen de manejo— es clave estar fuerte por dentro para que *La Bestia* no nos sabotee. Si no, entramos en zona de *CAOS*, volviéndonos vulnerables a la cepa explosiva del *Virus de la Posesión...* o, como me pasó a mí, a la *Parálisis*.

Pero incluso en contextos serenos, si el hábitat interior se debilita, *La Bestia* permanece latente, aunque sigilosa. Una semana en casa, en pijama, sin moverme... nada me exige demasiado. Pero si no descanso bien, no hago ejercicio y paso horas frente a pantallas, la **Resiliencia mental** se desgasta. Y ahí aparece *La Bestia*: susurrando excusas, convenciéndome de no hacer nada.

¿Cómo usarlo?

Antes de una situación desafiante, hacé un escaneo rápido de tu hábitat. Estas preguntas pueden ayudarte:

Sobre la exigencia del contexto:

- *¿Siento que esto me va a exigir más de lo habitual?*
- *¿Qué podría pasar que me descoloque o me haga perder el control?*
- *¿Qué es lo que más me incomoda o me genera tensión de esta situación?*

Sobre tu resiliencia mental:

- *¿Estoy descansado, alimentado y con energía para esto?*
- *¿Esto es algo nuevo para mí o ya tengo cierta experiencia?*
- *¿Hay algo que me viene preocupando o distrayendo en estos días?*

Según tus respuestas, podés anticipar con qué tipo de *Bestia* vas a lidiar, usando los cuadrantes del *Bestiómetro*. Solo este ejercicio de calibrar tu expectativa ya es valioso en sí mismo.

Pero si querés prepararte aún más, podés intentar mover tu posición en la gráfica haciéndote nuevas preguntas:

- *¿Qué podría hacer para que el contexto sea un poco menos exigente?*
- *¿Qué puedo hacer hoy para fortalecer mi mundo interior?*

También podemos hacernos estas preguntas en retrospectiva, para entender mejor cómo actuamos en el pasado y extraer aprendizajes que nos sirvan en el futuro.

La lectura del *Bestiómetro* varía según la situación y nuestro estado emocional.

La primera vez que das una charla en público, el contexto puede sentirse extremo. Pero con la experiencia, ese mismo hábitat exterior se vuelve más llevadero. Aun así, incluso con práctica, basta una mala noche de sueño o una preocupación familiar para que *La Bestia Latente* se asome en pleno escenario.

El Bestiómetro también te ayuda a leer a los demás.

Si ves que alguien está atravesando una situación difícil, y lo notás tenso o irritable, quizás te convenga cuidar tus palabras y tu forma de interactuar para no desatar el CAOS.

O, mejor aún, podrías preguntarte si hay algo que podés hacer para reducir la exigencia del contexto o mejorar la calidad de su mundo interior.

Aprender a leer el *Bestiómetro* —y a intervenir a tiempo— es una de las marcas de los verdaderos *Encantadores de Bestias*.

No se trata de eliminar tus impulsos, sino de reconocerlos cuando aparecen y dejarlos pasar, sin que tomen el control.

Domar a La Bestia es una práctica

¿Te sirvió este ejercicio para conocerte un poco más?
Encontrá más bocados, preguntas y reflexiones en:

www.paramasticar.com

YouTube: [@paramasticar](https://www.youtube.com/@paramasticar) 

Instagram: [@rodrigoPONCEDeleon](https://www.instagram.com/rodrigoPONCEDeleon) 

— Rodri