

Artículo **¿Qué Secreto hay detrás del mejor Desempeño?**

Existe consenso que dos de las cosas más deseadas por la humanidad a lo largo de su existencia son: La Eterna Juventud y El Éxito. De la Juventud, no nos vamos a referir a las sustancias e investigaciones científicas para alargar la vida o rejuvenecer el cuerpo. Pero, si vamos destacar la importancia e influencia de nuestro estado emocional en la vitalidad y bienestar físico. De la misma forma, resaltaremos aquellos factores que tienen una incidencia directa en nuestra actuación, desempeño y éxito.

Cuando nos sentimos deprimidos, abatidos y desilusionados, perdemos las ganas de vivir y nuestra capacidad de lucha se reduce al mínimo. Solo deseamos, literalmente "echarnos", cerrar los ojos y tal vez no volver a despertar. Por el contrario, cuando nos sentimos alegres, optimistas e ilusionados, nuestra sangre y fuerzas se revitalizan, deseando saltar y correr por todas partes para expresar y compartir nuestra felicidad. Por ello, se dice que "La felicidad le sale hasta por los poros".

Todos los Seres Humanos necesitamos para vivir, de una Ilusión, del Afecto de los demás, del Deseo y Ganas para hacer las cosas. Todas estas cosas residen en nosotros mismos pero pueden verse afectadas por factores externos, como un rechazo, una muerte o un fracaso. No importa que tan jóvenes seamos, una desilusión puede postrarnos y paralizar nuestro cuerpo. De la misma forma, un cuerpo viejo puede cargar sus baterías ante la llegada de un nuevo amor o una nueva ilusión. ¿Qué poderoso es el estado de ánimo? Mucho sin duda. Si se ha de hablar de la Eterna Juventud, es indispensable hablar de los estados emocionales y su fuente inagotable de energía.

¿Pero, qué hay detrás del éxito? Lo primero sería descifrar la palabra "Éxito", ya que en cada persona puede tener un significado diferente y especial. Para algunos, el éxito puede ser la acumulación de dinero, para otros el reconocimiento y la fama, algunos se referirán al deber cumplido, otro tanto a la superación de problemas y dificultades, y el resto hará referencia al logro de los objetivos propuestos. Todos sin duda tendrán razón y habrán alcanzado el éxito, si saben de antemano lo que quieren alcanzar y lograr.

La primera premisa para ser exitoso es "Saber el qué", qué se desea, qué se quiere alcanzar, qué objetivo se fija, qué horizonte se mira, qué camino se sigue, qué me hace feliz, qué me satisface, qué me ilusiona, qué es prioritario para mí.

La segunda premisa es "Querer hacerlo". Se supone que si de manera individual y libre he escogido el qué hacer, esto debe ser suficiente razón para que quiera actuar y lograr lo que me he propuesto. Desdichadamente o Afortunadamente, el entorno nos interfiere con innumerables distractores, que al buen estilo de la "manzana prohibida", nos seducen y atafagan con información, haciéndonos perder el curso y las ganas de continuar nuestro itinerario, inicialmente decidido. Una pequeña piedra en el camino puede disminuir nuestro ímpetu inicial, algún problema en nuestras relaciones personales puede dispersar los esfuerzos y energías, la acumulación de prioridades y urgencias pueden distraer y retardar los avances.

Por ello, no es suficiente para ser exitoso, Saber el qué hacer, también hay que Querer hacerlo, lo cual nos exige una validación y refuerzo diario y permanente. ¿Cómo? Con un poco de Confianza, otro poco de Limpieza y Ejercicio, algo de Optimismo, Recursividad y Apoyo, Persistencia, Flexibilidad y mucho uso y manejo de los Estados Emocionales.

La Confianza es la suma, de Amor propio y Fuerza Interior, con la acumulación de Experiencias Positivas y el Filtro del Feedback Externo. No siempre lo que nos dicen los demás es benéfico para nuestro desarrollo y hay que dejarlo pasar, a través de una coladera con orificios bien grandes. Otras veces, se debe filtrar la información recibida por una coladera más fina en donde se queden las piedras grandes y pasen las más finas y benéficas. En otras oportunidades debemos simbrarnos con las críticas constructivas, corrigiendo el curso o nuestra visión de los hechos o nuestro propio interior. La mejor manera de hacerlo es por medio de la aceptación, que no implica resignación, pero sí realismo y positivismo. De nada sirve amargarnos la vida por los hechos pasados o preocuparnos en demasía por lo que vendrá. En cambio, sí podemos hacer mucho por el presente.

Periódicamente debemos realizar nuestra limpieza mental, para quitar con jabón las manchas que nos han dejado las decepciones y fracasos, echarle limón a aquellas heridas que hacen parte de nuestro crecimiento y reubicar a nuestro acomodo los pensamientos y sentimientos ahí presentes. El ejercicio es fundamental para apoyar este cometido, tanto el físico como el mental. Está probado que el ejercicio físico nos libera y moviliza la energía acumulada. Igualmente, ya no es un secreto que la meditación fortalece y mejora nuestros estados de ánimo, la inteligencia y percepción. Disfrutemos del maravilloso hábito del ejercicio físico y mental, para mantenernos en forma y aumentar nuestro crecimiento.

Se nos dice frecuentemente que todas las cosas tienen varias perspectivas, algunas con problemas y otras tantas llenas de oportunidades. Las positivas hay que mirarlas con cautela para que no nos durmamos en los laureles, al estilo de la liebre y la tortuga. Las negativas nos brindan valiosa información para cambiar de rumbo y encontrar nuevos caminos más prósperos y retantes. El Optimismo es una característica del éxito, que nos apoya para perseverar y nunca rendirnos, que nos invita a encontrar lo positivo en todo evento, a abrir nuevas puertas y esperanzas. ¿Cómo? Cambiando la perspectiva de las cosas, buscando nuevos ángulos y caras a los problemas, dando siempre gracias a Dios por las circunstancias que se nos presentan, y modificando nuestro pensamiento y conducta hacia los hechos. Siempre hay una salida muy cerca de nosotros, solo hay que abrir los ojos y observar con serenidad.

Colindando muy cerca del Optimismo, se encuentra la Recursividad, que no es otra cosa que la utilización de los Recursos para ponerlos a nuestro servicio. En el Entorno siempre están disponibles diversos materiales y herramientas, a la espera de que alguien les dé un uso. Un tornillo, un papel, un material de desperdicio, una mano extendida o una ventana abierta. Todo es útil y puede ser usado a nuestro favor. De la misma forma, en nuestro interior contamos con diversas aptitudes y habilidades, una sensibilidad especial, un conocimiento adicional, un don musical, una capacidad intelectual o una competencia sobresaliente. Todo cuenta y todo sirve para apoyar nuestro desempeño. Lo único que requerimos es abrir nuestra caja de herramientas para que nos den ideas y nos apoyen.

Los Seres Humanos somos Sociales por naturaleza, necesitamos de los demás para sobrevivir y evolucionar. La Creación, el Amor, la Administración, la Organización, la Negociación, la Familia y la Sociedad, se fundamentan en el Apoyo mutuo. Acudamos al consejo amigo, a la experiencia vecina y a la heterogeneidad de las personas, para mejorar nuestra visión sobre las cosas e incrementar los esfuerzos. Abajo la prepotencia y arrogancia, Arriba toda la ayuda y apoyo que siempre está disponible.

En un mundo cada vez más incierto, lo único claro es que hay que persistir y nunca desistir, como diría un antiguo Jefe. Así, se han escalado montañas, se han descubierto continentes, se han logrado los grandes descubrimientos. ¡Así se logran todas las cosas! Desde la más pequeña y simple, hasta la más grande y compleja. No existe otro camino, hay que persistir y persistir, a veces con terquedad férrea y otras tantas modificando la forma, pero nunca sacrificando el objetivo, que permanece incólume. En la forma hay que ser flexible y en el objetivo siempre firme. Debemos imitar el agua, que se adapta y coge la forma del medio ambiente existente, sin perder su esencia y características. La Flexibilidad no es dimisión sino fortaleza, la capacidad de utilizar el ambiente y las circunstancias, muchas veces imprevistas, para apoyar la causa y el logro del objetivo final. Por ello, salen frases como "No importa perder la batalla siempre que se gane la guerra".

Hemos dejado para el final, tal vez la herramienta más importante para mejorar nuestro deseo y las ganas hacia las cosas "Los Estados Emocionales". En todo momento estamos sintiendo algún tipo de emoción y muchas veces se mezclan e interponen varias emociones de manera simultánea. Nadie nos garantiza que las emociones percibidas siempre sean positivas, pero si podemos asegurar que en nuestra mente reside la clave para convertirlas en positivas y benéficas. Una agresión de un compañero, una llamada de atención o la pérdida de una persona cercana, con seguridad nos afectará negativamente nuestro estado de ánimo. Pero si no luchamos contra estos sentimientos naturales y en vez de ello los utilizamos, con seguridad va a florecer el "Querer hacer" con mayor fuerza y energía. Para ello, requerimos virar nuestra óptica sobre las cosas, para no mirar al muerto sino a los vivos, no mirar la basura sino lo útil, mantener siempre el control de nuestra vida y no dejar que los demás nos manipulen como marionetas.

El "Qué Hacer" junto con el "Querer Hacer" son fundamentales para mejorar nuestro Desempeño. Son el punto de partida de toda acción y obra. Luego y solo luego, podremos dedicarnos a perfeccionar el "Cómo hacerlo". Hacerlo antes sería un verdadero desperdicio y se convertiría en una lucha infructuosa.

Juan Carlos Medina Velandia
conideas_plus@yahoo.com
www.educacion-virtual.org

