
10 PRINCIPIOS PARA OPTIMIZAR TU VIDA

Febrero 2008

Por Arnoldo Arana

Los principios son leyes naturales atemporales que gobiernan el desarrollo de la vida, la afectividad personal y las relaciones interpersonales. No representan simplemente los valores de una sociedad o persona. Los valores de una sociedad pueden desviarse en un momento determinados de los principios, pero los principios nunca dejan de ser ni pierden vigencia. No son una moda, pues se aplican en todo lugar y época. Los principios son guías fundamentales y universales. Hay una diferencia entre vivir por prácticas y vivir por principios. Las prácticas pueden tener validez en un momento determinado, pero pueden perder vigencia en tanto la sociedad avanza. Los principios no cambian; son parte de la condición humana y su mejor legado.

Aprender a vivir por principios implica un proceso de aprendizaje que dura toda la vida. Los principios no representan recetas rápidas y fáciles. No son soluciones instantáneas ni cosméticas a problemas fundamentales. Vivir por principios puede demandar un cambio de paradigma y vida importante, una forma de ver la vida y las relaciones muy diferentes a nuestra perspectiva y criterios actuales, pero a su vez son una fuente de crecimiento y éxito duradero y auténtico.

OPTIMIZARE: Los principios fundamentales para una vida de éxito auténtico.

Los principios que a continuación abordaremos forman parte del sistema de liderazgo personal OPTIMIZARE, formulados por el Dr. Ron Jenson en su libro *Cómo Alcanzar el Éxito Auténtico*. La selección de este grupo de principios agrupados en el acrónimo OPTIMIZARE representa, más que una propuesta de principios dignos y apreciables, un sistema de liderazgo para la efectividad personal y organizacional. OPTIMIZARE es un sistema de liderazgo personal dirigido a potenciar el desarrollo de las habilidades y talentos de las personas, mejorar el desempeño y la productividad laboral y profesional. Su filosofía está orientada a enseñar a expandir la capacidad personal para crear los resultados que se desean. OPTIMIZARE busca producir maestría personal en las personas, de tal manera que se conviertan en agentes de cambio y transformación.

Principios para optimizar su vida.

Los principios OPTIMIZARE están clasificados en tres categorías: **Actitudes, Convicciones y Compromisos**. El mismo Dr. Ron Jenson lo plasma de la siguiente forma:

“Actitudes. Convicciones. Compromisos. El poder de estas tres categorías surge cuando se alinean y armonizan unas con otras. Algunas personas tienen buenas actitudes, pero les falta el compromiso y la dedicación para perseverar. Otros tienen convicciones sólidas pero sus actitudes negativas sabotean su éxito auténtico. Hay otros que volitivamente son fuertes y pueden proponerse lograr las cosas, pero fracasan repetidamente debido a que su sistema de convicciones o actitudes están inhibidos”.

Principios asociados a las actitudes:

1. Optaré por iniciar la acción.

¿Me responsabilizo por mi propia vida y soy una persona que marca la diferencia?

Hay personas que *esperan* que las cosas sucedan y hay personas que *hacen* que las cosas sucedan. Muchos asumen su papel en la vida como simples espectadores, o en el mejor de los casos como extras, pero otros deciden ser actores principales – protagonistas. Hay personas que dejan sus resultados al azar, al juego de las circunstancias, a la inercia de los acontecimientos o a las decisiones de otras personas, pero las personas que optimizan sus vidas asumen la responsabilidad de que las cosas sucedan. Estas personas se fabrican sus propias oportunidades y no desperdician las oportunidades que se les presentan, son más decididos en la búsqueda de las oportunidades.

Muchas personas viven sus vidas como víctimas. Le echan la culpa por su condición actual, a sus padres, al estado, a los astros, o al destino. Pero en tanto vivamos nuestras vidas como víctimas, no nos haremos responsables por nuestras acciones, ni tomaremos responsabilidad por nuestro futuro.

No podemos controlar lo que nos sucedió en el pasado: El abuso de que fuimos objeto, la carencia de recursos económicos que experimentamos en la infancia, la falta de amor paternal, etcétera. Pero sí podemos elegir hacernos responsables de nuestras actitudes, creencias y conductas. Podemos elegir entre ser esclavos del pasado o ser libres para crecer y avanzar en la vida. Al respecto comenta el psicólogo Albert Ellis: *“Los mejores años de su vida son aquellos en los cuales usted decide que sus problemas son solamente suyos. Entonces no culpará a su madre, a la ecología o al presidente. Se dará cuenta que usted controla su propio destino.”*

La acción es la mejor cura contra la indecisión. Gordon Graham dice: *“La decisión es un cuchillo filoso que corta con suavidad y precisión; la indecisión es un cuchillo sin filo que corta y desgarrando dejando los bordes irregulares”*. Optimizar la vida exige acción, determinación e iniciativa. La acción es el mejor remedio contra las enfermedades de las personas pasivas: La indolencia, la excusitis, la incertidumbre y el temor. Es también un eficaz catalizador para el entusiasmo, la fe y la activación de los sueños.

Necesitamos mejorar nuestra capacidad de decisión, y asumir una actitud proactiva, no reactiva. Hay personas que difieren tanto sus asuntos

pendientes, tal vez esperando que el tiempo o el azar se los solucione, que nunca avanzan ni logran sus objetivos más básicos.

2. Procuraré alcanzar el significado personal.

¿Entiendo mis fortalezas así como mis áreas débiles? ¿Tengo un enunciado de misión personal?

Somos únicos como persona. Tenemos una combinación de talentos, habilidades, oportunidades, experiencia y personalidad única y singular. En este sentido el doctor Victor Frankl expresa: "Toda persona tiene su propia misión o vocación específica en la vida... en ella no puede ser reemplazada [*la persona*], ni su vida repetirse. De modo que la tarea de cada una es tan única como su oportunidad específica para llevarla a cabo".

Estamos en esta vida con un propósito. La búsqueda del significado es el empeño más importante de la vida. Como dijo Albert Camus: "El sentido de la vida es la pregunta más apremiante". La creencia de que la vida no tiene un significado está relacionada con la dificultad que experimentan los seres humanos de hallar ese significado, de conseguir esa correspondencia entre la necesidad de sentido que reside en nosotros con algo en el mundo exterior que legitime ese sentido, que haga figura dentro de nosotros. Pero mientras mayor sea la conciencia, el conocimiento, el contacto y la experiencia personal con el propósito de vida identificado, más profunda será la motivación, la expectativa, el apetito, el apremio y la determinación para avanzar en pos de la consecución del significado de vida que hemos asumido. El propósito le imprime a la vida un acicate y un "sentido de urgencia" de vivir según ese significado. Un propósito de vida nos mueve también a establecer prioridades y a vivir con un enfoque intencional, con la certeza de estar viviendo la vida que queremos vivir, y con la convicción de no desperdiciar la vida.

Tener un sentido de vida llena a ésta [la vida] de entusiasmo y de pasión, lo cual se traduce en emoción con sentido de dirección. Un significado de vida proporciona una sensación de bienestar y plenitud y afecta profundamente la manera en que vivimos, a la vez que sirve de punto de apoyo para el desarrollo de nuestra potencialidad como seres humanos.

Este significado cobra vida en la medida que toma conciencia de quien es usted: necesidades, talentos, habilidades, destrezas, sueños, y las necesidades del entorno que le rodea. Este cruce activa su sentido de destino.

3. Trataré de eliminar lo negativo de mi vida.

¿Adopto los problemas como oportunidades positivas para crecer?

Las actitudes son más importantes que los hechos, decía el Dr. Karl Menniger. También, William James acota que, "El gran descubrimiento de mi generación es que los seres humanos pueden alterar sus vidas al modificar las actitudes de su mente".

La actitud con que asume la vida cada día es la decisión más importante que puede tomar cada mañana al levantarse. Su actitud influencia sus acciones y

éstas sus resultados. No son las circunstancias que atravesamos ni los acontecimientos que nos ocurren los que determinan los resultados, es la actitud con que reaccionamos lo que marca la diferencia.

La actitud es una elección mental, es una postura ante la vida. Una vez que elige una determinada postura, se crea en usted una disposición a ver la vida de acuerdo a esa postura. Podemos tomar la decisión de focalizarnos en el lado positivo o en el lado negativo de la vida. Hay personas que sólo pueden ver problemas en lo que hacen, otras por el contrario ven en cada coyuntura, inclusive adversa, una oportunidad. Hay personas que sólo pueden pensar en lo negativo, sus mentes se han habituado a filtrar sólo lo malo, por lo que viven llenas de pesimismo; mientras que otras, deciden enfatizar el lado esperanzador de la vida y ver las oportunidades.

Ahora, la actitud positiva no se trata de simples frases, tipo cliché, a veces ingenuas, que usted se repite para convencerse de algo o para negar o distraer la realidad que está viviendo. Por más que usted se repita frases "alentadoras": soy el mejor, todo lo puedo, etcétera; la situación no va a cambiar como por arte de magia. De hecho, la actitud positiva no va a hacer desaparecer los obstáculos reales de su vida, pero si va a colocar su mente en el mejor estado mental para enfrentarlos.

La actitud positiva ayuda a su mente a pensar libremente, haciendo que las ideas y soluciones surjan a la superficie. Stephen R. Covey comenta que, "La actitud adecuada permite que nuestra respuesta esté al nivel del desafío que nos toca enfrentar".

Principios asociados a las convicciones:

4. Internalizaré los principios correctos.

¿Cómo hacer lo correcto? ¿Tiendo a centrar mi vida en principios sólidos?

"Uno nunca sabe que una línea está torcida, a menos que tenga una línea para compararle". Sócrates.

Los principios constituyen guías infalibles. Los principios son tan obvios que pensar vivir la vida sin ellos haría la vida absurda. Piense como sería la vida si no existiera la verdad, la justicia, el amor y la laboriosidad.

La clave está en identificar y adoptar principios de efectividad en su vida y negocio. Esto garantiza estabilidad, significado y éxito duradero. Ahora para identificar y adoptar principios universales de efectividad, necesitamos cambiar muchos de nuestros mapas y paradigmas actuales. El doctor Ron Jenson propone el siguiente esquema para este propósito:

Verifique sus valores personales.

Articule su propia matriz ética y filosófica para la vida.

Logre aprender las perspectivas correctas de los asuntos.

Ordene sus valores con las acciones correctas.

Revise y evalúe su crecimiento.

Alcance a los demás con estas verdades (los principios).

5. Marcharé firme a ejecutar mi misión.

- ¿Entiendo y sigo apasionadamente la misión de mi vida?
- ¿He trazado metas para mi vida?
- ¿Tengo un sistema de retroalimentación para verificar mi progreso?
- ¿He puesto por escrito los valores que son importantes para mí?
- ¿Cómo quiero ser recordado?

Una declaración de misión es como un faro que le guía en el camino. Es además una fuente de motivación y entusiasmo para iniciar y continuar la acción. Además, tener una misión le ayuda a mantener su vida enfocada.

Pero la misión debe estructurarse en metas que permitan operacionalizarla. Las metas sin sueños son simples actividades y los sueños sin metas son quimeras, meras ilusiones. Una meta es un sueño con un plazo. La meta es un objetivo, propósito o sentido de dirección hacia el cual dirige todas sus energías, anhelos y esfuerzos. Son los blancos hacia los cuales enfoca su vida. Una meta involucra el esfuerzo organizado y planificado de lo que quiere ser y alcanzar en la vida. Una persona con metas tiene dirección en su vida, establece prioridades, rebosa energía y ánimo, es más creativa y busca con más persistencia los resultados.

Pero establecer metas es un ejercicio riguroso. Las metas no son propósitos vagos ni ambiguos. Mientras mejor definidas sean nuestras metas más probabilidades de éxito tendremos ¿Cómo definir metas adecuadas? Para este fin utilizaremos el acróstico **METAS**:

- a) **M**edibles en sus resultados.
- b) **E**specíficas en sus detalles.
- c) **T**razadas en blanco y negro (escritas).
- d) **A**lcanzables en su aspiración.
- e) **S**upremamente personales.

Ahora, ¿En qué áreas se cumple la misión? La respuesta está relacionada con sus roles de vida y las áreas básicas de existencia, tales como: **Fe, condición física, familia, amistades, finanzas, trabajo y recreación**. ¿Cómo funciona usted en cada una de esas áreas? ¿Están integradas?

Principios asociados a los compromisos:

6. Integraré toda mi vida para alcanzar el éxito.

- ¿Mantengo todas las áreas vitales de mi vida en equilibrio?

El éxito debe ser balanceado. Usted no puede considerarse una persona exitosa solo si su empresa marcha de maravilla, pero su familia es un fracaso o su salud es un desastre.

Necesitamos recuperar el equilibrio en nuestras vidas. Esto se consigue integrando nuestra vida. En medio de las presiones de esta sociedad

moderna, resulta un verdadero reto equilibrar nuestras prioridades. Nuestras agendas están saturadas y el tiempo no nos rinde. Parece que necesitaríamos días de 30 horas. La clave para equilibrar nuestras prioridades radica en aprender a integrar nuestra vida. La figura de un rompecabezas ilustra interesantemente la vida. En algunas personas - las personas exitosas - cada una de las piezas encaja en el lugar que le corresponde. La imagen que se ve es la de un rompecabezas completado, integrado. Esta metáfora equivale a una vida integrada, completa y en equilibrio. Pero a veces nuestras vidas se parecen a un rompecabezas a medio armar, con muchas piezas regadas, sin ubicación. La imagen que se ve es la de una figura incompleta; una vida fragmentada y sin equilibrio.

El éxito en la vida reside en saber equilibrar nuestras prioridades y aprender a colocarlas en orden de importancia. Una vida fragmentada es una vida disfuncional y poco efectiva. Si no logramos integrar todas las áreas de nuestra vida, viviremos en forma incompleta y con insatisfacción permanente. Cada una de las áreas de nuestra vida deben estar en equilibrio e integradas: Vida espiritual (fe, relación con Dios), vida física (salud, recreación, descanso), familia (paternidad, matrimonio), trabajo (negocios, profesión), finanzas (mayordomía, recursos) y relaciones (amistades, participación comunitaria, servicio social, interdependencia en las relaciones interpersonales).

Nuestras prioridades giran alrededor de nuestros roles en cada una de estas áreas: trabajador, padre o madre, esposo (a), amigo (a), colega, empresario (a), vida espiritual. Estos roles, en muchos casos, están en desequilibrio. Puede que dediquemos muchas horas al día a nuestra actividad laboral, y descuidemos nuestro rol de esposo (a) o padre/madre. A veces nos agotamos trabajando tanto al punto de descuidar nuestra salud. Otras veces nos enfocamos tanto en nuestra familia que perdemos de vista las personas que están a nuestro alrededor. A veces perdemos el sentido de proporción y equilibrio.

Ahora, equilibrio no significa vivir según el estatus quo, o desarrollar una mentalidad de "mantener las cosas como están", permaneciendo reacios al cambio. Ron Jenson habla de dos clases de equilibrio: uno estático y otro dinámico. El equilibrio estático, carece de dinamismo; es pasivo y reactivo; es cerrado al cambio. Mientras que el equilibrio dinámico es activo; busca la adaptación; es abierto al cambio.

Equilibrar la vida también incluye mantener un equilibrio interno entre las necesidades del momento y nuestra inclinación natural, según los rasgos de nuestra personalidad y hábitos arraigados: orientación hacia resultados vs. énfasis en el proceso, tareas vs. personas, estructura vs. espontaneidad, pragmatismo vs. sueños.

7. Zarparé hacia mi meta, cuidando de los demás

¿Me esfuerzo en servir a los demás? ¿Tengo una orientación a contribuir a la satisfacción de las necesidades de otros?

Optimizar nuestra vida se manifiesta en el tipo de relaciones que tenemos con otras personas. Se evidencia en el testimonio de una persona que irradia en su trato con los demás amor, armonía, equidad, gentileza y sabiduría. Se

expresa en relaciones personales más ricas, edificantes, profundas y permanentes.

Hoy en día, cada vez es más difícil hablar de relaciones profundas y edificantes. Uno de los subproductos de la sociedad moderna es la despersonalización. La gente ha perdido el interés por la gente. Cada quien está pendiente de sus propias necesidades, sin preocuparse de las necesidades de otras personas.

La cultura que se impone en esta era es la del individualismo que rinde culto al ego, sin otorgarle prioridad al aporte que podemos hacerle a otras personas. Existe además un afán por las riquezas y la acumulación de posesiones, que privilegia el individualismo y el interés propio por sobre la contribución a otros. Bajo este esquema el anonimato, la indiferencia, la indolencia y la neutralidad están ganando terreno sobre el apoyo mutuo, la solidaridad y la orientación a la contribución a los demás.

Necesitamos interdependencia saludable. La vida, por naturaleza, es interdependiente. Los seres vivos constituyen sistemas abiertos que realizan intercambios con el medio ambiente, tomando los elementos necesarios para su supervivencia, pero a la vez dejando su contribución a la vida.

La interdependencia es la base para una efectiva interacción humana. La interdependencia nos mueve a la cooperación, a las relaciones sinérgicas, a la confianza en otros, al trabajo en equipo, a las relaciones profundas y significativas y a la madurez personal.

8. Arduamente mantendré mi rumbo.

¿Persevero y sigo adelante en la consecución de mis objetivos propuestos?

Las personas que logran resultados importantes son perseverantes. Todo lo que valga realmente la pena, nos tomará un esfuerzo y un tiempo prolongado.

La primera vacuna contra la rabia fue producida por Louis Pasteur a los 63 años, después de 25 años de investigación. Alexander Fleming descubrió la penicilina tras 30 años de trabajos de investigación. El patriarca Abraham recibió a Isaac, el hijo de la promesa, después de 25 años de larga espera en Dios. Demóstenes llegó a convertirse en uno de los más grandes oradores de la antigua Grecia, tras muchos años de arduos ejercicios para poder superar su tartamudez. Los hermanos Wright estrellaron más de 500 modelos a escala de aviones, antes de lograr poner en el aire el primer aeroplano con propulsión propia. Abraham Lincoln y Winston Churchill alcanzaron la presidencia de sus países después de toda una vida de derrotas y actividad política. En conclusión, conseguir los resultados deseados demanda enfoque y perseverancia en nuestro desempeño diario.

9. Rigurosamente alinearé mis objetivos.

¿Hago correcciones en mi camino para realinearme con mi misión y objetivos trazados? ¿Cuál es el marco de referencia a través del cual realineo mi andar?

El Dr. Ron Jenson dice que un marco de referencia en los asuntos de nuestra vida debe incluir:

- a) El propósito que rige en su vida.
- b) Sus prioridades en la vida.
- c) Sus principios.
- d) Sus peculiaridades (las diferencias y distinciones que lo identifican, sus puntos débiles y fuertes).

Alienar rigurosamente sus objetivos supone además vivir con enfoque. El enfoque es la habilidad de mantener un esfuerzo concentrado en una tarea y meta específica. Dice el dicho que la gota de agua no orada la roca por su fuerza, sino por su contundencia. El esfuerzo concentrado produce resultados asombrosos.

10. Energizaré mi vida interior

¿Cultivo mi carácter y espíritu?

El poder de la vida del hombre reside en su interior. Detrás de cada forma externa hay un poder interno. Las formas o estructuras externas siempre son generadas por un poder interior. El poder, que es interno, precede a la forma que es externa y no al revés. El hombre es reflejo de este principio.

El poder está referido al carácter y a la espiritualidad del ser humano. Su carácter es la raíz de su fortaleza y el núcleo espiritual que le da vida a la raíz. Al respecto comenta el Dr. Ron Jenson: "Nos urge efectuar un retorno a las raíces espirituales y a concentrarnos en el carácter. Estas son las verdaderas bases para el auténtico poder personal. Lo que cuenta es quien es usted en lo más íntimo de su ser, en lo más profundo de su fe, en su fortaleza espiritual".

Tu carácter determina quien eres. Lo que eres determina lo que ves. Y lo que ves determina lo que haces. Tu vida espiritual se expresa a través de tu carácter. Es por eso que el desarrollo del carácter es el centro del desarrollo de la vida hombre; y, en consecuencia, debe ser su prioridad.

El carácter es, según Stephen K. Mawell y otros autores, "una creencia convencional que resulta en una conducta consistente". Podemos ver que el carácter empieza en el interior del hombre (una creencia convencional) y se expresa externamente (conducta consistente). Esa creencia o convicción interna define las orientaciones por las cuales el individuo se relaciona con el mundo y las personas. El carácter define todo nuestro estilo de vida externo: conductas y actitudes. Enfocarse sobre el carácter es desarrollar la esfera interna del hombre (pensamientos, capacidad de elección, formas de relacionarnos con otros, forma de sentir).

Bibliografía:

1. Ron Jenson, *Cómo alcanzar el éxito auténtico*, 2002.
2. Stephen Covey, *Los 7 Hábitos de la gente altamente eficaz*, 1989.
3. Stephen K. McDowell, *Principios Bíblicos para la reforma de las naciones*, 1992.
4. Stephen Covey, *Primero lo Primero*, 1995.
5. Stephen Covey, *Liderazgo Centrado en Principios*, 1993.

Resumen Curricular del Autor (Arnoldo Arana-Consultor Asociado)

Magister en Gerencia de Empresas (LUZ); Lic. En Contaduría Pública (LUZ). Profesor de la Universidad de Carabobo. TLC Coach de Crecimiento Certificado (Transformational Leadership Coaching) Facilitador acreditado en Coaching (Future Achievement International). Director de Global Leadership Consulting.