

UNA FILOSOFÍA DE VIDA:

LA HISTORIA CONTINÚA PARA
CONVERTIR LA SALUD EN BIENESTAR IV

UNA FILOSOFÍA DE VIDA:

LA HISTORIA CONTINÚA PARA
CONVERTIR LA SALUD EN BIENESTAR IV

DR. JESÚS RAFAEL MONTESANO DELFÍN

EDITORIAL
MONTEA
EST. 2013, LEÓN, GUANAJUATO.

Título: Una filosofía de vida. La historia continúa para convertir la salud en bienestar. IV

Autor: Dr. Jesús Rafael Montesano Delfín.

Primera edición: 2006.

Segunda edición, agosto 2016.

ISBN:

Diseño de portada:

Maquetación y correcciones: Enrique Adrián Martínez López.

© 2016, Dr. Jesús Rafael Montesano Delfín.

Diseñado e impreso en:

MONTEA Editorial S.A. de C.V.

León, Guanajuato, México.

Tel. 01 (477) 792 02 83

www.editorialmontea.com

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, vendida o transmitida mediante ningún sistema, medio o método electrónico o mecánico (fotocopiado, grabación o cualquier sistema de recuperación y almacenamiento de información), sin el permiso previo y por escrito del editor.

HECHO EN MÉXICO/PRINTED IN MEXICO,
2016.



EL AUTOR

DR. JESÚS RAFAEL MONTESANO DELFÍN

- Médico cirujano egresado de la facultad de medicina “Miguel Alemán Valdés” de la Universidad Veracruzana.
- Posgraduado en el Hospital General de Zona No. 11 del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en Jalapa, Ver.
- **Diplomado en gerencia** en el Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey, Campus Veracruz; Instituto Tecnológico Autónomo

- Metropolitano (ITAM) y la Universidad de la Salle, Bajío.
- **Diplomado como auditor para la certificación de hospitales** con el enfoque de los estándares centrados en la seguridad del paciente en el Centro Médico Nacional “La Raza” del IMSS.
- **Auditor Internacional** para la certificación de establecimientos de salud en base a ISO 9000.
- Experiencia en la **certificación de más de 28 hospitales** del Sector Salud en México.
- **Coordinador** del IMSS en Veracruz Sur **para el concurso del Premio Estatal de Calidad.**
- Autor de los libros “Manual del Protocolo de Investigación”, “Tips para mejorar la gestión directiva”, “Planeación Estratégica en un sistema de salud” y “La Gerencia en Salud II. Consejos prácticos para un hospital”.
- Autor del artículo médico más referenciado en el 2010 a nivel mundial sobre la reducción de la mortalidad durante el embarazo y parto.
- Ha sido **Coordinador de Enseñanza e Investigación y Director Médico del Hospital Rural “S”** del Programa IMSS-Solidaridad en Papantla, Ver. **Director de la Unidad de Medicina Familiar No. 10** del IMSS en Cuitlahuac, Ver. **Director del Hospital General de Zona No. 8** del IMSS en Córdoba, Ver. **Coordinador de Educación Médica, Coordinador de Atención Médica de Unidades de Medicina Familiar, Coordinador de**

Atención Médica en la Delegación Veracruz Sur del IMSS.

- **Profesor del método científico** en la Facultad de Enfermería de la Universidad Veracruzana en Orizaba, Ver. **Profesor de indicadores de calidad** en el Diplomado en administración para directivos en la Universidad de Guanajuato.
- **Profesor de Planeación Estratégica y Gestión de Calidad** en Salud en Diplomados y Maestrías en la Universidad De la Salle, Bajío.
- Presidente fundador de la **Asociación Mexicana de Directivos Médicos** (AMDM. A.C).
- Director Académico de la **Consultoría Montesano-González & Asociados**.
- **Jefe de Prestaciones Médicas del IMSS** en el Estado de Guanajuato.
- Miembro de la Cámara Nacional de Empresas de Consultoría (CNEC).
- **Director de Salud** en el municipio de San Francisco del Rincón, Guanajuato.

DEDICATORIA

Siempre he pensado que la vida es de decisiones. Cuando una persona toma una decisión sobre su vida y la mantiene, siempre hay consecuencias. Pueden ser buenas o malas, depende el enfoque, pero cuando se está seguro que se hizo lo correcto, los resultados siempre serán favorables para quien así lo determinó. Hay quienes le denominan “el efecto mariposa”. Por cierto, no dejes que el final de tu historia sea el menos deseado.

Por ello, esta obra está dedicada a quienes han aprendido a tomar decisiones en su vida y para los que hasta este momento no saben qué hacer con su existencia.

A quienes deseen triunfar en la vida en el marco de la sociedad capitalista.

A quienes buscan un camino que les conduzca a conseguir sus objetivos.

A los que han participado en mis propias decisiones:

A mi esposa y compañera de vida Eréndira González Loza (Ere).

Con cariño a mi madre, hermana y abuelita, ejemplos de triunfo en esta vida.

A mis hijos Mauro Rafael, Pamela, Dany, Lalo y Jesús Jr. (Tochín).

A mis amigos y colaboradores de la Consultoría Montesano-Gonzalez & Asociados.

A mis alumnos del diplomado “Formando triunfadores” con quienes compartí la primera experiencia de este modelo.

A la Camara Nacional de Empresas de Consultoria capítulo León (CNEC) por crear e impulsar el proyecto de BIENESTAR IV y al Municipio de San Francisco del Rincon, Gto., donde probé en su etapa inicial el Proyecto de BIENESTAR IV.

A mi socio, amigo y casi hermano, Miguel Saavedra Troche, a quien profeso respeto, cariño y admiración por su decisión de salir siempre adelante.

A quienes han servido de guía y ejemplo para un servidor. Todos.

Mención aparte se merece mi personaje central de esta obra (por coincidencia), y compadre en la vida real, José Ramón Montes, y su esposa, Karina; a quienes profeso un cariño especial.

AGRADECIMIENTOS

A las personas que revisaron los borradores y que de manera desinteresada me hicieron atinadas observaciones. A Graciela Muñoz Campos, Mariana Gutierrez, Enrique Moreno Gonzalez, Lucy Ramirez, Rafael Leyva Jimenez, Enrique Adrian Martinez, Mauro Rafael Montesano.

En especial a:

Lic. Don Miguel Montes García.

Dr. Moisés Andrade Quezada.

Dr. Octavio Villasana Delfín.

Dr. Ector Jaime Ramírez Barba.

Lic. Hugo Varela Flores.

Ing. Ysmael López García.

Ing. Adolfo Lira Carrillo.

INTRODUCCIÓN

En 1995, la **revista Alternativa Siglo XXI** me pidió colaborar con un artículo que hablara acerca del éxito; en esa ocasión era Coordinador de Educación Médica en la Delegación Regional Veracruz Sur del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), con sede en Orizaba. Dicha Coordinación se encargaba de administrar los destinos de la formación y capacitación del personal para la salud, así como de las bibliotecas de los hospitales; para esa época contaba con cerca de 35 años de edad y para el puesto que ostentaba se me calificaba como una persona exitosa.

Tras la invitación, me di a la tarea de buscar bibliografía acerca del tema, particularmente en textos de administración y de filosofía. También, por decisión del Jefe de los Servicios Médicos en el Estado, se me dotó de poder oficial para despachar en su ausencia los asuntos de esa jefatura, situación que me convertía en el más allegado a él y depositario de todas sus confianzas, razón de más para considerarme exitoso.

Recuerdo que en una de las múltiples juntas de gobierno, mi jefe expresaba **“ustedes nacen y mueren todos los días, tal parece que no saben a dónde van en la vida”**.

Tras el mensaje, pensé que ese era el punto; en general no sabemos hacia dónde nos dirigimos en la vida, como decía el **Dr. Gustavo Díaz Pliego**, todos

los días al despertar nos levantamos, cepillamos los dientes, nos bañamos, desayunamos, nos dirigimos al trabajo o a la escuela, de una manera mecánica realizamos nuestras labores, regresamos a comer o cenar, lavamos los dientes, dormimos y nuevamente se inicia el ciclo, así hasta que llega el día de la jubilación y, si la suerte ayuda, tendríamos una pensión regular que servirá para nosotros y nuestra pareja. Se llega a un retiro, sin preparación para sumirnos a una terrible depresión y una carga para la familia y la sociedad.

Entonces, nuevamente nos enfrentamos a esas preguntas de nuestra juventud **¿quién soy?**, ¿qué pasara si muero?

O tal vez diremos como alguna vez lo hizo **Borges** a sus setenta y siete años, después de haber ganado muchos premios en su vida: **“No fui feliz”**.

Todo lo anterior me hizo concebir una idea que mezcló el conocimiento filosófico y psicológico, con la experiencia administrativa que me había llevado a tener logros profesionales importantes y los plasmé en un artículo que llamé: **“Una filosofía de vida”**.

En ese texto, proponía que se hiciera un alto en el camino y se reflexionara para tener un diagnóstico de lo que había sido la vida hasta ese momento; ese ejercicio de entrada sería muy bueno.

Pero, ¿cómo evaluarnos si no se tiene un objetivo para la vida?, es decir, ¿contra qué comparar nuestros logros para decir si ha sido bueno, regular o malo? A menudo, cuando nos lo preguntamos, expresamos

objetivos tan utópicos que por lo mismo puede que sean inalcanzables porque ni siquiera se tenían en mente. Una respuesta de bote pronto es “ser feliz”.

Y ¿qué es la felicidad?, ¿cómo se mide la felicidad? Tal vez habría que ser más prácticos.

Se me ocurrieron para tales fines cuatro categorías:

- 1) **Profesionales,**
- 2) **Económicas,**
- 3) **Familiares, y,**
- 4) **Bienestar físico.**

En la primera me referí a logros que proporciona la profesión u oficio.

En la segunda a lo material, que permite en el marco de la economía global en la que vivimos, tener una vida decorosa.

En la tercera a la relación de pareja, de padres e hijos que dan un sentimiento de pertenencia, **y la cuarta**, el bienestar físico necesario, que sin éste, no sería posible ninguno de los otros.

Con estas cuatro categorías propuse construir un objetivo. Una vez elaborado, se haría una medición en cuanto al tiempo diario que se le dedica a cada una, y se observaría que los logros se centran en aquella en la que se enfocan la mayor parte de los esfuerzos, y el descuido de las otras mostraría un panorama desolador.

Entonces, con el desarrollo de algunas aptitudes, propuse llevar a la práctica un ejercicio que equilibrara el esfuerzo en las cuatro categorías y, al término de

cada día, se valorara la ganancia obtenida y así poder emitir un juicio de valor.

Ese artículo fue publicado con una gran aceptación, con reproducciones en la revista médica del IMSS y en Directivo Médico en la sección de cartas al editor.

Esa publicación se convirtió en un libro que titulé “*Una filosofía de vida*”. Lo estructuré a manera de una historia, para que fuera amena la lectura y se hiciera fluida.

La obra presentaba **un primer capítulo**, que hablaba de una semblanza metafórica del entorno del autor para proporcionar datos que permitieran entender su perspectiva (como la de muchos) y la manera de interpretar al mundo. **En el siguiente capítulo**, se daba una reseña filosófica del ser y la búsqueda del hombre con su identidad.

En el **tercero**, se expresaba un concepto de éxito y después la propuesta.

Los capítulos cuatro, cinco y seis, describían algunos atributos necesarios para el logro del objetivo y se hacían comentarios acerca de la inteligencia emocional.

Todos los capítulos iniciaban con la narración de situaciones cotidianas que vive una persona común de países en vías de desarrollo como en el que seguramente tú estás ahora mismo, y se concluía con propuestas y ejemplos de personas que cambiaron al mundo.

Además, se pretendía que cada uno en sí mismo tuviera un principio y un final, para que incluso se

podiera leer por separado sin perder la secuencia, manteniendo así la congruencia vertical y horizontal de la lectura.

Se quería aportar un punto de vista práctico y diferente que pudiera ayudar al lector a lograr ese gran objetivo de vida que le diera satisfacciones profesionales, que le permitiera una posición económica holgada para vivir bien, que se procurara una relación satisfactoria con su pareja y sus seres queridos y finalmente disfrutara de un bienestar físico y mental que lo llevara a conseguir todo lo que deseaba en la vida, contribuyendo quizás a lograr ese estado tan anhelado y tan fugaz llamado felicidad.

El libro solo tuvo un tiraje de 1000 ejemplares y se agotó pronto. Muchas personas se identificaron con el personaje. Otros pensaron que era mi autobiografía por el parecido con mi manera de pensar y actuar. Y en sentido estricto, de verdad lo es. Pues es la manera en que construí mi objetivo de vida y cómo he vivido a partir de aquel 1995.

En el verano del 2007, a media mañana de un cálido día, un señor muy bien vestido, de andar pausado, gesto adusto y gran personalidad, traspasó la puerta de mi despacho en la jefatura de servicios médicos del IMSS en Guanajuato, México, acompañado de un matrimonio joven y un bebé de meses. Se trataba del Licenciado Don Miguel Montes García. Prestigiado abogado, ex ministro de la Suprema Corte de Justicia en México y primer fiscal especial del caso Colosio.

Acudió a mí para realizar un trámite por la atención de su nieto, el pequeño Pepito al que se le había detectado un grave mal. La joven mamá, Karina y el papá, hijo de Don Miguel, era ni más ni menos que **José Ramón Montes** en persona.

José Ramón Montes era el personaje “ficticio” de mi historia en la primera edición de este libro y estaba frente a mí. De carne y hueso.

Después de ese encuentro, las atenciones médicas intensivas de Pepito tratando de curar aquel mal, fueron constantes y permanentes. A finales de ese año, la enfermedad le arrebató su incipiente existencia. La tragedia y el dolor, pero sobre todo, la energía celestial de ese angelito, unió más a la familia y a mí me premió con la amistad y el cariño de la familia Montes Cabrera, con quienes nos une un compadrazgo fraterno. Y a quienes también con respeto y cariño les dedico esta nueva edición.

Hoy, a nueve años de haberse agotado aquella edición, con más de cincuenta años de edad, ya jubilado del IMSS; es mi interés compartir al lector que seguí reflexionando y escribiendo mi objetivo de vida. El cuál, como por programación neurolingüística, se vino cumpliendo al pie de la letra.

He de confesar que tomar las riendas de nuestra propia existencia, trae consecuencias, pues es como agarrar el timón del barco de la vida y de repente cambiar el rumbo hacia el destino que uno se diseña con este método:

- 1) Profesionales,**
- 2) Económicas,**
- 3) Familiares, y,**
- 4) Bienestar físico.**

En lo personal, ascendí a puestos altos en la institución en la que decidí trabajar por 29 años y me retiré justo en la cima de los buenos resultados por desempeño.

En lo económico, tuve que aprender a leer estados financieros y con ello comprender que para tener dinero, hay que dejar de ser empleado para vivir la adrenalina del emprendimiento y la inversión.

En el plano familiar, el golpe de timón me llevó a rehacer mi relación de pareja, a transmitir a través de mis neuronas en espejo (ejemplo) y oscilatorias (tocar o acariciar) que si estoy bien, esto se debe transmitir con emociones y actos en tiempo y forma con las personas que están más cerca en tu espacio vital (comúnmente una familia es la esposa y los hijos).

En el plano físico, me di cuenta que no bastaba solo el acondicionamiento físico, sino que hay que cultivar la inteligencia emocional para conocernos, auto controlarnos, motivarnos, ser empáticos y fomentar las relaciones sociales para aumentar la autoestima y el optimismo. Este último es el primer motor que una persona tiene para ser constante y sistemático; para conservar la salud. Cuando se aprende que la salud es bienestar físico, psicológico (emocional) y social es

cuando las personas nos motivamos a cambiar hábitos alimenticios y a hacer del ejercicio un hábito. Yo le llamo a este estado: la salud como un bien.

Como me di cuenta que no es fácil desarrollar la inteligencia emocional, aprendí algunas técnicas de concentración plena en la respiración, como las que se utilizan en el yoga y comprobé que funcionan.

El resultado fue bueno para mí porque me hizo evolucionar como persona, y a partir de mi bienestar, los transmití a mi círculo cercano que es mi esposa e hijos y de ahí a mis amigos y compañeros de trabajo “contagiándolos” de cosas buenas. Mi filosofía de vida la transformé en un modelo conceptual que he denominado: la salud como BIENESTAR IV; individual y social.



Partiendo de la definición oficial de salud: Equilibrio físico, psicológico y social. Y aunque en este modelo, aparecen las categorías que sugerí originalmente para hacer el diagnóstico y construir el objetivo de vida (personal, familiar, profesional y económico); he hecho algunos cambios.

El primero. Considero que en la primera categoría que hay que tomar en cuenta es **la personal**. Desde la perspectiva de desarrollar la inteligencia emocional para que la persona controle sus sentimientos, pero sobre todo, que aprenda a encontrar los motivos que le empujan a hacer las cosas. Si la persona encuentra esta llave, está lista para hacer cualquier cambio en su vida. Como, por ejemplo, adoptar un estilo de vida saludable.

Esto hace que ese ejemplo se lleve a **la familia** y a su ámbito **laboral**. Resultando además de la transmisión de buen trato. Eficacia y eficiencia que mejora la autoestima de las personas e incrementa la productividad en las empresas.

Y en el **plano económico**, he descubierto que, sin duda, el dinero es indispensable para subsistir en este mundo material, y más que aferrarme a un romanticismo espurio en donde se dice que el dinero es lo de menos; mejor considero que es al revés. Hay que aprender a leer y construir estados financieros de manera práctica, para que las personas no solo piensen en emplearse en una institución gubernamental, tener un sueldo “seguro” y vivir toda una vida de frustración.

Para mí, el nuevo orden de las premisas para el objetivo de vida es: Personal, Pareja, Familiar, Profesional, Económico

Como el lector ya pudo notar, esta nueva edición tiene, por lo tanto, nuevos capítulos partiendo de las premisas del objetivo de vida, pues es la guía para que el libro se convierta en una herramienta de utilidad hacia el éxito, en este mundo que nos ha tocado vivir.

Sin duda, para tener una orientación de ¿qué premisas incluir en un plan de vida? Es importante conocer el modelo conceptual que se consideró para proponerlas.

Así que iniciamos con el modelo que denomino **“La salud como bien individual y social”, lo que yo hago y conozco como “bienestar IV”**.

El tema fundamental y central de este libro, es el objetivo de vida de las personas, el cuál desgloso en cuatro premisas, o planos.

El plano personal se divide en dos.

El emocional abarca nueve temas.

En el capítulo de **la fórmula del éxito**, trato de explicar cómo solo con organización y disciplina es posible lograr metas. Pero si le agregas un poquito de inteligencia tendrás el éxito garantizado.

En el capítulo de **tópicos para fomentar los valores en la familia**, defino los valores y propongo un ejercicio para que, a la vez que se conocen los conceptos, se propicie una integración y dinámica familiar.

El taller para **la autoestima y la motivación**, es justo la herramienta para vencer los miedos básicos, demostrando al lector que con el logro de metas cortas, las personas son eficaces y capaces de grandes logros.

Abordo de manera somera los conceptos de **inteligencia emocional**, pero propongo nemotécnicos para recordarlos y concluyo con un ejercicio para facilitar su aplicación.

La inteligencia emocional ya es un tema conocido hoy en día para muchas personas, pero su práctica parece privilegiada para unos cuantos. Aquí comparto la **técnica de concentración plena** para aplicarla en nuestra vida de manera cotidiana.

El arte de resolver los problemas se denomina **resiliencia**. Con la técnica de concentración plena es posible incorporar la resiliencia como una herramienta de eficiencia emocional y personal.

Una vez logrados los cambios personales, podemos, a través de los conocimientos de neurofisiología, contagiar de nuestro bienestar a las personas que tenemos cerca o en nuestro espacio vital. ¿Cómo? A través de utilizar las neuronas en espejo u oscilatorias. ¿Lo dudas? Lee éste capítulo.

Finalmente, en este bloque de la premisa emocional, cierro con un tema que puede ser polémico como es **la fe y la religión**. No lo abordo desde el punto de vista teológico, sino como un motor alternativo para hacer el bien con nosotros y nuestros semejantes.

En la sección de la premisa de constantes físicas o biológicas del plano personal repasamos cinco temas.

Empezamos con el capítulo de **estilo de vida saludable**. ¿Utopía actual? Se define estilo de vida saludable y se da una base conceptual para comprender el término, y a partir de ahí, desarrollar acciones muy prácticas.

La sexualidad, el descanso y el trabajo. Esta triada es indispensable para desarrollar, en buena medida, la plenitud del ser humano. Sin el afán de entrar en polémica, hago una correlación entre estos tres temas y propongo algunas actividades para fomentarlas.

El chequeo médico periódico (prevención). Desde hace un poco más de 50 años, la política en salud en el mundo se ha centrado en las variables biologicistas, encaminadas a meter en rango el peso corporal, el perímetro abdominal, la presión arterial, el perfil de los lípidos como el colesterol y los triglicéridos, etc., con la fórmula: chécate, mídete y muévete, de tal manera que todo mundo lo sabe, pero menos del 30% lo aplican con disciplina. En este capítulo comparto técnicas sencillas y hasta caseras para auto-practicarse este diagnóstico por lo menos una vez al año.

Los consejos para una alimentación saludable. Se mencionan medidas elementales y prácticas para aprender a comer y mantenerse físicamente sano.

En el capítulo del **deporte y la disciplina**, se desarrolla una rutina sencilla para ejercitarse y quemar calorías.

El plano familiar aborda este par de temas:

Consejos para mejorar la convivencia familiar.

La familia es el principal círculo social que una persona puede tener. Una buena relación con los hermanos y padres fortalece los vínculos afectivos y mejora la **autoestima** de cada uno de los miembros de la familia. Les comparto un decálogo para desarrollar esta importante tarea.

El bono de caridad ¿Qué desarrolla? El tema puede ser polémico, pero desde el punto de vista de la inteligencia emocional con el bono de caridad o la donación de “algo” como un regalo, dinero, despensa, tiempo, platica, una caricia o un saludo, se estimulan las neuronas oscilatorias del beneficiado y se transmite la emoción positiva que puede ser el detonador de mejores cosas.

El plano profesional abarca tres temas.

¿Para qué sirve desarrollar el hábito de la lectura?

Por principios de cuenta, la persona se convierte en autodidacta con capacidad de resolver por uno mismo problemas. En este capítulo se dan consejos para desarrollar este importante hábito. En el capítulo de **consejos para desarrollar cualidades**: el dibujar, pintar, cantar. Fundamento cómo las cualidades innatas de las personas se atrofian y se pueden rescatar mediante un buen hábito, y cómo son de mucha utilidad para desarrollar la creatividad. En el capítulo de **las agendas y el hábito de optimizar el tiempo**

para ser eficaz y triunfador, aprenderás a elaborar tus propias agendas y descubrirás lo bueno que eres para seguir las a plenitud.

En el plano de desarrollo económico solo se aborda un tema.

La educación financiera. Aprenderás por qué es importante saber leer estados financieros como herramienta básica para sanear tus finanzas y cómo puedes hacer de esta cultura un hábito en tus hijos.

En conclusión, con esta nueva edición, describo aptitudes básicas útiles para triunfar en la vida, para que posteriormente, quien ha construido el objetivo para su vida, **utilice el modelo que denomino; la salud como bien individual y social, para llevarlo a la práctica, convirtiéndolo en ese porcentaje de individuos que programan sus metas, esperando que con estas herramientas y con el empuje de los motores de optimismo, amor, fe y pasión, sean gente sana y de éxito. En otras palabras, que transformen su salud en bienestar**

Por supuesto que el libro tiene a su personaje central; José Ramón Montes. Y también cada capítulo tiene ejercicios que pretenden ser una guía para que el lector los desarrolle y facilite los cambios deseados. Sin duda, me complacería mucho saber que esta nueva obra fuera de utilidad para las personas que lo lean.

-EL AUTOR.

ÍNDICE

El modelo de salud como bien individual y social.

Propósito.

El objetivo de vida.

Parte 1. Desarrollo emocional.

- 1.1. La fórmula para tener éxito en la vida.
- 1.2. Tópicos para fomentar los valores.
- 1.3. Taller para mejorar la autoestima y la motivación.
- 1.4. La inteligencia emocional para el control de las emociones.
- 1.5. La atención plena para aplicar la inteligencia emocional.
- 1.6. La resiliencia o arte para resolver problemas.
- 1.7. ¿Cómo cambiar la vida de una persona en tres minutos?
- 1.8. Fe y religión. Alcances.

Parte 2. Desarrollo físico.

- 2.1. Estilo de vida saludable ¿Utopía?
- 2.2. La sexualidad, el descanso y el trabajo.
- 2.3. El chequeo médico periódico (prevención).
- 2.4. El arte de la alimentación saludable.
- 2.5. El deporte y la disciplina.

Parte 3. Desarrollo familiar.

- 3.1. Consejos para mejorar la convivencia familiar.
- 3.2. El bono de caridad ¿qué aporta para el bienestar?

Parte 4. Desarrollo profesional.

- 4.1. ¿Cómo desarrollar el hábito de la lectura?
- 4.2. ¿Cómo despertar las cualidades innatas? Pintar, escribir, cantar, etc.
- 4.3. Las agendas y el hábito de optimizar el tiempo.

Parte 5. Desarrollo económico.

- 5.1. La educación financiera para gente común.

Parte 6. Aptitudes para triunfar en la vida.

Parte 7. Conclusiones.

- Conclusiones de la primera edición.
- Algunas conclusiones de la presente edición.

EL MODELO DE SALUD COMO BIEN INDIVIDUAL Y SOCIAL (BIENESTAR IV)

Si la salud es el equilibrio biológico, psicológico y social y no solo la ausencia de enfermedad, según la Organización Mundial para la Salud (OMS), entonces el modelo actual solo está atendiendo el aspecto biológico, parcialmente lo psicológico y el componente social está desarticulado.

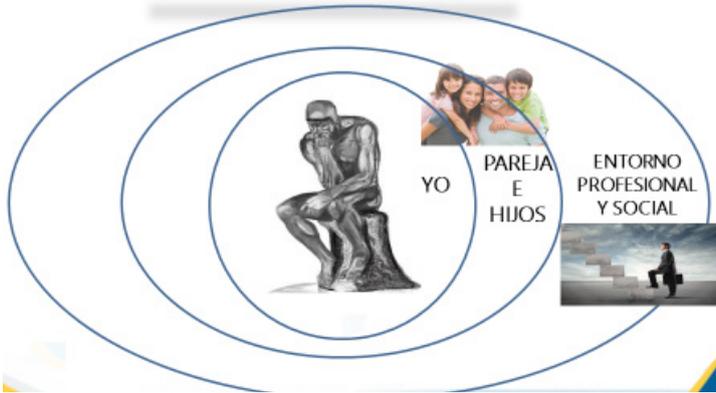
El resultado: Altas coberturas de acciones médico-preventivas hasta el “chécate” con poca participación en el “mídete” y “muévete” que trae como consecuencia enfermedades metabólicas (diabetes e hipertensión) y cardiovasculares (infartos) en la población general.

Es urgente rehacer el modelo de atención a la salud con el liderazgo gestor y coordinador de cada individuo.

MODELO CONCEPTUAL BASE DE LA PROPUESTA

El modelo tiene cuatro planos que consideran al individuo como eje bio-psico-social. Es decir, emociones, afectos y cuerpo que, llevándolo al desarrollo pleno de su persona, pueda influir en el entorno familiar, profesional y económico. El resultado será entonces la salud como un bienestar personal y social (12).

MODELO DE SALUD COMO BIEN INDIVIDUAL Y SOCIAL
(equilibrio biológico y psicológico, familiar y profesional/social)



EL PLANO PERSONAL EN DOS DIMENSIONES

La afectiva o emocional, que enseñe al individuo a tener un objetivo claro para su vida, la fórmula para lograrlo y cultivar los valores universales, la autoestima y el optimismo, como motores indispensables para su desarrollo en todos sentidos. Además, es necesario el conocimiento y manejo de las emociones para el cambio positivo de actitud y el trato a los demás. Sin dejar de considerar la fe como fuente de esperanza.

A la par del plano afectivo, como esencia del ser humano, hay que trabajar el físico o el aspecto biologicista, ampliamente difundido en la sociedad actual. En este sentido, habría que identificar y llevar a cabo un estilo de vida saludable, que enseñe ¿qué es una alimentación sana? Y los beneficios de la disciplina en el deporte. Incorporando como corolario el chequeo

médico periódico que permita al individuo una guía del impacto de sus acciones sobre los indicadores de salud de su propio organismo.

UN PLANO FAMILIAR

Una persona en paz y satisfecha consigo misma puede afectar de manera positiva su espacio vital. En este orden de ideas, los primeros afectados serán su familia; su esposa/o, hijos, padres, hermanos. La persona de bien, trae cosas buenas para los demás. Pero también hay que prepararlos para que este bienestar se transmita de la mejor manera. Por ello, es necesario trabajar en técnicas para mejorar la convivencia familiar y practicar el arte de “dar”, o bono de caridad, para multiplicar el lado positivo de la vida.

EL PLANO PROFESIONAL

Se refiere al crecimiento de la persona en su oficio o profesión productiva.

Se trata de proporcionar herramientas para mejorar su desempeño, como el hábito de utilizar las agendas para optimizar el tiempo y fomentar la eficacia; la disciplina de la lectura para resolución autodidacta y científica de los problemas, y cultivar las cualidades innatas de las personas como pintar, cantar, bailar, etc., como fuente de creatividad e innovación que rompa la rutina laboral.

Una persona que cumple metas aumenta su autoestima y se vuelve productiva.

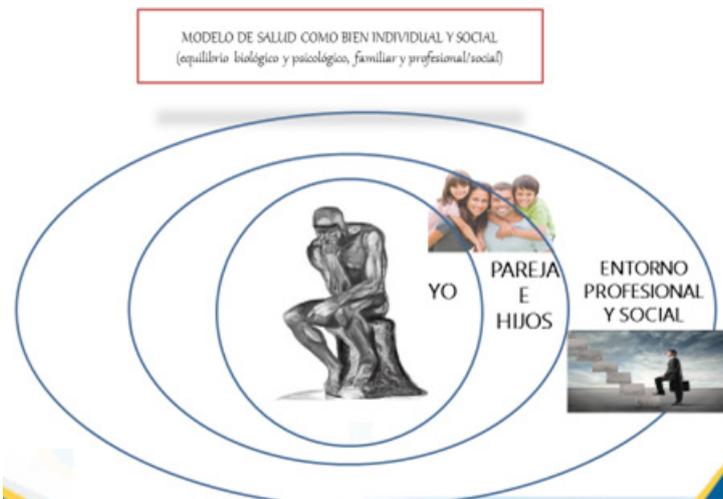
UN PLANO ECONÓMICO

Tratar de despertar la inteligencia financiera de las personas. Que dejen de tener el pensamiento mágico de que con un golpe de suerte o lo que les dé el “gobierno” se volverán ricos. Es mejor aprender de manera lúdica; leer y familiarizarse con los estados financieros para que sepan hacer que el dinero trabaje para ellos y no trabajar por dinero. Pues, cuando se trabaja por dinero en la medida que ganas más gastas más.

Este modelo es un “prototipo” probado parcialmente. Es innovador y por lo tanto será la base conceptual y lógica de los capítulos del libro.

PROPÓSITO

Esta propuesta se basa en un modelo de cuatro planos que considera al individuo como eje bio-psico-social. Es decir, emociones, afectos y cuerpo que llevándolo al desarrollo pleno de su persona, pueda influir en el entorno familiar, profesional y económico. El resultado será entonces la salud como un bien personal y social que utilizado como política social sirva para mejorar la calidad de vida de los lectores (bienestar IV).



OBJETIVO DE VIDA

Han pasado ya cerca de 15 años desde que José Ramón Montes hizo su diagnóstico de vida y se planteó una serie de metas que lo llevarían con un rumbo definido a un destino deseado.

Hagamos un repaso de las decisiones que tomó José Ramón, ¿qué herramientas le dieron el rumbo? Y con la narrativa de las situaciones que vivió nos daremos una idea de “¿cómo hacer?” para aplicar los cambios en nuestras vidas.

En una reunión de trabajo en la que participaban directivos importantes de una prestigiada empresa, el gerente principal repetía por enésima vez temas que los últimos cinco años eran motivo de agenda sin vislumbrarse siquiera un mínimo cambio.

Encolerizado decía “... Ustedes nacen y mueren todos los días, al levantarse se lavan los dientes, se bañan, desayunan, se dirigen al trabajo, atienden los asuntos que tienen sobre sus escritorios; por la tarde regresan a casa comen, duermen la siesta, cenan, ven los noticieros y duermen; al día siguiente la misma rutina hasta que se jubilan. No tienen un objetivo por el cual vivir y si esto no existe en sus propias vidas no es posible exigirles que lo tengan y lo cumplan para la empresa en la que trabajan”.

Al término de aquella reunión, José Ramón, sumido en sus reflexiones, pensó “¿Cuál es mi objetivo de vida?”

rápidamente se contestó: *“ser un profesionalista prestigiado, dejar huella de mi paso por esta vida y ser feliz”*.

Al momento sí tenía respuesta, pero ¿qué tan tangible era ese objetivo de vida?, ¿hasta dónde se podía medir el prestigio, la huella por la vida y la felicidad?, al parecer no era tan sencillo, ¿bajo qué premisas había planteado sus objetivos?, ¿qué era lo que verdaderamente le interesaba en la vida?, ¿realmente, alguna vez, había planeado lograr eso?, al parecer muchas de esas preguntas quedaban sin respuesta; en conclusión, era parte de ese vasto grupo que nacía y moría cada día.

Con la idea de corroborar la percepción de su jefe, José Ramón hizo entrevistas entre sus compañeros de trabajo, preguntándoles si tenían un objetivo de vida y de ser así: “¿cuál era?”. El resultado fue espectacular. Ninguna de las personas a las que interrogó tenían definido un objetivo para su vida, la mayoría dijeron que deseaban ser felices, seguridad para sus hijos, tener un buen trabajo, etc.; objetivos todos ellos subjetivos, sacados más de los sentimientos que de lo racional y tangible.

Entonces, ¿qué hacer?, ¿cómo plantearse un objetivo de vida?

Ayudemos a José Ramón a tener una herramienta para hacer un objetivo tangible. Desde el enfoque materialista, probablemente acorde con la sociedad global y consumista en la que vivimos, y de una

manera arbitraria, sólo para facilitar su diseño, se puede construir considerando estas cuatro premisas:

De bienestar físico y emocional.

Familiares y de pareja.

Profesionales.

Económicas.

A continuación una breve explicación a manera de fundamento de estas premisas.

Una premisa insustituible es el bienestar emocional y físico o la salud, aquel equilibrio mental-físico y la ausencia de enfermedad que permitirá al individuo lograr todo lo anteriormente señalado. Porque se puede ser un profesional triunfador, con riqueza creciente, esposo/a, padre o madre querido/a y admirado/a pero un descuido de la salud puede llevarlo a cursar con una enfermedad de las que ahora aquejan a la humanidad como la diabetes, que le deje con una ceguera o amputación de un miembro y entonces todo lo demás parecería sin sentido. Pero no solo importa la salud física. También la salud mental y la sana convivencia con los compañeros de trabajo y la sociedad en general.

La familia, el amor filial y de pareja son aspectos psicológicos que le dan sentido a la vida de una persona, Maslow dice que otorgan la satisfacción de

sentirse amado; de pertenecer a un grupo. Porque desde la creación el hombre se ha caracterizado por vivir en sociedades, y si en estas, las relaciones interpersonales se dan con afecto, la vida es más satisfactoria. La pareja, los hijos, los padres, hermanos y amigos, en ese sentido, son el primer círculo o espacio vital en el que hay que pensar al plantearse esta premisa del objetivo de vida.

Para tener un buen desempeño laboral es necesario cierto grado de estudios, casi siempre formales. La acreditación la da cualquier escuela pública o privada sin importar el nivel que se alcance, es decir, puede ser técnico, de licenciatura, de postgrado, maestría o doctorado, en muchas ocasiones cuenta el nivel alcanzado y las notas o calificaciones obtenidas durante la carrera para ingresar a un empleo o para ascender en éste, pero en igual o mayor proporción, el empleo o el ascenso lo da una relación de amistad (90% de los casos) tal y como lo describe Daniel Goleman en sus escritos de inteligencia emocional. **En ese sentido, lo que cuenta es el desempeño del individuo en el trabajo. Así que esta premisa parece tener fundamento para incluirla en el objetivo de vida. Lo anterior, a la mayoría de las personas les permite sentirse satisfechas en su profesión u oficio.**

En la economía capitalista que predomina en el mundo actual, no se puede pensar románticamente en que el dinero es lo menos importante; al contrario, hay que tratar de sacarle provecho al nivel de

conocimientos alcanzados, la experiencia en los puestos y el desempeño; **en la medida de lo posible pasar de ser un empleado a ser dueño de la propia empresa o inversionista, para que el ingreso económico sea suficiente para tener una vida decorosa y disfrutar de las comodidades que da el dinero.**

Con estas cuatro premisas, José Ramón se dio a la tarea de hacer su propio objetivo de vida. Luego, en base a él, establecer un diagnóstico y replantear sus prioridades para encaminar sus pasos hacia el logro.

Ejemplo:

*“Ser un **profesionista reconocido**, que le permita escalar los **puestos permisibles por su disciplina**, dejando **constancia escrita de su desempeño**. En la medida que escale, mejorar su **ingreso económico**, que le permita en el largo plazo **ser dueño de su propia empresa**, para tener un **ingreso económico holgado** y así **poseer propiedades, bienes y comodidades**. Fomentar la **comunicación, la presencia y el afecto con la familia** que mantenga la **unión y los valores** permitiendo el **equilibrio afectivo**.*

*Evitar el **sedentarismo**, las **adicciones**, los **ambientes de estrés constante**, **hacer rutina de ejercicios**, **dieta balanceada**, **dormir lo necesario** y **practicar técnicas de meditación** para mantener una **salud adecuada**.”*

Con ese objetivo de vida, José Ramón hizo el siguiente diagnóstico:

PREMISA	OBJETIVO	SITUACIÓN ACTUAL	% DE TIEMPO DEDICADO AL OBJETIVO
Profesional.	Ser un profesionalista reconocido en su empresa, que le permita escalar los puestos permisibles por su disciplina, dejando constancia escrita de su desempeño.	Profesionista reconocido en su departamento, ocupando cargo de poca responsabilidad. Con grandes deseos de superación y crecimiento.	90%
Económica.	En la medida que escale en su profesión mejorar su ingreso económico, que le permita en el largo plazo ser dueño de su propia empresa para tener un ingreso económico holgado y así poseer propiedades, bienes y comodidades.	Remuneración suficiente para necesidades básicas. Propietario de casa, automóvil y colegio privado para sus hijos.	5%
Familiares y de pareja.	Fomentar la comunicación, la presencia y el afecto con la familia que mantenga la unión y los valores, permitiendo el equilibrio afectivo.	Escasa comunicación con la pareja y los hijos, poca presencia por viajes de trabajo y relación afectiva inestable.	2.5%
Bienestar físico y emocional.	Evitar el sedentarismo, las adicciones, los ambientes de estrés constante, hacer rutina de ejercicios, dieta balanceada y dormir lo necesario para mantener una salud adecuada.	Sedentarismo, ingesta social de bebidas alcohólicas, ambientes impregnados de humo de tabaco, situaciones constantes de estrés laboral, sin rutina de ejercicios, dietas escasas y a veces abundantes en grasas y carbohidratos sin horarios y pocas horas de sueño.	2.5%

“El resultado fue mayor en los logros profesionales, derivado del gran porcentaje de tiempo que le dedica al trabajo de la empresa para la que labora, una economía regular, problemas en su vida familiar y riesgos para su salud”.

Tras esa reflexión, José Ramón escribió **su objetivo de vida en una tarjeta del tamaño de la bolsa de su camisa y allí la colocó**, se propuso consultarla todos los días al iniciar la mañana y antes de acostarse para tenerlo presente. Para darle continuidad, agregó sus actividades en la agenda diaria para generar actitudes hacia el cambio. **Para darse ánimo, cada objetivo lo fraccionó en plazos cortos alcanzables, y lo resumió en la siguiente tarjeta:**

Lo anterior no son cosas extraordinarias; son comunes, sólo está en pensarlas, hacerlas de manera constante para crear las actitudes y aptitudes de éxito. Otro de los secretos, además de la constancia, es el **equilibrio diario** al incluir tareas de todas las premisas.

José Ramón compartió su experiencia con los compañeros de trabajo y varios, entusiasmados, lo secundaron y elaboraron su tarjeta de objetivo de vida con el compromiso de cumplirlo para tener éxito en la vida y ser felices.

Este fenómeno de imitación se denomina “intervención a través de las neuronas en espejo y oscilatorias”. Es decir, las personas del espacio vital cercano imitan las conductas del personaje líder. Por ejemplo, cuando sostiene una plática y adopta una

PREMISA	OBJETIVO	OBJETIVO A UN AÑO	ACCIONES
Profesional	Ser un profesional reconocido en su empresa, que le permita escalar los puestos permisibles por su disciplina dejando constancia escrita de su desempeño.	Profesionista conocido en toda la empresa; escalar de jefe a director. Obtener reconocimientos por sus logros.	Trabajo disciplinado, planificado con difusión de resultados a los niveles superiores e inferiores. Promover y mantenerse en el ánimo del jefe inmediato superior. Compartir los logros profesionales con el equipo de trabajo.
Económica	En la medida que escale en su profesión mejorar su ingreso económico, que le permita en el largo plazo ser dueño de su propia empresa y le deje un ingreso económico holgado y así poseer propiedades, bienes y comodidades	Capacitarse en educación financiera. Liquidar deuda (pasivos). Ahorro. Invertir.	Aprender a leer estados financieros. Crear el estado financiero personal y actualizarlo cada quince días. En las cuentas a crédito hacer los pagos para no generar intereses. Quedarse con solo dos tarjetas de crédito. Ahorrar el 20% del salario. Abrir cuenta de inversión de renta fija. Prepararse para abrir un negocio propio.
Familiares y De pareja	Fomentar la comunicación, la presencia y el afecto con la familia que mantenga la unión y los valores permitiendo el equilibrio afectivo.	Mejorar comunicación Mayor presencia física. Expresar el afecto.	Plática diaria con pareja sobre asuntos de la relación. Tratar de estar en la hora de la comida y hablar de los asuntos cotidianos de la familia. Presencia de calidad y en momentos claves de los integrantes de la familia. Manifestar el afecto con palabras o detalles amorosos que les atraigan a los integrantes de la familia.
Bienestar físico y emocional.	Evitar el sedentarismo, las adicciones, los ambientes de estrés constante, hacer rutina de ejercicio, dieta balanceada y dormir lo necesario para mantener una salud adecuada.	Hacer chequeo semestral preventivo. Inscribirse a un club o deportiva. Aprender a bien comer. Evitar adicciones. Dormir las 8 hrs., necesarias.	Incluir peso, presión arterial, talla, circunferencia de la cintura, índice de masa corporal, determinación capilar de diabetes y colesterol. Realizar por 50 minutos diarios rutina de ejercicios aeróbicos. Eliminar refrescos de la dieta, tomar 2 litros diarios de agua, comer a las horas e incluir fruta y ensaladas a la alimentación. Moderación con las bebidas alcohólicas. Practicar la relajación para inducir el sueño.

postura de cruzar los brazos, notará que a los pocos minutos su interlocutor tendrá cruzado los brazos. Y si lo toca seguro percibirá la emoción o “vibra” que emana. Si es de optimismo, estrés, etc.

En la historia, existen ejemplos de muchos personajes que con plantearse un objetivo de vida, trabajo constante y disciplinado han llegado a cambiar sus vidas y las del mundo entero (5).

Bajo este enfoque, **¿cuál es tu diagnóstico?**, y **¿qué piensas hacer para lograr su objetivo de vida?** La idea de la tarjeta es genial, siempre y cuando se cargue todos los días en el bolso o bolsillo. **Debe convertirse en un amuleto que veas todos los días**, y lo ponga por escrito en su agenda diaria. Así, siempre estará presente el objetivo y las acciones que tienen que hacerse para alcanzarlo.

Este capítulo es vital para quienes deseen programar el supraconsciente con sus metas, utilizar su estado consciente con sus herramientas cognitivas y habilidades, para que el empuje del subconsciente irracional se lleve, a manera de programación neurolingüística, a cumplir sus objetivos esenciales para la vida. Si no me crees, no te preocupes. Sigue leyendo y practica los ejercicios, y como resultado tendrás lo que te programes.

Ejercicio

Objetivo de vida: (Anotar expectativa a un año)

Premisas	Objetivos o Metas a un año
Profesionales	
Económicas	
Familiares y de pareja.	
Bienestar emocional y físico	

Diagnóstico:

Premisas	Objetivo o Metas	Situación Actual	% de tiempo diario dedicado al objetivo
Profesional			
Económica			
Familiar y de pareja			
Bienestar emocional y físico			
Total			100%

Plan Personal

Premisa	Objetivo de Vida	Meta en 1 año	Acciones
Profesional			
Económica			
Familiar o de pareja			
Bienestar emocional y físico			

PARTE I. DESARROLLO EMOCIONAL

1.1. LA FÓRMULA PARA TENER ÉXITO EN LA VIDA.

1.2. CONSEJOS PARA FOMENTAR LOS VALORES EN LA FAMILIA.

1.3. LA AUTOESTIMA Y LA MOTIVACIÓN.

1.4. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA EL CONTROL DE LAS EMOCIONES.

1.5. LA ATENCIÓN PLENA PARA APLICAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

1.6. LA RESILIENCIA O ARTE PARA RESOLVER PROBLEMAS.

1.7. ¿CÓMO CAMBIAR LA VIDA DE UNA PERSONA EN TRES MINUTOS?

1.8. FE Y RELIGIÓN. ALCANCE.

I . I . LA FÓRMULA PARA TENER ÉXITO EN LA VIDA.

El éxito, de acuerdo al diccionario, significa “resultado feliz de una actuación o de una negociación” y “felicidad”; es un estado de ánimo que se complace con la posesión de un bien”. Entonces, podemos construir nuestra propia definición diciendo que el éxito es la satisfacción de un buen desempeño o por la obtención de un bien.

Después de un año del compromiso para lograr su objetivo de vida, José Ramón ha cumplido casi todas sus metas, siente que le ha cambiado la vida, ha mejorado en las premisas planeadas. Otros compañeros del grupo van bastante bien, pero más de la mitad se quedaron en el intento. Argumentos hubo muchos; se perdió la tarjeta, los objetivos eran muy altos, nos les daba tiempo, se les olvidaba la tarea del día, se convencieron que no necesitaban un documento escrito para poder triunfar, etc.; lo cierto es que seguían en su círculo vicioso ahora con decepciones y envidias hacia sus compañeros que lo estaban logrando.

Lo descrito arriba, ya lo han demostrado investigadores que han hecho estudios sobre cómo funciona la programación neurolingüística en las personas, con respecto a sus metas. Se ha comprobado

que, las personas que desean lograr un objetivo y lo plasman por escrito, son más susceptibles a cumplirlo en comparación con los que se les ocurrió y nunca lo anotaron. Y es que los objetivos y metas, si no tienen el arraigo y fuerza necesaria en las personas, en general no se cumplen.

De cuántas personas cercanas a ti recuerdas como individuos destacados en clase y que prometían ser gente de éxito, pero los vuelves a ver y son personas de la medianía o menos del promedio. ¿Qué pasó?, ¿por qué otros que no prometían mucho y solo se distinguían por ser empeñosos, organizados y que tenían promedios medios o bajos ahora tienen los mejores puestos, son los dueños de las empresas y hasta tienen cosas materiales de mayor costo?

Hay diferentes teorías, entre las que destaca el desarrollo de otras inteligencias diferentes a la cognitiva, como la inteligencia emocional o la financiera. Pero independientemente de esto, lo cierto es que para lograr metas hay que tener fórmulas sencillas.

Bueno, creo que ya lo descubriste y si no, aquí te pongo la fórmula:

$$\begin{aligned} \text{ÉXITO} &= \text{OBJETIVO} + \text{ORGANIZACIÓN} + \text{DISCIPLINA} \\ &+ \text{PISCA DE INTELIGENCIA.} \end{aligned}$$

Parece de Perogrullo, ¿verdad? ¿a quién no se le ha ocurrido? Considero que a todos, pero el éxito no está en aprendérsela de memoria, sino en aplicarla.

Definamos conceptos:

Objetivo: Es igual a la meta que se plantea.

Organización: Representa la distribución de acciones para cumplir la meta.

Disciplina: Consiste en el cumplimiento siempre de lo programado.

Inteligencia: Es el arte de sortear los problemas para cumplir con el objetivo.

Hagamos un ejercicio:

OBJETIVO	ORGANIZACIÓN	DISCIPLINA	INTELIGENCIA
Evitar el sedentarismo, dieta balanceada y dormir lo necesario para mantener una salud adecuada.	Lunes, miércoles y viernes realizar caminata por 50 minutos. Eliminar refrescos, comer a las horas e incluir frutas y ensaladas en las comidas. Practicar la meditación para inducir el sueño.	Colocar en la agenda y cumplirlo. Desayunar a las 8:00, comer a las 15:00 y cenar a las 8:00. No tomar refrescos e ingerir 2 litros diarios de agua. En las noches, centrar la mente en la respiración hasta dormir.	A pesar de todos los imponderables, cumplir con lo planeado. Si un día no es posible, lo siguiente es ajustar la agenda para que sí se pueda.

Esta fórmula aplica en todo en la vida ¿Recuerdas la película de Forrest Gump?, sino te la recomiendo para que esta fórmula te quede clara.

Ejercicio:

Ahora te toca a ti, haz un ejercicio aplicando la fórmula del éxito:

OBJETIVO	ORGANIZACIÓN	DISCIPLINA	INTELIGENCIA

No te olvides de colocar tus actividades en tu agenda diaria. Que no te de pena. Te garantizo que te irá bien, y si eres de los que tienen ideas brillantes y casi nunca las aterrizas, esto te ayudará a sacarlas adelante. ¡Solo hazlo!

1.2 CONSEJOS PARA FOMENTAR LOS VALORES

El concepto de valor abarca contenidos y significados diferentes, y ha sido abordado desde diversas perspectivas y teorías. En sentido humanista, se entiende por valor lo que hace que un humano sea per se. Lo que sea, sin lo cual perdería la humanidad o parte de ella. Es decir, bueno o malo.

Suena complicado, ¿no?

El valor se refiere a una excelencia o a una perfección.

Desde un punto de vista socio-educativo, los valores son considerados referentes, pautas o pensamientos que orientan el comportamiento humano hacia la transformación social y la realización de la persona. Son guías que dan determinada orientación a la conducta de cada individuo y cada grupo social.

En síntesis, las diversas posturas conducen a inferir dos teorías básicas acerca de los valores, dependiendo de la postura del **objetivismo** o del **subjetivismo** axiológico. En otras palabras, los valores son normas de conducta no escritas que sirven para una convivencia sana en la familia y en la sociedad.

Tradicionalmente, los valores se enseñan en casa y no de una manera formal. Más bien con los ejemplos. Pero cuando estos ejemplos no se observan en casa, se aprenden con los amigos, en la escuela, en la calle;

generando con ello, conductas diferentes que trastocan la dinámica familiar y en muchos casos hasta en la sociedad.

Para ser personas de éxito hay que ser gente de bien. Antes que los bienes materiales, intelectuales o profesionales, están los valores morales.

Cuando uno ya tiene su objetivo de vida, el motor que lo mueve y conduce hasta su logro son los valores.

¿Pero cómo podemos enseñar y consensuar los valores? Un principio básico es poner el tema sobre la mesa. Es decir, pensar en la importancia que tienen para la vida de una persona y en ese sentido buscar de manera intencionada, la definición, clasificación y el significado de los que son considerados como universales como el bien, la verdad, la belleza, la felicidad, la virtud, etc.

A partir de ahí, fomentar la discusión guiada para identificar los valores más importantes que distinguirán el comportamiento de un individuo en el seno familiar primero, y como consecuencia, en la sociedad. Una vez definidos, habrá que hacer el ejercicio entre los miembros de la familia para que, de manera individual, primero investiguen e interpreten cada uno de los valores enlistados.

Completada esta tarea, el padre de familia o el tutor debe guiar el consenso para cada valor poniendo ejemplos, para que sin importar la edad de los integrantes de la familia, no quede duda en su comprensión y ¿cómo se debe actuar siempre? Para

no hacer tedioso este proceso, se puede hacer una dinámica en familia de la siguiente manera:

Una vez determinado el listado de valores fundamentales y repartida la tarea de investigarlos a cada miembro de la familia, para el día de la reunión de consenso tenga a la mano piezas de cartulina blanca de 10 centímetros de ancho por 30 cm de largo, colores, unas tijeras, una perforadora y un listón de cualquier color de dos metros de largo.

Después del consenso, cada integrante de la familia anotará el nombre del valor en cada pieza de cartulina y adornará o coloreará los márgenes como lo desee. Hará una perforación en cada extremo de la cartulina, del tamaño suficiente para que pase el listón.

Concluida esa parte del ejercicio, pasarán el listón por los agujeros, sujetando cada pieza de cartulina a una distancia aproximada de 5 cm de la próxima; colocando en la cima el valor más importante y en orden decreciente los demás. Al final, quedará una especie de banderín que se debe colocar en un lugar visible del hogar para que, a manera de recordatorio, todos los miembros de la familia los tengan presente.

El guía o tutor, tendrá la responsabilidad de predicar con el ejemplo y conducir a los integrantes de la familia para que los apliquen en todo momento, dentro y fuera del hogar. Cuando un miembro de la familia falla, el guía o tutor debe, en privado, hacerle notar su falla y luego, en reunión familiar, compartir la experiencia para fortalecer en los demás el apego

al compromiso de aplicarlos y fortalecer mediante la comunicación el sentido de pertenencia familiar.



Por la época en la que se vive, llena de distractores, es sano recomendar que a las reuniones familiares que se convoque deben estar todos los miembros de la familia y fijar reglas comunes para que la atención se centre en la importante tarea para la que se convoca.

Así que fuera celulares, Ipad, computadoras, televisión, etc., y tratar de que participen todos sin importar la edad.

Para llevar a cabo esta importante tarea de formación, fije una hora y lugar. Respete el tiempo y las reglas comunes.

A continuación, los valores que José Ramón consensuó con su familia:

LA HONESTIDAD

La **honestidad** u **honradez** es el valor de decir la verdad, ser decente, recatado, razonable, justo u honrado. Desde un punto de vista filosófico es una cualidad humana que consiste en actuar de acuerdo a como se piensa y se siente.

Se refiere a la cualidad con la cual se designa a aquella persona que se muestra, tanto en su actuar como en su manera de pensar, como justa, recta e íntegra. Quien obra con honradez se caracterizará por la rectitud de ánimo, integridad con la cual procede en todo en lo que actúa, respetando por sobre todas las cosas las normas que se consideran como correctas y adecuadas en la comunidad en la cual vive. Y respeta los bienes morales y materiales de los demás.

Según Confucio, la honestidad es uno de los valores y componentes más importantes de una personalidad saludable con su entorno y con los demás.

Dentro de sus actividades como encargado de despacho de su empresa, José Ramón manejaba recursos financieros y con sus conocimientos pudo hacerse de dinero sin que “nadie” lo notara. Sin embargo, nunca

lo hizo. Uno de los valores que le enseñaron en casa fue la honestidad u honradéz. Otros compañeros de cargos menores lo incitaron y hasta lo criticaron por ser honesto. Sin embargo, este valor lo distinguió toda la vida como una persona confiable y un hombre de bien.

LA ORGANIZACIÓN

La palabra **organización** deriva del griego *organón* que significa herramienta o instrumento. En ese sentido, la organización es el valor de las personas para fijarse y alcanzar las metas y objetivos en forma ordenada.

En la universidad, José Ramón se dio cuenta que en su grupo de compañeros había personas destacadas por sus capacidades intelectuales.

Como estrellas fugaces en el firmamento, en clases destellaban y luego se apagaban. No destacaban. Eran alumnos de la medianía. ¿Cómo hacer para que ese talento fuera constante?

Anotó en su cuaderno de apuntes. Leer un párrafo diario del libro de la materia de interés, aunque no la solicite el maestro, y participar todos los días en la clase para alcanzar la meta de terminar su licenciatura.

Con esa práctica incorporada como disciplina durante su vida universitaria, José Ramón logró el 1° lugar de su generación entre cerca de 400 egresados. Quedó demostrado que fijarse metas y trabajar con organización y disciplina da frutos.

LA DISCIPLINA

La definición de **disciplina**, en su forma más simple, es la coordinación de actividades con las cuales se instruye a una persona para desarrollar habilidades, o para seguir un determinado código de conducta u “orden”. En otras palabras, es trazar una ruta de actividades para desarrollar una habilidad y volverse competente. Un ejemplo, en docencia, es convertir a un licenciado en especialista.

José Ramón siempre quiso ser exitoso. No bastaba con tener claro el objetivo y organizar su agenda para alcanzarlo. Tenía que buscar la manera de trazar la ruta para lograr las metas.

La primera fue terminar una licenciatura, y con la disciplina de leer todos los días, lo logró. Luego la meta fue alcanzar un postgrado, y con la misma fórmula, la logró. Quiere decir que quien utilice este valor como impulso para lograr sus metas tiene, en buena parte, garantizado el éxito.

LA CONSTANCIA

Del latín *constantia*, la **constancia** es la **firmeza** y **perseverancia en las acciones**. Se trata de una **actitud** o una **predisposición del ánimo** respecto a un **propósito**. Por ejemplo: “*Si quieres jugar en la primera división, tienes que ser constante en los entrenamientos*”.

En más de una ocasión, José Ramón se topó con obstáculos para el logro de sus objetivos.

Cómo no recordar aquella vez que presentó un examen de selección para ser admitido y hacer un postgrado. Con su fórmula de estudiar con disciplina llegó confiado. ¿Cuál fue su sorpresa que al revisar las listas de resultados no apareció? Sintió un gran desánimo y pensó que el mundo se le venía encima. Sin embargo, su determinación era hacer un postgrado. Con renovados bríos, redobló los estudios, presentó nuevamente el examen y terminó su postgrado logrando el primer lugar del mismo, incluso con mención honorífica.

No cabe duda que después del objetivo, la organización, la disciplina y la constancia son valores fundamentales para la resiliencia (el arte de resolver problemas).

LA CREATIVIDAD

La **creatividad** es la generación de nuevas ideas o conceptos, o de nuevas asociaciones entre ideas y conceptos conocidos, que habitualmente producen soluciones originales.

La creatividad, como ocurre con otras capacidades del cerebro como son la inteligencia y la memoria, engloba varios procesos mentales entrelazados que no han sido completamente descifrados por la neurofisiología. El pensamiento original es un proceso mental que nace de la imaginación. No se

sabe de qué modo difieren las estrategias mentales entre el pensamiento convencional y el creativo, pero la cualidad de la creatividad puede ser valorada por el resultado final. **Einstein** decía; no esperes resultados diferentes haciendo lo mismo.

La creatividad también se desarrolla en muchas especies animales, pero parece que la diferencia de competencias entre dos hemisferios cerebrales es exclusiva del ser humano.

Hay estudios que demuestran que el ocio es necesario para el proceso creativo. Otros afirman que para desarrollar el cerebro creativo hay que cultivar las artes. En fin, a continuación un ejemplo con nuestro protagonista.

En la rutina del trabajo José Ramón participaba en reuniones de análisis de información con la mecánica acostumbrada y los resultados casi siempre eran los mismos. Una y otra vez, día con día, mes tras mes, e incluso año tras año. El ambiente laboral era sin duda difícil. Incluso, ya había costado el puesto a algunos compañeros.

Un día, observando en el horizonte, reflexionó sobre el número de planos que podía ver a lo lejos; primero el cielo, más acá los cerros del fondo que se veían de un color azulado, más cercano y de color verde otros cerros, luego un grupo de casas, más cerca edificios y una arboleda y en su entorno cercano la ventana. ¡Había seis planos! Compartió el ejercicio con su jefe y explicó cómo analogía que los problemas podrían verse y resolverse

de esa manera creativa; la cerrazón solo lleva a posturas de competencia y autocracia entorpeciendo el avance. El abordaje fue diferente y los siguientes años ocuparon los primeros lugares en producción y eficiencia en servicios.

El ocuparse en desarrollar los dones naturales artísticos que tiene cada persona, abona para mejorar la creatividad, por ejemplo, pintar, bailar, cantar, decir poesías o simplemente intentar escribir con la mano con la que no lo haces de manera normal.

AUTODIDACTA

Un **autodidacta** es aquel que se instruye y realiza el aprendizaje de nuevos conocimientos a través de sus propios medios.

Tanto los niños como los adultos tenemos la necesidad innata de educarnos, formarnos y capacitarnos. De ahí surgen los oficios, las licenciaturas, especialidades, maestrías y doctorados. Hay toda una parafernalia formal para lograr esto. Sin embargo, no es necesario formar parte de una escuela o universidad para desarrollar el conocimiento, habilidades y actitudes para lograr los objetivos. Tal vez para los niños es conveniente la educación formativa en colegios, y posiblemente, hasta terminar una licenciatura, pues allanaría el camino normado por la sociedad capitalista en la que vivimos. Sin embargo, más allá de esa conveniencia sin la horma del estado que aliena, quien descubre por sí mismo que la respuesta a sus

problemas de conocimiento y desarrollo de habilidades está al alcance de sus manos en una biblioteca o en el Internet, se quedará maravillado de la cantidad de conocimiento y expertíz que puede obtener para resolver sus problemas cotidianos e incluso para lograr sus objetivos de vida y cambiar la de los demás.

Basta poner de ejemplo a **Bill Gates de Microsoft** o a **Zuckerberg de Facebook**. ¿Los conoces? No terminaron una carrera universitaria y nos cambiaron la vida a quienes habitamos este mundo.

Después del posgrado, José Ramón fue ascendido a un puesto gerencial en su empresa. Le dieron un curso de inducción y lo mandaron a ser jefe. La teoría de la inducción no se parecía mucho a lo que vivió el primer mes en su nuevo puesto. Decepcionado, abrumado y estresado por los resultados, se presentó con su superior, quien lo encaró para recriminarle la falta de eficiencia. Con la autoestima por los suelos, pensó en renunciar. Sin embargo, era una meta que se había planteado y no podía fallar. Empezó por analizar la situación con calma, identificar cuál era o eran las causas del problema y sus alternativas de solución. La primera era que tenía que tener un bagaje de conocimientos suficientes para poder comprender la dinámica de su servicio y resolver el desarrollo de habilidades gerenciales.

Los cursos formales eran largos y cargados de teoría; en su trabajo no lo iban a esperar. Decidió poner manos a la obra de manera autodidacta; con gran empeño compró libros, hizo resúmenes, generó guías y las aplicó

en campo, empezando su ascenso en resultados y él como jefe en la empresa. Se dio cuenta que la limitante está en la mente de cada persona. Cuando se quiere se puede.

Para el conocimiento, la única limitante es el deseo, disciplina y constancia que le aplique cada persona.

LA CONFIANZA

En sociología y psicología social, la **confianza** es la creencia en que una persona será capaz y deseará actuar de manera adecuada en una determinada situación.

La confianza se verá más o menos reforzada en función de las acciones.

Una persona que confía en sí misma es capaz de todo. De dar la mejor de sus actuaciones, de convencer, de lograr grandes ideales, etc. Una persona confiada de sus aptitudes es segura y lo irradia a su entorno. Es un buen guía.

José Ramón había sido promovido a un puesto superior en otra sucursal de la empresa. Su fama de buen gerente lo hacía el personaje idóneo para promoverlo y, de paso, rescatar a esa sucursal que estaba entre las últimas de productividad de la compañía. Representaba un gran reto profesional para él.

Los primeros días, estableció un diagnóstico de situación. Lo primero que había que hacer era acomodar y ordenar cosas y procesos. Fue fácil. Sin embargo, su llegada causó sorpresa y molestia en el equipo, las entrevistas fueron difíciles y hubo que tomar decisiones

firmes para trabajar con el nuevo orden. Esto trajo como consecuencia la renuncia voluntaria de cerca del 50% de los integrantes del grill gerencial. ¿Menudo lío? No conocía localmente al resto de los trabajadores. Sin embargo, la confianza de saber qué hacer y cómo liderar el cambio, lo llevó a aceptarlas y sustituirlos por nuevos personajes que cubrían el perfil, tal vez sin gran experiencia pero sí con gran entusiasmo. Esta decisión tuvo su efecto mariposa, el mensaje era claro; el nuevo jefe sabe y está seguro de lo que está haciendo. El nuevo trabajo empezó a integrar en el grupo, la confianza y autoestima; se empezaron a poner metas jamás imaginadas y los logros crecieron hasta convertirlos en la sucursal más productiva de la empresa.

Un individuo confiado de sí mismo es capaz de todo en la vida.

BUEN TRATO

Puede entenderse al trato como la **forma de comunicarse** o de **establecer un vínculo con otra persona**. Por ejemplo: “*Es un muchacho simpático, muy agradable en el trato cotidiano*”, “*me siento cómodo con el trato que me dan en la empresa*”.

La noción de buen trato está vinculada al tipo de actos que se consideran **éticos** o correctos, desde el punto de vista **moral**. Si existe un buen trato (aprobado y aplaudido), hay otro trato que puede ser condenado:

el **maltrato**.

En otras palabras, **el trato hace referencia a los buenos modales que marca la sociedad**. Por ejemplo; saludar, mirar a los ojos cuando se habla, utilizar lenguaje apropiado con las personas, modular la voz, abrir la puerta del coche, ceder un asiento a un adulto mayor, no agredir, respetar el tiempo de los demás, etc. Hoy en día, este valor sería el corolario apropiado para la buena convivencia familiar y social.

Una mañana como cualquiera, José Ramón despachaba asuntos en su privado. Muchos eran de tipo documental y de planeación. Cierta día, requería a su secretaria, la cual no acudió al llamado y salió a su encuentro. Ella estaba negando, sin consultar, la entrevista a una persona que insistía en verlo por considerar muy importante el asunto que le ocupaba. José Ramón sale al paso, le invita a su oficina y después de la presentación y el saludo de mano, lo escucha con atención y le resuelve con atinencia en menos de 10 minutos. Acciones de buen trato como esa, eran la que lo distinguían y ganó gran aprecio entre sus subordinados y las personas que atendió.

En este primer bloque, se describe que para poder tomar el rumbo de nuestras vidas, primero hay que tener muy clara la meta. En este caso el objetivo de vida.

Teniendo este a la vista, es posible hacer un comparativo de lo que queremos contra lo que tenemos. Con ese diagnóstico, ya hay claridad para programar

actividades que lleven al cumplimiento de cada meta o premisa, en el plazo que cada quien se fije.

Sin embargo, como no basta con tener claro el objetivo, se recomienda seguir una fórmula basada únicamente en organización, disciplina y un poco de inteligencia para ayudar al cumplimiento de cada meta.

Finalmente, cuando ya se tiene rumbo y empieza a haber resultados; ya estamos en posibilidades de predicar con el ejemplo. Y si vamos a predicar con el ejemplo, a nuestra familia, amigos y nuestros compañeros de trabajo; es mejor que sea consensuando esas reglas de convivencia no escritas, denominadas valores.

EJERCICIO

Pongamos atención plena a los Valores.

Instrucciones.

- Convoca a una reunión familiar e informe al propósito.
- Fija una hora y lugar; respete el tiempo y las reglas comunes.
- Solicita a cada integrante que investigue el concepto de valores éticos o morales.
- Recomienda que a las reuniones familiares que se convoque, deben estar todos los miembros de la familia, y fije reglas comunes para que la atención se centre en la importante tarea para la que se convoca. Así que fuera celulares, Ipad, computadoras, televisión, etc., y trate que participen todos sin importar la edad.
- Realiza una lluvia de ideas para discutir y enlistar los valores que deben distinguir el comportamiento de los miembros de la familia.
- Para lograr el consenso, pon ejemplos.
- El guía o tutor, tendrá la responsabilidad de predicar con el ejemplo y conducir a los integrantes de la familia para que apliquen los valores en todo momento, dentro y fuera del hogar.
- Cuándo un miembro de la familia falla, el guía o tutor debe, en privado, hacerle notar su falla y luego,

en reunión familiar, compartir la experiencia para fortalecer en los demás el apego al compromiso de aplicarlos y fortalecer mediante la comunicación el sentido de pertenencia familiar.

Trabajo manual

- Ten a la mano piezas de cartulina blanca de 10 centímetros de ancho por 30 cm de largo, colores, unas tijeras, una perforadora y un listón de cualquier color de dos metros de largo.
- Cada integrante de la familia anotara el nombre del valor en cada pieza de cartulina y adornará o coloreará los márgenes como lo desee. Hará una perforación en cada extremo de la cartulina del tamaño suficiente para que pase el listón.
- Una vez terminado esa parte del ejercicio, pasarán el listón por los agujeros, sujetando cada pieza de cartulina a una distancia aproximada de 5 cm de la próxima colocando en la cima el valor más importante y en orden decreciente los demás.
- Al final quedará una especie de banderín que se debe colocar en un lugar visible del hogar para que, a manera de recordatorio, todos los miembros de la familia los tengan presentes.

1.3. LA AUTOESTIMA Y MOTIVACIÓN

Es hora de trabajar en nuestra mente. En donde existen las herramientas necesarias para salirnos de la zona de confort y consumir nuestros sueños.

Empezaremos por la **autoestima y motivación**.

Las creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, aquellas cualidades, capacidades, modos de sentir o de pensar que nos atribuimos, conforman nuestra “imagen personal” o “autoimagen”. La “autoestima” es la **valoración que hacemos de nosotros mismos, sobre la base de las sensaciones y experiencias que hemos ido incorporando a lo largo de la vida**. Nos sentimos listos o tontos, capaces o incapaces, nos gustamos o no. Esta autovaloración es muy importante, dado que de ella depende, en gran parte, la realización de nuestro potencial personal y nuestros logros de vida. De este modo, las personas que se sienten bien consigo mismas, que tienen una buena autoestima; son capaces de enfrentarse y resolver los retos y las responsabilidades que la vida plantea. Por el contrario, los que tienen una autoestima baja suelen autolimitarse y fracasar.

¿CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA?

El concepto de uno mismo va desarrollándose **poco a poco a lo largo de la vida**; cada etapa aporta en

mayor o menor grado, experiencias y sentimientos, que darán como resultado una sensación general de valía e incapacidad. En la infancia descubrimos que somos niños o niñas, que tenemos manos, piernas, cabeza y otras partes de nuestro cuerpo.

También descubrimos que somos seres distintos de los demás y que hay personas que nos aceptan y personas que nos rechazan.

A partir de esas experiencias tempranas de aceptación y rechazo de los demás, es cuando comenzamos a generar una idea sobre lo qué valemos y por lo qué valemos o dejamos de valer. El niño gordito, desde pequeño, puede ser de mayor un adulto feliz o un adulto infeliz; la dicha final tiene mucho que ver con la actitud que demostraron los demás hacia su exceso de peso desde la infancia.

Durante la adolescencia, una de las fases más críticas en el desarrollo de la autoestima, el joven necesita forjarse una identidad firme y conocer a fondo sus posibilidades como individuo; también precisa apoyo social por parte de otros cuyos valores coincidan con los propios, así como hacerse valioso para avanzar con confianza hacia el futuro. Es la época en la que el muchacho pasa de la dependencia de las personas a las que ama (la familia) a la independencia; a confiar en sus propios recursos. Si durante la infancia ha desarrollado una fuerte autoestima, le será relativamente fácil superar la crisis y alcanzar la madurez. Si se siente poco valioso, corre el peligro de buscar la seguridad que le

falta por caminos aparentemente fáciles y gratificantes, pero a la larga destructivos, como la drogadicción.

La baja autoestima está relacionada con una distorsión del pensamiento (forma inadecuada de pensar). Las personas con baja autoestima tienen una visión muy distorsionada de lo que son realmente; al mismo tiempo, estas personas mantienen unas exigencias extraordinariamente perfeccionistas sobre lo que deberían ser o lograr.

La persona con baja autoestima mantiene un diálogo consigo misma que incluye pensamientos como:

Sobregeneralización: A partir de un hecho aislado, se crea una regla universal, general, para cualquier situación y momento: “¡He fracasado una vez (en algo concreto)!, ¡siempre fracasaré! (se interioriza como que fracasaré en todo)”.

Designación global: Se utilizan términos peyorativos para describirse a uno mismo, en vez de describir el error, concretando el momento temporal en que sucedió: ¡Qué torpe (soy)!

Pensamiento polarizado: Pensamiento de todo o nada. Se llevan las cosas a sus extremos. Se tienen categorías absolutas. Es blanco o negro. Estás conmigo o contra mí. Lo hago bien o mal. No se aceptan, ni se saben dar valoraciones relativas. O es perfecto o no vale.

Autoacusación: Uno se encuentra culpable de todo. Tengo yo la culpa ¡Tendría que haberme dado cuenta!

Personalización: Suponemos que todo tiene que ver con nosotros y nos comparamos negativamente con todos los demás: ¡Tiene mala cara, qué le habré hecho!

Lectura del pensamiento: Supones que no le interesas a los demás, que no les gustas, crees que piensan mal de ti; sin evidencia real de ello. Son suposiciones que se fundamentan en cosas peregrinas y no comprobables.

Falacias de control: Sientes que tienes una responsabilidad total con todo y con todos, o bien, sientes que no tienes control sobre nada, que se es una víctima desamparada.

Razonamiento emocional: Si lo siento así, es verdad. Nos sentimos solos, sin amigos y creemos que este sentimiento refleja la realidad, sin parar a contrastarlo con otros momentos y experiencias. “Sí, es que soy un inútil de verdad”; porque “siente” que es así realmente.

Una parte importante de nuestra autoestima viene determinada por el balance entre nuestros éxitos y fracasos. En concreto, lograr lo que deseamos y ver satisfechas nuestras necesidades proporciona emociones positivas e incrementa la autoestima.

Se ha apuntado como una forma de mejorar la autoestima, el esforzarse para cambiar las cosas que no nos gustan de nosotros mismos.

De ahí la pregunta:

¿La autoestima puede ser mejorada?

La autoestima puede ser cambiada y mejorada. Podemos hacer varias cosas para mejorar la autoestima.

Aquí algunos consejos:

1. Convierte lo negativo en positivo:	Nunca pierdas las ganas de pensar en positivo, invierte todo lo que parezca mal o que no tiene solución:	
	Pensamientos negativos "No hables" "¡No puedo hacer nada!" "No esperes demasiado" "No soy suficientemente bueno"	Pensamientos alternativos "Tengo cosas importantes que decir" "Tengo éxito cuando me lo propongo" "Haré realidad mis sueños" "¡Soy bueno!"
2. No generalizar	Como ya hemos dicho, no generalizar a partir de las experiencias negativas que podamos tener en ciertos ámbitos de nuestra vida. Debemos aceptar que podemos haber tenido fallos en ciertos aspectos; pero esto no quiere decir que en general y en todos los aspectos de nuestra vida seamos "desastrosos".	
3. Centrarnos en lo positivo	En conexión con lo anterior, debemos acostumbrarnos a observar las características buenas que tenemos. Todos tenemos algo bueno de lo cual podemos sentirnos orgullosos; debemos apreciarlo y tenerlo en cuenta cuando nos evaluemos a nosotros mismos.	

<p>4. Hacernos conscientes de los logros o éxitos</p>	<p>Una forma de mejorar nuestra imagen relacionada con ese “observar lo bueno” consiste en hacernos conscientes de los logros o éxitos que tuvimos en el pasado e intentar tener nuevos éxitos en el futuro. Piensen en el mayor éxito que han tenido durante el pasado año. Todos debemos reconocer en nosotros, la capacidad de hacer cosas bien en determinados ámbitos de nuestra vida, y que debemos esforzarnos por lograr los éxitos que deseamos para el futuro.</p>
<p>5. No compararse</p>	<p>Todas las personas somos diferentes; todos tenemos cualidades positivas y negativas. Aunque nos veamos “peores” que otros en algunas cuestiones, seguramente seremos “mejores” en otras; por tanto, no tiene sentido que nos comparemos ni que, nos sintamos “inferiores” a otras personas.</p>
<p>6. Confiar en nosotros mismos</p>	<p>Confiar en nosotros mismos, en nuestras capacidades y en nuestras opiniones. Actuar siempre de acuerdo a lo que pensamos y sentimos, sin preocuparse excesivamente por la aprobación de los demás.</p>
<p>7. Aceptarnos a nosotros mismos</p>	<p>Es fundamental que siempre nos aceptemos. Debemos aceptar que, con nuestras cualidades y defectos, somos, ante todo, personas importantes y valiosas.</p>
<p>8. Esforzarnos para mejorar</p>	<p>Una buena forma de mejorar la autoestima es tratar de superarnos en aquellos aspectos de nosotros mismos con los que no estemos satisfechos, cambiar esos aspectos que deseamos mejorar. Para ello es útil que identifiquemos qué es lo que nos gustaría cambiar de nosotros mismos o qué nos gustaría lograr, luego debemos establecer metas a conseguir y esforzarnos por llevar a cabo esos cambios.</p>

VEAMOS QUÉ PASÓ CON JOSÉ RAMÓN:

Eran las 16 horas, de un jueves de intenso trabajo. José Ramón se sentía tenso, cansado, con un poco de dolor de cabeza y le costaba trabajo concentrarse. En eso, en su correo electrónico, le informan que al siguiente día tenía que acudir a una reunión con el director de la empresa. No sabía cuánto duraría, solo le mencionaban que el propósito era revisar los resultados de las encuestas de satisfacción de los clientes y, en las gráficas que anexaban, no eran muy buenos los comentarios. Al parecer se acerca una tormenta.

Molesto, terminó su labor y se dispuso a retirarse a su casa con el ánimo de descansar y prepararse para los regaños, como era la política de la empresa cuando los resultados no eran los esperados.

Al otro día, se presentó puntual a la cita y cuál fue su sorpresa que al proceder al registro le solicitaron una donación económica impuesta por el director.

Posteriormente, se le pasó a la enfermería para llevar a cabo un chequeo médico que abarcaba entre otras cosas el peso, la talla, la medición de la cintura, la determinación de masa del cuerpo y presión arterial. Menuda sorpresa. José Ramón al principio se rehusó, le parecía una invasión a su privacidad y una completa arbitrariedad que otras personas supieran los kilos que tenía de más y que, de paso, le impedían cerrarse el saco que disimulaba su sobrepeso. Al ver que otros compañeros accedieron, aceptó no muy convencido.

Luego, les llamaron previo al inicio formal de la reunión y les explicaron que el propósito de la donación era para que ellos mismo compraran una despensa y a su regreso de la tienda, lo entregaran a la persona que consideraran más necesitada. Este informe cambió el ánimo de la mayor parte de los asistentes.

El escoger los alimentos pensando en una obra de caridad y después entregarlo, de acuerdo a las instrucciones, y vivir la sensación de sorpresa y agradecimiento de la persona favorecida con la despensa, sembró en el grupo un sentimiento de expectativa y le imprimió una motivación especial para la reunión.

Ya en la reunión, a diferencia de las anteriores, el director abrió la sesión preguntándoles ¿Cómo se sienten?

Los comentarios no se hicieron esperar. A pesar de la buena sensación de dar, había molestia porque el 60% de los presentes tenían sobrepeso, y el 20% obesidad. Se sentían exhibidos, desnudados ante la luz pública, acusados de gordos y descuidados; eso dolía. La autoestima había caído hasta el suelo.

Sin embargo, el ejercicio se trataba de hacer conciencia que la percepción que tenemos de nosotros es la que se proyecta con los demás, y en ese sentido, la solución está en uno mismo.

Se trataba de hacer un plan de acción personal para empezar por la imagen que nosotros queremos.

¿CÓMO HACER UN PLAN PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA?

Una parte importante de nuestra autoestima viene determinada por el balance entre nuestros éxitos y fracasos. En concreto, lograr lo que deseamos y ver satisfechas nuestras necesidades, proporciona emociones positivas e incrementa la autoestima.

Se ha apuntado como una forma de mejorar la autoestima, el esforzarse para cambiar las cosas que no nos gustan de nosotros mismos.

Este método está compuesto por cuatro pasos fundamentales:

- Plantearse una meta clara y concreta.
- Establecer las tareas que se deben realizar para lograrla.
- Organizar las tareas en el orden en que se deberían realizar.
- Ponerlas en marcha y evaluar los logros que se vayan consiguiendo.

PASOS:

PRIMER PASO: PLANTEARSE UNA META CLARA Y CONCRETA

Una “meta” puede ser cualquier cosa que se desee

hacer o conseguir. Plantearse una meta, de forma clara y concreta, ayuda a tener éxito porque nos ayuda a identificar lo que queremos conseguir.

La meta que nos propongamos ha de reunir una serie de requisitos.

- SINCERA, algo que realmente queramos hacer o deseemos alcanzar.
- PERSONAL, no algo que venga impuesto por alguien desde fuera.
- REALISTA, que veamos que es posible conseguir en un plazo relativamente corto de tiempo (unas cuantas semanas).
- DIVISIBLE, que podamos determinar los pasos o cosas que hemos de hacer para conseguirla.
- MEDIBLE, que podamos comprobar lo que hemos logrado y lo que nos falta para alcanzarla.

Ejemplos:

- Llevarse bien con los hermanos.
- Hacer deporte.
- Ahorrar dinero.

SEGUNDO PASO: ESTABLECER LAS TAREAS QUE SE DEBEN REALIZAR PARA LOGRARLA

Una vez que hayas concretado la meta que deseas alcanzar, piensa en lo que tendrías que hacer para conseguirla. No todo se consigue en un día; para conseguir mejorar en cualquier aspecto que te

propongas haz pequeños esfuerzos. Por ejemplo: Si se desea hacer dinero primero hay que desarrollar la inteligencia financiera, aprender a leer estados financieros, controlar los gastos variables, liquidar deuda, ahorrar, invertir y generar flujo de efectivo.

TERCER PASO: ORGANIZAR LAS TAREAS EN EL ORDEN EN QUE HABRÍA QUE REALIZARLAS

Si se intentan llevar a cabo todas las tareas al mismo tiempo, es muy probable que no se consiga nada. Para lograr una meta es muy interesante que se ordenen las tareas que se deben realizar y se establezca un plan de trabajo.

Una vez que tengas la lista de las tareas que debes realizar, ordénenlas. El orden se puede establecer de forma lógica, según la secuencia temporal en las que se tengan que realizar (para hacer una casa, antes del tejado habrá que hacer los cimientos) o, en el caso de que las tareas no necesiten una secuenciación temporal, se puede empezar por las tareas más sencillas y que requieran menos esfuerzo, dejando para el final las más difíciles o costosas.

CUARTO PASO: PONERLAS EN MARCHA Y EVALUAR LOS LOGROS QUE SE VAYAN CONSIGUIENDO

Una vez elaborado el proyecto personal, habría que comprometerse con él y ponerlo en práctica. Para

llegar a conseguirlo es importante ir evaluando los esfuerzos realizados. Esto puede ser difícil hacerlo uno mismo, pero es relativamente sencillo si se pide a un familiar o a un amigo que nos ayude a evaluar nuestros progresos.

Vamos a ver un ejemplo en el que una persona elabora un proyecto de superación personal con el fin de superar la timidez:

Ejemplo de Proyecto Personales

1. Meta: Superar la timidez.
2. Tareas para conseguirlo:
 - Saludar a gente que conozcas.
 - Unirse a grupos de compañeros en el recreo.
 - Iniciar conversaciones con compañeros.
 - Iniciar conversaciones con desconocidos.
 - Hacer preguntas al profesor.
3. Organización de las tareas (empezar por lo más fácil y avanzar hacia las tareas más difíciles).

LA MOTIVACIÓN

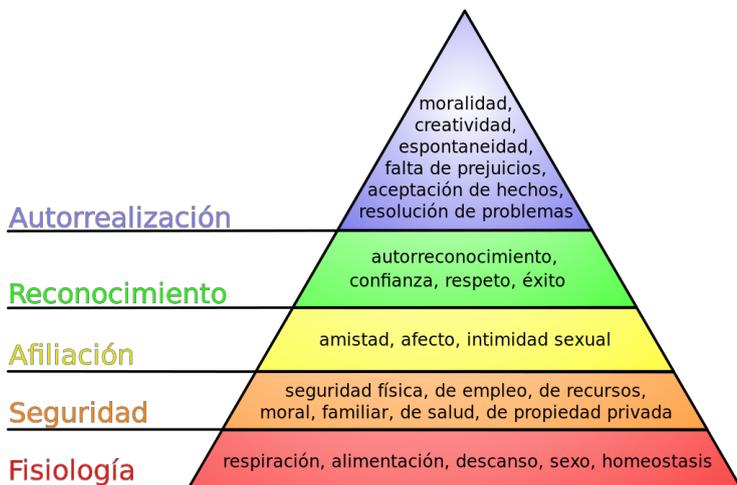
En psicología y filosofía, **la motivación** implica estados internos que dirigen el organismo hacia metas o fines determinados; son los impulsos que mueven a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación. Este término está relacionado con «voluntad» e «interés».

Las distintas escuelas de psicología tienen diversas teorías sobre cómo se origina la motivación y su efecto en la conducta. Todas aportan, desde diferentes perspectivas, conceptos clarificadores que explican cómo se origina (para obtener éxito, culminar una expectativa, satisfacer un deseo). Para comprender mejor la motivación humana, la teoría que mejor la describe es la aportada por Maslow, el cual jerarquizó los motivos que todo ser humano tiene o podría tener dependiendo de su situación personal.

Desde esta teoría, la motivación se genera a partir de la satisfacción de las necesidades fisiológicas o básicas y, en la medida que se obtienen, los motivos cambian.

Sin embargo, Daniel Goleman sostiene que el optimismo es el gran motivador. El ser optimista, abrigar esperanzas, significa tener grandes expectativas de que, en general, las cosas saldrán bien en la vida a pesar de los contratiempos y frustraciones. Desde el punto de vista de la inteligencia emocional, el

optimismo es una actitud que evita que la gente caiga en la apatía, la desesperanza, o la depresión ante la adversidad. Y, al igual que la esperanza, el optimismo reporta beneficios en la vida.



Seligman define el optimismo en función de la forma en que la gente se explica a si misma sus éxitos y sus fracasos. Los optimistas consideran que el fracaso debe ser algo que puede ser modificado de manera tal que logren el éxito en la siguiente oportunidad. Mientras, los pesimistas asumen la culpa del fracaso, adjudicándolo a alguna característica perdurable que son incapaces de cambiar.

Estas diferencias explican la forma en que la gente reacciona ante la vida.

El **optimismo y la esperanza pueden aprenderse**. Apoyar ambos es un concepto que los psicólogos

llaman autoeficacia; la creencia de que uno tiene dominio sobre los acontecimientos de su vida y puede aceptar los desafíos tal como se presentan. Desarrollar una competencia de cualquier clase, refuerza la noción de autoeficacia, haciendo que las personas estén más dispuestas a correr riesgos y a buscar mayores desafíos. Y superar esos desafíos aumenta la noción de autoeficacia. Esta actitud hace que la gente obtenga más probabilidades de utilizar de manera óptima sus habilidades; o que haga lo necesario para desarrollarlas.

Albert Bandura, psicólogo de Stanford, concluye: “las personas que tienen una idea de autoeficacia se recuperan de los fracasos; abordan las cosas en función de cómo manejarlas en lugar de preocuparse por lo que pueda salir mal”.

En resumen, parece que el medio para mejorar la autoestima es tener claro el objetivo de vida. Aplicar la fórmula del éxito es la ruta para conseguirlo, y los logros paso a paso serán el impulso o motivación para desarrollar las habilidades necesarias que garanticen mantener el ánimo y la esperanza para la realización plena del ser humano.

EJERCICIO

Hagamos un plan para mejorar esa autoestima

Instrucciones

PRIMER PASO: PLANTEARSE UNA META CLARA Y CONCRETA

Una “meta” puede ser cualquier cosa que se desee hacer o conseguir.

Recuerda que las metas deben ser:

- SINCERAS.
- PERSONALES.
- REALISTAS.
- DIVISIBLES.
- MEDIBLES.

SEGUNDO PASO: ESTABLECER LAS TAREAS QUE SE DEBEN REALIZAR PARA LOGRARLA

Una vez que hayas concretado la meta que deseas alcanzar, piensa en lo que tendrías que hacer para conseguirla.

TERCER PASO: ORGANIZAR LAS TAREAS EN EL ORDEN EN QUE HABRÍA QUE REALIZARLAS

Una vez que tengas la lista de las tareas que debes realizar hay que ordenarlas.

El orden se puede establecer de forma lógica.

CUARTO PASO: PONERLAS EN MARCHA Y EVALUAR LOS LOGROS QUE SE VAYAN CONSIGUIENDO

Una vez elaborado el proyecto personal habría que comprometerse con él y ponerlo en práctica. Vacíalo en tu agenda diaria.

Trabajo grafico para tu plan de mejora de la autoestima.

Proyecto:

1. Meta:

2. Tareas para conseguirlo:

3. Organización de las tareas (empezar por lo más fácil y avanzar hacia las tareas más difíciles)

1.4. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA EL CONTROL DE LAS EMOCIONES

El **Oxford English Dictionary** define a la emoción como cualquier agitación y trastorno de la mente, el sentimiento, la pasión; cualquier estado mental vehemente o excitado.

Daniel Goleman, el autor del libro *la Inteligencia emocional*, la describe como: “Sentimiento y sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencias a actuar”.

Y es que el ser humano se distingue por sus emociones. Todo lo que hacemos está matizado por nuestras emociones.

Cada momento que vivimos en los planos que imaginemos como el familiar, laboral, social o cualquier otro, se distingue por nuestras emociones. De acuerdo a nuestro estado de ánimo es cómo procedemos. Si estamos muy emocionados, actuamos de una forma; si estamos molestos, actuamos de otra. Es decir, nuestras emociones se traducen en conductas y estas conductas desencadenan cambios biológicos al interior del cuerpo que se manifiestan en nuestras expresiones corporales y faciales.

Estas manifestaciones conductuales predominantes en una persona se denominan actitud. **Entonces, una actitud, de manera muy simple, es una emoción traducida en acción.**

Una manera muy rápida de identificar nuestra emoción y actitud predominante, es utilizando la **clasificación que ofrece Goleman**.

- Ira
- Tristeza
- Temor
- Placer
- Amor
- Sorpresa
- Disgusto
- Vergüenza

Para este autor, estas son las emociones básicas, algo así como los colores elementales que existen. Aceptamos que puede haber otros matices pero todo parte de estas ocho.

Tal vez, para tener una base conceptual, se puede partir de esta clasificación y trabajar sobre la que predomina en uno mismo, para a partir de ahí, iniciar la mejora. Yo te propongo para memorizarlas el siguiente acrónimo: “**TR.I.S.TE. DI.VE. PLA. AMOR**”, ahí se resumen las ocho emociones.

Una vez establecidas las emociones, el mismo Goleman define **cinco capacidades** que hay que desarrollar para modificar nuestra actitud.

- Conocimiento de nuestras emociones.
- Autocontrol de nuestros impulsos.
- Motivación personal para conseguir objetivos.
- Empatía con los demás.
- Habilidades sociales. Arte de relacionarse con los demás (neuronas espejo).

EL ACRÓNIMO ES CAMEH

Así. Parece sencillo el asunto. Si fuera sencillo no hubiera tanta queja por la actitud de las personas.

Sin embargo, siempre he pensado que en esta vida solo hay dos maneras de hacer las cosas: **las fáciles y las muy fáciles**. Optemos por la segunda alternativa para no hacer este ejercicio muy cansado.

La propuesta es, que sin encasillarte en las ocho emociones básicas de Goleman, le des el nombre a la emoción que sientes en una situación dada. Por ejemplo. Si por motivo de un accidente en tu ruta de tránsito, llegas tarde a una reunión que considerabas muy importante ¿Qué sientes?, ¿molestia, ira, disgusto?, etc. Así iras poniéndole nombre a tus emociones y podrás identificar cuál de ellas predomina en tu personalidad.

Ya tienes resuelto el primer paso de la Inteligencia emocional. **Conocerte**.

Ahora ve por el control de tus impulsos. Si ya aprendiste a identificar tus emociones que te generan acciones. Cuando tengas una emoción extrema que te

está envolviendo, lo que tienes que hacer es parar para reconocerla; buscar un lugar tranquilo y respirar cinco veces profundo llevando tu mente a la nariz cuando inspires y a tu diafragma cuando expires. Ya tranquilo, podrás separar tu acción de la emoción y tomarás decisiones más conscientes. Logrando así, **controlar tus impulsos**.

La motivación. Sí, ya sabes que la motivación es uno de los motores que llevan a las personas a hacer cosas. Lo que tienes que hacer es identificar qué te motiva. A través de la concentración plena, recuerda aquellas cosas que te generan emociones de motivación y verás que tu actitud cambia de manera positiva.

¿Cómo desarrollar la **empatía con los demás**? Solo hay una manera. Practicándola ¿Recuerdas las neuronas espejo? Aquella explicación neurofisiológica que nos enseña que, cuando tú adoptas una postura, en menos de un minuto, las personas que te rodean habrán de imitarte. Por ejemplo; si cruzas los brazos, más de una lo hará en consecuencia. Entonces, si eres consciente de lo que puedes generar, haz que la gente de tu alrededor o espacio vital cercano te imite con tus buenas acciones.

Si quieres ir más allá, activa tus neuronas oscilatorias. Es decir, aquel grupo de neuronas que se activan cuando tocas a una persona y transmites tu emoción. Entonces, lo que puedes hacer es saludar de manera firme y mirar a los ojos. O dar un abrazo o beso en la mejilla.

Finalmente, ¿cómo desarrollas las **habilidades sociales**? Sin duda, no a todos se les da esta habilidad. Pero si quieres progresar en desarrollar tu inteligencia emocional, tienes que saber un poco de las reglas de Nicholas Boothman que te compartiré brevemente.

Según este autor hay que seguir estas reglas:

- Mirar a los ojos.
- Sonreír (fabuloso) diario x 3 días.
- Adaptarse. Sincronice el lenguaje corporal.
- Cautivar la imaginación para capturar el corazón.
- Usar metáforas y parábolas.

Mirar a los ojos inspira confianza, seguridad. La sonrisa transmite optimismo. El lenguaje corporal comunica actitud. Jamás cruces los brazos al abrir una plática. Rompe el hielo presentándote. No seas sarcástico.

El mismo autor menciona que hay que tener en cuenta el APC (Actitud Positiva y Congruente).

Actitud: Es contagiosa y lo primero que la gente nota. Es tu lenguaje corporal, tono de voz y palabras que dices. Trata de ser cálido, entusiasta y confiado.

Lenguaje corporal y postura: 50% de la gente se conecta con ese mensaje.

Lenguaje abierto (piernas y brazos sin cruzar, contacto visual, sonrisa, cuerpo inclinado hacia adelante). Apunta tu corazón al de la otra persona.

Congruencia: Si tus palabras y tu lenguaje corporal no dicen lo mismo, la gente perderá el interés.

El cerebro sólo procesa información positiva.

Habla en términos positivos, di “es un placer” en lugar de “no hay problema”.

Desarrolla un estilo positivo de explicación y contagia a los demás. La gente imita; la gente tiende a cumplir automáticamente con las peticiones cuanto se le explica la razón.

La socialización es un arte y tiene varios pasos.

- El saludo.
- Apertura. Abre tu actitud y tu cuerpo.
- Contacto visual. Mira a los ojos.
- Sonrisa.
- Primeras palabras. Ofrece primero tu nombre.
- Sincronización. Sincroniza tu lenguaje corporal.

Presentación

- No esperes a que te presenten.
- Colócate de pie para saludar a la gente.
- Apretón de manos.
- Presenta a otras personas; siempre presenta a la gran estrella y la de menor tamaño.

El terreno común

- Utiliza preguntas abiertas que despierten la imaginación con respuestas abiertas.

La conversación. Las reglas básicas son:

- Poner a hablar a la persona.
- Mantener el enfoque.
- Observar.
- Escuchar.
- Dar retroalimentación y ánimo de escuchar más de lo que se habla.

Preguntas

Has preguntas abiertas: ¿Quién? ¿Qué? ¿Dónde?
¿Cómo? ¿Cuándo?

- Parloteo elegante.
- Pregunta por la familia.
- Mantén el enfoque en tus metas. No lo olvides.
- Retroalimentación física o verbal.
- Estar atento.

Ahora ya estás listo para utilizar la inteligencia emocional y transformar tu realidad independientemente de tu edad y la condición socioeconómica que tengas.

José Ramón había tenido éxito en su vida desde que empezó a utilizar su tarjeta de objetivos, en donde el equilibrio de las premisas (profesional, económica, personal y familiar) le habían significado satisfacciones. Sin embargo, algo no andaba bien. Más de cinco años practicando una rutina de ejercicios físicos, no comer alimentos ricos en grasas animales ni tomar refrescos y

el colesterol seguía por arriba de los límites permitidos. También habían ocurrido algunas crisis en la relación de pareja y con los hijos adolescentes. Además de algunos emprendimientos no satisfactorios que creaban una sensación de disgusto y tristeza.

¿Había que hacer algo? En la búsqueda de trascender más allá de relacionar la felicidad o el éxito solo con logros materiales, empezó a hacer conciencia de su realidad ¿Cuál realidad? Desequilibrio biológico de sus marcadores como el colesterol y los triglicéridos. Sentimientos de insatisfacción y frustración. Distanciamiento en la relación familiar e incluso poca tolerancia a los fracasos en el logro de sus metas.

En esa búsqueda de identificar la realidad, se encontró con un libro titulado “*El secreto*”, de Rhonda Byrne, que hace una explicación muy general de cómo los pensamientos crean las realidades ¿Cómo?, según la autora los pensamientos influyen en ti y en tu entorno argumentando algunos descubrimientos físicos cuánticos que denomina como “Ley de la atracción”.

Según esto, en el universo hay un triángulo básico compuesto por:

Energía. (96%)

Materia. (4%)

Mente. Emociones, pensamientos y arriba de estos, la conciencia (energía).

En otras palabras, el 96% del ser humano es energía y solo el 4% es materia.

Pues si se desdoblamos los huesos, órganos y tejidos

más allá de las células nos encontramos que están compuestos por átomos y estos por electrones y protones que finalmente son energía.

Entonces si somos energía si es posible que nosotros creemos nuestra propia realidad. Porque al igual que los polos opuestos en una pila si tenemos pensamientos positivos estos canales de energía se alinean en el universo y se materializan en logros positivos. Si los pensamientos son negativos se crean realidades en ese sentido.

La física cuántica ha demostrado que la realidad es relativa porque siempre va a estar afectada por el ojo del observador. En el ser humano este observador se encuentra en la conciencia de las personas. Es decir lo que para una persona es una interpretación de la realidad para otro es distinta. Por lo tanto, la conciencia es un observador sutil que transforma la realidad a voluntad.

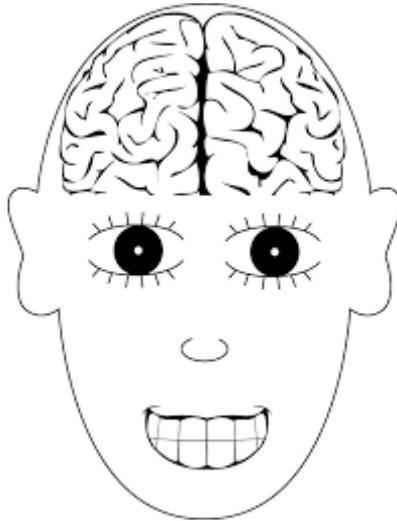
Entonces, lo que José Ramón interpretaba como fracaso esa era su interpretación y por lo tanto su realidad.

Como ya se mencionó, según la ley de la atracción, nuestros pensamientos generan vibraciones que se vierten al universo exterior y hace que sucedan las cosas que pensamos.

Depende de las vibraciones que tengamos el poder generar un pensamiento negativo y con ello una experiencia negativa hasta una enfermedad. Pero si el pensamiento es positivo ocurre lo contrario y la

realidad es la pensada como satisfactoria.

Si esto es cierto, pensó José Ramón, *¿en dónde se generan los pensamientos?* Las neurociencias le dieron la respuesta. En el hemisferio izquierdo del cerebro se producen los pensamientos y en el hemisferio derecho las emociones. Cuando se genera un pensamiento generalmente se acompaña de una emoción y las emociones producen cambios hormonales y neuroquímicos que se traducen en acciones, actitudes y comportamientos.



Deepak Chopra en su libro titulado “*El super cerebro*”, sostiene que los seres humanos tenemos un cerebro primitivo o reptiliano que está asentado en la base del cráneo y que se ocupa de las funciones vitales autónomas, el sistema límbico o medio que es donde se detonan las emociones y la corteza cerebral que es donde se hace la interpretación del contexto de las

personas y representa la parte fina de la evolución de la especie humana.

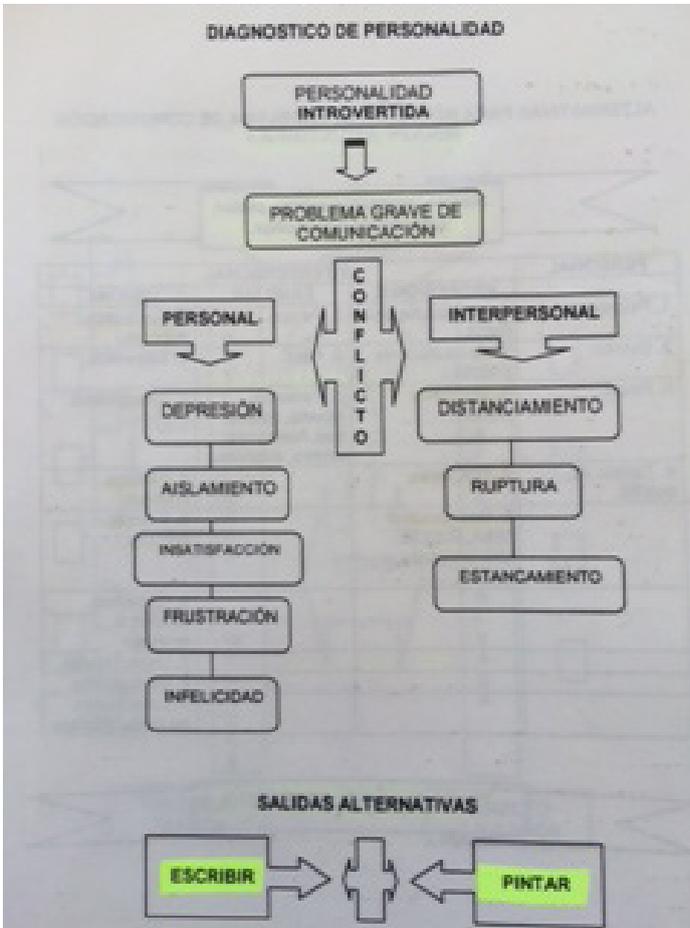
Así como los pensamientos generan cambios en el universo también producen cambios en el sistema nervioso que se denomina neuroplasticidad. Es decir, se desarrollan nuevos canales de conducción neurológica traduciéndose en actitudes e incluso hasta las llamadas curas milagrosas.

Después de este acercamiento científico el reto era ¿cómo hacer para aplicarlo? Había que enterarse de ¿Qué era la inteligencia emocional? Y ¿Cómo desarrollar esa habilidad?

En efecto Daniel Goleman la define como la inteligencia más importante en este tiempo basada en el conocimiento y control de la emociones. La teoría es muy sencilla. José Ramón llegó a la conclusión que su personalidad era introvertida con emociones de frustración e insatisfacción como lo muestra el diagrama anexo en la siguiente página.

Ya tenía el diagnóstico y el remedio: Aplicar la inteligencia emocional.

Chade Meng Tan, en su libro “*Busca en tu interior*” describe técnicas prácticas para aplicar la inteligencia emocional. El método muy sencillo. La concentración plena; en otras palabras, técnicas yogui, siendo la más conocida de estas la concentración en la respiración.



Como buen occidental, José Ramón dudó, pues él estaba acostumbrado a pensar incluso aún cuando llegaba la noche, quitándole el sueño y obligándolo a tomar fármacos inductores del sueño.

Sin embargo, acudió a clases de yoga, a la meditación guiada por el internet, y empezó a darse cuenta que sí era posible calmar a la “loca de la casa”, o sea, la mente.

Buscaba un lugar tranquilo, en posición cómoda, con

los ojos cerrados durante tres minutos, centraba su mente en la nariz al inspirar y en el diafragma al expirar.

Al principio, le costaba mucho trabajo no distraerse con sus propios pensamientos o incluso con el entorno. A veces se quedó dormido, pero con disciplina avanzó y empezó a centrar su mente en sus emociones y distinguir las que le hacían feliz de las que le hacían daño. Se empezó a distanciar de los pensamientos y a controlar las emociones. La concentración plena o meditación guiada se convirtió en una práctica cotidiana antes de levantarse de la cama y terminaba con afirmaciones y visualizaciones de sus metas.

Empezó a comprobar que si escogía o controlaba sus emociones, las mezclaba con sus pensamientos positivos y actuaba como si ya hubiera logrado sus metas; estas finalmente se hacían realidad. Y esto último era justamente lo que quería cambiar la realidad o su realidad para lograr la felicidad y el equilibrio.

Una vez más, José Ramón encontraba la salida de manera airosa.

1.5. LA ATENCIÓN PLENA PARA APLICAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Hace poco en esa búsqueda de ¿Cómo resolver el dilema del cambio de actitud? Llego a mis manos **el libro de Chade-Meng Tan titulado “Busca en tu interior”** y el describe la técnica de la concentración plena para poder desarrollar las cinco capacidades que expresa Daniel Goleman. Pero ¿**en qué consiste esta técnica?**



Según el autor es muy simple. Diariamente durante 3 o 4 minutos al levantarse de la cama concentra tu atención en la respiración. Lleva tu mente en concentración plena al inhalar a tu nariz y al exhalar a tu diafragma.

Hazlo por 21 días seguidos y valora el resultado. Una vez dominada la mente repite la concentración plena en tus emociones negativas y positivas así como los cambios que produce en tu conducta.

Con esta técnica aprendes a conocer tu estado emocional predominante, al controlar la mente desarrollas la habilidad de control de tus impulsos y tus emociones positivas que lo motivan. **Si podemos controlarnos podremos ser empáticos y cultivar mejores relaciones interpersonales.**

Y según la cultura oriental es uno de los caminos que conducen a la felicidad duradera.

¿Cómo utilizó José Ramón la inteligencia emocional?

“Eran las 23:30 hrs., José Ramón había tenido un día de mucha actividad y especialmente tenso. Muchos pensamientos daban vueltas en su cabeza y le impedía conciliar el sueño. La alternativa más fácil era tomar una tableta de Bromazepam de 3 mg como lo había hecho todas las noches durante los últimos tres meses. Pero hoy decidió poner en práctica la inteligencia emocional a través de la técnica de meditación. Acomodado en su cama en posición cómoda centro su atención en su respiración. Al inhalar se concentraba en su nariz y al exhalar en su diafragma. La “loca” de su mente le traicionaba una y otra vez llevándola a otros pensamientos pero él la forzaba para volver a la respiración hasta avanzar concentrándose después en

la planta de sus pies, tobillos, rodillas, muslos, glúteos, cintura, pecho, espalda, cuello, nuca, cara, piel cabelluda y antes de terminar ese recorrido yacía profundamente dormido...Al darse cuenta del resultado lo repitió todas las noches empezando con la atención en la respiración, luego en las partes del cuerpo y avanzó repasando su día para identificar las emociones que lo predominaron, observando físicamente los cambios que le provocaba hasta tratar de dominar las emociones que le causaban daño. Este ejercicio lo hizo incluso durante el día con el consecuente cambio de actitud y manera de comportarse con las personas y ante la vida”.

EJERCICIO.

Desarrollemos la disciplina de concentración plena para el desarrollo de las cinco capacidades de inteligencia emocional.

Instrucciones:

Controlar la mente.

Comenzamos respirando hondo tres veces.

Ahora por 2 minutos:

Dirigimos nuestra atención a la respiración. Inhalamos hondo y llevamos nuestra mente a la nariz. Exhalamos y llevamos nuestra mente al diafragma. Diez veces. Si hay pensamientos diferentes hagamos que esta solo piense en la nariz y el diafragma.

Dirigimos nuestra atención al cuerpo y nos concentramos en las sensaciones de los pies, piernas, rodillas, pelvis, pecho, brazos, hombros, espalda, cuello, nuca y la cara.

Retornamos al presente durante 2 minutos.

Comprobamos las sensaciones que experimenta nuestro cuerpo. Nos concentramos en las sensaciones de los pies, piernas, rodillas, pelvis, pecho, brazos,

hombros, espalda, cuello, nuca y la cara. Dirigimos nuestra atención a la respiración. Relajadamente si queremos nos inclinamos, apoyamos una mano en el pecho.

Sin dejar de fijarnos en lo que suceden en nuestro cuerpo, abrimos lentamente los ojos.

Desarrollemos la disciplina de concentración plena para el control de las cinco capacidades de inteligencia emocional. Si te cuesta trabajo, busca en la Internet “meditación guiada” de cualquier autor y déjate llevar. Si lo deseas más profundo te recomiendo visitar la siguiente página:

http://www.yogananda-srf.org/meditaciones_guiadas.aspx#.V4Z1UfnhDIU de self realization fellowship

I.6. LA RESILIENCIA EMOCIONAL (EL ARTE DE RESOLVER PROBLEMAS)

La resiliencia emocional según Chade-Meng Tan es la capacidad de superar los obstáculos que se interponen en el camino. En otras palabras es el arte de resolver problemas. El objetivo de vida y la fórmula del éxito nos ayudan a saber a dónde queremos ir y la resiliencia a llegar hasta allí.

Para este autor hay **tres niveles en la resiliencia:**

Calma interna. Calmar nuestras emociones.

Resiliencia emocional. El éxito y el fracaso son experiencias emocionales.

Resiliencia cognitiva. Aprender a explicarnos nuestros reveses como momentos de aprendizaje.

La calma interna. Se logra con la técnica de la atención plena en la respiración. Si lo hacemos la mente se volverá tranquila, clara y feliz en la medida que se practique.

La resiliencia emocional. El éxito y el fracaso son experiencias emocionales. Pueden crear adicción o aversión, capaces de disminuir nuestra capacidad de alcanzar nuestras metas. Como lo vimos en el capítulo previo las emociones producen cambios psicológicos y fisiológicos que se manifiestan en nuestro cuerpo y en

las conductas que desarrollamos. Pero si desarrollamos las capacidades de la inteligencia emocional seremos capaces de ser resilientes.

Resiliencia cognitiva. Es el entrenamiento para ser optimista. Tomar el fracaso como una experiencia habitual en nuestra vida. Por suerte cuando vimos el capítulo de motivación mencionamos que una manera de crear y desarrollar el optimismo es fijarse diario metas cortas y palomear las que se vayan cumpliendo. Es decir, aprende a usar tu agenda.

Cuando seamos capaces de contener las emociones y desprendernos de la adicción y la aversión, nos volveremos emocionalmente resilientes al éxito y al fracaso y estaremos listos para resolver los problemas que se nos presenten.

¿CÓMO DESARROLLÓ JOSÉ RAMÓN LA RESILIENCIA?

“Una vez que José Ramón se dio cuenta que la inteligencia emocional servía para conocerse desde el punto de vista emocional y con ello controlarse en casi todo tipo de situaciones. Buscó lecturas e información de interés sobre las diferentes técnicas que hay sobre concentración plena. Incluso se inscribió en talleres y clases de Yoga para mejorar la técnica.

Así por la noche antes de dormir después de llevar su mente a la respiración empezó a experimentar

recordando situaciones del día y relacionándolas con la emoción vivida en ese momento. Se dio cuenta que al recordarlas experimentaba otra vez la emoción de satisfacción o disgusto y reflexiono. ¿Cómo hacer para dejarlas ir y mantenerse estable emocionalmente? Entonces aplico la concentración plena en las emociones y sus efectos para despojarse de todo apego o estereotipo emocional. Al principio costaba mucho trabajo “convencer” a la mente para no distraerse pero a base de disciplina y constancia logro la resiliencia”.

EJERCICIO.

Hagamos un ejercicio de resiliencia para ver qué tan capaces somos de controlar nuestra mente para resolver los problemas.

Instrucciones:

Calmar la mente

Comenzamos respirando hondo tres veces.

Dirigimos nuestra atención a la respiración.

Dirigimos nuestra atención al cuerpo y nos concentramos en las sensaciones de los pies, piernas, rodillas, pelvis, pecho, brazos, hombros, espalda, cuello, nuca y la cara.

Fracaso

Por 4 minutos.

Recordemos un suceso que nos hizo sentir que fracasamos; de trabajo, en familia o económica. Lo vemos, lo oímos y lo sentimos.

Observamos todas las emociones asociadas y sentimos como se manifiestan en nuestro cuerpo.

Pausa 2 minutos.

Intentemos desarrollar la capacidad de experimentar las mismas emociones sin aversión.

Por 2 minutos.

Consideremos las emociones que estamos experimentando como sensaciones puramente psicológicas. Eso es todo. Pueden ser desagradables, pero son experiencias nada más.

Simplemente, las dejamos estar presentes. Pueden quedarse o irse cuando quieran.

Las dejamos ser, con amabilidad y generosidad.

Pausa de 2 minutos.

Que fluya ese malestar.

Éxito

Por 4 minutos.

Recordemos un suceso que nos hizo sentir una sensación de éxito o júbilo intenso; de trabajo, en familia o económica. Fuimos los mejores, están orgullosos de mí, nos admiran los demás. Lo vemos, lo oímos y lo sentimos.

Observamos todas las emociones asociadas y sentimos como se manifiestan en nuestro cuerpo.

Pausa 2 minutos

Que fluya ese pensamiento.

Intentemos desarrollar la capacidad de experimentar las mismas emociones sin aversión.

Por 2 minutos.

1. Consideremos las emociones que estamos experimentando como sensaciones puramente psicológicas. Eso es todo. Pueden que sean agradables, pero son experiencias nada más.

2. Simplemente, las dejamos estar presentes. Pueden quedarse o irse cuando quieran.

3. Las dejamos ser, con amabilidad y generosidad.

Pausa de 2 minutos.

Volver a la calma.

Retornamos al presente durante tres minutos.

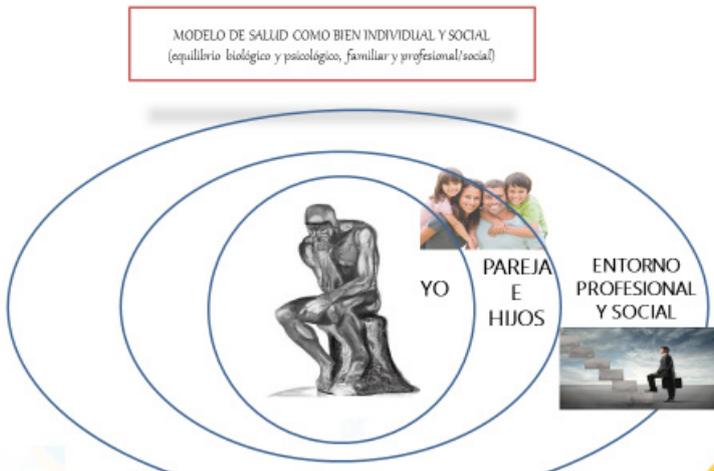
Comprobamos las sensaciones que experimenta nuestro cuerpo. Nos concentramos en las sensaciones de los pies, piernas, rodillas, pelvis, pecho, brazos, hombros, espalda, cuello, nuca y la cara.

Dirigimos nuestra atención a la respiración. Relajadamente si queremos nos inclinamos, apoyamos una mano en el pecho.

Sin dejar de fijarnos en lo que suceden en nuestro cuerpo, abrimos lentamente los ojos.

1.7. ¿CÓMO CAMBIAR LA VIDA DE UNA PERSONA EN TRES MINUTOS?

La inteligencia emocional es empática. ¿A qué me refiero con esto? Cuando ya somos capaces de identificar nuestras emociones, controlarlas, motivarnos, ser empáticos con nuestros sentimientos y proyectar a nuestro alrededor nuestra nueva actitud. Entonces ya estamos listos para influir en nuestro espacio vital que de primera instancia es nuestra familia, seguida por el trabajo y la sociedad.



Pero, ¿cómo actúa esta influencia hacia las personas que nos rodean que incluso es capaz de cambiarles la vida? Según investigaciones de neurofisiológicas hay un primer plano que se explica por las neuronas

espejo. Es decir, en cualquier ambiente de interrelación entre personas la postura de una influye de manera inconsciente para que otras la adopten.

Por ejemplo, cruzar los brazos, apoyarse sobre la barbilla, etc. Han escuchado la frase el “ejemplo arrastra”. Ya tienen una primera explicación.

David Rock en su libro *Your brain at work* describe cinco espacios de la experiencia social que el cerebro considera como amenaza y reacciona.

- **Estatus.** La amenaza de ver afectado un nivel o plano.
- **Certeza.** Claridad de objetivos o rumbo.
- **Autonomía.** Control o libertad de acción.
- **Conexión.** Percepción de sentirse aceptado.
- **Ecuanimidad.** No perder los estribos o ser justo.

Por las siglas y para recordar use el nemotécnico:
ECACE.

Recomendaciones para poner en práctica el modelo ECACE a través de la técnica de concentración.

- Estatus. Fomente el desarrollo de destrezas y/o reconozca las buenas ideas.
- Certeza. De instrucciones claras y precisas.
- Autonomía. De libertad de pensamiento y acción.

- Conexión. Transmita el bien estar con un apretón de manos y platique.
- Ecuanimidad. Actué con justicia.

Haz la prueba con uno de los elementos del modelo. Por ejemplo, saluda con un apretón de mano y mira a la cara. Esto fortalece el componente de conexión del cerebro de la persona involucrada.

Cuando se practica y desarrolla la disciplina del modelo inspiramos a los demás con nuestro bien hacer o bondad y podemos entonces influir en ellos con mayor eficacia. Ese fue el secreto de Gandhi.

En consecuencia el BIEN es inspirador. El bien arrastra. Si queremos influir en la gente no hay fuerza más poderosa que hacer el bien.

“José Ramón con motivo de ofrecer un presente a una persona enferma, fue con su esposa e hijo de 7 años de edad a comprar la figura de un santo que le dijeron era el patrón de las causas difíciles. Se le ocurrió comprar otro igual pero de menor tamaño y al salir al estacionamiento le pidió a su hijo lo obsequiara a la persona que los guiara para sacar el coche. La idea era que su hijo sintiera la emoción de dar para activar su cerebro emocional.

El seleccionado era una persona de unos 35 años con gesto serio, duro. En lugar de dar un par de monedas el niño le dio la figura del santo en una envoltura de papel transparente. El gesto del señor cambio por una sonrisa como por arte de magia. Y solo alcanzó a decir: “gracias,

lo llevaré a bendecir”.

La respuesta del niño con una sonrisa cálida fue:
“Papá. Qué bueno eres”

Sin duda, el gesto fue inspirador y activó tanto las neuronas “espejo” con la imitación. Como las neuronas “oscilatorias” al transmitir una emoción positiva al intercambiar la imagen.

EJERCICIO.

Desarrollemos la disciplina de concentración plena para el desarrollo del modelo ECACE.

Instrucciones:

CALMAR LA MENTE

Comenzamos respirando hondo tres veces.

Ahora por 2 minutos:

Dirigimos nuestra atención a la respiración. Inhalamos hondo y llevamos nuestra mente a la nariz. Exhalamos y llevamos nuestra mente al diafragma. Diez veces. Si hay pensamientos diferentes hagamos que esta solo piense en la nariz y el diafragma.

Dirigimos nuestra atención al cuerpo y nos concentramos en las sensaciones de los pies, piernas, rodillas, pelvis, pecho, brazos, hombros, espalda, cuello, nuca y la cara.

Retornamos al presente durante 2 minutos.

- Comprobamos las sensaciones que experimenta nuestro cuerpo. Nos concentramos en las sensaciones de los pies, piernas, rodillas, pelvis, pecho, brazos, hombros, espalda, cuello, nuca y la cara.
- Dirigimos nuestra atención a la respiración. Relajadamente si queremos nos inclinamos, apoyamos una mano en el pecho.
- Sin dejar de fijarnos en lo que suceden en nuestro cuerpo, abrimos lentamente los ojos.

Comencemos el ejercicio de transmitir el bien.

- Saluda y preséntate por tu nombre.
- Mira a los ojos.
- Corazón a la altura del corazón de la otra persona.
- Actitud cómoda y no cruces los brazos ni piernas.
- Saluda de mano o abrazo. Ponte en contacto físico.
- Ofrece una ayuda.
- Identifica que observas en la personas.
- Identifica tu emoción predominante.

Hay que repetirlo por lo menos una vez al día por 21 días.

**Prácticalo, práctico, práctico... no decaigas
verás que tendrás cambios positivos a tu alrededor.
Cambiarás la realidad de tu entorno.**

1.8. LA FE Y LA RELIGIÓN ¿ALCANCES?

Se dice que la fe mueve montañas. Pero analicemos la fe como virtud, se define como aquella fuerza interior que permite al hombre someterse a las situaciones más adversas para tornarlas a favor de su grupo religioso en nombre de un ser supremo o Dios. Según este postulado, el que aplica la fe de forma virtuosa es el que estaría en camino de ser sabio, porque sabría cómo cumplir con los objetivos que le han marcado y que él mismo está conforme y profundamente convencido de ello.

Implica, por tanto un componente intelectual, ya que la fe no es un consentimiento, sino un asentimiento y considera un *motivo específico*. Es decir, creer por convencimiento.

Y si estamos hablando de que uno de los motores más potentes de la motivación es el optimismo que al lograr metas cortas acrecienta la autoestima. Entonces la fe es un sentimiento interno que al rebasar los límites del conocimiento científico rescata y empuja al ser humano a tener pensamientos positivos en nombre de un ser supremo. Es como el motor alterno en ocasiones emergente que rescata y mueve voluntades.

Sin embargo, la existencia o coexistencia de estos dos motores a lo largo de la historia, ha causado controversia entre la fe como creencia y la razón como ciencia.

La búsqueda del hombre por dar una explicación razonable del sentido de la existencia ha generado desde tiempos inmemoriales respuestas alternativas a través de las creencias religiosas como hizo, por ejemplo, Aristóteles. Esa alternativa es mejor conocida como **filosofía** y, en su camino legítimo de buscar respuestas, ha cuestionado en muchas ocasiones los dogmas de fe de los grandes sistemas religiosos que persisten en la actualidad.

La intensa actividad de la filosofía y el paulatino desarrollo de la ciencia, ha hecho que muchos sistemas religiosos se vean obligados a responder las inquietudes naturales del hombre frente a lo que cree. *¿Existe Dios? Si existe ¿Dónde está? ¿Cómo es? ¿Qué hay después de la muerte?* son preguntas comunes a la filosofía y la teología y ambas buscan respuestas que sean convincentes a la mente racional del hombre.

En la actualidad, muchos creyentes y religiosos ya afirman abiertamente que la fe y la razón no tienen por qué contradecirse o ser incompatibles, ya que la razón contribuye al conocimiento, y la fe divina contribuye a la relación con su dios o dioses. Algunos de estos creyentes han llegado incluso ser célebres científicos (lean el libro del Código Da Vinci de Dan Braun o vean la película).

La mayor parte de estos creyentes no suelen representar la típica figura del creyente religioso, y la mayoría afirma incluso que la religión dogmática no es un requisito para llegar a Dios. No obstante, aunque

niegan tener alguna religión en especial, utilizan como referencia la Biblia o el Corán para *guiar* su vida espiritual, sin intervención directa de religión alguna.

En la modernidad, la controversia entre la coexistencia de la fe y la razón continúa. Sin embargo, como dijo Galileo Galilei existen.

Cuando la fe se rige por dogmas entonces aparece la religión que pone nombre y apellido al ser superior. Los dogmas son creencias específicas que conforman de forma fundamental la fe religiosa de algunos grupos. Por lo general cada religión tiene un sistema de defensa intelectual de dichos dogmas que evita que el grupo se divida por interpretaciones. En la Iglesia Católica, por ejemplo, ese papel está reservado al denominado *Magisterio de la Iglesia*, el cual ejerce esta defensa de acuerdo a dos pilares: Sagrada Escritura y Tradición.

Como el propósito de este capítulo no es entrar en controversia sobre la preeminencia de una sobre la otra solo fijare la postura que así como a través de la inteligencia emocional es posible identificar emociones y dominarlas mediante la concentración plena. También hay que aceptar que la fe por sí misma es un motor alterno que hay que tomar en cuenta para lograr ideales. Baste recordar historias como la de Gandhi, Hitler e incluso el mismo Osama Bin Laden. Cuando esta fe se rige por un código o dogma se convierte en religión. La fe llevada a los extremos se convierte en fanatismo y el impulso es tan intenso que

las personas pueden dar la vida por esa persona que representa su creencia o ideal. De ahí que una persona con fe vea y haga cosas extraordinarias.

La fe también produce cambios neurofisiológicos en las personas que los empuja a tener cambios emocionales y estas, dependiendo la que predomine a hacer acciones que pueden ser consideradas buenas o malas para sí mismo o para la sociedad.

También utilicemos la concentración plena para reconocer nuestra fe y utilicémosla para hacer el bien.

“José Ramón no era un devoto de la Iglesia pero respetaba las religiones. Tenía claro que las creencias y la fe permitían logros en las personas que transformaban sus realidades. A veces incluso “milagrosas”.

Teniendo claro lo anterior José Ramón se dio a la tarea de escribir su objetivo de vida, acomodarlo en los cuatro planos y a cada plano colocarle imágenes o fotos que integró en una carpeta con la siguiente caratula:

OBJETIVO DE VIDA Y LA LEY DE LA ATRACCIÓN

BIENESTAR PERSONAL	SALUD EMOCIONAL (YO)		PAREJA Y FAMILIA			BIENESTAR FAMILIAR Y SOCIAL
	EMOCIONES Y SENTIMIENTOS POSITIVOS	ESCUCHA REFLEXIONA Y MEDITA	AMOR Y PASION CON PAREJA	DEMUESTRALO		
	PENSAMIENTOS POSITIVOS		AMOR CON HIJOS Y FAMILIA			
	SALUD FISICA (YO)		AMOR CON AMIGOS			
	APRENDER A COMER	PRACTICALO	AMOR CON LA SOCIEDAD			
	HACER EJERCICIO FISICO					
	CHEQUEO MEDICO					
AUTORREALIZACION	ENTORNO PROFESIONAL		ENTORNO ECONOMICO			PROSPERIDAD Y RIQUEZA
	ESCRIBIR	DISFRUTALO	DUÑO: LIBROS PINTURAS BIENES	AUTOEMPLEADO	EMPRESA DE ASESORIAS	
	PINTAR		INVERSIONISTA PORTAFOLIO DE NEGOCIOS EMPRESAS	EMPLEADO		
	VENDER				HAZLO	
VIAJAR						

Todos los días iniciaba antes de levantarse con su meditación guiada y dentro de ella incluía las metas u objetivos de su objetivo o plan de vida. Sabía que esto permitía a su cerebro mantener vivo el recuerdo de lo que quería en su vida. Al generar pensamiento positivo en torno a estos objetivos era posible materializarlos

de acuerdo a la teoría de la física cuántica y la ley de la atracción. Pero además de aleccionar el cerebro tenía que guiar la acción a nivel de la conciencia. Es decir, aquel motor que está más arriba del cuerpo y del cerebro como órgano. Lo que permite desprenderse de lo material y dar cabida a lo espiritual. La que hace posible alejarse de los pensamientos y emociones para decidir por la que haga sentirnos bien.

Los metafísicos le dan la connotación de fe. Pero él (José Ramón) prefería irse por el camino de la física cuántica y la ley de la atracción.

La solución a ello fue la disciplina de la meditación que además de incluir un preámbulo de relajación, le permitía repasar los objetivos del plan de vida como intensión, y la guía hacia un portal luminoso en donde como seres de energía y luz permite convivir con seres iguales (energía y luz) que se le puede llamar como uno quiera (Espíritu Santo, Buda, Babaji, etc) y fortalecer la fe y las vibraciones positiva.

Luego veía las imágenes o fotos como algo ya realizado para encaminar su cerebro y la conciencia a crear esos pensamientos y emociones positivas que generan las vibraciones que él quería y se materializaban cambiando así su vida en el sentido que deseaba”.

EJERCICIO.

Desarrollemos la disciplina de concentración plena para el reconocimiento de nuestra fe como motor alterno para hacer el bien o bienestar y lograr los objetivos del plan de vida.

Instrucciones:

CALMAR LA MENTE

Comenzamos respirando hondo tres veces.

Dirigimos nuestra atención a la respiración.

Dirigimos nuestra atención al cuerpo y nos concentramos en las sensaciones de los pies, piernas, rodillas, pelvis, pecho, brazos, hombros, espalda, cuello, nuca y la cara.

ACTO DE FE.

Por 4 minutos.

1. Recordemos un suceso que a través de nuestra fe no haya sacado adelante; personal, en familia, en el trabajo o económica. Creíamos que no había solución y la hubo. Nos liberó. Lo vemos, lo oímos y lo sentimos.

2. Observamos todas las emociones asociadas y sentimos como se manifiestan en nuestro cuerpo.

(Pausa 2 minutos)

3. Que fluya esa sensación.

Intentemos desarrollar la capacidad de experimentar las mismas emociones sin aversión, sin fanatismo.

Pausa de 2 minutos.

VOLVER A LA CALMA.

Retornamos al presente durante tres minutos.

Comprobamos las sensaciones que experimenta nuestro cuerpo. Nos concentramos en las sensaciones de los pies, piernas, rodillas, pelvis, pecho, brazos, hombros, espalda, cuello, nuca y la cara.

Dirigimos nuestra atención a la respiración. Relajadamente si queremos nos inclinamos, apoyamos una mano en el pecho.

Sin dejar de fijarnos en lo que suceden en nuestro cuerpo, abrimos lentamente los ojos.

Tengamos la fe como un motor alterno para lograr nuestro objetivo de vida. No es necesario ir hasta los extremos. Solo saber que lo tenemos para cuando se necesite o incluso para meter el “turbo” y lograr nuestras metas.

A manera de resumen:

LECCIONES APRENDIDAS DEL PLANO EMOCIONAL

- Tener presente el objetivo de vida.
- Aplicar la fórmula del éxito. Mejora la eficacia y la autoestima.
- Consensuar los valores o código de conductas.
- Identificar y manejar los miedos básicos (ECACE).
- Desarrollar la inteligencia emocional: identificar emociones y aplicar el control (CAMEH).
- Practicar diario la concentración plena (respiración) o Meditación > 15 minutos.
- Ejercitar diario la resiliencia emocional (resolver problemas).
- Practicar el APC (actitud 55%, postura 35% y 10% contenidos).
- Para desarrollar los contenidos haz mensajes (AIDA). ATENCION. INTERES. DESEO. ACCION.
- Practica el amor como el “motor turbo” de tus acciones.
- Realiza tu carpeta de visualizaciones del plan de vida.
- Usa la fe como “el motor alternativo” más allá de la ciencia.



Si ya despertaste y desarrollaste tu inteligencia emocional ya estás listo para emprender el cambio de tu vida ahora sigue tu cuerpo.

PARTE 2. DESARROLLO FÍSICO.

2.1. ESTILO DE VIDA SALUDABLE ¿UTOPIA?

2.2 LA SEXUALIDAD, EL DESCANSO Y EL TRABAJO.

2.3 EL CHEQUEO MÉDICO PERIÓDICO
(PREVENSIÓN).

2.4 EL ARTE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

2.5 EL DEPORTE Y LA DISCIPLINA.

2.1. ESTILO DE VIDA SALUDABLE ¿UTOPIA?

Definidos como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida plena. Los estilos de vida son determinados por la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social. En esta forma podemos elaborar un listado de estilos de vida saludables o comportamientos saludables o factores protectores de la calidad de vida como prefiero llamarlos, que al asumirlos responsablemente ayudan a prevenir desajustes biopsicosociales - espirituales y mantener el bienestar para generar calidad de vida, satisfacción de necesidades y desarrollo humano.

Algunos de estos factores protectores o estilos de vida saludables podrían ser:

- Tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción.

- Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad.

- Mantener la autodecisión, la autogestión y el deseo de aprender.

-Brindar afecto y mantener la integración social y familiar.

-Tener satisfacción con la vida.

-Promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación.

-Capacidad de autocuidado.

-Seguridad en salud y control de factores de riesgo como obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés, y algunas enfermedades como hipertensión y diabetes.

-Ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio.

-Comunicación y participación a nivel familiar y social.

-Accesibilidad a programas de bienestar, salud, educación, culturales, recreativos, entre otros.

-Seguridad económica.

La estrategia para desarrollar estos estilos de vida saludables es en un solo término, el compromiso individual y social convencido de que sólo así se satisfacen necesidades fundamentales, se mejora la calidad de vida y se alcanza el desarrollo humano en términos de la dignidad de la persona.

Sin embargo, los malos hábitos de alimentación y la vida sedentaria, sigue la ruta del sobrepeso, obesidad, menoscabo de la autoestima, alteración de las constantes del chequeo médico básico, afectando el aparato inmunológico que defiende al organismo sobre agresiones, virales, bacterianas y algunos tipos de cáncer.

La persistencia de estas alteraciones desemboca en:

DIABETES.
HIPERTENSIÓN.
INFARTOS.
CANCER.

Mala calidad de vida una vez diagnosticada la enfermedad y en muchos casos muerte temprana.

¿Entonces que es un estilo de vida saludable ¿utopía actual?

¿Malos hábitos?

Una definición práctica es. Hábitos y conductas que se aprenden con respecto a la salud.

¿Qué entender por salud?

Salud: Equilibrio biológico, emocional y social.

¿Qué es una utopía?

Utopía. Representación irónica con respecto a la realidad.

Pareciera que por más que se predicán los buenos hábitos para llevar una vida mejor actuamos a la inversa. Es decir, el entorno social es un buen pretexto para tener malos hábitos que repercuten en desequilibrio emocional y al final en otras enfermedades físicas.

Estoy convencido que para lograr materializar esos conceptos de bienestar o vida saludable hay que comenzar por valorar la salud como un verdadero bien. Es decir, dar lo necesario para mantenerla o conservarla.

Esto implica cambiar el modelo predominante de los últimos 50 años en donde el estado a través de las instituciones de salud a través de los programas preventivos **“se hace cargo de mantener sano al individuo”** y este hace bien poco por ello hasta que se ve enfermo y pretende que el mismo Estado le restituya la salud perdida.

Más bien la dinámica debe ser a la inversa. El individuo debe convencerse **que la salud es un tesoro o bien muy preciado** y a partir de esa premisa hacer todo lo necesario por mantenerla o resguardarla.

Un buen principio es lo ya aprendido en capítulos previos:

- Saber lo que se quiere en la vida.
- Aplicar un formula de organización, disciplina e inteligencia.
- Afrontar sus miedos básicos (ECACE).
- Desarrollar y fortalecer el control de la emociones (CAMEH) con la concentración plena. Para Incrementar la autoestima.
- Desarrollar la Resiliencia como herramienta de resolución de problemas.
- Usar el amor como fuente de inspiración y motivación.
- Tener fe.

Con esto ya se está listo para abordar la “carrocería” del ser humano. El cuerpo.

“José Ramón tenía claro que para poder guardar un equilibrio entre mente y cuerpo. Era necesario que a la disciplina del control de los pensamientos y las emociones había que agregarle otras variables personales y sociales que se convirtieran en una disciplina personal y a su vez un modelo a seguir para quienes compartían su espacio vital: Su pareja, hijos, compañeros de trabajo y la sociedad en general. Lo que se denomina un estilo de vida. De su tarjeta de objetivos personales se centró en la premisa Salud -bienestar emocional y físico- y se dispuso a aplicar la fórmula para tener éxito.

PREMISA	OBJETIVO	OBJETIVO A UN AÑO	ACCIONES
Salud o Bienestar Emocional y Físico	Evitar el sedentarismo, las adicciones, los ambientes de estrés constante, hacer rutina de ejercicios, dieta balanceada y dormir lo necesario para mantener una salud adecuada.	Hacer chequeo semestral preventivo. Inscribirse a un club o deportiva. Aprender a bien comer. Evitar adicciones. Dormir las 8 hrs., necesarias.	Incluir peso, presión arterial, talla, circunferencia de la cintura, índice de masa corporal, determinación capilar de diabetes y colesterol. Realizar por 50 minutos diario rutina de ejercicios aeróbicos. Eliminar refrescos de la dieta, tomar 2 litros diarios de agua, comer a las horas e incluir fruta y ensaladas a la alimentación. Moderación con las bebidas alcohólicas. Practicar la relajación para inducir el sueño.

Cada seis meses se practicaba un chequeo médico y se inscribió a un club deportivo para hacer una rutina de

50 minutos de ejercicios aeróbicos. Eliminó los refrescos de su dieta y tomo dos litros diarios de agua. Puso disciplina en sus horarios de comida e incluyo verduras, ensaladas y frutas a su dieta diaria.

Casi elimino la llamada comida chatarra y la ingesta de bebidas alcohólicas.

Para completar los nutrientes necesarios incorpore los propios de la mente y el cerebro. Dormir ocho horas diarias y meditar veinticinco minutos diarios.

Sin duda cambiar hábitos no es fácil. Pero aplicando la fórmula del éxito siempre es posible.

Objetivo = organización + disciplina + poco de inteligencia.

OBJETIVO	ORGANIZACIÓN	DISCIPLINA	INTELIGENCIA
Evitar el sedentarismo, dieta balanceada y dormir lo necesario para mantener una salud adecuada.	Lunes, miércoles y viernes realizar caminata por 50 minutos. Eliminar refrescos, comer a las horas e incluir frutas y ensaladas en las comidas. Practicar la relajación para inducir el sueño. Meditar.	Colocar en la agenda y cumplirlo. Desayunar a las 8:00, comer a las 15:00 y cenar a las 8:00. No tomar refrescos e ingerir 2 litros diarios de agua. En las noches centrar la mente en la respiración hasta dormir. Todos los días por 15 minutos.	A pesar de todos los imponderables cumplir con lo planeado. Si un día no es posible lo siguientes si hasta ajustar la agenda para que si se pueda.

Estas listo para hacerte cargo de tu propia vida y ser el ejemplo a seguir en tu entorno: familiar, laboral y social.

EJERCICIO:

Instrucciones.

Claves para adoptar hábitos saludables para la salud

- Desarrollar la salud emocional.
- Hacer chequeo médico preventivo una vez al año.
- Desarrollar la disciplina de la buena alimentación.
- Incorporar el ejercicio aeróbico al objetivo de vida
- Inducir la relajación.
- Meditar.

2.2 LA SEXUALIDAD, EL DESCANSO Y EL TRABAJO

Hablar de sexualidad aun en pleno siglo XXI sigue siendo polémico dado el contexto de cada grupo poblacional. Sin embargo, el alcance de esta obra solo desea delimitar la importancia de su abordaje en la plenitud del individuo como persona.

Además, el ocio y el descanso mental y físico son básicos para desarrollar la creatividad y productividad de cualquier persona.

Por ello esta triada es fundamental cuando se aborda el tema de bienestar individual y social.

La identidad sexual es la conciencia propia e inmutable de pertenecer a un sexo u otro, es decir, el saberse y sentirse varón o mujer. En la definición de la identidad sexual están implicados multitud de factores, entre los que podemos destacar el psicológico, social y biológico y -dentro de este último- el gonadal, cromosómico, genital y hormonal. En realidad hay 78 factores distintos que se diferencian en sentido masculino o femenino en cualquier persona.

Durante siglos se consideró que la sexualidad en los animales y en los humanos era básicamente de tipo instintivo. En esta creencia se basaron las teorías para fijar las formas no naturales de la sexualidad, entre las que se incluían todas aquellas prácticas no dirigidas a la procreación.

Sin embargo, la psicología moderna deduce, que la sexualidad puede o debe ser aprendida.

El psicoanálisis diferencia la noción de instinto para el ser humano y considera la sexualidad en un sentido más amplio que el genital ya que el deseo sexual humano no se superpone con el instinto de reproducción.

En el límite de las formas ampliamente aceptadas de conductas sexuales, se encuentran las llamadas expresiones del comportamiento sexual; como la masturbación, homosexualidad, éstas hasta no hace poco tiempo eran consideradas parafilias o perversiones de personas degeneradas o moralmente degradadas en gran parte por la influencia religiosa en la sociedad. La evolución en los usos y costumbres y el ensanchamiento del margen de tolerancia ha hecho que estas conductas se admitan como válidas en el marco de los derechos hacia una sexualidad libre.

Sólo en los casos de malestar o de conflicto del propio individuo con sus tendencias, o en aquellos en los que se pone en riesgo la integridad física y moral de terceros, podemos hablar de trastornos sexuales y en estos casos se encuentra la necesidad de tratamiento psicoterapéutico e incluso farmacológico.

La mayor parte de las culturas tienen normas sociales sobre la sexualidad. Por ejemplo, muchas culturas definen la norma sexual como una sexualidad que consiste únicamente en actos sexuales entre un hombre y una mujer casados. Los tabúes sociales o

religiosos pueden condicionar considerablemente el desarrollo de una sexualidad sana desde el punto de vista psicológico.

El Cristianismo afirma que, reducida a la genitalidad, la sexualidad degrada a la persona; que debe abarcar a toda la persona y no sólo a una parte de la misma. Que la sexualidad es una realidad positiva creada por Dios como expresión de amor y unión entre un hombre y mujer. Que se encarna dentro del acuerdo matrimonial. Su visión es polémica, ya que no suele reconocer o no suele enfrentarse a otros aspectos de la sexualidad, como la homosexualidad, la masturbación o el uso del preservativo.

No es la pretensión de este capítulo abundar en los enfoques controversiales del tema de la sexualidad. Más bien destacar que el ser humano dentro del marco de bienestar individual y social debe expresar de manera consiente y responsable su sexualidad para no dejarla como un tema tabu que se aprende con los amigos o experimentando sin saber y padecer las consecuencias.

La sexología es el estudio sistemático de la sexualidad humana y de las cuestiones a ella referidas. Abarca todos los aspectos de la sexualidad.

El neurólogo Sigmund Freud postuló la primera teoría sobre el desarrollo sexual progresivo en el niño. Freud caracteriza las etapas del desarrollo libidinal (sexual) del niño en fases de la evolución del Yo.

A partir de los años 30, comenzó a realizarse la investigación sistemática de los fenómenos sexuales.

Posteriormente, la sexología, rama interdisciplinar de la psicología, relacionada con la biología y la sociología, tuvo un gran auge al obtener, en algunos casos, el respaldo de la propia sociedad, promovidos por los movimientos de liberación sexual de finales de los años 60 y principios de los años 70.

Los primeros estudios científicos sobre el comportamiento sexual corresponden al informe Kinsey.

Alfred C. Kinsey y sus colaboradores presentaron una recopilación de datos estadísticos que reflejaban los modelos de la conducta sexual en los Estados Unidos desde 1938 hasta 1952.

Su trabajo se realizó mediante entrevistas de interrogatorio directo y abrió las puertas para la investigación de la respuesta sexual humana que, posteriormente, realizaron William Masters y Virginia Johnson. El trabajo de Kinsey era de investigación sociológica y no interpretaba la respuesta fisiológica ni psicológica de la estimulación sexual.

En el Informe Kinsey se observaron grandes diferencias entre el comportamiento deseable exigido socialmente y el comportamiento real. Asimismo, se observó que no existe una clara separación entre el comportamiento heterosexual y el homosexual ya que, según encuestas de esa época, el 10 % de las mujeres y el 28 % de los hombres admitían tener comportamientos homosexuales, y un 37 % de los hombres estar interesados en la homosexualidad.

En la década de los años sesenta, los doctores William Masters y Virginia Johnson investigaron por primera vez en un laboratorio los procesos biológicos de la sexualidad, y elaboraron un estudio acerca de la llamada respuesta sexual humana. Su objetivo era establecer los fundamentos de una información científica básica que permitiera dar respuesta a problemas multifacéticos de la conducta sexual humana. Su interés radicaba en conocer qué reacción física se desarrolla cuando el varón y la mujer responden a una estimulación sexual efectiva y de qué manera se comporta cada uno frente a la misma. Para eso utilizaron la técnica de la observación directa. Un cierto número de varones y mujeres adultos aceptaron ser examinados en el laboratorio de biología de la reproducción en el Departamento de Ginecología y Obstetricia de la Escuela de Medicina de la Universidad de Washington, primero y, más tarde, bajo los auspicios de la Reproductive Biology Research Foundation. De estas observaciones realizadas durante diez años y del interrogatorio psicosexual posterior se sacaron las conclusiones que finalmente se publicaron.

Publicaron sus estudios en un libro titulado **The Human Sexual Response** (respuesta sexual humana).

Además, escribieron un polémico artículo donde se afirmaba que, según el estudio realizado, las relaciones sexuales con las personas del mismo sexo resultaban tan placenteras y relajantes como tener sexo oral y anal a la vez; en el caso de las mujeres, una doble

penetración las lleva a encontrar el clímax.

Por otro lado, el erotismo denota todo lo relacionado con la sexualidad y no simplemente con el acto sexual físico sino también todas sus proyecciones, de modo que puede observarse en combinación con la libido. El erotismo trata de todo aquello que emana de nuestra zona libídica y está relacionado con el sexo y con el amor erótico. El adjetivo erótico nos indica que el tema a tratar está relacionado con el sexo dependiendo del sustantivo al que califica, por ejemplo, la pintura erótica o la moda erótica.

En conclusión el conocimiento de la respuesta sexual humana y la sexualidad con fines placenteros o eróticos y no solo de reproducción son parte importante del bienestar de las personas.

Tanto la preservación de la especie, como el erotismo en las relaciones sexuales deben ser ejercidas con conocimiento y con plena responsabilidad.

EL DESCANSO

Dormir bien no solamente permite descansar y recuperar energía, también facilita la regeneración de células de la piel y la secreción de la hormona del crecimiento. Los beneficios del buen dormir siguen siendo estudiados y se sabe que la falta de sueño puede perjudicar los sistemas inmunológico y nervioso; la coordinación y la concentración, y desde luego, al humor.

Hay personas que si no llegan a dormir suficiente durante la noche, pueden incluso tener alucinaciones. Lo anterior se desprende de un documento elaborado por el doctor, Rogelio Pérez Padilla, neumólogo y Director del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER) de México.

Aunque parece que no está ocurriendo nada cuando una persona duerme y reposa, su cerebro se halla en frenética actividad. De hecho, se han detectado varias etapas cíclicas que van de la somnolencia al sueño profundo, pasando por el sueño ligero al profundo con ondas lentas y los Movimientos Oculares Rápidos (MOR).

De acuerdo con el especialista del INER, un ciclo completo de sueño dura entre 90 y 110 minutos: casi 50% del tiempo que una persona pasa dormida, tiene sueño ligero; aproximadamente 20% MOR y el 30% restante se encuentra repartido en las siguientes etapas:

1. En la etapa de sueño ligero, los ojos se mueven lentamente y es fácil despertarse.

2. Cuando el sueño es profundo, el movimiento muscular se detiene y las ondas cerebrales son muy lentas, por lo que es muy difícil despertar. Si una persona lo hace durante esta etapa es probable que se sienta desorientada y le cueste trabajo recuperarse por completo.

3. Durante el MOR se acelera la respiración, la actividad cardíaca y la tensión arterial; los hombres pueden tener erecciones. Cuando esta etapa se

interrumpe, se rompe el ciclo de sueño y al despertar se recuerdan sueños extraños e ilógicos.

De acuerdo con el doctor Pérez Padilla existen más de 70 tipos de trastornos del sueño, la mayoría de los cuales puede corregirse si se consulta al médico y se sigue el tratamiento adecuado.

El número de horas de sueño que una persona necesita depende de diversos factores, tales como la edad. Mientras un bebé puede dormir aproximadamente 16 horas al día, los adolescentes requieren alrededor de 9 horas.

En el caso de la gente adulta, se suele necesitar entre siete y ocho horas, pero esto es relativo, porque hay individuos a quienes les basta dormir 5 horas y otros que no pueden dejar de hacerlo durante 10 horas seguidas.

Si una persona no ha dormido suficientes horas durante varios días, el cuerpo crea una “deuda de sueño” y tendrá que dormir más horas los días posteriores.

DECÁLOGO PARA UN BUEN DESCANSO

1. Practicar ejercicio moderado, con regularidad y durante el día, preferentemente por la mañana o a primera hora de la tarde. **Nunca por la noche.**

2. Evitar las cenas copiosas y ricas en grasas. La pasta, las verduras y derivados lácteos son una cena ideal. Moderar la ingesta de bebidas excitantes (café, té, colas con cafeína) durante el día y el alcohol.

3. **Crear un entorno y condiciones ambientales confortables** (ni frío ni excesivo calor). Procurar la ausencia de luz y ruido en la estancia donde se va a dormir.

4. **Elegir una cama cómoda**, con un colchón de calidad en función del peso de cada uno.

5. **Establecer una rutina de horarios regulares a la hora de acostarse**: siempre a la misma hora y levantarse 8 horas después.

6. **Desconectar el teléfono móvil e internet**, y evitar las redes sociales al menos 2 horas antes de acostarse.

7. **Evitar trabajar o ver la televisión en la cama.**

8. **En la medida de lo posible, evitar conflictos, planificaciones y temas relacionados con el trabajo**, al menos dos horas antes de ir a la cama.

9. **Realizar una actividad relajante antes de acostarse**, como leer o escuchar música.

10. **Intentar no beber líquidos en abundancia** al menos una hora antes de ir a dormir, y así no tener que levantarnos para ir al baño durante la noche.

Depaak Chopra asegura que el sueño y la meditación son los alimentos básicos para el cerebro y el alma.

EL TRABAJO

Como dice el viejo adagio “el trabajo dignifica”. Esta aseveración es totalmente cierta ya que realizando una

labor podemos desarrollar nuestro intelecto y nuestras habilidades tanto físicas como mentales. Al practicar una actividad que requiera nuestro esfuerzo, estamos ayudándonos a nosotros mismos para ser mejores y sentirnos bien y muy contentos por lo que se ha hecho.

Con el trabajo expresamos lo que sentimos, lo que anhelamos, podemos manifestar nuestras ideas, desarrollamos la creatividad y los conocimientos que tenemos y cada vez más nos convertimos en seres humanos importantes para nuestra familia así como para la sociedad en la que vivimos.

Descubrimos quiénes somos y qué podemos aportar para el bienestar de todo lo que nos rodea.

Para todos nosotros, es de suma importancia realizar un trabajo, saber que se está haciendo algo con lo cual se ayuda al desarrollo del sitio de labores donde nos encontremos y al desarrollo personal. Es así como la falta de empleo o la pérdida del mismo, significa una gran decepción y una gran frustración para la persona que se encuentre en cualquiera de estas situaciones.

Siempre hemos tenido derechos así como obligaciones. Tenemos derecho a votar, a expresarnos libremente, a tener familia, etc. El trabajo al ser una necesidad básica del hombre, también se transforma en derecho y es por esto que todas las naciones del mundo (especialmente las latinoamericanas) luchan contra el desempleo creciente y los factores que lo producen. Sin embargo, algunas veces el tener un trabajo no significa una satisfacción sino todo lo contrario: una

carga pesada la cual llevamos por necesidad de ganar un sueldo y donde no tenemos la posibilidad de desarrollar nuestro intelecto y conocimiento.

Por tal razón, debe propenderse por parte del Estado, las empresas y de nosotros mismos, porque la realización de una labor permita el desarrollo total de todas nuestras potencialidades, anhelos, sueños y características que nos definen como personas.

Las organizaciones están en la obligación de dar todo lo necesario para que sus trabajadores tengan la oportunidad de realizarse como personas, estableciendo estrategias en donde concuerden las capacidades propias de los individuos y la labor que estos van a realizar. Por ejemplo, no colocar a una persona con muchos estudios y dotes de liderazgo, de conductor, o a una persona que no esté preparada, como Gerente General.

Deben estudiarse las capacidades y conocimientos de cada persona dentro de la organización para que sea ubicada correctamente y tenga la posibilidad de seguir una carrera dentro de la empresa, que le permita crecer tanto como persona como profesional. Esto conllevará a que exista un equilibrio tanto de objetivos como de necesidades entre la organización y el individuo.

Recordemos que lograr que los objetivos de un empleado sean los mismos de la empresa, ocasionará un aumento en el compromiso tanto del trabajador como de la compañía y hará que las labores sean desarrolladas de forma correcta, con total agrado

y buscando siempre incrementar el beneficio de la empresa que será también el del individuo.

Es indispensable que dentro de la empresa se hagan seguimientos y evaluaciones de los trabajos hechos ya que esto determinará la eficacia y eficiencia de los empleados y si estos están haciendo su labor motivados o simplemente como una obligación. La meta es lograr que los trabajadores siempre estén comprometidos y felices con lo que hacen.

En resumen, si hablamos de bienestar como un estado de la persona cuyas condiciones físicas y mentales le proporcionan un sentimiento de satisfacción y tranquilidad, *que debemos llevar a la conciencia al conocer y practicar nuestra sexualidad de acuerdo a las necesidades de la etapa en la que nos encontremos como individuos. Además incluir el descanso físico y mental como prioridades básicas que les permitan a las personas en plenitud de facultades abordar cualquier actividad de la vida para salir airoso en las metas que se proponga, ya sean personales o laborales.*

“Después de una jornada laboral de más de 10 horas en su oficina José Ramón llegaba a casa después de las 11 de la noche. Apenas iba a comer se sentía cansado y fastidiado. Comería lo que encontrara pues aun había que preparar un informe que presentaría al consejo de administración por la mañana.

Ya se había hecho rutina largas horas de trabajo, llegar tarde a casa dormir poco y desatender situaciones

también importantes como la convivencia familiar y las relaciones íntimas con su pareja. Esto le ocasionaba sentimientos de malestar e insatisfacción que además se manifestaba en su entorno familiar y profesional.

Como en otras ocasiones había que hacer un alto para reflexionar establecer un diagnóstico y retomar el rumbo.

Se propuso poner orden en su trabajo, estableciéndose metas de eficiencia más que de permanencia en su ámbito de responsabilidad para darse tiempo de atender otras situaciones igual de importantes como los alimentos y la convivencia de pareja y familiar.

La hora de alimentos se convirtió en “sagrada” al igual que su hora de salida para cumplir su meta del convivio familiar.

Estudio de manera autodidacta la sexualidad humana y la sensualidad como parte importante de la relación de pareja y de plenitud individual.

Atendió además las horas de sueño para alimentar su cuerpo y la mente para tener plenitud y ánimo de lograr sus objetivos de vida”

Está comprobado que ejercer la sexualidad, descansar y tener un trabajo motivador son parte importante del bienestar de las personas. ¡Tómalo en cuenta!

2.3. EL CHEQUEO MÉDICO PERIÓDICO (PREVENCIÓN)

Así como se hizo un diagnóstico de las emociones.

Hay que partir del diagnóstico de salud corporal. A este se le denomina el chequeo médico preventivo (Prevención).

No importa la edad o el sexo. Hay que hacerlo una vez al año. No es necesario ser médico o enfermera para realizárselo.

¿Que incluir de manera elemental? A continuación las variables básicas a tomar en cuenta:

- Peso.
- Talla.
- Medición de la cintura.
- Índice de masa corporal.
- Toma de presión arterial.
- Glucosa capilar.
- Determinación de colesterol.
- Determinación de triglicéridos.
- Si eres mujer mayor de 20 años exploración de mama y en su caso detección de cáncer cérvico uterino.
- Si eres varón mayor de 40 años detección de cáncer de próstata.

ALGUNAS RAZONES Y CONSTANTES NORMALES DE LAS VARIABLES BÁSICAS

Hay que hacerlo en la clínica que te inspire confianza. Es importante que el personal esté capacitado y te entregue los resultados en un máximo de 5 días.

Ahora describiré algunos fundamentos a tener en cuenta de estas variables.

- **Peso.** Necesario para determinar normalidad por edad y sexo.
- **Talla.** Sirve para calcular el índice de masa corporal.
- **Medición de la cintura.** Es un predictor de riesgo cardiovascular. (<88 en mujeres y <102 hombres).
- **Índice de masa corporal.** Útil para determinar normalidad de peso. (18-24.9)
- **Toma de presión arterial.** Importante para evitar riesgos cardiovasculares. (80-120 mm/Hg).
- **Glucosa capilar.** Necesario para evitar desarrollo de diabetes. (70-100 mg/dl)
- **Determinación de colesterol.** Útil para evitar riesgo de enfermedades metabólicas y cardiovasculares. HDL (>60 mg/dl), LDL (>160 mg/dl).

- **Determinación de triglicéridos.** (<150 mg/dl).
- Si eres mujer mayor de 20 años **exploración de mama** y en su caso **detección de cáncer cérvico uterino.** (Normal, sospechoso y neoplasia).
- Si eres varón mayor de 40 años **detección de cáncer de próstata.** (<2.5).

DATOS DE INTERÉS PARA PRACTICAR LAS VARIABLES DE SALUD FÍSICA

¿Qué se necesita para uno mismo practicarse este chequeo?

- **Peso.** Báscula bien calibrada, sin zapatos, ropa mínima y por las mañanas.
- **Talla.** Descalzo y de espaldas.
- **Medición de la cintura.** Sin el cinto, sin camisa y a la altura del ombligo.
- **Índice de masa corporal.**

$$= \frac{\text{Peso}}{\text{Estatura}^2} = \frac{76 \text{ kg}}{1.68 \times 1.68} = \frac{76 \text{ kg}}{2.8224} = 26.9$$
- **Toma de presión arterial.** Sentado con el brazalete a la altura del pecho.
- **Glucosa capilar.** Un pinchazo en el dedo anular de la mano izquierda. Previa limpieza.
- **Determinación de colesterol.** Después de tomar la muestra de la glucosa se puede obtener.

- **Determinación de triglicéridos.** Habitualmente es de sangre venosa por laboratorio.
- Para la **detección del cáncer de mama** la primera medida es la autoexploración levantando el brazo del lado a explorar y con la mano libre palpar siguiendo las manecillas del reloj.
- La **detección de cáncer cérvico uterino.** Debe ser con profesional de la salud.
- Para la **detección de cáncer de próstata.** Mínimo en un laboratorio tomar la muestra y reportar a su médico.

Una vez realizado hay que comparar los resultados con los parámetros de normalidad para determinar que variables están fuera de rango o anormales.

¿Ahora qué hacer? Pon esos resultados en una carpeta y marca con amarillo la fecha y los resultados anormales.

Un buen ejemplo para una carpeta es hacer lo siguiente:

- Comprar carpeta de argollas.
- Poner una caratula que diga “Chequeo médico personal”.
- Hoja de contenido o Índice.
- Empieza con los datos generales personales como; Nombre, sexo, edad, tipo de sangre.

- Un apartado con la cartilla nacional de salud de acuerdo a la edad y sexo.
- Otra división en donde pongas los resultados de las variables medidas. (deberá realizarse cada semestre, anotando la fecha).
- La siguiente división que contenga el plan alimenticio.
- Otra que contenga el plan de actividad física.
- Sección en donde grafiques la evolución de tus constantes monitoreadas.
- Última sección con copias del historial clínico de enfermedades relevantes.

“El hábito del chequeo médico preventivo ya era una rutina más para José Ramón sin embargo a pesar de que para él no constituía un problema si lo era para el 80 o más por ciento de sus compañeros de trabajo. Incluso implicaba una molestia tan solo de pensar que para hacerlo invertirían casi media jornada laboral si acudían a una de las dependencias gubernamentales que lo ofertan. Había que pensar ¿Cómo hacerle para que se convirtiera en un asunto autodidacta?”

Con el apoyo de personal capacitado de enfermería se documentó y gestiona el equipo e insumos mínimos indispensables para que de acuerdo a la guía para el cuidado de la salud por edad y sexo se pudiera hacer el ejercicio en el lugar de trabajo o incluso en casa.

Se convirtió en un ejercicio ameno por la colaboración de todos para realzar las actividades preventivas y de

registro de los resultados. Cada uno integro su carpeta de la salud y se comprometió a realizar dicha actividad una vez cada semestre y compartir sus avances en una sesión especial.

A manera de anécdota José Ramón comenta que en la primera medición (basal) que se hizo el 60% de los integrantes del grupo de trabajo resultaron con sobrepeso y el 20% con un grado de obesidad. Incluso algunos tuvieron resultados de glucosa y presión arterial por arriba de los límites establecidos y ellos no lo sabían.

Al siguiente semestre las cifras mejoraron ligeramente pero no lo esperado.

Era claro que aunque se reconocían los riesgos de un mal estilo de vida se hacía muy poco para cambiarlo. En pocas palabras. La salud no era considerado como un bien”.

Para que el cheque médico preventivo se te convierta en un buen hábito, debes ponerlo en tu agenda y cumplirlo. ¡ Hazlo!

EJERCICIO PARA EL AUTOCHEQUEO MÉDICO PREVENTIVO

Instrucciones.

Insumos y materiales.

- Cartilla de salud.
- Bascula calibrada.
- Estadiómetro o cinta sobre la pared.
- Cinta métrica.
- Baumánmetro y estetoscopio.
- Tiras reactivas para glucosa y colesterol.
- Lancetas.
- Alcohol.
- Torundas de algodón.
- Lápiz.

Metodología.

- Instalar el módulo para el chequeo médico preventivo.
- Una persona anotará los resultados de las mediciones en las cartillas y determinara el Índice de masa corporal.
- Otro efectuará la medición de peso, talla, la cintura y checara la presión arterial.
- Otra persona tomará las muestras para

determinar glucosa y colesterol capilar (o hacer en un laboratorio).

- Al término se registrara en la cartilla personal y se dejara el registro nominal en la carpeta de PREVENSIÓN inicial para seguimiento cada seis meses.

2.4. EL ARTE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Hoy en día la alimentación saludable es un verdadero arte pues aunque todo mundo sepa que hay que comer de manera equilibrada y en porciones adecuadas las proteínas, las grasas y los carbohidratos pareciera que nos esmeramos para hacer lo contrario.

¿QUÉ ESTÁ PASANDO?

Repasemos algunas situaciones que se generan por desórdenes en la alimentación solo para motivar la importancia de la educación alimenticia.

- La falta de alimentación en el día lleva al cuerpo a un estrés orgánico.
- Si no comes a tus horas el organismo se descompensa.
- Si comes lo que puedes en general: carnitas, tortillas, refrescos, hamburguesas, hot dogs, papas fritas, chicharrones, menudo, tacos y lo adereza con cerveza no te espantes de lo que te suceda con tu cuerpo.
- La ingesta de agua la compensas con refrescos. ¡cuidado!
- Si no comes en un ambiente tranquilo. También hay estrés orgánico.

Si algunas de estas te suceden. ¡Cuidado!

Para poder hacer un diagnóstico de la manera de alimentarte sugiero tomes en consideración los siguientes aspectos:

- Número de comidas al día.
- Horas de las comidas.
- Porciones que te comes.
- Tipo de alimentos.
- Ingesta de agua en litros.
- Ambiente en donde comes.

Si algunas de ellas no se cumplen entonces estas en problemas.

Tal vez lo más conveniente es ir con un nutriólogo para que te enseñe a comer. Pero como estoy convencido que el remedio lo tenemos a la mano yo solo sugeriré algunos aspectos generales que te pueden dar resultados si los llevas a la **práctica con organización y disciplina**.

Si reconoces que tienes problemas con tu alimentación. Es urgente poner en práctica el siguiente plan:

- **Poner las comidas en tu agenda diaria** como un asunto muy impórtate.
- Hacer **cuatro comidas al día**.

- **Pon hora para comer** y respételas.
- Las **cantidades deben ser de acuerdo a tu actividad física.**
- **Desayuna ligero.** Incorpora jugo de frutas o un plato con frutas en el almuerzo. (proporciona vitaminas).
- **Come incorporando pescado o carne,** pero agrega suficientes verduras y leguminosas (la carne blanca es mejor). No comas más de tres tortillas o pan.
- **No tomes refrescos.** (pésimo). Mejor agua de frutas.
- Toma en el día **2 litros de agua natural.**
- **Cena ligero,** pero cena. No incluyas de rutina pan.
- **Duerme** mínimo seis horas (ideal 8).

Si te cuesta trabajo recuerda:

Utiliza la Inteligencia emocional para fortalecer el buen comer y haz lo siguiente:

- Incorpora el bien comer en tu objetivo de vida.
- Ponlo en la agenda diaria.
- Tu buena figura y control de indicadores del chequeo elevaran tu autoestima venciendo algunos de los miedos básicos.
- Si flaqueas usa la inteligencia emocional y la resiliencia para cumplir.

- Quiérete. El amor a uno mismo nadie lo dará igual. Y menos cuando ya está la enfermedad.
- Hay que tener fe de que se logrará.

Si lo sigues por lo menos tres meses aplicando la fórmula del éxito estos serán los resultados:

- Cambios en tu aspecto físico.
- Mejora de la autoestima.
- Indicadores del chequeo médico preventivo dentro de rango.
- No enfermedad.
- Potencial para lo que quieras.

Usa las neuronas espejo y las neuronas oscilatorias en tu beneficio y serás un ejemplo en las personas que conviven contigo en tu espacio vital.

“Era fecha del chequeo médico preventivo en la empresa. Habían pasado tres meses desde que José Ramón había solicitado a la Institución de Salud los programaran para hacer el chequeo a todos los empleados de su trabajo.

Por motivos de agenda del Centro de Salud apenas iban.-tres meses después- Habían pedido un espacio para colocar el mobiliario, equipo e insumos para que el médico y la enfermera pudieran hacer su trabajo de detección de las enfermedades más frecuentes que aquejan a los hombres y mujeres del grupo laboral.

Se organizó la labor preventiva con horarios para que no se afectara la producción laboral y al cabo de la jornada ya se tenía el registro de los resultados de todos los trabajadores.

Con cara de preocupación el médico –un hombre bajo de cara redonda, tórax ancho y abdomen voluminoso– acompañado por su ayudante de enfermería con iguales proporciones antropométricas entregaban a José Ramón el informe escrito de lo encontrado destacando de manera verbal que el 60% de la plantilla laboral tenían sobrepeso y un 15% con obesidad. Además el 70% resultaron con alteraciones en el colesterol y triglicéridos que al decir de los profesionales de la salud si no se atienden más temprano que tarde desembocara en el desarrollo de Diabetes, Hipertensión Arterial, Infarto al miocardio o incluso en algún tipo de cáncer.



La recomendación era repetitiva. La misma que la visita anterior. Cambiar los estilos de vida. Orientación nutricional y un programa de ejercicio.

Si el remedio era el mismo. Tal vez el resultado sería el mismo. Además quienes lo proponían –médico y enfermera– no eran precisamente el prototipo de lo que recomendaban.

Había que hacer algo distinto. Empezar por aprender a chequearse en casa y una vez por año en la empresa pero por los propios trabajadores entrenados.

Para las recomendaciones después del diagnóstico elaborar un programa general de alimentación y de actividad física asesorado por profesionales en la materia que prediquen lo que recomiendan.

Las recomendaciones iniciales del experto en nutrición fueron: Dar su lugar a las comidas como algo importante. Es decir, respetar el número de comidas y los horarios. También, cuidar las proporciones de acuerdo a la actividad física de cada persona. Y tal vez algo que parece imposible. Eliminar los refrescos de la dieta, ingerir agua simple, empezando por pequeñas cantidades hasta completar diario 2 litros. No comer entre comidas y evitar los alimentos chatarra y comida rápida.

El desayuno empezaba con un plato de fruta y un jugo (si contiene fibra mejor). Se podía complementar con clara de huevos al gusto y un café.

Incorporar a media mañana fruta de temporada.

Las comidas entre dos y tres de la tarde incorporando ensaladas, no más de tres tortillas o panes y agua simple o de frutas endulzado con azúcar.

La cena entre las 7 y 8 de la noche con algo ligero.

A los tres meses los resultados entre los que siguieron con disciplina y constancia las recomendaciones fueron muy evidentes. Control de peso, abdomen parejo y mejor autoestima. Mucho optimismo”.

Después del chequeo médico preventivo la primera acción es aprender a comer. Conocer el arte de la buena alimentación y llevarlo a la práctica de manera disciplinada.

2.5. EL DEPORTE Y LA DISCIPLINA

La actividad física en proporción a la ingesta de alimentos debe ser equilibrada para mantener un cuerpo sano. Es un axioma conocido por casi todo el mundo. Pero al igual que la alimentación se ha convertido en una verdadera utopía en casi el 80% de la población mundial. Pues es poca la gente que practica algún deporte o alguna rutina de ejercicios a pesar de conocerse los beneficios que trae.

¿QUÉ ESTÁ PASANDO?

- Si la actividad física no es importante jamás aparecerá en la agenda.
- Se hace cada vez que sale un mal resultado en el chequeo médico y se deja no sirve.
- El ejercicio aeróbico es el indicado cuando se inicia en una actividad física regular. Es cardiotónica. En otras palabras fortalece el sistema cardiovascular.
- La ropa y zapatos inadecuados. No motivan.
- Además, si aborreces los deportes te encierras en un círculo vicioso.
- Los amigos sedentarios favorecen el círculo vicioso.

¿Cómo saber si eres parte de ese grupo de apáticos por la disciplina de actividad física?

REPASO DE HÁBITOS ACTUALES DE ACTIVIDAD FÍSICA

- ¿Aparece en tu agenda diaria de actividades?
- ¿Cuánto tiempo le dedicas?
- ¿Qué tipo de ejercicio?
- ¿Tienes ropa cómoda para hacer ejercicio?
- ¿Inviertes en zapatos para ejercicio?
- ¿Tienes alguna afición por un deporte?
- ¿A tus amigos les gusta el deporte?

Si más de tres respuestas fueron negativas ¡cuidado!.



Es urgente poner manos a la obra con las siguientes acciones:

- Poner el ejercicio en tu agenda diaria como un asunto muy impórtate.
- Haz ejercicio aeróbico (caminata, trotar o bicicleta) 30 minutos por lo menos tres veces a la semana.
- Compra ropa cómoda y atractiva para tu ejercicio.
- Ten o zapatos cómodos y apropiados para la caminata.
- Entérate de las reglas de algún deporte para que surja una afición y te motive.
- Busca amigos que te acompañen a hacer ejercicio.

Prueba por lo menos tres meses.

Repaso de inteligencia emocional para fortalecer el ejercicio aeróbico

- Incorpora el ejercicio en tu objetivo de vida.
- Ponlo en la agenda diaria.
- Tu buena figura y control de indicadores del chequeo elevaran tu autoestima venciendo algunos de los miedos básicos.
- Si flaqueas usa la inteligencia emocional y la resiliencia para cumplir.
- Quiérete. El amor a uno mismo nadie lo dará igual. y menos cuando ya está la enfermedad.
- Hay que tener fe de que se lograra.

Si lo sigues por lo menos tres meses aplicando la fórmula del éxito esto pasará:

- Cambios en tu aspecto físico.
- Mejora de la autoestima.
- Indicadores del chequeo médico preventivo dentro de rango.
- No enfermedad.
- Potencial para lo que quieras.

De lo contrario:

- Aparición de alguna enfermedad.
- Autoestima deteriorada.
- Mala calidad de vida.

La rutina del trabajo le fue quitando a Jose Ramón espacio en su agenda hasta desaparecer el ejercicio de sus actividades cotidianas El resultado: sobrepeso, tensión, incremento en sus niveles de colesterol y triglicéridos y aumento de la TA.

Empezó por ponerlo en su agenda, caminata o trote ligero diario por 40, por las mañanas.

Luego se inscribió en un club donde además del ejercicio cardiovascular incluía de tono muscular y permitió extender el ejemplo a su familia.

Al convertirse en un hábito la buena figura y las constantes biomédicas de salud se normalizaron y se mantuvieron.

TAREA PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN Y REALIZAR EJERCICIO

Instrucciones.

Insumos y materiales:

Agenda diaria.

Lápiz

Metodología.

Anotar en la agenda diaria por una semana las horas de las comidas.

En la misma agenda la hora y días en que hará ejercicio.

Recuerda antes de irte a iniciar tu rutina práctica la concentración plena.

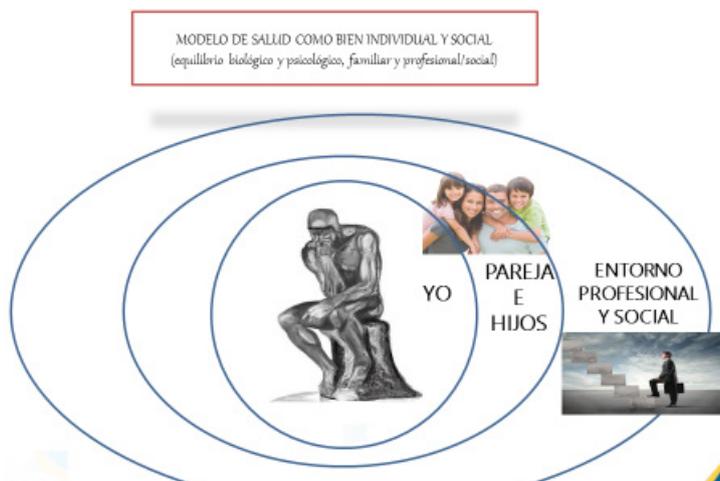
Por tres minutos.

- Comprueba las sensaciones que experimenta tu cuerpo. Concentra las sensaciones de los pies, piernas, rodillas, pelvis, pecho, brazos, hombros, espalda, cuello, nuca y la cara.
-
- Dirige tu atención a la respiración. Relajadamente si quieres inclínate, si quieres apoya una mano en el pecho.
-

- Sin dejar de fijarte en lo que sucede en tu cuerpo, abre lentamente los ojos.

¡Ya estás listo para comenzar!

A MANERA DE RESUMEN, EL PLANO PERSONAL EN SUS DOS DIMENSIONES FÍSICA Y EMOCIONAL.



EL PLANO PERSONAL EN DOS DIMENSIONES.

La afectiva o emocional que enseñe al individuo a tener un objetivo claro para su vida, la fórmula para lograrlo y cultivar los valores universales, la autoestima y el optimismo como motores indispensables para su desarrollo en todos sentidos. Además, es necesario el conocimiento y manejo de las emociones para el cambio positivo de actitud y el trato a los demás. Sin

dejar de considerar, la fe como fuente de esperanza visto en la parte I del libro.

A la par del plano afectivo como esencia del ser humano hay que trabajar el físico o el aspecto biologicista ampliamente difundido en la sociedad actual. En este sentido habría que identificar y llevar a cabo un estilo de vida saludable, que enseñe ¿Qué es una alimentación sana? Y los beneficios de la disciplina en el deporte.

Incorporando como corolario el chequeo médico periódico que permita al individuo una guía del impacto de sus acciones sobre los indicadores de salud de su propio organismo.

Ahora estás listo para ser el ejemplo de tu círculo vital cercano. Tú pareja, hijos y personas que te rodean en el hogar.

¡Ahora te diré cómo hacerlo!

PARTE 3. DESARROLLO FAMILIAR.

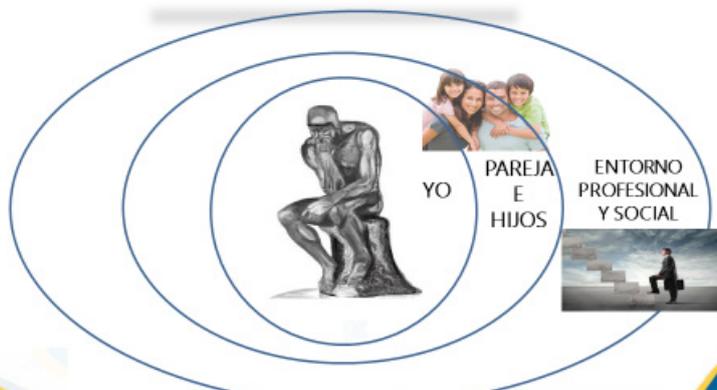
3.1. CONSEJOS PARA MEJORAR LA CONVIVENCIA FAMILIAR.

3.2. EL BONO DE CARIDAD ¿QUÉ APORTA PARA EL BIENESTAR?

3.1. CONSEJOS PARA MEJORAR LA CONVIVENCIA FAMILIAR

La **familia** es el principal círculo social que una persona habitualmente tiene. De acuerdo a una investigación publicada en **Psychology Science of Therapy**, es fundamental realizar actividades que fomenten la **convivencia familiar** para lograr un sano desarrollo emocional y cognitivo.

MODELO DE SALUD COMO BIEN INDIVIDUAL Y SOCIAL
(equilibrio biológico y psicológico, familiar y profesional/social)



Tener una buena relación con los hermanos y padres, fortalece los vínculos afectivos y mejora la **autoestima** de cada uno de los miembros de la familia. Para mejorar tu relación familiar, **hay que practicar los siguientes consejos:**

1. Dedicuen tiempo unos a otros. Apoya a tus hermanos y padres en sus actividades, juegos y aficiones.

2. Traten de comer o cenar la mayor parte de la semana. Si tienen agendas complicadas, programen un día para comer juntos.

3. Dedicuen un día a la semana a hacer algo juntos; como visitar a los abuelos, dar un paseo, caminar, jugar, etc. su imaginación es el límite.

4. Cocinen, limpien, jueguen, duerman, platiquen y rían juntos.

5. Sean espontáneos. Cuando estén juntos disfruten del momento y compartan pequeñas experiencias, pueden improvisar juegos o simplemente ver una película.

6. Dedicuen tiempo para platicar. La comunicación es vital para fortalecer los vínculos afectivos de la familia.

7. Celebren sus logros tanto familiares como individuales. Asimismo, motívense mutuamente para lograr metas.

8. Cuando haya problemas, eviten las discusiones y las malas palabras. El respeto es un pilar fundamental para una sana convivencia familiar. Pueden elegir a alguien como mediador.

9. Busquen formas de ayudarse mutuamente, sobre todo si alguien tiene fuertes problemas.

10. Cuando surjan eventos importantes busquen la unión. Está comprobado que al sentir el apoyo familiar, las personas toman decisiones más asertivas.

El amor y la **comunicación** son la base de cualquier tipo de relación familiar, por ello es importante desarrollar una sana convivencia. De esta forma las personas crecen y viven de una forma más saludable emocionalmente.

“En la familia las ocupaciones profesionales de José Ramón y su esposa no coincidían para la convivencia familiar. La hija mayor estaba en la preparatoria, el intermedio en la secundaria y el menor en la primaria. También los horarios escolares eran diferentes. Además cuando coincidían en casa cada uno tenía su propia televisión y cuando se sentaban a la mesa todos con sus respectivos teléfonos celulares distraídos sin apenas cruzar algunas palabras. Era evidente que había problemas en la dinámica familiar.

Los conflictos y las dificultades individuales y de familia eran atendidos de manera particular impidiendo con ello establecer reglas generales. ¿Había que hacer algo urgente?

José Ramón lo platico con su esposa y convinieron en hacer lo siguiente:

- Reorganizar los horarios laborales para coincidir todos juntos.
- Platicar las metas y objetivos personales y familiares.
- Platicar los aciertos y dificultades de pareja y/o con los hijos.

- Acordar medidas y formas de abordar las situaciones de la familia.
- Convivencias en pareja una vez por semana.
- Llevar a los hijos o acompañarlos a sus colegios a la hora de entrada y/o salida.
- Estar todos juntos a la hora de las comidas.
- Sin los teléfonos celulares a la hora de los alimentos.
- Acompañarse a las actividades deportivas o artísticas.
- Apoyarse para las tareas escolares.
- Repartir actividades domésticas entre todos.
- Salir una vez por semana en familia a comer y/o al cine.
- Jugar una vez por semana un juego de mesa.
- Salir dos veces por año de vacaciones en familia.

Se programó una reunión familiar y se comunicó el nuevo plan. El cumplimiento se llevó de acuerdo a la fórmula del éxito. El resultado fue una mejor convivencia familiar”.

EJERCICIO

Desarrollemos la disciplina de la convivencia familiar para mejorar la autoestima de todos los integrantes y transmitir nuestro bienestar.

Instrucciones:

Calmar la mente

- Comenzamos respirando hondo tres veces.

Comencemos el ejercicio de transmitir el bien a nuestra familia.

-
- Convoca a una reunión familiar. Deben estar todos.
- Consensuen las reglas de convivencia. Ejemplo; Día del mes, hora de comida, sin celulares, Ipad o computadoras.
- En la reunión. Comenten que a partir de ahora la familia hará algunas cosas en conjunto.
- Mira a los ojos.
- Corazón a la altura del corazón de la otra persona.
- Actitud cómoda y no cruces los brazos ni piernas.
- Acostumbra el contacto físico, como un abrazo o un beso.
- Ofrece la lista de actividades que sugieres.

- Pónganse de acuerdo.
- A cumplir en la fecha y hora señalada.

Hay que repetirlo cuantas veces sean necesarias.

Esta en la mejor manera de aprovechar la coincidencia de tu espacio vital con el de las personas que quieres. Además de tu ejemplo serás un buen guía.

EJERCICIO

Desarrollemos la disciplina de la convivencia familiar.

Instrucciones:

- El padre o tutor convoca a la junta.
- Se fijan las reglas para la convivencia.
- Se comentan la siguientes sugerencias para incorporar a los compromisos familiares:

3.1 Acompañar a actividades de algún miembro de la familia.

3.2. Comer juntos.

3.3. Dedicar un día a la semana a hacer algo como, dar un paseo, caminar, jugar, etc.

3.4. Cocinen, limpien, jueguen, platicuen juntos.

3.5. Pueden improvisar juegos o simplemente ver una película.

3.6. Dedicuen tiempo para platicar.

3.7. Celebren sus logros tanto familiares como individuales. Asimismo, motívense mutuamente para lograr metas.

3.8. Cuando haya problemas, eviten las discusiones y las malas palabras. El respeto es un pilar fundamental para una sana **convivencia familiar**.

3.9. Busquen formas de ayudarse mutuamente, sobre todo si alguien tiene fuertes problemas.

3.10. Cuando surjan eventos importantes busquen la unión. Está comprobado que al sentir el apoyo

familiar, las personas toman decisiones más asertivas.

- Elijan la o las actividades a desempeñar para la semana y ponganla en la agenda.
- Hagan el ejercicio grupal.
- Discusión plenaria.

3.2. EL BONO DE CARIDAD ¿QUÉ APORTA AL BIENESTAR?

Históricamente, la filantropía ha sido una práctica recurrente entre los círculos más acaudalados en distintas sociedades alrededor del mundo.

Se trata de un gesto socialmente “bien visto”, y como tal, es celebrado, o incluso admirado, por la mayoría.

Sin embargo, también ha sido reiteradamente cuestionado, sobre todo en cuanto a su autenticidad y beneficios.

Posturas a favor de la filantropía

- Los que más tienen retribuyen parte de su riqueza a los sectores menos favorecidos.
- La filantropía es un acto noble, humanitario, y necesario.
- Responde a una intención generosa, y ostenta una cierta conciencia ante las necesidades de un prójimo menos afortunado.

Posturas neutrales

- No deja de reconocer los beneficios de esta actividad.

- Se concibe como un mecanismo para distribuir riqueza frente a un modelo político y económico que es incapaz.
- Responde o no a una cuestión de simple status o de lavado de conciencia, los beneficios que la filantropía derrama terminan por ser tangibles, “cambia vidas”.

Posturas en contra

- Este mecanismo se ha convertido en un ritual de las élites, una especie de frívola obligación moral, mediante la cual, aquellos que aprovechan un modelo financiero poco justo, lavan su conciencia, equilibran su karma, juegan a ser “más humanos”, o enriquecen su imagen

Propuesta final

Tratando de ir más allá de ideologías y emociones, si analizamos a grandes rasgos el papel histórico de la filantropía, sus consecuencias sociales, económicas y culturales, parece que ésta ha sido más una enemiga, y no una aliada, de la transformación del actual sistema económico, hacia uno más justo y mejor equilibrado.

Desde el punto de vista de la inteligencia emocional con la donación de “algo” como regalo, dinero, despensa, tiempo, platica, una caricia o un saludo estimula las neuronas oscilatorias del beneficiado y se trasmite

la emoción positiva que puede ser el detonador de mejores cosas.

Daniel Goleman postula que hacer el bien es empático. Es decir, hacer el bien se replica con las consecuencias favorables para la sociedad.

Deepak Chopra por su lado expresa que al generar pensamientos positivos hacia uno mismo y a los semejantes se reproducen emociones que desencadenan cambios hormonales y neuroplásticos que modifican positivamente las actitudes y la manera de afrontar la vida.

Paramahansa Yogananda acepta la caridad como un signo de amor a los semejantes y a Dios.



Finalmente el sentido que se sugiere en este libro sobre el arte de “dar” es compartir la bondad, las buenas acciones como actos de buena fe hacia nuestros semejantes.

Estoy convencido que somos energía en un cuerpo biológico. Que esa energía también se le denomina “alma”. Las almas a través de los pensamientos

(energía vibratoria) generan acciones que de acuerdo a las reglas sociales se interpretan como buenas o malas. Si logramos a través de la meditación desarrollar pensamientos positivos generaremos acciones positivas hacia nuestros semejantes y beneficio para el amor y la sana convivencia social.

Cuando se practica y desarrolla la disciplina del modelo, inspiramos a los demás con nuestro bien hacer o bondad y podemos entonces influir en ellos con mayor eficacia. Ese fue el secreto de Gandhi.

En consecuencia el BIEN es inspirador. El bien arrastra.

Si queremos influir en la gente no hay fuerza más poderosa que hacer el bien.

“José Ramón le iba ofrecer un presente a una persona enferma, fue con su esposa e hijo de 7 años a comprar el busto de un santo que dicen es el patrón de las causas difíciles.

Se le ocurrió comprar otro igual de menor tamaño. Quería compartir con su hijo la emoción de “dar”. Al salir del centro comercial al estacionamiento le pidió a su hijo lo obsequiara a la persona que los guiara para sacar el coche.

Habían seleccionado a una persona mayor que habían identificado como “necesitado” pero nunca se acercó.

El seleccionado fue una persona de unos 35 años con gesto serio, duro, curtido por el sol. Después de guiarlos

para sacar el coche del cajón del estacionamiento se acercó.

En lugar de dar un par de monedas el niño le dio la figura del santo en una envoltura de papel transparente y el gesto del señor cambio por una sonrisa como por arte de magia.

Su expresión literal fue “gracias, lo llevare a bendecir”. Era obvio que le había producido una grata sorpresa y le cambio su actitud.

De igual manera la respuesta del niño con una sonrisa cálida fue. “Papá. Qué bueno eres”. También se había contagiado de la buena acción”.

En esta parte se remarca el ejercicio previo de la primera parte pues aquí se pretende destacar el cambio interno realizado y la acción que como consecuencia se genero y ahora como se trasmite a nuestro entorno cercano -la familia y sociedad-.

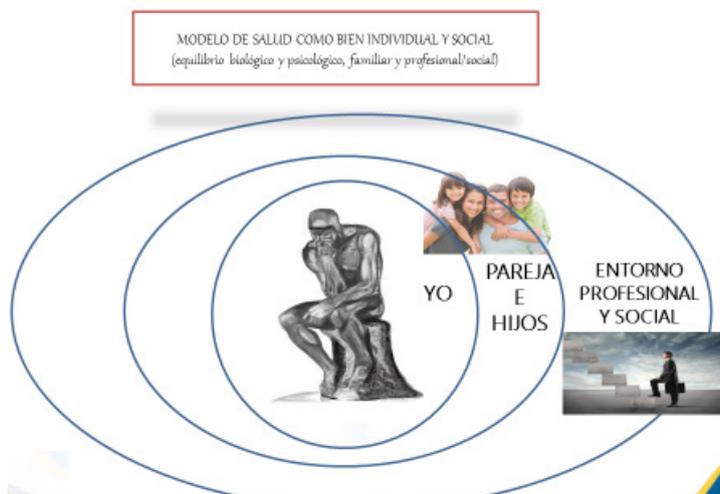
COMENCEMOS EL EJERCICIO DE TRANSMITIR
EL BIEN

Instrucciones.

- Saluda y preséntate por tu nombre.
- Mira a los ojos.
- Corazón a la altura del corazón de la otra persona.
- Actitud cómoda y no cruces los brazos ni piernas.
- Saluda de mano o abrazo. Ponte en contacto físico.
- Ofrece una ayuda. Cualquiera.
- Identifica que observas en las personas.
- Identifica tu emoción predominante.

Hay que repetirlo por lo menos una vez al día por 21 días.

RESUMEN DEL PLANO FAMILIAR



Un plano familiar:

Una persona en paz y satisfecha consigo mismo puede afectar de manera positiva su espacio vital. En este orden de ideas los primeros afectados serán su familia; su esposa, hijos, padres, hermanos. La persona de bien, trae cosas buenas para los demás. Pero también hay que prepararlos para que este bienestar se transmita de la mejor manera. Por ello es necesario trabajar en técnicas para mejorar la convivencia familiar y practicar el arte de “dar” o bono de caridad para multiplicar el lado positivo de la vida.

Después de seguir de ejemplo a nuestra familia ahora veremos ¿ cómo podemos extender entre bienestar al ámbito profesional y social?

PARTE 4. DESARROLLO PROFESIONAL.

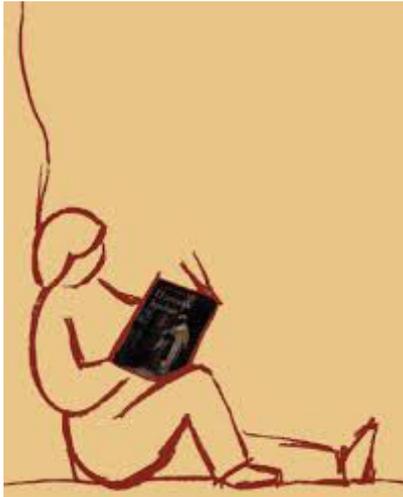
4.1. ¿CÓMO DESARROLLAR EL HÁBITO DE LA LECTURA?

4.2. ¿CÓMO DESPERTAR LAS CUALIDADES INNATAS? PINTAR, ESCRIBIR, CANTAR, ETC.

4.3. LAS AGENDAS Y EL HÁBITO DE OPTIMIZAR EL TIEMPO.

4.1. ¿CÓMO DESARROLLAR EL HÁBITO DE LA LECTURA?

Desarrollar el **hábito lector**, sobre todo desde las edades más tempranas, es muy importante para que los niños adquieran una sólida **base intelectual**, y siendo adultos nos ayuda a saber más y tener entrenado nuestro cerebro.



La lectura y la escritura son el medio de adquisición y transmisión de **conocimientos** más extendido, y tener un buen nivel de **comprensión lectora** es imprescindible para obtener un óptimo rendimiento académico.

Los beneficios son verdaderos axiomas. Es decir verdades que no se discuten. Por ejemplo, desarrollan la inteligencia cognitiva prevalente en nuestro mundo contemporáneo, mejora la ortografía e incrementa el

nivel de conocimientos de una persona.

¿Pero al igual? Que el remedio para el sobrepeso y la obesidad. ¿Si todo mundo lo sabe? ¿Por qué diablos no lo hacen?

Como mi intención no es discutir los motivos del porque no. Me centrare solo en repetir algunos consejos para desarrollar este buen hábito.

El mejor consejo, predicar con el ejemplo.

De poco vale decirle a un niño que lea si nosotros mismos no les transmitimos la sensación de que es una actividad placentera y divertida. De pequeños, imitamos casi todo lo que hacen nuestros padres, así que nuestros hijos nos ven leer varias veces durante la semana no tardarán en querer hacerlo ellos también. Y es que se trata de una actividad muy importante y es bueno ser conscientes de cómo influye el hábito de leer en los niños. Podemos animarles a que se nos unan en la actividad, leyendo junto a nosotros en la misma habitación. Si queremos mejorar nuestros propios hábitos, podemos rodearnos de personas que nos animen por su parte a leer, apuntarnos a clubs de lectura, visitar foros o redes sociales de lectores, etc.

Lecturas adecuadas para la edad.

No es lo mismo leer a los 7 años un tebeo de Mortadelo que el Ulises de Joyce. Si no entendemos lo

que estamos leyendo, nos vamos a aburrir al instante y vamos a cogerle tirria a la lectura. Conviene ir introduciendo a los niños a la lectura con contenidos divertidos y fáciles de asimilar, como libros infantiles (incluso adaptaciones de obras clásicas, si se quiere) y cómics.

Lee en voz alta.

Pocos placeres más grandes puede haber para un padre y un hijo que contar historias en voz alta. Si el niño aún no sabe leer, el padre o madre (¡o ambos a la vez!) pueden hacer de narradores de la historia.

Visita bibliotecas, librerías y ferias del libro.

Son los santuarios de la lectura, los lugares donde más culto se le rinde y donde se pueden descubrir nuevas obras que antes desconocíamos. Visitar con frecuencia y adquirir nuevos libros son una actividad culturalmente hablando de lo más saludable.

Regala libros.

“El regalo de un libro, además de un obsequio, es un delicado elogio”, según reza el dicho. Regala libros o pide que te los regalen para tu cumpleaños, así no podrás decir que no tienes nada nuevo que leer. Pero además, por otro lado para los niños es un método

perfecto para estimularles a que no dejen de leer y vean además que un libro es un objeto realmente muy valioso.

Fija una disciplina.

Tanto si quieres hacer que tus hijos lean, como si pretendes mejorar tu propio hábito lector, suele ser recomendable fijar una rutina cómoda de cumplir. Por ejemplo, reservar un horario para leer, como después de comer o antes de dormir. Así, la lectura se convierte en una actividad más del día a día y no requiere tanto esfuerzo ponerse a ello.

Utiliza la imaginación.

Cuando salgas de viaje llévate un libro para ti y otro para tus hijos de acuerdo a su edad. No prendas la televisión y mejor dejar el libro o la revista en el asiento para que sea el único entretenimiento a la mano. Acostumbra siempre traer una revista ilustrada en la parte trasera de tu automóvil.

Incentiva.

Si te funciona inventa un premio o incentivo por leer un párrafo diario y uno adicional por acabar un libro. Hay que crear competencias sanas.

“En su época de estudiante José Ramón acostumbraba leer diario por lo menos un párrafo de cualquier tema

de sus clases. Su idea era que si así lo hacía siempre tendría ventaja sobre sus compañeros de salón. Y así fue. El término su formación profesional siempre con excelentes calificaciones y en los primeros lugares de aprovechamiento escolar. Además, le quedó un hábito. La lectura.

Ahora ya como adulto quería reproducir esa habilidad a sus hijos. Intento haciendo la recomendación de lo benéfico que es la lectura. Tratando de forzarlos y por último ofreciendo un premio económico por libro terminado. El resultado en todos los casos fue malo.

Había que hacer algo diferente. Empezó comprando revistas y libros ilustrados que dejaba en el coche y en las recamaras de sus hijos sin ninguna indicación. Al cabo del tiempo, en viajes largos terminaban leyendo y en sus recamaras al apagar el televisor el libro era la mejor opción para distraerse.

En sus viajes de trabajo José Ramón acostumbrara traer obsequios a sus hijos. Casi siempre un juguete o ropa. Los cambio por libros de acuerdo a sus edades. Al principio fue objeto de reclamos pero poco a poco lo fueron asimilando. Al revisar las tareas escolares José Ramón circulaba las faltas de ortografía y después de hacerlas consciente a sus hijos el compromiso era hacer una plana con la palabra correcta.

Si en la convivencia diaria o escolar había una acción considerada como indebida se buscaba un texto que hablara sobre dicha acción y se dejaba de tarea la lectura con el resumen de la interpretación para

discutirla entre todos. Se acordó leer 20 minutos diarios un libro –el que ellos eligieran– y cuando lo terminaban se daba un premio que podía ser económico o en especie según elección.

Se empezó a incluir la visita a las ferias de libros y la adquisición de los títulos que eligieran.

Cuando había duda sobre alguna palabra. Había que buscarla en el internet para comprenderla. Así se estimulaba la búsqueda autodidacta.

¿Cuál fue el resultado? El que te imaginas. Mejora en el desempeño escolar, mejor ortografía y mejor educación con la ganancia intelectual y gran autoestima”.

EJERCICIO

Crear el hábito de leer.

Instrucciones:

- Si cree que vale la pena leer debe anotarlo en su agenda diaria.
- Debe leer 20 minutos diarios por 21 días.
- Compre un libro de acuerdo a su gusto. Ilustrado, letras agradables, no muy grueso, del tema que quiera, etc.
- Busque un lugar apropiado para leer.
- Puede utilizar el internet o los libros digitales.
- Un consejo práctico es investigar temas de interés en el navegador de internet para que la lectura le sirva para resolver problemas cotidianos.
- Aplique la fórmula del éxito para no desistir.

Acuérdate si tú mismo aprendes a resolver todos los problemas de la vida a convertir. El conocimiento tiene solo las límites que tú quieras. Nadie es experto en la vida.

4.2. LAS CUALIDADES INNATAS ¿PARA QUÉ SIRVEN? ¿CÓMO SE DESARROLLAN?

Lo innato o adquirido es una expresión para determinar la influencia de la herencia y del medio ambiente sobre las cualidades de un ser humano.

Hay varias corrientes que estudian estas influencias de las que destaco que cuando nacemos traemos pregrabadas cualidades como bailar, cantar, pintar, declamar, cocinar, tocar la guitarra, etc., algunos la desarrollan e incluso comen y viven de ellas pero más del 90% las influencias socioculturales, la formalidad de la educación y las profesiones las atrofian y las matan hasta que quedan como un vestigio o un recuerdo de lo que pudo ser.



Cuando lo vertical del entorno obliga a las personas a dedicarse a un oficio o profesión que no tiene ninguna relación con sus cualidades o vocación la rutina y la

insatisfacción hace que las personas mueran a los 48 años y los entierren a los 70.

Pero, ¿cómo hacer para que esas cualidades crezcan? ¿Se desarrollen? Y ¿tengan una utilidad?

Primero hay que identificar cual es la cualidad innata que se tiene. Todos. Absolutamente todos los individuos tenemos por lo menos una cualidad innata. Recuerden cuando eran pequeños que las fascinaba bailar, dibujar, cantar, etc. Pues esa es probablemente su cualidad innata.

Para desarrollarla hay que incorporarla al mundo consiente. ¿Cómo? Ponlo en tu agenda. Tal vez no todos los días pero si una vez a la semana. Y practícala. Cultívala. Desarróllala. Eso hará que crezca y que se desarrolle. Hay personas que se vuelven tan exitosas que hasta dejan sus trabajos actuales por su cualidad o vocación. Recuerda algunos ejemplos. Julio Iglesias quería ser portero de futbol y una lesión le obligó a encontrar su verdadera vocación y se convirtió en exitoso cantante.

¿Cuál puede ser la utilidad? Primero lo ya mencionado. Es decir, se puede encontrar la vocación y ser exitoso. Pero si no se tiene la convicción de dejar su oficio o trabajo actual el desarrollo de las cualidades innatas sirven como fuente de creatividad.

Está comprobado que el cerebro humano tiene una zona creativa que al desarrollarla hace que las personas aborden los problemas de una manera distinta.

Imaginemos algún problema personal, escolar o laboral. El solo hecho de saber que es un problema nos bloquea y en automático lo abordamos con la rutina de siempre. A pesar de que sepamos que esa rutina nos va a dar el mismo resultado.

Hagamos una analogía con la crisis según Einstein. Para él no hay mejor momento para desarrollar la creatividad que la crisis. Es decir un problema. Solo con la crisis o problema el ser humano puede ser mejor porque se vuelve creativo e inventivo. Sin crisis no hay crecimiento. Se dice fácil pero porque si la gente lo sabe. ¿El 90% no lo aplica? La respuesta se llama método. En otras palabras. ¿No saben cómo? Pues es una manera de desarrollar las cualidades innatas.

Si a pesar de tu esfuerzo no recuerdas alguna. Empieza por escribir un párrafo con la mano que habitualmente no lo haces. Así estimulas la parte creativa de tu cerebro.

¡Tienes que hacerlo! Sí funciona.

“José Ramón recuerda con nostalgia que cuando tenía 9 años de edad estuvo a punto de haber sido echado del colegio porque en los márgenes de sus cuadernos de trabajo acostumbrara hacer dibujos de figuras humanas o caricaturas lo cual le daba mala imagen a las tareas y bajas calificaciones. Después de recibir tremendas reprimendas y castigos obedeció. Culminando en tiempo y forma su instrucción primaria.

En la secundaria volvió a intentarlo, pero ahora con el apoyo de la familia empezó a hacer figuras humanas en carboncillo y empezó de manera autodidacta a pintar al óleo. Recibió ofrecimientos de apoyo para tomar clases de pintura pero se rehusó porque tenía “claro que primero era la escuela”. -Algunas de sus obras aun las conservan familiares-

Termino la preparatoria, la universidad y la especialidad dedicadas exclusivamente al estudio. Eran los últimos años de la especialidad cuando le nace la intención de escribir los resultados de sus conocimientos y experiencias. Con la ayuda de un amigo y después de varias correcciones publica su primer artículo científico. Animado por esa satisfacción escribe un borrador de un libro que ofrece a diferentes editoriales sin éxito e incluso vivió la mala experiencia del plagio. Lo cual más que desanimarlo lo motivo para mejorarlo, registrarlo y publicarlo con un tiraje internacional años después.

Pero ¿qué paso con la pintura? Siendo ya un profesional José Ramón despierta ese arte dormido y se fija como meta pintar cada semana siendo netamente autodidacta. Se dio cuenta que en la medida que lo hacía con más constancia mejoraba su técnica y su perspectiva. Se atrevió a hacer un par de exposiciones en donde hubo personas que adquirieron sus obras.

Además de satisfacer un gusto José Ramón se dio cuenta que al desarrollar sus actividades innatas el ser humano se vuelve creativo y resolutivo. Es más, el seguir y desarrollar su arte innato puede ser el descubrimiento

de la verdadera vocación de las personas y por lo tanto el nacimiento de un genio.

¿Cuántos genios reprimidos hay en las oficinas gubernamentales o privadas? Y todo por no atreverse a seguir el llamado de su verdadera vocación.

Estoy convencido que todos los seres humanos debemos darnos la oportunidad de descubrir y desarrollar nuestra cualidad innata. Si se decide a complementarla con la actividad profesional actual se verá enriquecida y habrá más satisfacciones. Si la decisión es dejar lo actual por irse por el desarrollo de esa cualidad garantizo que no te arrepentirás.

EJERCICIO

Identifiquemos cuál es tu cualidad innata.

Instrucciones:

- En un cuaderno de notas enlista las cualidades para las que eras bueno.
- De acuerdo a tu oficio o profesión actual selecciona la que consideres más apropiada.
- Anótala en su agenda diaria.
- Compra lo necesario para desarrollar la actividad.
- Busca un lugar apropiado para desarrollarla.
- Dedícale el tiempo que consideres prudente.
- Aplica la fórmula del éxito para no desistir.

EJERCICIO

Provoquemos una “crisis” para desarrollar la creatividad y cultivar las cualidades innatas y generar hábitos.

Instrucciones:

- Escribe los siguientes temas en un pedazo de papel: comer sano, hacer ejercicio, aplicar la inteligencia emocional, convivir con la familia, desarrollar el hábito de leer y ¿Cómo hacer

dinero sin tener dinero? doblar para repartir al azar.

- Haz parejas.
- Cada pareja escogerá un papel doblado.
- En las parejas deben acordar quien iniciara primero. La tarea consiste en convencer a su compañero sobre la conveniencia de aplicar en su vida el tema que les toco en un lapso de 10 minutos.
- Al término de los 10 minutos el compañero que escucha repite la operación.

Para mejorar tu resultado durante la entrevista prepara cada uno su mensaje de acuerdo a este nemotécnico. AIDA.

Atención.

Interés.

Deseo.

Acción.

Recuerda que los comerciales deben exponer en 10 segundos lo siguiente.

¿Quiénes son?

¿Para qué sirve?

¿En qué me beneficia?

Identifica lo siguiente en pareja:

- ¿Qué cualidades innatas aplicaron? Por ejemplo; actuación, carisma, empatía, etc.
- ¿Necesitaron algún conocimiento previo?
Anotar.
- ¿Qué recomendaciones para desarrollar las cualidades innatas?.
- Crees que la lectura puede ser una cualidad que hay que cultivar y desarrollar.
- ¿Qué recomendaciones para ello?

4.3. LA AGENDA Y EL HÁBITO DE OPTIMIZAR EL TIEMPO

Cuando se tiene claro el objetivo de vida y definida la ruta para conseguirlo solo queda hacerlo. Hacerlo garantiza la eficacia de desempeño y representa el motivador ideal para mejorar la autoestima de una persona. Y es que no hay nada peor en la vida de una persona que el saberse poseedor de inteligencia y habilidades superiores a otros pero derivado de su falta de organización y disciplina pocas veces concreta sus proyectos y termina frustrado y maldiciendo su suerte.



Por fortuna hay maneras de remediarlo. Una muy común y sencilla es llevar una agenda. Si la agendas que se regalan tradicionalmente en épocas de navidad, fin e inicio de año que se toman con entusiasmo y que en muchas ocasiones terminan como libretas de apuntes. Esa especie de libreta o ahora las agendas

electrónicas son la mejor herramienta de cualquier persona para organizar el tiempo y si se realiza lo planeado para desarrollar un buen hábito que termina en la eficacia de las personas y si de trabajo se trata hasta recompensas por buen desempeño.

Sin embargo, aunque el asunto es del dominio popular la práctica no lo es tanto. Por ello a continuación daré algunos consejos para usarla como herramienta de trabajo hasta para la vida personal. Pero antes una historia que pudiera ser muy parecida a la del lector.

“José Ramón en sus puestos laborales tenía una permanecía promedio de dos años. Parecería que esa alta rotación en los puestos fuera producto de un trabajador problemático y de bajo desempeño. Pero ocurría lo contrario cada vez que llegaba a un puesto lo primero que hacía era elaborar un diagnóstico de la situación, elaboraba un plan de trabajo incluida una gráfica de Gantt en donde distribuía a lo largo del año sus actividades principales para evitar las carreras y acto seguido lo pasaba a su agenda. Todos los días al llegar a su oficina veía los asuntos enlistados y se encaminaba a su ejecución. Al término de la jornada laboral colocaba una palomita a los asuntos cumplidos y a los pendientes una cruz para re agendarlos. Así, desarrolló la disciplina de la organización y el cumplimiento. Que en otras palabras es la responsabilidad y el compromiso. Que lo llevaron a ser reconocido como un gerente exitoso y eficaz que le permitió el ascenso rápido en su trabajo.”

INSTRUCCIONES PARA LLEVAR CORRECTAMENTE UNA AGENDA:

- Consigue una agenda anual del año en curso.
- Si se trata de trabajo ten a la mano el plan e identifica el objetivo general.
- Identifica o elabora un gráfico de Gantt de tus actividades más relevantes en el año.
- Ten a la mano la agenda utilizada del año anterior.
- Pon tus datos generales en la carátula correspondiente de la nueva agenda.
- En el planeador mensual de la agenda coloca en un día la actividad relevante que corresponda obtenida del grafico de Gantt. Si no lo tuvieras toma la agenda del año anterior y revisa página por página circulando los asuntos que consideres relevantes a atender en el presente año y como no va a coincidir el día colócalo en un día cercano.
- Repite el ejercicio hasta terminar los meses del año.

METODOLOGÍA:

En los puntos siguientes se describirá algunos consejos para organizar una agenda:

- ¿Qué incluir?
- Carátula de diario.
- Tareas.
- Jerarquización.
- Horario.
- Responsable.
- Estado de las actividades.
- Otros.

¿Qué incluir? Si tienes agendas previas revíselas detalladamente día por día y de acuerdo a tu criterio selecciona aquellos asuntos relevantes para cumplir con los objetivos organizacionales o personales; por ejemplo jornadas de salud, visita de una autoridad superior, informe de actividades, etc.

En caso de no contar con agenda previa toma como guía tu programa de trabajo, específicamente la parte que corresponde el cronograma de actividades o grafico de Gantt. Si tampoco lo tienes has un listado de asuntos importantes y fechas del año y colócalas en tu nueva agenda.

Carátula de diario. Al inicio de cada página deben aparecer las actividades, el horario, la jerarquización, el estado de las actividades (paloma o cruz) y los responsables.

Tareas. Corresponde a las actividades del día que tu o tu secretaria hayan agendado que coincidan con

los objetivos y a la larga contribuyan a la meta y/o visión de tu empresa.

Jerarquización. Corresponde al orden que por circunstancia o factibilidad en el día enlistará partiendo del 1 al más relevante y hasta el número que tengan las actividades a desempeñar en un día. El promedio de actividades en un día es de 7.

Horario. Se trata de asignarle una hora dentro de la jornada a las actividades enlistadas.

Responsable. Pon el nombre de la persona que llevará a cabo dicha actividad. (Si es que la agenda no es tuya).

Estado de las actividades. Al cabo de la jornada del día se pondrá una palomita a las actividades atendidas y una cruz a las que estén pendientes, al dividir el total de actividades sobre las realizadas y multiplicadas por cien dará el porcentaje de eficacia de tu jornada de trabajo. El rango esperado es de 100. Pero si logras >90 % es bueno.

Otros. En este punto se agregarán aquellos imprevistos importantes o algún comentario en relación a la jornada de día. Por ejemplo una comisión imprevista, reuniones no programadas o simplemente alguna felicitación recibida.

El asunto de utilizar las agendas es un tema que no está incluido en la mayoría de los cursos porque se considera un asunto menor, lo cual da como resultado que estos documentos sean utilizables como libreta de apuntes en la mayoría de los casos. Sin embargo, su

uso con disciplina permite desarrollar buenos hábitos y calificaciones de gente altamente efectiva.

EJERCICIO.

Desarrollemos la disciplina de optimizar el tiempo y ser altamente efectivo.

Instrucciones.

- Consigue una agenda anual del año en curso.
- Si se trata de trabajo ten siempre a la mano el plan e identifica el objetivo general.
- Identifica o elabora un grafico de Gantt de tus actividades más relevantes en el año.
- Ten a la mano la agenda utilizada del año anterior.
- Pon tus datos generales en la caratula correspondiente de la nueva agenda.
- En el planeador mensual de la agenda coloca en tu día la actividad relevante que corresponda obtenida del grafico de Gantt.
- Si no lo tuvieras (el grafico de Gantt) toma la agenda del año anterior y revisa página por página circulando los asuntos que consideres relevantes a atender en el presente año y como no va a coincidir el día colocalo en un día cercano.
- Repite el ejercicio hasta terminar los meses del año.
- Para valorar la importancia de la herramienta

de la última semana laboral identifica el número de asuntos agendados por día. El promedio es de 7. ¿Cuántos tienes en la agenda?

- ¿Cuántos de esos asuntos programados se cumplieron? El porcentaje esperado es de 100%. ¿Qué porcentaje cumples diario?
- ¿Cuántos de los asuntos se relacionan con el objetivo general? El porcentaje esperado es que se cumpla el 100% de los programados en tiempo y forma. ¿Cuántos se atendieron en esa semana?

Trabajo manual.

Ahora manos a la obra. Así debes llenar tus agendas.

Carátula diaria de tu agenda.

- **Tareas.**
- **Jerarquización.**
- **Horario.**
- **Responsable.**
- **Estado de las actividades.**
- **Otros.**

RESUMEN DEL PLANO PROFESIONAL



EL PLANO PROFESIONAL

Se refiere al crecimiento de la persona en su oficio o profesión productiva. Se trata de proporcionar herramientas para mejorar su desempeño como el hábito de utilizar las agendas para optimizar el tiempo y fomentar la eficacia; la disciplina de la lectura para la resolución autodidacta y científica de los problemas y cultivar las cualidades innatas de las personas como pintar, cantar, bailar, etc., como fuente de creatividad e innovación que rompa la rutina laboral. Una persona que cumple metas aumenta su autoestima y se vuelve productivo.

Hasta aquí ya convertimos la salud en un bien personal y nos hicimos cargo de conservarla. Además hemos sido ejemplo y guía para nuestra familia, trabajo y sociedad abarcando el equilibrio emocional, biológico y social que describe la definición vigente de salud.

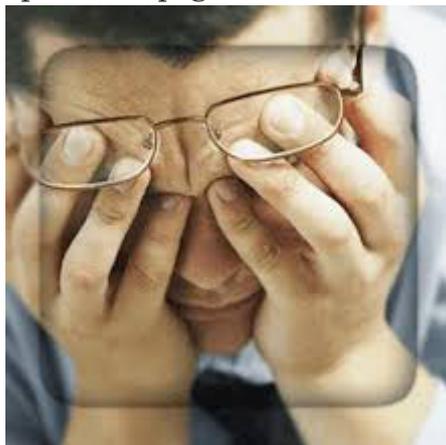
Pero aún un tema para pasar de salud a bienestar. Descúbrelo y ¡Aplicalo!

PARTE 5. DESARROLLO ECONÓMICO

5.1 LA EDUCACIÓN FINANCIERA PARA GENTE COMÚN.

5.1. DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA FINANCIERA

Para muchos el solo hecho de escuchar el término financiero nos causa angustia. Como si eso solo fuera para los profesionales. Pero en la vida cotidiana nos preparan para ir a la escuela, sacar buenas calificaciones y de ser posible graduarnos con honores para conseguir un buen empleo bien pagado.



Si eso fuera cierto. Todos los profesionistas que conoces tendrían un buen trabajo y ganarían muy bien. Y todas las personas que no tuvieron la oportunidad de terminar una carrera estarían desempleadas y serian pobres. Sin embargo, en la vida real esto no es cierto. La mayor parte de los profesionistas son empleados de una institución gubernamental en donde no les agrada lo que perciben y en muchas ocasiones tienen otro empleo para compensar su gasto e incluso ocupan

puestos que no tienen nada que ver con su licenciatura. Por otro lado, hay personas que no terminaron una licenciatura y tienen sendos negocios con casas, coches, dinero en el banco y viajan. Entonces ¿Cómo que la formula estudia, obtén una licenciatura y consigue un buen empleo no garantiza que tengan suficiencia financiera?.

Robert Kiyosaki el autor de padre rico, padre pobre sostiene que la riqueza se obtiene cuando el ingreso pasivo supera los gastos totales. Pero para lograr esto las personas en general no importa su profesión aprenden a leer estados financieros.

Y ¿**Qué es un estado financiero?** En término simples es la fotografía de tus **ingresos** o salario mensual menos los **gastos** de todo el mes. Esta operación te da un resultado. Si el resultado es positivo ese es el nivel de riqueza que tienes. Si el resultado es negativo. ¡Cuidado! Estás en problemas.

Si ya estás en problemas has la lista de todos tus gastos y ponle una palomita a los que sean obligatorios como la luz, el agua, el teléfono, las colegiaturas, la renta. Estos se denominan **gastos fijos**. Es decir. No los puedes eliminar.

Ahora fíjate en todos los demás gastos que son como caprichos o que los haces en determinada circunstancia como ir al cine, ir a cenar, los refrescos, etc. Estos se denominan **gastos variables** y son los primeros que hay que disminuir o eliminar cuando el cinturón aprieta.

Ahora, hay que ver las otras dos columnas del estado financiero.

Los activos. Es todo aquello que represente un bien que represente dinero. Por ejemplo; casa, terrenos, ahorros, inversiones, bienes materiales, obras de arte, coches, etc.

Los pasivos. Es todo lo que debas. La hipoteca de la casa, las tarjetas bancarias, los préstamos, las deudas en tiendas departamentales, etc.

En el primero de los casos entre más acumule activos más fácil lograra la independencia financiera.

En el caso de los pasivos hay que tener cuidado de que el endeudamiento abone para la columna de activos. Por ejemplo, si se trata de un crédito es más rentable pedirlo para un terreno o casa que para un coche para uso personal. ¿Por qué? Porque el coche se devalúa al momento que lo sacas de la agencia y si lo vendes seguro que no te darán lo que te costó. Y las casas son al contrario.

Un comentario aparte merece el endeudamiento con las tarjetas de crédito. Una recomendación que hace Kiyosaki y Sofía Macías es que solo tenga máximo dos tarjetas de crédito. Que sean las que no cobren comisión por apertura y la anualidad se baja y que la tasa de interés también sea de las más bajas.

Sofía Macías es la autora del pequeño cerdo capitalista esta joven economista sostiene que es necesario saber usar las tarjetas de crédito. Por ejemplo, comprar después de la fecha de corte para

que tengas un colchón mayor para pagar. Aprovechar las promociones de meses sin intereses. Y cuando no hay promociones sino puedes liquidar toda la deuda procures dar más del pago mínimo o lo que marcan como pago para no generar intereses.

Bueno después de las explicaciones veamos un ejemplo sencillo de un estado financiero:

ESTADO FINANCIERO FAMILIA "M" MES DE OCTUBRE

INGRESOS		EGRESOS		UTILIDAD MENSUAL
CONCEPTO	\$	CONCEPTO	\$	\$
Salario Mensual	\$22,000.00	Casa	\$4,500.00	\$4,500.00
Renta de casa	\$5,000.00	Coche	\$4,200.00	
Venta de Libros	\$300.00	Tienda departamental	\$1,000.00	
		Colegiaturas	\$5,200.00	
		Teléfono cel.	\$650.00	
		Teléfono casa	\$800.00	
		Luz	\$700.00	
		Agua	\$250.00	\$3,000.00
		Tarjetas bancarias	\$3,000.00	
		Cine	\$1,000.00	
		festival cervantino	\$1,000.00	
		Zapatos	\$1,200.00	
		Ropa	\$700.00	
		Restaurante	\$400.00	
TOTAL	\$27,300.00		\$24,600.00	\$2,700.00

*

***Se debe actualizar cada mes.**

ACTUALIZAR MÁXIMO ANUAL

ACTIVOS		PASIVOS		ACTIVO TOTAL
CONCEPTO	\$	CONCEPTO	\$	\$
Caja de ahorro	\$6,000.00	Hipoteca de casa	\$590,000.00	\$630,100.00
Coches	\$90,000.00	Tienda departamental	\$8,000.00	
Terreno	\$70,000.00	Coche	\$20,300.00	
Inventario de libros	\$14,400.00	Banco 1	\$22,000.00	
Empresa	\$300,000.00	Banco 2	\$10,000.00	
Casa	\$800,000.00			
TOTAL	\$1,280,400.00	TOTAL	\$650,300.00	

Podrías vivir 25 meses con el dinero que tienes en tus activos menos los pasivos con el gasto actual

Cuando al restar de los activos todos los pasivos el resultado es positivo ya tienes un grado de riqueza. Ahora esa cantidad divídela entre tu gasto mensual y el número de meses que te alcance para vivir con ese dinero es el grado de riqueza que tienes.

Tanto Sofía Macias como Robert Kiyosaki señalan que estos conceptos sencillos no se enseñan en las escuelas y que deberían ser obligatorios desde la primaria.

El despertar la inteligencia financiera de todos sería genial.

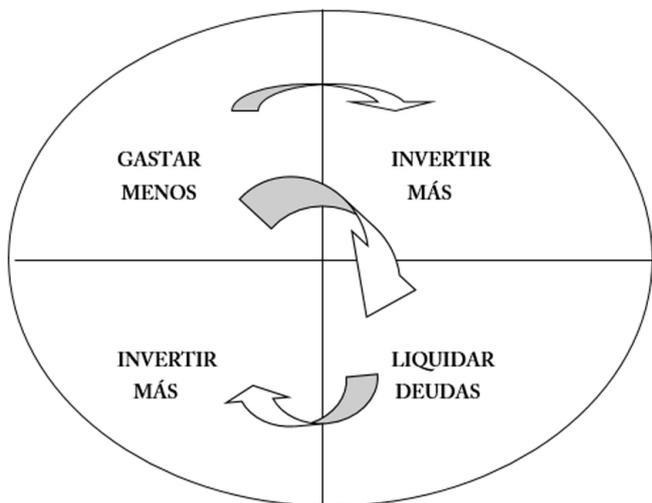
El asunto todavía es recuperable. Me gusta la filosofía de los autores que les cite pues Kiyosaki dice que en las escuelas nos enseñan para ser empleados, es decir trabajar por dinero. Vendemos nuestro activo más valioso que es el tiempo a cambio de dinero. Esa es la regla para 90% de las personas en el mundo. El resto son los dueños de los negocios que hacen que el dinero trabaje para ellos y tienen el 90% del dinero del mundo. Acaso ¿conocen a Carlos Slim o a Bill Gates o a Mark Zuckerberg? ¿Les suena; Telcel, Microsoft o Facebook?.

Bueno, **la fórmula es sencilla, desarrollar la inteligencia financiera. ¿Cómo? Leyendo muchas veces los estados financieros personales.** Y desarrollando la sensibilidad de hacer gastos buenos, es decir que abonen a la columna de activos y poner a trabajar a esos activos. Como en instrumentos de renta fija como son los pagarés o fondos de inversión.

Si tienes un dinero que no tocas en mínimo un año prueba en la bolsa de valores con la guía de un buen asesor financiero. Ahí la renta es variable pero la ganancia es mayor aunque tiene riesgo de perder. Otra alternativa son los bienes inmuebles, el oro o en la apertura de tu propia empresa. ¿Por qué no mencione las cuentas de ahorro?. Simplemente porque no te dan gran rendimiento y si la tasa de inflación es más alta que lo que te paga el banco, pues tu dinero valdrá menos. Es decir, si ahorra \$100 pesos y te dan el 2% y la inflación es de 4%. Tu dinero se devaluó 2%. En vez de ganar perdiste.

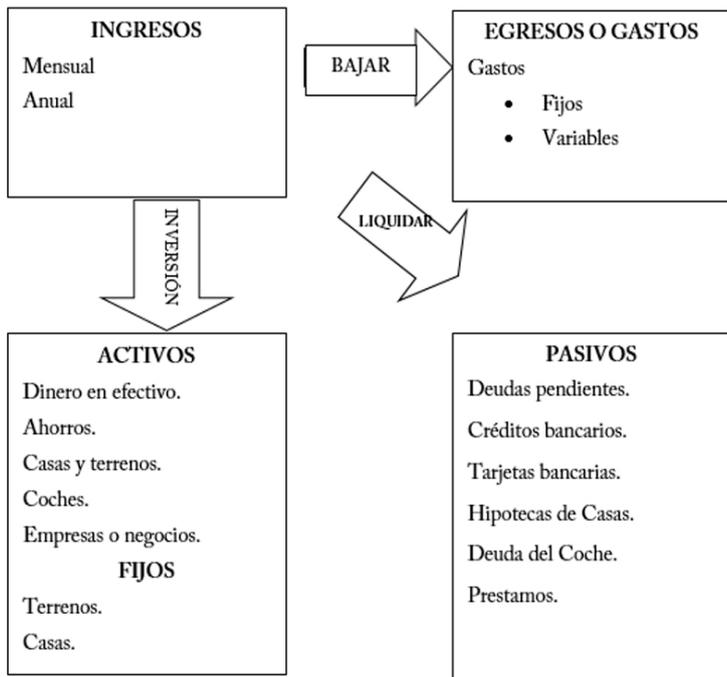
CÍRCULO VIRTUOSO DE LA RIQUEZA

Acuérdate: “Liquidar deudas para generar activos”



Si quieres ser rico debes seguir este diagrama:

Diagrama para ser rico



Ya para terminar es bueno practicar los estados financieros de la manera más fácil. Si es posible jugando. Como recomienda Kiyosaki con el *cashflow* 101. Y en casa también lo puedes hacer así.

Pero agrega lo siguiente a tus hijos:

- Compra dos “cochinitos” a cada niño.
- Fija una cantidad semanal como si fuera su salario. Por ejemplo; \$ 20 diarios en una semana \$100 que se los darás el domingo.

- Has que a uno le pongan el nombre “Ahorro”. Ahí le depositaran \$20 semanales de los \$100. Y quedan \$ 80.
- Al otro “compra programada” y has que tu hijo le pegue una foto de algo que quieran comprar como por ejemplo un videojuego y el valor (ejemplo. \$1000). Has que le depositen cada semana \$20. Restan \$60 de los \$100.
- Los \$60 restantes se los das ese domingo y es para su semana. Hazles notar que su videojuego lo tendrá antes si le deposita más de los \$ 20 semanales.
- El cochinito “ahorro” al finalizar el año lo rompen. El niño suma lo ahorrado y juntos abren una cuenta en un banco.

Estos consejos despiertan y fomentan la inteligencia financiera en la familia. Y seguro el dinero nunca faltara. ¡Pongan a trabajar su dinero para ustedes! No trabajen por dinero. Piensen como ricos.



“A pesar de que José Ramón había escalado puestos bien remunerados en la compañía en donde estaba. Tenía la sensación de que vivía al día. Es decir, cada quince días estaba esperando el día de pago para cumplir con sus obligaciones económicas.

Era cierto que ganaba más, había adquirido su casa, auto, sus hijos iban a escuelas privadas, vestían ropa de “marcas reconocidas” pero también era cierto que mucho de ello era a crédito y sus pasivos eran muchos. La primera idea que se le ocurrió fue aumentar sus ingresos buscando otro trabajo. El resultado fue más tiempo ocupado pero seguía viviendo al día pues ahora había comprado otro auto, salían a comer cada semana y había comprado una membresía vacacional.

Repetía la historia de toda persona que no sabe leer estados financieros. Es decir. Ganas más gastas más. Curiosamente una navidad sus hijos le regalaron un libro llamado “Padre rico. Padre pobre” de Robert Kiyosaki. Lo leyó embelesado y empezó a entender algunos términos financieros y el arte de las finanzas sanas.

En Excel creo la siguiente tabla que actualiza cada mes

ESTADO FINANCIERO FAMILIA "M" MES DE OCTUBRE

INGRESOS		EGRESOS		UTILIDAD MENSUAL
CONCEPTO	\$	CONCEPTO	\$	\$
Salario Mensual	\$22,000.00	Casa	\$4,500.00	\$4,500.00
Renta de casa	\$5,000.00	Coche	\$4,200.00	
Venta de Libros	\$300.00	Tienda dep.	\$1,000.00	
		Colegiaturas	\$5,200.00	
		Teléfono cel.	\$650.00	
		Teléfono casa	\$800.00	
		Luz	\$700.00	
		Agua	\$250.00	\$3,000.00
		Tarjetas bancarias	\$3,000.00	
		Cine	\$1,000.00	
		festival cervantino	\$1,000.00	
		Zapatos	\$1,200.00	
		Ropa	\$700.00	
		Restaurante	\$400.00	
TOTAL	\$27,300.00		\$24,600.00	\$2,700.00

Cada tres meses lo actualiza:

ACTIVOS		PASIVOS		ACTIVO TOTAL
CONCEPTO	\$	CONCEPTO	\$	\$
Caja de ahorro	\$6,000.00	Hipoteca de casa	\$590,000.00	\$630,100.
Coches	\$90,000.00	Tienda dep.	\$8,000.00	
Terreno	\$70,000.00	Coche	\$20,300.00	
Inventario de libros	\$14,400.00	Banco 1	\$22,000.00	
Empresa	\$300,000.00	Banco 2	\$10,000.00	
Casa	\$800,000.00			
TOTAL	\$1,280,400.00	TOTAL	\$650,300.00	

Podrías vivir 25 meses con el dinero que tienes en tus activos menos los pasivos con el gasto actual

Con \$ 1280, 400 podía pagar los \$ 650, 300 de sus pasivos y el resto -\$630, 100- dividido entre los \$24, 600 de sus gastos mensuales le daba para vivir 25 meses.

Es decir, su riqueza ascendía a solo dos años para vivir con su actual estilo de vida después de haber trabajado más de 15 años en la empresa.

Con este diagnóstico lo primero que hizo fue:

- Cumplir al pie de la letra el pago de sus gastos fijos.
- Recortar los gastos variables.
- Lo sobrante del ahorro por no comprar -los gastos variables- los utilizó para pagar las deudas de las tarjetas bancarias. Tratando de pagar los saldos para no generar intereses.
- Una vez que las dejó en cero. Tuvo cuidado de saber las fechas de corte y de pago de las tarjetas para utilizarlas después de la fecha de corte y antes de la fecha de corte liquidar el total para evitar el cobro de los intereses.
- Al disminuir sus gastos vs ingresos su flujo de efectivo mejoró.
- Al mejorar abrió una cuenta de inversión en un banco donde le dieran un % de rendimiento por arriba de la inflación para que su dinero no valiera menos. -en ese sentido las cuentas de ahorro no son buenas opciones para tener el dinero-.

- La cuenta de inversión tenía que tener la opción de disponer del dinero en cualquier momento para afrontar las emergencias.

Ya había resuelto el asunto de no vivir al día. Pues ahora tenía mayor disposición de efectivo y no quería gastar más. La clave era hacer que ese dinero produjera más. ¿Cómo hacerle? ¿Cómo hacer que el dinero trabaje para hacer más dinero?

Compró un libro llamado “La guía del inversionista” también de Robert Kiyosaki. Ahí aprendió que había que seguir los cuadrantes de la riqueza.



El 90% de las personas nos educan para estar en el cuadrante izquierdo -empleado y auto empleado- donde trabajamos para los sueños de otros y estamos cautivos para los impuestos del gobierno y donde esta solo el 10% de la riqueza del mundo.

Un 10% se encuentra en los cuadrantes derechos - empresario e inversionista- los que se arriesgan por sus sueños, los que contratan a los expertos para lograr sus metas y los que le pagan al gobierno los impuestos que ellos consideran justos y que atesoran el 90% de la riqueza del mundo.

Con el dinero adicional después de gastos - José Ramón- buscó asesoría para conocer un portafolio de negocios en el banco de su confianza ahí le ofrecieron deuda gubernamental -pagares y fondos- con intereses fijos por arriba de la inflación y otra parte de bolsa de valores donde los intereses son variables pero en empresas reconocidas. Así se volvió en un incipiente inversionista.

De los activos acumulados compro bienes raíces y aprendió a hacer un modelo de negocios y se propuso incursionar en la aventura empresarial.

Después de un año hubo dividendos en sus inversiones y su negocio prospero generando más dinero para la columna de ingresos y la de activos.

Sus gastos variables -coche, viajes, ropa, etc.,- fueron pagados con los ingresos generados por sus inversiones y empresas”.

Al terminar de leer este capítulo reflexiona y actúa. ¡Sí se puede!. Desarrolla tu inteligencia financiera, no necesitas tener dinero, ni ser profesional de las finanzas.

EJERCICIO.

Hagamos que se despierte tu inteligencia financiera.

Instrucciones.

- En un formato de Excel hagamos cuatro columnas.
- A la primera le ponemos ingresos y colocamos ahí los conceptos que nos den dinero y al lado ponemos la cantidad que corresponda al periodo de tiempo que queramos. (un mes o quincena).
- Hacemos la suma.
- La segunda columna será la de egresos e identificamos en todo lo que gastamos en la quincena o mes y los valores en pesos. Debes incluir TODO.
- Hacemos la suma.
- Al total de la columna de ingresos le restamos el total de la de egresos o gastos y el resultado se va llamar ingreso pasivo.
- Tercera columna de Activos. Hacemos la lista de todo lo que tenemos de valor incluyendo cuentas en el banco, computadoras, casa (aunque la estés pagando), etc., todo lo que en un momento dado te pueda generar dinero. Le pones el valor a cada concepto.

- Hacemos la suma.
- Cuarta columna de pasivos. Le ponemos nombre a todo lo que debemos y le ponemos la cantidad a cada cosa.
- Hacemos la suma.
- Al total de la columna de activos le restamos el total de la de pasivos y el resultado se va a llamar nivel de riqueza.
- Dividimos el nivel de riqueza entre el total del gasto de la columna de egresos y el resultado será el número de meses o quincenas que podrías vivir de continuar así.

Nombre:

Se debe actualizar cada mes.

ESTADO FINANCIERO FAMILIA "M" MES DE OCTUBRE

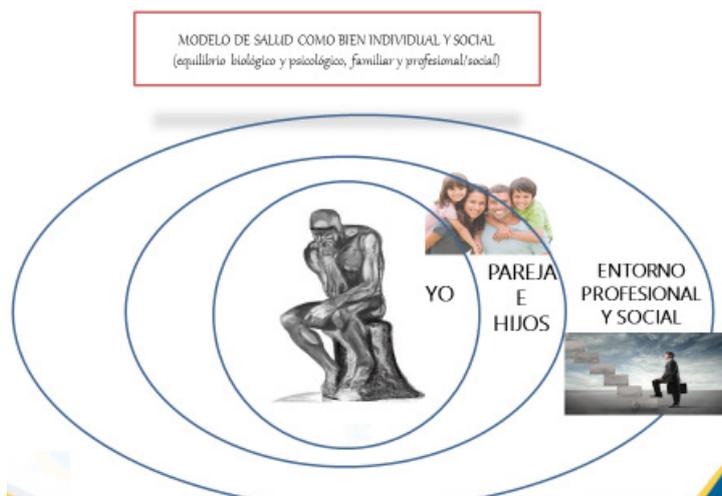
INGRESOS		EGRESOS		UTILIDAD MENSUAL		\$	\$
CONCEPTO		CONCEPTO		\$	CONCEPTO		\$
Salario Mensual	\$22,000.00	Casa		\$4,500.00			
Renta de casa	\$5,000.00	Coche		\$4,200.00			
Venta de Libros	\$300.00	Tienda departamental		\$1,000.00			
		Colegiaturas		\$5,200.00		\$4,500.00	
		Teléfono cel.		\$650.00			
		Teléfono casa		\$800.00			
		Luz		\$700.00			
		Agua		\$250.00			
		Tarjetas bancarias		\$3,000.00			
		Cine		\$1,000.00			
		festival cervantino		\$1,000.00			
		Zapatos		\$1,200.00		\$3,000.00	
		Ropa		\$700.00			
		Restaurante		\$400.00			
TOTAL	\$27,300.00			\$24,600.00		\$2,700.00	

Actualizar máximo cada año

ACTIVOS		PASIVOS		ACTIVO TOTAL
CONCEPTO	\$	CONCEPTO	\$	\$
Caja de ahorro	\$6,000.00	Hipoteca de casa	\$590,000.00	\$630,100.00
Coches	\$90,000.00	Tienda dep.	\$8,000.00	
Terreno	\$70,000.00	Coche	\$20,300.00	
Inventario de libros	\$14,400.00	Banco 1	\$22,000.00	
Empresa	\$300,000.00	Banco 2	\$10,000.00	
Casa	\$800,000.00			
TOTAL	\$1,280,400.00	TOTAL	\$650,300.00	

Podrías vivir 25 meses con el dinero que tienes en tus activos menos los pasivos con el gasto actual

RESUMEN DEL PLANO ECONÓMICO



PLANO ECONÓMICO

Tratar de despertar la inteligencia financiera de las personas. Que dejen de tener el pensamiento mágico de que con un golpe de suerte o lo que les dé el “gobierno” se volverán ricos. Es mejor, aprender de manera lúdica leer y familiarizarse con los estados financieros para que sepan hacer que el dinero trabaje para ellos y no trabajar por dinero. Pues cuando se trabaja por dinero en la medida que ganas más gastas más.

Este modelo de bienestar es un “prototipo” probado parcialmente. Es innovador y por lo tanto es la base conceptual para que alcances tu estadio de bienestar y seas el guía para tu familia, compañeros de trabajo

o la sociedad en que te desenvuelves. Solo tú puedes cambiar tu historia por la realidad que desees. No lo dejes en manos de otros. La respuesta está en ti.

APTITUDES PARA TRIUNFAR

En este capítulo solo le recuerdo al lector algunas acciones clave que he observado en la vida de personas consideradas como triunfadoras y que mencione en la primera edición del libro.

ACCIONES PARA TRIUNFAR EN LA VIDA

- **Estudia diariamente un renglón.**
- **Ve las cosas por su lado positivo, siempre.**
- **Has lo tuyo, no critiques el trabajo de los demás.**
- **Agradece siempre.**
- **Anticípate a los acontecimientos.**
- **Sé puntual.**
- **Sé cortés.**
- **Sé honesto y honrado.**
- **Sé leal siempre a tus ideales.**
- **Recuerda que las cosas se dan en la medida que las buscas.**
- **Duerme y medita.**

- Los libros son los confidentes, amigos y amantes de los creadores, los hábitos de lectura voraces y los héroes de la fantasía han sido la clave de muchos genios innovadores y creadores.

- Toda reacción es consecuencia de una acción. Si pensamos que la acción o situación que se presenta en este momento es positiva seguramente nuestra realidad será de satisfacción. Si lo que vivimos lo juzgamos como algo no esperado también hay que pensar de qué manera lo podemos capitalizar, pues sumirse en pensamientos negativos solo llevara a mas negatividad y sufrimiento.
- Cuando nos centramos solo en nuestro objetivo o metas y no permitimos que nos distraigan siempre tendremos ventajas. Porque mientras los demás se detienen a criticar nosotros estaremos avanzando.
- El agradecimiento es una llave que abre las puertas de la inteligencia emocional en su ámbito de las relaciones afectivas y sociales. Aprende este axioma y practícalo.
- Si ya aprendiste a usar las agendas tienes en tus manos el elemento de oro para saber que pasara en un día determinado. Ese conocimiento te permitirá adelantarte a muchos acontecimientos y te dará grandes satisfacciones.
- La puntualidad es hoy en día un bien preciado. Es sinónimo de formalidad y buen hábito. No lo pierdas de vista.
- La cortesía es un habito de gente educada. No regatear una sonrisa, saludar de mano o abrazo, ceder un lugar, abrir una puerta, prestar el

abrigo, siempre serán acciones que transmiten el bien común.

- La honestidad y la honradez son valores universales que se deben consensuar y dejar bien claro en el seno familiar. No deben darse por entendido y en manos de personas ajenas a la célula de la sociedad. –La familia–.
- Cuando ya se tiene clara la vocación hay que luchar contra viento y marea por conseguir las metas y objetivos aun cuando los demás no vean lo que uno distingue cuando se está inspirado. –más vale un mal rato que toda una vida de frustraciones–.
- Cuando uno tiene fe en uno mismo y visualiza el objetivo o meta la ley de la atracción se encargará de materializar lo que pediste.
- Haz que tu cerebro repose y aprende a meditar para que domines tus pensamientos y construyas tus propias realidades. No las que te crean los que te rodean.

PARTE 6. CONCLUSIONES.

CONCLUSIONES DE LA PRIMERA EDICIÓN.

En forma breve hemos jugado con la fantasía y la realidad en donde nuestro personaje tiene un origen humilde, precario y plagado de vicisitudes como el de la mayoría de nuestros conciudadanos en los países en vías de desarrollo e incluso del primer mundo.

En base a bibliografía de casos reales y guiados por una historia plasmamos un ejemplo y nos deja ver que llegado el momento, todos tenemos la necesidad de identificarnos con uno mismo, con nuestros semejantes y con Dios. Una vez superada esta etapa, empezamos a construir nuestra propia historia, nuestra propia filosofía de vida, que como se dijo al inicio, puede ser éxito o de fracaso, según como se lo proponga el individuo.

En la primera edición nuestro personaje tuvo un perfil propositivo, que lo llevó a cuestionarse y a construir su propio objetivo de vida desde cuatro premisas que desde su enfoque son acordes con el mundo contemporáneo y con el modelo de producción dominante. El capitalismo, así, la profesión, la economía, la familia y la salud son ejes fundamentales que deben atenderse todos los días en un equilibrio dinámico para lograr el éxito.

Desde ese enfoque tratamos de hacer una definición de éxito que fuera tangible y por lo tanto, alcanzable

y medible, nuestro personaje nos dio a conocer como le hizo para alcanzar el éxito y cuál fue el resultado de su esfuerzo. También, nos confió cuáles fueron las principales aptitudes que desarrolló para lograrlo.

Fue sorprendente identificar que anotar el objetivo de vida, las premisas y las aptitudes a atender todos los días en una tarjeta de bolsillo es una manera consciente de llegar a la cima que se reconoce como éxito.

Es evidente que este libro describe como manual el camino seguido por una persona de éxito, que pudiera ser aplicado por el lector. Sin embargo, deberá ser ajustado a las características de vida de cada persona. Incluso, como lo mencionan otros autores, hoy ya no se considera que sólo aquellas personas con coeficiente intelectual elevado son las que tienen éxito en la vida, hoy está demostrado que el coeficiente intelectual elevado sólo está presente en el 10% de las personas de éxito, tal es el caso de Bill Gates, pero el resto de los triunfadores son como usted o como yo con una inteligencia intermedia.

Tampoco es cierto que para tener éxito en la vida se debe tener una carrera universitaria, un posgrado, maestría o doctorado, pues como ejemplo, se puede citar que Bill Gates, dueño de la Microsoft cursó los primeros años de la universidad,. Soichiro Honda, autor de las famosas motocicletas y automóviles sólo cursó los primeros años de la primaria, Marcel Vic autor de las plumas y encendedores desechables sólo cursó la secundaria, Salvador Dalí, no concluyó sus

estudios de arte. El mismo Albert Einstein no era universitario sin embargo, todos ellos fueron genios que cambiaron nuestra forma de vivir.

El origen tampoco es un factor de peso suficiente para impedir que una persona tenga éxito, como muestra basta citar que Soichiro Honda era hijo de un mecánico y dos hermanos habían muerto por inanición, Marcell Vic, era un obrero de la Watterman en Inglaterra, Albert Einstein era telegrafista cuando se le ocurrió la teoría de la relatividad. Todos ellos tenían en común que sus padres emprendían sus propios negocios, fracasaban, lo intentaban otra vez y no radicaban en una sola ciudad.

En conclusión, nosotros pensamos y estamos convencidos de que cualquier persona puede triunfar en la vida, todo es cuestión de proponérselo y llevarlo a la práctica.

Como los corredores de poder de los equipos de fútbol americano, que saben que su objetivo es llevar el balón por lo menos diez yardas y si es posible hasta la línea de gol, salvando cualquier obstáculo y si uno de estos se interpone, hay que seguir moviendo las piernas, empujando hacia delante hasta conseguir la meta y el triunfo.

ALGUNAS CONCLUSIONES A LA SEGUNDA EDICIÓN.

Han pasado casi 20 años después de la primera edición. Sigo sosteniendo que la realidad que vivimos en el mundo occidental está más orientada a los logros materiales que marcan el éxito o el fracaso de las personas.

En aquel tiempo mi vida profesional vivía un meteórico ascenso con muchas posibilidades de generar ganancia económica que gaste de acuerdo a mis limitados conocimientos en materia financiera.

Era joven y la fuerza de esa etapa no permitía vislumbrar que había que abonar en la salud para que la factura de los siguientes años no fuera tan alta con alguna enfermedad o limitación. Aunque no fumaba, si bebía socialmente, me desvelaba y pasaba muchas horas en ayuno. Mi vida emocional y familiar era muy precaria. Llegue a tomar píldoras para dormir y me divorcie.

Leí mucho y saque mis propias conclusiones. Hice un documento que le llame **“plan estratégico personal”** era un folleto de 25 páginas en donde siguiendo la ruta de la planeación estratégica que “yo” había diseñado y convertido en libro –publicado y vendido internacionalmente- me planteaba la siguiente visión **“Autorrealización feliz”** y como misión **“En plenitud de salud y en el marco de los valores humanos hacer las**

cosas por amor propiciando la autorrealización y mejora económica”.

Construí un par de escenarios que para pronta referencia solo citare el de mediano plazo –cinco años- *“adulto de 48 años, libre de enfermedades crónico degenerativas y padecimientos bucales. Familia estable en fase de dispersión con excelente comunicación, sentido de pertenencia y seguridad en su futuro. Comunicación verbal y física con familiares directos en el momento que se requiera, manteniendo estrechos los lazos con los amigos y facilitar el crecimiento a colaboradores para su desarrollo personal.*

En puesto operativo en el Seguro Social para ejercer por vocación la medicina, dedicado mayor tiempo a las actividades y productos de la consultoría en México y el extranjero. Manteniendo la pintura como fuente de creatividad, integrando o encabezando un grupo de poder importante. Con solvencia económica para vivir holgado en el país o en el extranjero en vísperas de la autorrealización personal”.

Las premisas en las que basé mi diagnóstico y plan fueron:

AFECTIVAS

Pareja

Hijos

Familiares

Amigos

Colaboradores.

SALUD

- Fomento a la salud
- Salud bucal
- Dieta
- Ejercicio

PROFESIONAL

- Seguro social
- Consultoria
- Libros
- Pinturas
- Grupos sociales

ECONÓMICO

- Identificación de gastos
- Cuenta a plazo fijo
- Disciplina fiscal.

Hoy tengo 56 años de edad, no padezco ninguna enfermedad crónica de las que aquejan mayormente a la humanidad –diabetes, hipertensión o cáncer-, creo firmemente en los valores como formas de conductas sociales y me rijo por ellas. Ya estoy jubilado del Seguro Social y **me dedico a hacer lo que me gusta. -leer, escribir, pintar, enseñar, viajar, invertir y aprender-.**

Tanto mi visión como misión del plan estratégico de vida los cumplí. Pero como todo proceso la dinámica de los cambios es lo único seguro. 20 años después de haber sido sujeto de mi propio modelo experimental,

estoy convencido que este proyecto de vida sirve como manual para ayudar a las personas a elaborar un plan de vida, y proporciona herramientas y ejercicios para desarrollar aptitudes que le faciliten el camino a sus metas explícitas.

¿Por qué en el título aparece el nombre de **...para convertir la salud en un bienestar IV**? Lo explicaré brevemente.

Después de haber sido formado como médico alópata, ejercido la profesión clínica y haber realizado estudios de investigación epidemiológicos, en sistemas de salud, economía para la salud y responsable de la gerencia médica en varias partes de la República Mexicana en una de las Instituciones de Salud -IMSS- más grandes del país. Me deje llevar por la inercia de las políticas institucionales que siempre – por lo menos los últimos 30 años- han marcado que la prevención es la panacea para prevenir los problemas de salud que aquejan al mundo y en estricto sentido lo aplique siguiendo el modelo de prevención, primaria, secundaria y terciaria –Leavell y Clark- pero me di cuenta 29 años después que los principales indicadores que miden la salud en México y el mundo como son la aparición de la Diabetes, Hipertensión, Enfermedades Cardiovasculares, Cáncer, hasta las enfermedades psiquiátricas no psicóticas como los trastornos de ansiedad y depresión que no solo no han disminuido sino se han multiplicado como una bola de nieve de bajada en una gran montaña.

Para dar credibilidad a esta aseveración solo dale un vistazo a tu entorno familiar y social y cuenta cuantas personas conoces que padezcan alguno de estos padecimientos, estoy seguro, te convencerás de la magnitud del problema.

Una vez que me retire del IMSS me invitaron a engrosar las filas de sendas instituciones de salud en la localidad, en el estado y hasta nivel nacional –lo cual agradezco infinitamente- pero mejor me dedique a estudiar lo que estaba pasando para poder emitir un juicio y hasta hacer una propuesta que ayude a los individuos a salir por sí mismo adelante.

A continuación expondré brevemente los principales resultados de mis estudios.

Partí como lo dije al inicio de este libro de la definición de salud que más o menos dice **“equilibrio biológico, psicológico y social”**. Para empezar no existe en nuestro país Institución alguna que lo aborde así de integral. Todas se encaminan a la medición y cuidado biológico. Lo psicológico y lo social aunque existe. Esta desvinculado de la correlación de salud como un todo.

Ahora. Analicemos el abordaje de la salud de los ciudadanos bajo las siguientes cuatro premisas:

- Diagnóstico de salud –de lo que enferma y muere una población-.
- Oferta de salud –las clínicas y hospitales para

atender a la gente-.

- Expectativa del paciente –lo que espera la gente de los servicios de salud-.
- Modelo de salud – manera de abordar el fenómeno de salud-enfermedad-.

Diagnóstico de salud. Durante los últimos 30 años las enfermedades más frecuentes y costosas no solo en México sino en todo el mundo son:

- Sobrepeso.
- Obesidad.
- Diabetes.
- Hipertensión.
- Enfermedades Cardiovasculares.
- Cáncer.
- Ansiedad y depresión.

Las tendencias sobre su frecuencia dibujan tristemente una línea ascendente sin fin. Los costos sin complicaciones de cada una de ellas son estratosféricos y prácticamente incosteables. Literalmente quien no tiene la asistencia social o el suficiente dinero para atenderse se muere.

Oferta de salud. Los que saben dicen que para tener una oferta suficiente de clínicas y hospitales para los ciudadanos hay que calcular 1 consultorio de atención médica primaria para cada 3000 personas y en el caso de hospitales 1 cama hospitalaria para

cada 1000 personas. Si haces este somero ejercicio en la institución pública que te atiende te darás cuentas porque las largas listas de espera, porque los rezagos, porque la falta de atención.

En resumen, no hay las instalaciones públicas suficientes para atender a todos los ciudadanos y si para ello le agregas que solo se invierte el 6% del PIB a salud del presupuesto federal, pues lo único que queda es para el gasto de operación de lo que ya existe desde hace más de 30 años.

No es posible hacer más con lo mismo. Eso es una horrible falacia.

Expectativa del paciente. Encuestas van y encuestas vienen en las instituciones públicas de salud y el resultado el mismo: **Mal trato, demora en la atención y mala calidad del servicio.** Al interior de las organizaciones en los trabajadores una manifestación evidente del síndrome conocido como del “**trabajar quemado**”. Que es el que esta desmotivado, con cansancio crónico y con actitud negativa entre otros. Nunca se ha hecho alguna estrategia sostenida para atenderlos.

Modelo de salud. A pesar de lo anterior el modelo de salud sigue siendo el mismo desde hace más de 50 años. El gobierno es el que se encarga de dar la oferta de servicios de salud, es el que hace los chequeos a los ciudadanos y es el que dicta las políticas médico

preventivas y el ciudadano solo obedece. ¿Qué ha pasado? La oferta de salud se ha ido quedando rezagada. La insatisfacción ciudadana es creciente. La enfermedad ha ido ganando la batalla a la prevención. **¡No es posible esperar resultados favorables haciendo siempre lo mismo!**

Considero que **debemos empezar por cambiar el modelo de atención en donde enseñemos a las personas a valorar su salud como un verdadero bien.** Es decir, empoderarlas. El gobierno no es el responsable de la salud de las personas. Es uno mismo. El valor que una persona le da a las cosas es la prioridad con la que aparece en su quehacer diario. ¿Pero cómo hacer para cambiar este enfoque?

Primero diseñar un modelo **–que describo en este libro–** en donde se empiece por remover las emociones de un individuo. Los objetivos afectivos son los que modifican las pautas de conducta de una persona. Es decir el aprendizaje.

Por ello, la inteligencia emocional es un tema toral y la concentración plena la herramienta extraordinaria para desarrollarla.

Cuando el individuo logre esos cambios ya estará contagiando a su núcleo de convivencia –generalmente es la familia– que se puede extender como una onda expansiva positiva. Esto además de modificar las constantes biológicas consideradas para la salud preventiva? –peso, cintura, colesterol, triglicéridos, glucosa, índice de masa corporal, etc– incluye también

la salud mental con el manejo de las emociones. El aspecto social puede abordarse ayudando al individuo a ser organizado y eficiente que le dará mejora de su autoestima y una manera diferente de vivir la vida. ¡Su vida!

El modelo ya no se debe llamar medicina preventiva debe **denominarse “Modelo de bienestar individual y social o BIENESTAR IV”** porque no basta solo tener dentro de parámetros las constantes biológicas que ya señale. También deben estar equilibradas la salud emocional y las condiciones socioeconómicas de las personas. Vendría a ser la IV etapa del modelo Lever-Clarck.

Tal vez puedes pensar que es una utopía. Lo sé. Pero también sé que así se generan los grandes cambios. Hay que romper paradigmas y tú puedes ser parte de ello. Valora tu salud como un verdadero bien!

En una obra posterior, les platicare sobre mi conocimiento y experiencia acerca de física clásica, física cuántica, la ley de la atracción, las visualizaciones, la meditación, los órganos de los sentidos en la percepción de la realidad y el poder de la mente y los pensamientos en la búsqueda de la paz y la felicidad.

Puedes criticarme o consultarme en: jesusmontesano@outlook.com o al teléfono 477 7 92 02 83. León. Guanajuato, México.

BIBLIOGRAFÍA

- García-Morente M. Lecciones preliminares de filosofía. Buenos Aires: Atenas, 1972: 96.
- Gutiérrez-Saenz R. Doctrinas Filosóficas. México: Grijalbo, 1992: 126.
- Coleman C. Inteligencia Emocional en las empresas. Nueva York, Vergara, 2000: 25.
- El pequeño Larousse. Éxito. 22^a. Ed. México: Larousse, 2000.
- Landrum G. El perfil de los genios. Nueva York: Pidos, 1998: 100.
- Buscaglia L. Vivir, Amar y Aprender. México: Diana, 1991:261.
- <http://www.funlibre.org/documentos/lemaya1.htm>
- William H. Masters y Virginia E. Johnson (1967). Respuesta sexual humana. Buenos Aires, editorial Intermédica. OCLC 20211222.
- Oscar Javier Salinas. Administrador de Empresas, Universidad Nacional de Colombia
- Daniel Goleman. La inteligencia emocional. México, DF; Ediciones B,S.A., 2007.
- Chade-Meng Tan. Busca en tu interior. México, DF; Editorial Planeta Mexicana, SA de CV (DIANA):2012.
- Your Brain at work. David Rock.
- El libro del APC. Nicholas Boothman.
- La familia como formadora de valores. Tomas Ponce.

México, DF: Editores Mexicanos Unidos: 2010.
El tercer ojo. Lobsang Rampa. Colombia; editorial
Solar;2005.
¿Cómo conectarse a los negocios en 90 segundos?
Nicholas Boothman.
El secreto. Rhonda Byrne; Simon&Schuster;2001.
El super cerebro. Deepak Chopra. México, DF;
Grijalbo; 2014.
Metafísica 4-1. Florence Scovel Shinn. México DF;
Grupo Editorial Tomo, SA de CV. 2013.
Paramahansa Yogananda. Autobiografía de un yogui.
Self Realization Fellowship. Estados Unidos de
América; 2008.
Oxford English Dictionary
Padre Rico, Padre Pobre. Robert Kiyosaki.
La guía del inversionista. Robert Kiyosaki.
El pequeño Cerdo Capitalista. Sofía Macías

