

La persona en alto rendimiento

Ana Laura Ornelas Bolado

RESUMEN

El término “alto rendimiento” está de moda y solemos escucharlo en relación al entrenamiento deportivo, la exigencia académica o a los equipos de trabajo. A final de cuentas se está hablando de personas; deportistas, estudiantes o empleados que logran sus metas con excelencia.

Para que una persona pueda vivir con excelencia es necesario que logre armonizar con maestría los cuatro aspectos que la integran: su cuerpo físico, mental, emocional y espiritual.

THE HIGH PERFORMANCE PERSON

ABSTRACT

The expression “high performance” is now in style, it is usually related to sports, school or work teams but it finally refers to people: athletes, students or successful employees

Harmony of mind, body, emotions and spirit is necessary to masterfully compose the symphony of an excellent life

INTRODUCCIÓN

Una persona en alto rendimiento es aquella que se automotiva, cuida diariamente su salud física, come saludablemente, ejercita su cuerpo, cuida la calidad y cantidad de sus horas de sueño, administra eficazmente su tiempo y realiza pausas de relajación durante su jornada diaria para reducir los niveles de estrés.

Está consciente de que la parte intelectual y emocional están en permanente interacción y trata de mantener el equilibrio entre la cabeza y el corazón, controla sus emociones y sus estados de ánimo, lo cual le da la posibilidad de ordenar su vida, tener el dominio de sí, ser más creativo y mantener relaciones más sanas y enriquecedoras con las

demás personas, permitiéndole lograr sus objetivos personales.

Además, dedica algunos momentos de su día a hacer oración o meditación, y esto le ayuda a preservar cierto nivel de paz interior, un don inapreciable en el mundo en que vivimos.

Sin este equilibrio, es prácticamente imposible ser eficiente en el trabajo, manifestar capacidad creativa, establecer gratas relaciones humanas y mantener la tranquilidad en las innumerables situaciones conflictivas que nos toca vivir.

En el número anterior de la revista *Hospitalidad ES-DAI*, la Dra. Hilda Moreno en su artículo “Salud Laboral: Orígenes, evolución e importancia en el trabajo” menciona la definición de salud propuesta por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como “un completo estado de bienestar en los aspectos físicos, mentales y sociales y no solamente la ausencia de enfermedad” y aclara que para que una persona se considere realmente sana, es indispensable que no sólo tenga bienestar físico, también es necesario que mantenga un equilibrio en el aspecto mental y social.

ENTENDER EL ESTRÉS

La meta de cualquier persona que desea aumentar su desempeño en cualquier actividad, es reducir y manejar sus

niveles de estrés y para ello es necesario contar con una información más amplia al respecto.

El estrés es el motor en nuestras vidas. No puede evitarse, ya que cualquier cambio al que debemos adaptarnos representa estrés. Sin embargo, al pensar en hechos estresantes, siempre acuden a la mente sucesos negativos como daño, enfermedad o muerte de un ser querido, sin tener presente que un suceso positivo puede resultar igualmente estresante; así, cambiar de casa, ascender en el trabajo, casarse, tener un hijo, traen consigo el estrés de un nuevo estatus y de nuevas responsabilidades.

El estrés, no es una enfermedad, es la respuesta del cuerpo a las demandas externas o internas que perturban el equilibrio emocional de la persona.

El término estrés se aplica generalmente a las presiones que las personas tenemos en la vida diaria. Nuestras experiencias estresantes provienen de tres fuentes básicas: nuestro entorno, nuestro cuerpo y nuestros pensamientos.

El entorno nos bombardea constantemente con demandas de adaptación, viéndonos obligados a soportar el ruido, las aglomeraciones, el tráfico, las exigencias que representan las relaciones laborales, los horarios, las normas de conducta y muchas otras amenazas a nuestra seguridad y autoestima.

La segunda fuente de estrés proviene de nuestra fisiología, los cambios físicos que se dan durante la adolescencia, la menopausia, el envejecimiento o los momentos difíciles que se viven durante una enfermedad, los accidentes,

las restricciones de la dieta, los trastornos del sueño, etc., son circunstancias que afectan al organismo.

La tercera fuente de estrés proviene de nuestros pensamientos. La manera de interpretar y catalogar nuestras experiencias y el modo de ver el futuro es, quizás, la más importante causa de estrés.

Así, nuestra forma de reaccionar ante los problemas, las demandas y los peligros reales o imaginarios, está determinada por una actitud innata de “lucha o huida” heredada de nuestros antecesores más primitivos.¹

Cuando hay un mal manejo de estrés, éste influye negativamente en el mundo del trabajo, provoca ausentismo, ejecución imperfecta de las tareas, tensión en las relaciones, pero el estrago mayor consiste en el daño a la salud física y/o emocional.

Por estas razones, y a fin de conservar la salud en un mundo cada vez más abrumador, resulta de vital importancia entender la naturaleza del estrés para aprender a reducirlo, relajarnos y manejar las tensiones de nuestra vida moderna.

EL ARTE DE RELAJARSE

Aprender y practicar regularmente alguna técnica de relajación, es un arte que está cada vez más a nuestro alcance,

¹ Bensabat, Soly Stress, *Grandes especialistas responden* (1994) Tercera edición, Madrid: Editorial Mensajero.

gracias al renovado interés que en la actualidad hay por los temas de salud relacionada con la conexión cuerpo-mente-espíritu.

La relajación no es un estado pasivo, falto de energía o ineficaz. Se caracteriza más bien, por un equilibrio dinámico entre la activación y la relajación. *No es algo que tú haces, es una respuesta natural que tú permites. La relajación es lo que queda cuando dejas de crear tensión.*²

Las técnicas de relajación son, también, antídotos efectivos para la epidemia de las enfermedades psicosomáticas, es decir enfermedades causadas o empeoradas por el estrés, la ansiedad, la hostilidad y los comportamientos disfuncionales.

Practicar el arte de la relajación ayuda a liberarnos de la carga de las tensiones acumuladas y de los conflictos internos y nos ayuda a pensar con mayor claridad, para reducir la angustia mental, intensificar nuestra eficiencia y productividad e incrementar nuestro bienestar general.

COMO TRANSFORMAR NUESTRA MENTE

La mente es un instrumento maravilloso. Si se usa correctamente, puede ser nuestra mejor aliada. Sin embargo, si

² Levey, Joel y Michelle *El Arte de Relajarse, Concentrarse y Meditar* (1999) España: Editorial Dharma.

se usa de forma inapropiada se puede volver nuestra peor enemiga.

La mayoría de las personas se identifican completamente con la voz de la mente, con ese torrente incesante de pensamientos involuntarios y compulsivos y las emociones que lo acompañan. “La incapacidad de dejar de pensar es una enfermedad terrible, pero no nos damos cuenta de ella porque casi todo el mundo la sufre y se considera algo normal”.³

El conocimiento humano está extremadamente extendido y desarrollado, pero es principalmente un conocimiento del mundo exterior. Consumimos una gran cantidad de energía mental mirando demasiado hacia fuera y parece que no nos esforzamos lo suficiente en mirar hacia adentro, en conocernos más, en ampliar nuestro nivel de consciencia.

Es solamente a través de la consciencia, no del pensamiento, que se puede diferenciar entre los hechos y las opiniones. Es solamente a través de la consciencia que podemos separar el evento de la emoción que nos produce, para después darnos cuenta de que hay otras formas de ver la situación, otras formas de abordarla y de manejarla.

Podemos definir consciencia como el conocimiento reflexivo que acompaña las actividades humanas por el

³ Tolle, Eckhart *Practicando El Poder del Ahora* (2003) Madrid: Editorial Gaia.

cual el sujeto no solo obra, sino que sabe que obra, analiza y vuelve objetiva su propia conducta.⁴

Al transformar la agitación caótica de nuestro modo de pensar ordinario en un concentrado rayo de alerta, seremos capaces de dirigir nuestra atención al presente y ocuparnos productivamente de nuestras prioridades.

Eckhart Tolle, en su libro *El Poder del Ahora* nos enseña cómo enfocar nuestra atención en el “ahora” empleando plenamente nuestros sentidos, sin juzgar. Siendo conscientes de la presencia silenciosa de cada cosa y del espacio que permite que cada cosa sea.

Entender la naturaleza de la mente nos dará, pues, herramientas para aprovechar y dirigir nuestro potencial mental.

EQUILIBRIO EMOCIONAL

Es un hecho que personas más estables emocionalmente son capaces de poner orden en su vida afectiva, lo que redundará en mejores relaciones interpersonales, mayor productividad en el trabajo, más capacidad de auto motivarse y más perseverancia en sus objetivos. Todo esto las lleva a ser personas exitosas.

Muchas veces se piensa que este equilibrio emocional es cuestión de temperamento y no de esfuerzo personal,

⁴ Cfr. (1986). *Diccionario Enciclopédico de Educación*. Tomo 1, México: Santillana, p. 446.

siendo que el trabajo sobre sí mismo es mucho más arduo que el que realizamos externamente para ganarnos la vida.

Para lograr este nivel, es primordial el propio conocimiento en especial en lo que se refiere a las emociones, sentimientos y pasiones, en síntesis: nuestra vida afectiva. El hecho de observar las emociones que sentimos en el momento en que se producen dentro de nosotros -autoobservación- como reacción a un estímulo externo -persona, cosa, hecho, circunstancia- es fundamental para nuestro autoconocimiento.

El esfuerzo consciente de darse cuenta exige el estar alerta psíquicamente; de lo contrario, la incapacidad de reconocer las emociones nos deja a merced de ellas. Este ejercicio de autoobservación, se hace difícil al comienzo, pero la constancia en practicarlo da como resultado un equilibrio emocional envidiable. Nada se compara a la paz interior, la tranquilidad y la alegría de no ser esclavos de emociones negativas que destruyen la salud, amargan la existencia y pueden incluso acelerar los procesos de envejecimiento y muerte.

La consciencia de uno mismo nos da la posibilidad de ordenar nuestra vida afectiva; es fuente de auto motivación y de dominio de sí, lo que redundará en creatividad, permitiéndonos lograr nuestros objetivos personales. También nos permite reconocer las emociones de los demás, lo que nos hace desarrollar empatía en nuestras relaciones con ellos, y, a la vez, impide que nos dejemos manejar por emociones negativas ajenas.

Según Daniel Goleman, autor del libro *Inteligencia Emocional* publicado en 1995, “esta autoconsciencia - consciencia de uno mismo- en el sentido de una atención progresiva a los propios estados internos, abarca todo lo que pasa por la consciencia en forma imparcial, como un testigo que tiene interés, pero que no reacciona”. Es la diferencia que existe, por ejemplo, entre una furia asesina en relación a alguien y la elaboración de un pensamiento auto reflexivo: “Esto que siento es ira”, incluso mientras uno está furioso.

Esta autoconsciencia es uno de los medios más eficaces para lograr el equilibrio emocional, con un muy alto rendimiento en beneficios, tanto para nosotros como para los que nos rodean.

ORACIÓN, MEDITACIÓN Y PAZ INTERIOR

Si queremos recorrer con éxito el camino que nos lleva a la paz interior, tendremos que desmontar algunos de los obstáculos personales que nos lo impiden; el miedo al futuro y las lamentaciones por el pasado son los primeros.

El viaje completo a la paz interior significa que también tenemos que superar los baches de la envidia, los desvíos de la impaciencia, las calles sin salida de la terquedad y los puentes helados de la rigidez.

La oración y la meditación son una manera excelente de desarrollar la consciencia aumentada en todas las áreas

de la vida, fundamental para alcanzar la paz interior y para conservarla.

Cuando nos atrapan las preocupaciones, o las actitudes de ataque o defensa, estamos desertando, en la práctica, de nuestras posibilidades de alcanzar ese bienestar.

La meditación y oración nos ayudan a trasladar nuestra atención al momento presente y al control de nuestra mente y de nuestro espíritu.

Nos traen de regreso a casa. Podemos soltar nuestras preocupaciones y estar abiertos y conscientes de la presencia divina. No se conoce otro medio más eficaz para conseguir la paz interior.

Destinar un rato cada día a esta actividad será el mejor de los remedios para todos los males que acechan al hombre actual.

CONCLUSIONES

Convertirse en una persona en Alto Rendimiento, es decir, alcanzar el éxito profesional y la satisfacción en la vida personal, no es una cuestión de suerte.

Vivimos en un mundo que se rige por la ley de la causa y el efecto y aquellos que alcanzan determinados resultados lo hacen porque actúan de una forma determinada, realizando acciones muy específicas en su cuerpo físico, mental, emocional y espiritual, que les llevan a alcanzar un éxito consistente.

FUENTES DE CONSULTA

- Bensabat, Soly (1994). *Stress, Grandes especialistas responden*. Tercera edición, Madrid: Editorial Mensajero.
- Catecismo de la Iglesia Católica: www.vatican.va/archive/catechism_sp/p4s1c3a1_sp.html
- Davis Martha, McKay Matthew, Eshelman Elizabeth R. (2007). *Técnicas de autocontrol emocional*. Sexta edición, Barcelona: Editorial Martínez Roca.
- Goleman, Daniel (1996). *La Inteligencia Emocional*. Barcelona: Editorial Vergara.
- Levey, Joel y Michelle. (1999). *El Arte de Relajarse, Concentrarse y Meditar*. España: Editorial Dharma.
- Moreno de la Colina, Hilda (2009). “Salud laboral: Orígenes, evolución e importancia en el trabajo” *Hospitalidad ESDAI*, Número 15. México, enero – junio, 91 -107.
- OMS (1986). Ottawa Charter for Health Promotion. Copenhagen, WHO/Europe, 1986.
- Tolle, Eckhart (2002). *El Poder del Ahora: Un camino hacia la realización espiritual*. México: Editorial Norma.
- Tolle, Eckhart (2003). *Practicando El Poder del Ahora*. Madrid: Editorial Gaia.

Copyright of Hospitalidad ESDAI is the property of Universidad Panamericana and its content may not be copied or emailed to multiple sites or posted to a listserv without the copyright holder's express written permission. However, users may print, download, or email articles for individual use.