

Resultados

Alguna vez nos hemos preguntado ¿Quién soy yo? Probablemente no se haya encontrado la respuesta correcta ¿Por qué?, simplemente porque la interrogante no es la correcta, por lo tanto cambiemos la pregunta con la siguiente ¿Quiénes somos nosotros? Cuando hablamos del “yo” en realidad no es uno solo, sino es un conjunto de energías lo que nosotros poseemos, así como dice: (Ribeiro, Lair. 2001: 20) “si está casado, no todo usted lo está, sino solo una parte; si es padre o madre, no todo usted lo es, sino sólo una parte...”.

Cuando me desprendo de lo que soy; comienzo a ser lo que debería ser; es decir deberíamos controlar el “yo” y si esto hacemos, por lo tanto podemos controlar el “nosotros”. Cualquiera persona puede considerarse como buenos profesionales y un pésimo padre en el hogar o viceversa, por lo tanto haciendo el análisis respectivo podemos deducir que no todos los “yos” puede equivocarse, sino sólo una parte de nosotros”; si usted no sabe dirigir su propia vida, alguien lo hará por usted y tal vez de una manera que a usted no le guste o agrade, por lo tanto necesitamos desarrollar una estrategia de controlarnos a nosotros mismos. Dirigirse uno mismo significa saber que tenemos una buena salud, un buen sueldo para una mejor prosperidad, tener éxito en nuestra profesión, obtener la felicidad personal completa (satisfacción), conseguir la paz espiritual, una excelente armonía en nuestro hogar.

Por otro lado tenemos que reducir todo lo negativo como: el miedo, los resentimientos, el orgullo, la ambición, la ansiedad, las frustraciones, la culpa, entre otras cosas más para que el “yo” se manifieste en diferentes niveles de la vida como: el mental, lo físico, el emocional y especialmente lo espiritual que da la paz interior. Por lo tanto si podemos controlar estos niveles, entonces podremos superar el estrés y podremos aumentar el rendimiento profesional.

La alimentación

Si usted se compraría un automóvil nuevo y de buena marca y muy costoso, usted ¿puede dejar de cuidarlo en lo máximo para que el automóvil no se deteriore? Por supuesto que no cada día limpiaría, revisaría el aceite, el agua y todo lo demás para que el automóvil funcione bien y adecuadamente. Y qué puede decirme de su cuerpo que es más que esa máquina inerte, ¿se preocupa de lo que se alimenta diariamente? Yo le pregunto su cuerpo vale más o menos que el automóvil. Usted es consciente que su cuerpo necesita vitaminas adecuadas, proteínas, hidratos de carbono, grasas y sales minerales; cuando no nos alimentamos bien, nuestro cuerpo nos

informa claramente que falta o sobra algo. Es por ello que la alimentación adecuada para toda persona humana es muy importante y con ello podremos rendir mejor en el trabajo de cualquier empresa.

El ejercicio físico

Lo concerniente a la parte física de nuestro cuerpo, es muy importante los ejercicios físicos permanentes, porque así podemos cambiar los metabolismos para pensar mejor y sentirnos bien. Por ejemplo los aeróbicos ayudan que el ritmo cardiaco alcance una cierta frecuencia y la mantenga un determinado periodo. Ya que los seres humanos mayores de edad sufren con frecuencia este mal que es el ataque cardiaco, y se recomienda que usted planifique realizar ejercicios de menor esfuerzo y de esta manera usted estará motivado siempre para una buena labor diaria en la empresa o cualquier trabajo que realice. Caminar en forma permanente es lo más recomendable y tendrá mayor productividad en su centro de labor.

Diversión y relajación

Cuando se habla de este tema muchas personas confunden que la diversión es tomarse unas cervecitas hasta quedar inconsciente o relajarse es dormir más de lo debido. En este artículo se recomienda que debemos descansar ni más ni menos de lo necesario, hay que sintonizar con las necesidades de nuestro cuerpo. La cantidad necesaria de descanso y sueño varía según la persona. No es dormir poco o mucho lo que nos hace más o menos productivos, sino la manera de cómo lo aprovechamos el tiempo; podemos decir, que las horas de sueño son muy importantes, también el ocio es fundamental. La diversión y la alegría son indispensables para el equilibrio físico y emocional. También en las horas de trabajo, no solamente en las horas de ocio; la diversión y la relajación son positivas y muy necesarias. En las horas de trabajo manténgase alegre y distendido, libre de presiones. Los profesionales con buen humor trabajan mucho mejor que los empleados malhumorados, deprimidos e irritados.

Control de emociones

Las emociones no son hechos, sino la explicación que se da a los hechos. Un mismo hecho puede agradar a una persona y desagradar a otra. Así como: “alguien lanza una piedra contra un cristal. El dueño de la casa se enfada y el vidriero se alegra”. Cuando experimente una emoción negativa pregúntese cuál es la creencia o el juicio que hay detrás de su reacción y decida si es válido que continúe sintiéndose así o no. Es importante el nivel de felicidad para obtener el mayor grado de expectativa en el rendimiento laboral.

Control de la espiritualidad

Cuando hablamos de espiritualidad muchos creen que se trata de aspecto religioso, todos los seres humanos debemos tomar mucho en cuenta este aspecto, aunque es la más difícil y abstracta de entender, el control adecuado de la espiritualidad controla todos los demás niveles. Lo expresamos mediante los valores éticos morales, la meditación y la relajación así como manifiesta (Teilhard de Chardin) “No somos seres humanos que tienen una experiencia espiritual. Somos seres espirituales que tienen una experiencia humana”, fijar nuestra mente en todo lo positivo así como agradecer a las personas, sonreír, atender a las personas con mucha amabilidad, trae mucha satisfacción espiritual, y porque no dirigírnos unos minutos a nuestro creador que traerá paz y armonía en nuestro interior humana.

El poeta norteamericano (Emerson Ralph Waldo) consiguió sintetizar la esencia de la espiritualidad en la siguiente descripción:

*“Reír con frecuencia y amar mucho;
ganarse el respeto de las personas inteligentes
y el amor de los niños;
conseguir la aprobación de críticos honestos;
apreciar la belleza;
darse;
dejar el mundo un poquito mejor;
con un niño más sano,
un jardín más florido
o una condición social más elevada;
jugar reír con entusiasmo
y cantar con exultación;
saber que por lo menos una vida
pudo respirar más fácilmente
porque has vivido.
Eso es haber tenido éxito”-*

Conclusiones

Todos nosotros somos un conjunto de energías y la estrategia del auto gerencia depende de la estructura que haya que controlar.

La carreta nunca puede ir delante de los caballos. Primero aprendamos a dirigirnos a nosotros mismos y luego podremos dirigir a los demás.

Los pasos importantes que debemos considerar para una vida profesional adecuado y tener así un rendimiento más alto y positivo.

Referencias

Hoffman, Reid, (2012), El mejor negocio eres tú, primera edición, impreso en Novagrafik, Barcelona.

MIRBERT S.A.C (2012), Inteligencias Múltiples, primera reimpresión, ediciones, Mirbert SAC, Lima Perú.

Ribeiro Lair, (2001), Generar Beneficios, ediciones Urano S.A. Barcelona.

Senge, Peter, (1998), La Quinta Disciplina, ediciones granica S.A. México.

Información de contacto:

José Calizaya Huiche
jocahuic@hotmail.com

Fecha de recepción: 13 de noviembre 2016

Fecha de aceptación: 29 de diciembre 2016