

BASES INDISPENSABLES PARA EL ÉXITO INTEGRAL

*Eduardo Bendek Justiniano*¹

¹ Graduado de Ingeniería Económica - UPSA.

Resumen

Si piensas que este es un artículo en el que te voy a hacer repetir 10 veces "Soy un ganador", pues estás equivocado, no tengo nada contra la programación neurolingüística, pero le tengo más fe a las acciones, a los actos de fe. Efectivamente, el objetivo es ser un ganador, sacar tu mejor versión.

De ahora en adelante, toma en cuenta que no puedes volver atrás, a partir de hoy eres una nueva persona, un nuevo ser humano, decidido a ser un artista en el juego de la vida. A crear, a sobresalir y a ser ejemplo donde vayas. A dejar más bonito el lugar que pises, a contagiar con amor al que te encuentres.

Hoy decides que para ayudar a otros primero debes ayudarte a tí mismo, para cambiar las circunstancias externas, primero debes cambiar las internas.

Si todavía piensas que ser como eres es la mejor opción, si vivir como vives es el camino correcto, pues te pido que pares de leer y medites sobre qué estás haciendo con el tiempo, con los tejidos de tu vida, acuérdate que la vida es un cuerpo compuesto por células que se llaman segundos, minutos, horas, días, meses y años.

Es esencial entender que el activo o recurso más valioso es el tiempo. Por eso, cada paso que demos tiene que estar direccionado a nuestros objetivos, ya que, si no perderemos tiempo y energías, lo cual causará que lleguemos al ocaso de nuestras vidas frustrados y con un sabor a poco.

Cuando realicé un autoanálisis, descubrí algo muy interesante, la felicidad del ser humano está completamente ligada a lo agradecidos que son por lo que tienen, no necesariamente a su bienestar económico, entre otras variables o factores.

Cuando la gratitud se convierte en un hábito, empiezas a darle valor a las cosas

que tienes y a las relaciones con los que amas. Eso te permite darle más énfasis y dedicar más tiempo a fortalecer las mismas.

Finalmente, así como para correr necesitamos aprender a caminar, para amar necesitamos aprender a perdonar.

Palabras claves: superación, éxito.

ABSTRACT

If you think that this is an article in which I am going to make you repeat "I am a winner" 10 times, you are wrong. I have nothing against neurolinguistic programming, but I have more faith in actions, in acts of faith. Indeed, the goal is to be a winner, to get your best version.

From now on, consider that you cannot go back, from today you are a new person, a new human being, determined to be an artist in the game of life. To create, to stand out and to be an example wherever you go. To make the place you walk more beautiful, to spread love to the ones around you.

Today you decide that to help others you must first help yourself, to change external circumstances, you must first change internal ones.

If you still think that being who you are is the best option, if living as you live is the right way, then I ask you to stop reading and meditate on what you are doing with your time. Remember that life is a body made up of cells called seconds, minutes, hours, days, months, and years.

It is essential to understand that the most valuable asset or resource is time. For this reason, each step we take has to be directed towards our objectives, otherwise, we will lose time and energy, which will cause us to reach the twilight of our lives frustrated and with a taste of little.

When I did a self-analysis, I discovered something very interesting, happiness of the human being is completely linked to how grateful they are for what they have, not necessarily to their economic well-being, among other variables or factors.

When gratitude becomes a habit, you start to value the things you have and the relationships with those you love. That allows you to put more emphasis and spend more time strengthening those

relationships. Indeed, just as the body cannot survive more than 12 days without drinking water, relationships need love to survive, and in this article you will learn the different ways to express that love and to receive it as well.

Finally, in order to run we need to learn to walk, in the same way, to love we need to learn to forgive.

Keywords: improvement, success.

Introducción

Según el director general de la Organización mundial de la salud, el impacto de la pandemia en la salud mental de las personas es extremadamente preocupante. La depresión, ansiedad, y frustración han inundado a los adolescentes, jóvenes y adultos.

Asimismo, problemas de agresividad e impulsividad, problemas de rendimiento, tristeza, aislamiento social y comentarios o actitudes negativas son algunos de los síntomas que está provocando este confinamiento. Los problemas de agresividad e impulsividad algunas veces aparecen por algún rencor que se tiene guardado en el interior. Esto a raíz de la programación pasada de la persona (La programación pasada está compuesta por lo que el individuo escuchó, vio y experimentó en el pasado).

Por otra parte, los problemas de rendimiento muchas veces suceden por falta de enfoque y de motivación para realizar sus actividades. Algunas veces porque no le gusta la actividad que está realizando o debido a que simplemente no tiene la voluntad para interiorizar en ella. Y así podemos ir explicando las razones por las cuales aparecen este tipo de fenómenos emocionales en las personas.

En definitiva, todos alguna vez hemos experimentado este tipo de situaciones y desbalances emocionales. Dado que vivimos en un mundo lleno de contingencias o tal vez venimos de familias disfuncionales; de padres violentos o de madres ausentes. Otros tienen una terrible programación pasada, esto quiere decir que han escuchado, han visto o han experimentado cosas terribles, una violación, por ejemplo.

Por las razones mencionadas anteriormente, fue que escribí este manual práctico para superar la ansiedad, depresión y falta de objetivos claros. Años atrás estos desordenes emocionales, mentales y espirituales invadieron mi vida y no sabía cómo escapar de ellos. Nada de lo que había aprendido me funcionaba para salir de ese estado, así que decidí olvidar todo lo que sabía y empezar desde cero.

Me puse manos a la obra, realicé una investigación durante casi once meses. En la cual, contrasté más de veinte Bestsellers de crecimiento personal con experiencias propias, y de otros. Esto me permitió crear un gran manual práctico para superar todo aquello que limita y que le impide al individuo sacar su mejor versión.

A continuación, expondré un breve resumen de los temas que abarca este manual titulado: ***Conviértete en la persona que siempre soñaste ser – Siete principios para potenciar tus dones y talentos.***

Tener conciencia del tiempo

¿Alguna vez se preguntó cuál es la variable más importante que tiene el ser humano? En mi opinión es el tiempo. Porque es un recurso no renovable sobre el cual no tenemos control alguno. La vida es un tejido compuesto por segundos, minutos, horas, días, meses y años.

Si bien es verdad que no se puede controlar el tiempo, si se puede aprender a administrarlo de la mejor forma posible. La herramienta que la persona tiene a su alcance para realizar esa actividad con éxito son las decisiones, estas nos hacen buenos o malos administradores de nuestro tiempo.

De la misma forma, es muy poco probable que una persona tome buenas decisiones si primero no reconoce el valor que tiene el tiempo, o no toma conciencia de la importancia de esa variable tan importante. Cuando alguien no valora su tiempo, vive de manera desorganizada, eso provoca que tome decisiones por impulso, sin una planificación previa. Acotar que las probabilidades de fracaso y de frustración son extremadamente altas cuando se actúa de esa forma.

Nunca hay tiempo para hacerlo todo, pero siempre hay tiempo para hacer lo más importante. Jerarquizar tus actividades en función a su importancia y muchas veces no realizar algunas es un acto único de amor propio. El criterio que se debe utilizar para clasificar tus actividades según su importancia son tus valores y tus objetivos. Estos objetivos deben ser planteados con una previa autoevaluación. El individuo debe hacerse preguntas como: ¿Qué actividades pagaría por realizar? ¿Cuáles son mis habilidades?

También la persona puede descubrir lo que le gusta preguntándose qué es lo que no le gusta. Particularmente recomiendo que se realice una lista de todas las cosas que no le gusta hacer. A veces la persona no quisiera estar encerrada en una oficina con una computadora enfrente 10 horas al día. Tal vez la persona no le guste viajar y dejar sola a su familia, asimismo existen personas que no les gusta mucho hablar o, por el contrario, que son muy buenos oradores por naturaleza.

Por otra parte, es importante mencionar que el hecho de que la persona no sea buena en algo no significa que jamás lo pueda ser. El ser humano tiene un subconsciente tan poderoso que cuando es complementado por la mente consciente, el individuo puede hacer maravillas. Para entender mejor el concepto pondré como ejemplo cuando se aprende a manejar un vehículo. Al principio, la persona se sube a un auto y al querer manejarlo se apaga, no sabe mirar a los lados o calcular para cambiar el carril. Además, al principio no se puede hacer más que una sola cosa a la vez, dado que, en ese caso, es la mente la que está trabajando y le está ayudando a la persona con ese desafío. Pero a medida que el individuo va usando la mente consciente para practicar, esa actividad se va haciendo subconsciente y sin darse cuenta la persona puede escuchar música, cantar y charlar con otra persona mientras maneja.

Así pues, trabaja nuestro sistema neurológico, eso significa que cualquier actividad que la persona practique de manera constante se convertirá en algo inconsciente para él. Cuando la mente subconsciente toma el control, la persona se vuelve más ágil y talentosa en esa actividad.

Usted se preguntará, ¿Por qué?

Para que se entienda mejor el concepto, supongamos que la mente consciente tiene una capacidad de carga de 50 kilogramos. Lo máximo que se le puede

poner es ese peso para que funcione de manera óptima. Sin embargo, la mente subconsciente tiene una capacidad de una tonelada (1.000 kilogramos). Esto se debe a que la segunda tiene miles de años más que la primera. La primera puede asemejarse al cerebro neocórtex dentro de la teoría de Paul MacLean. Él sostenía la existencia de tres cerebros en nuestro cuerpo. El cerebro reptiliano, encargado de todas las funciones de supervivencia del ser humano y por lo tanto el más antiguo y el más veloz. El segundo es el cerebro límbico, encargado de producir las emociones en las personas y el tercero y más evolucionado, pero más joven, es el cerebro neocórtex, este último hace al ser humano racional por excelencia.

En resumen, la mente subconsciente se asemeja mucho al cerebro reptiliano, el cual es muy poderoso y ágil, pero es completamente necesario que sea complementado con el cerebro neocórtex para que pueda ser utilizado de la forma más productiva.

La mochila emocional

Con relación a la programación pasada de las personas que se habló anteriormente, esta puede ser tanto positiva como negativa. Es negativa cuando te limita y añade peso a la mochila emocional.

Esta mochila es algo que todo individuo tiene, en ella se cargan tanto los momentos felices como los tristes, en ella están tanto la motivación como la frustración, pero quizá lo que más peso añade es la falta de perdón.

Es muy probable que la persona que está leyendo este artículo académico tenga algo de amargura o rencor en su mochila emocional.

Por otra parte, imagínese que todos deben subir una montaña. Algunos empiezan más arriba que otros, pero absolutamente todos poseen la mochila. Mientras menos peso se tenga en la

espalda será más fácil subir. Por más que alguno esté más arriba que otro, como consecuencia de una mochila emocional pesada, terminará rezagado por los que tienen una más liviana.

De la misma forma sucede en las relaciones interpersonales. Cuando alguien tiene heridas emocionales e intenta crear vínculos con otras personas puede haber consecuencias.

Esta última idea se entenderá mejor con la siguiente anécdota:

Una vez fui a jugar tenis con un amigo que hacía más de 8 meses ennoviaba con una chica que en mi opinión era muy buena persona, amiga y confidente para él.

Sin embargo, al notarlo pensativo y melancólico le pregunté cómo se sentía o si había algún problema. Él me dijo que la chica estaba haciendo todo para que la relación funcione, pero él no la quería y además no se sentía cómodo.

Acto seguido le pregunté si había tenido otras relaciones y ahí descubrí la raíz de su problema; él tuvo una relación muy tóxica en el pasado, llegaron a faltarse el respeto de una manera que muchos etiquetarían de inconcebible.

Entonces le expliqué que ninguna persona debe abrir un nuevo círculo sin haber cerrado el anterior, porque eso le provocará frustración o insatisfacción a la persona que no lo cerró y mucho dolor y sufrimiento a los individuos que lo rodean.

De manera que mi amigo pueda cerrar el círculo anterior, decidimos programar una reunión de restauración con su anterior novia. Esto para que puedan hablar las cosas, perdonarse el uno al otro y poder liberar sus mochilas emocionales.

En pocas palabras así fue, finalmente se dio la reunión de restauración, ellos hablaron durante horas exponiendo sus más profundos sentimientos de manera

sincera y abierta. Me contó mi amigo que fue como si en todo el mundo solo quedaran ellos dos, como si el tiempo se haya detenido simplemente para apreciar ese histórico momento que cambiaría el rumbo de dos vidas. Por otra parte, libraría a muchas personas de ser lastimadas por dos corazones heridos caminando por la tierra.

Para concluir este tema, recordemos que el simple hecho de escalar la montaña de la vida es difícil. Por consiguiente, no hagamos más difícil el desafío llenando nuestra mochila emocional con cosas innecesarias.

Conclusión

Por último, no se debe malgastar el recurso no renovable más importante que tiene el ser humano tomando decisiones limitantes, no se debe consumir energías cargando con peso innecesario en nuestra vida porque la vamos a necesitar para escalar la montaña. En definitiva, estos son los dos primeros pasos para alcanzar la mejor versión de sí mismos.

Bibliografía

Justiniano, E. B. (2020). *Conviértete en la persona que siempre soñaste ser*. Santa Cruz de la Sierra: Rosa Betania.