

Capítulo 24



La Presión

Presión debe ser la palabra más usada del inglés por estos días. Es una aseveración exagerada, pero no está lejos de ser acertada. Con todos los cambios y complejidades que mantienen a los Estados Unidos en movimiento, la presión es el resultado inevitable.

Presión es en esencia el efecto de “oprimir” (muchas responsabilidades, expectativas demasiado altas, plazos muy cortos). A nivel interno, también puede significar “expulsar” (nuestros deseos de hacer cosas, de expresar, de experimentar y lograr cosas).

He observado que la sensación de presión extrema usualmente tiene varias causas; no es el resultado de una sola situación. Más que pensar que tienen una gran piedra sobre sus hombros, las personas sienten que tiene un bulto de muchas piedras, un sinnúmero de asuntos pendientes por hacer, cosas fuera de control o que requieren atención inmediata. El efecto acumulativo hace que las personas se sientan asfixiadas. Cuando la presión es excesiva, la mejor manera de no estallar como una bomba llena de aire es soltar la presión lentamente, poco a poco, haciéndose cargo de una sola cosa a la vez.

Si hoy siente un mayor grado de estrés, y anhela comenzar el proceso de librarse de las cosas que lo oprimen una a una, deje que las siguientes preguntas lo ayuden.

¿Qué cosas específicas pesan fuertemente sobre mis hombros?

Como lo sugerí con anterioridad, haga una lista de todo lo que lo presiona, ya sea grande, mediano o pequeño. Colóquelo

en su mente o escríbalo. El orden de los elementos no es importante.

Su lista puede tener cincuenta elementos o más. ¿Cuáles puede posponer o eliminar por completo? ¿Cuáles son los tres de los que debe ocuparse primero, solucionando uno a la vez? Este proceso le puede ayudar a liberar en gran medida la presión que siente.

¿Cuáles son las tres decisiones por las que más me siento presionado?

Luego de identificar estas tres decisiones, revíselas con las preguntas planteadas en el capítulo ocho que desarrolla la toma de decisiones.

La indecisión es una de las causales más fuertes y más frecuentes de presión. El nivel de estrés puede ser más agudo cuando su sentido de la responsabilidad lo oprime porque ha dejado pendientes decisiones muy importantes. *Tome* esas decisiones y su nivel de estrés disminuirá.

¿ESTÁ SINTIENDO LA PRESIÓN DEL TIEMPO?

—— Seis perspectivas del tiempo ——

Un año

En una nueva situación, una de las cosas que produce presión con respecto al tiempo es no tener un historial de las cosas. Usted nunca ha hecho lo que se dispone a hacer y tiende a proponerse metas demasiado altas. Como dice el Dr. Ted Engstrom: *“Un hombre tiende a sobreestimar lo que puede hacer en un año y a subestimar lo que puede hacer en cinco”*.

Trate de trazarse metas bajas para el primer año en una nueva tarea y luego lleve un historial que lo ayude a mejorar esas metas.

Tres años

He hablado con muchos gerentes que me dicen que es común que un nuevo gran proyecto tome hasta tres años para comenzar a funcionar; es decir, para que vaya como es debido. El primer año es de orientación y experimentación. Usted aprende quiénes son las personas claves, cuáles son las variables, los mayores obstáculos y cosas semejantes.

El segundo año se lanza a probar lo que usted cree son las soluciones claves. Establece un prototipo de lo que usted cree que puede funcionar y lo evalúa.

Con frecuencia, en la mitad del tercer año, experimenta una sensación de “no poder lograrlo” mientras se enfrenta a varias dificultades que deben ser subsanadas. Pero con frecuencia esa sensación desaparece en la medida que sigue avanzando.

Luego de tres años, el proyecto debe estar listo para ser un triunfo o por el contrario, nunca tendrá éxito.

Cinco años

Lea de nuevo las palabras de Ted Engstrom: *“Un hombre tiende a sobreestimar lo que puede hacer en un año y a subestimar lo que puede hacer en cinco”*. En la mayoría de los proyectos, luego de cinco años usted se dará cuenta de que logró más de lo que se había imaginado cuando empezó el proyecto.

Diez años

Planee su vida con el objetivo que en diez años esté en el punto más alto, para que luzca de la mejor forma, se sienta en óptimas condiciones y sea más eficaz de lo que nunca ha sido. Cuente con que ese sea el mejor año de su vida.

Pero en cada uno de sus cumpleaños, mueva ese punto a un nivel más alto. De ese modo, cuando cumpla cuarenta años se estará preparando para el gran año a los cincuenta. Al cumplir cincuenta, estará mirando a los sesenta, y así sucesivamente.

Esto lo ayuda a ser un aprendiz toda la vida. Nunca sentirá que ya alcanzó el punto más alto. Siempre tendrá una orientación a futuro en lugar de sentir que su punto más alto lo alcanzó en el pasado.

Treinta años

¿Qué tan lejos ha llegado en los últimos treinta años? Si sigue creciendo como persona, su madurez y sus fortalezas en treinta años le serán tan inesperadas e inconcebibles en el presente como su vida actual le era impensable hace treinta años. Espere sorprenderse.

Quinientos años

Algún día, las presiones de tiempo que para usted hoy son comunes, desaparecerán. Cuando su tiempo se haya terminado, ¿cuál será su legado?

¿Estoy descansando de forma adecuada?

¿Se siente fatigado? Si la respuesta es afirmativa, encuentre la ayuda que necesita en las preguntas del capítulo trece.

¿Estoy sobrecargado de trabajo? ¿Cómo sucedió?

¿Por qué estoy tan apurado? ¿Qué trato de ser o hacer? ¿Trato de ser rico o famoso (o ambas cosas)? ¿Qué motivos tengo para hacerlo y cómo eso afecta mi vida?

¿Me he puesto metas demasiado altas?

¿Está persiguiendo metas demasiado exigentes? Es saludable tener metas que lo motiven, pero estas no deben dominarlo.

¿Intento ser perfecto?

Usted no tiene que ser perfecto y no podrá serlo, así que relájese.

¿Quién me puede ayudar a liberar mi presión?

Quizá necesite la ayuda de algún desconocido (o de algún conocido) que sea objetivo y que se dé cuenta de la verdadera fuente de su presión y que sepa cómo liberarla. Encuentre a alguien con quien pueda hablar al respecto.

¿El dinero me puede ayudar a liberar la presión que siento?

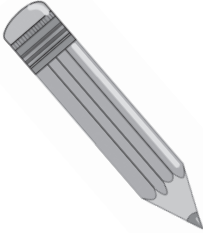
El dinero algunas veces puede ayudar a resolver problemas que causan presión. ¿Es ese su caso?

9Por lo cual también nosotros, desde el día que lo oímos, *no cesamos de orar por vosotros, y de pedir que seáis llenos del conocimiento de su voluntad en toda sabiduría e inteligencia espiritual,* **10**para que *andéis como es digno del Señor, agradándole en todo,* llevando fruto en toda buena obra, y creciendo en el conocimiento de Dios; **11**fortalecidos con todo poder, conforme a la potencia de su gloria, para toda paciencia y longanimidad; **12**con gozo *dando gracias al Padre que nos hizo aptos para participar de la herencia de los santos en luz;* **13**el cual nos ha *librado de la potestad de las tinieblas, y trasladado al reino de su amado Hijo,* **14**en quien tenemos redención por su sangre, el perdón de pecados. Colosenses 1:9-14

GUIA DE ESTUDIO CAPITULO 24

Nombre: _____

Fecha: _____



Lea Colosenses 1:9 - 14

Recuerde

En el futuro, cuando sienta una presión intensa, tome este libro, busque este capítulo y hágase las siguientes preguntas:

◆ ¿Qué cosas específicas pesan fuertemente sobre mis hombros? _____

◆ ¿Cuáles son las tres decisiones por las que más me siento presionado? _____

◆ ¿Estoy descansando de forma adecuada? _____

◆ ¿Estoy sobrecargado de trabajo? ¿Cómo sucedió? _____

◆ ¿Me he puesto metas demasiado altas? _____

◆ ¿Intento ser perfecto? _____

◆ ¿Quién me puede ayudar a liberar mi presión? _____

◆ ¿El dinero me puede ayudar a liberar la presión que siento? _____

Saber las preguntas correctas lo puede ayudar a evitar sentir una presión innecesaria y aumentar su confianza como líder.