

## GERENCIA DE VIDA

Comenzando con un concepto sencillo de lo que es gerencia, se puede hablar del manejo que hace alguien –individual o colectivo- de unos determinados recursos, que son escasos, para obtener un objetivo. Si los recursos que se tienen, no son escasos, no son sensibles a ser gerenciados y, por lo tanto, tan sólo se utilizan.

Nuestra principal gerencia está en la que hacemos con nuestra vida. Esto plantea en forma inmediata, sobre cuáles son los objetivos que perseguimos con ella y que, si tomamos el concepto de misión, ella puede llegar a clarificarse en el término de nuestra adolescencia, cuando definimos gran parte de lo que queremos ser el resto de nuestra existencia y que, claro está, se encuentra condicionada por nuestras experiencias infantiles y de adolescentes y, sobre todo, por la presencia de nuestros padres o figuras de importancia en valores y en modelaje.

Desde esta conceptualización se puede generalizar que todos los seres humanos son gerentes y que, a medida que vamos viviendo y especializándonos en diferentes áreas como la afectiva, la intelectual y la económica, estamos haciendo gerencia social, en el sentido de estarle dando a los otros, un recurso escaso –uno- que tienen que manejar de manera adecuada para que se tengan los mejores resultados en la obtención de sus objetivos. Sin que esto cause molestias, podemos afirmar que todos somos recursos de todos. De aquí surge y comienza a crecer la importancia del impacto de la gerencia, en este sentido estricto, en todas las áreas de nuestras vidas individuales y, de manera muy especial, en la vida social que nos integra o que nos excluye de acuerdo a cómo estemos gerenciando nuestros diferentes tipos de recursos.

El ser humano debe descubrir y reconocer sus barreras, limitaciones y debilidades para anular su influencia negativa, así como debe estimular y mejorar sus habilidades, entusiasmo y positivismo, para poder obtener mayor

beneficio global de sus recursos y de su vida.

La vida del ser humano se compone de la sumatoria de metas y de resultados, así como de obstáculos y fracasos, que son función de la eficiencia y efectividad que hayamos sido capaces de incorporar y desarrollar.

La vida es como una gran empresa que debemos saber administrar, debemos saber llevarla por el buen camino, alejándonos de las cosas negativas y buscando siempre crecer para cada día ser mejores.

La gerencia de la vida aporta valores para desafiar los retos de nuestro entorno que formularan en nuestra conciencia el sentido de fijar metas en nuestro porvenir futuro y dar marcha a nuestros instintos de crear un nuevo mundo. Es buscar un equilibrio entre lo espiritual y material para poder así realizarse como seres humanos.

Todos los seres humanos somos gerentes y que, a medida que vamos viviendo y especializándonos en diferentes áreas como la afectiva, la erótica, la intelectual y la económica, estamos haciendo gerencia social, en el sentido de estarle dando a los otros, un recurso escaso –uno- que tienen que manejar de manera adecuada para que se tengan los mejores resultados en la obtención de sus objetivos.

Gerenciar con eficiencia nuestra vida, sólo es posible si primero creemos en nosotros mismo, si nos autodescubrimos, si reconocemos nuestras habilidades y sobre todo si tenemos una visión de grandeza. La gerencia implica planear, controlar, manejar recursos intelectuales, emocionales, espirituales, físicos y actitudinales. Es una tarea que exige interiorización; el autoconocimiento y el reconocimiento.

Tener un sentido de vida llena a ésta 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.

Una buena vida individual o colectiva, podrá ser percibida e incluso, evaluada, de acuerdo a toda una serie de parámetros que tendrán la claridad necesaria, en la misma medida en que nos podamos plantear cómo hacer esta gerencia, es decir, con qué instrumentos físicos, psicológicos, emocionales, morales, éticos, ideológicos, comunicacionales podemos enfrentar el manejo de nuestras vidas para lograr lo que necesitamos o deseamos y, de la misma forma, cómo esto va a formar parte de los diferentes grupos y equipos de los que somos integrantes –obligados o voluntarios, conscientes o no- y, de los cuales, como consecuencia, somos parte de los recursos naturales no renovables.

El ser humano se fija constantemente objetivos a corto, mediano y largo plazo y actúa guiado por su pensar y por su sentir a fin de obtener logros. Dependen de él mismo los caminos a recorrer y el proceso que lleve a cabo, así como sus situaciones y experiencias positivas y negativas. Así mismo, vivirá su presente, habrá grabado su pasado y fijará y proyectará su futuro.

Estos pasos y fases del ser humano resultan ser función de sus objetivos y metas alcanzadas. Nuestra responsabilidad primaria consiste en alcanzar el logro y la satisfacción adicional de disfrutarlo, a veces olvidada. ¡Las metas las fijamos nosotros mismos!

Sólo si se cambian los hábitos negativos y las creencias negativas como la indisciplina, la pereza, la falta de compromiso, el desamor por el estudio, el facilísimo, el poco esfuerzo, el egoísmo, será posible gestar una nueva generación de hombres comprometidos con su propia vida y con la vida de los otros.

Es posible gerenciar eficientemente la vida mediante un racional manejo del recurso del tiempo que disponemos para cumplir nuestras metas, de hecho a todos se nos da la misma cantidad de tiempo para disfrutar pero desafortunadamente muchos abreviamos no solo la vida sino la posibilidad de ser feliz. Para la gerencia de nuestra vida es fundamental el uso adecuado de nuestras habilidades intelectuales, emocionales y sobre todo de

la correcta administración que hagamos de nuestro potencial actitudinal y espiritual.

Esta tarea exige una sincera y profunda interiorización y sobre todo un amplio compromiso en procura de mejorar, de ser siempre mejor persona, mejor ser humano y ante todo nunca quejarse y ver el mundo siempre como una posibilidad de mejorar. En tender que todo esta dentro de nosotros, somos nosotros los que pintamos el mundo de alegría, de amor, de ternura de comprensión, etc.

Según Buscaglia el propósito de la vida en nuestros tiempos es enriquecerla siendo algo y procurando que nuestro yo este presente en ella. Por lo tanto a la vida hay que darle un significado muy especial y sólo quién vive plenamente puede alcanzar la belleza, la fuerza de lo bueno y lograr el verdadero significado de lo útil.

Federico Nietzsche, (1844-1900) en su obra "Así habla Zaratustra" muestra una forma de vivir y de administrar la vida y que consiste en la superación moral del hombre. Por lo tanto hay que pensar, razonar, reflexionar y sobre todo actuar para superar los retos y las adversidades, hay que reconocer al Dios que tenemos dentro de cada uno de nosotros y es esto lo que nos permite lograr lo uno quiere.

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.

En la medida que administremos, gerenciamos nuestra vida tendremos la oportunidad de valorar la vida de otros y contribuir en su engrandecimiento.

La vida de todo ser humano es un proyecto en construcción permanente, el futuro nos compromete a vivir el presente, pensando en el porvenir como una consecuencia del hacer de hoy. Tenemos que ser conscientes de la necesidad de formarnos en sólidos valores, el crecer en lo espiritual, emocional, intelectual y esto sólo lo conseguiremos realizando obras y estas se consiguen con perseverancia y voluntad.

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.

Para la gerencia de nuestra vida es fundamental aplicar los principios del

proceso administrativo: Investigar, Planear, Organizar, Ejecutar, Controlar y Evaluar. Debemos hacerlo como si se tratara de una organización empresarial. Pero debemos tener en cuenta, que la existencia humana presenta variables espirituales, emocionales, intelectuales, físicas, culturales, sociales y económicas.

En los procesos de la administración de nuestra vida como gerencia más valiosa se requiere el desarrollo de principios y fundamentos indispensables para que la vida humana obtenga la categoría y el lugar que merece.

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.

Una gerencia afectiva de vida se logra con creatividad, talento, racionalidad y fundamentalmente amor por sí mismo; la autoestima es el motor, es el combustible fundamental para una excelente administración de vida.

Las estrategias fundamentales para la gerencia de la vida como empresa más importante del universo son:

- Tener siempre una actitud de gozo.
- Conviértase en el actor, el artista, el protagonista, el piloto, el escultor de su vida.
- Sea un aprendiz permanente.
- Eleve su autoestima con acciones que confirmen su grandeza.
- Sienta dicha, en todo lo haga.
- Tenga sobra confianza en usted mismo.
- Practique la búsqueda de la felicidad a partir de preocuparse por la felicidad y bienestar de los demás.

- Mantenga siempre viva la llama por la vida.
- Piense en grande y siempre en forma positiva y entusiasta.
- Tenga planes, metas, propósitos, fines claros y visión de grandeza.
- Aprenda a conocerse, reconocerse y aceptarse.
- Tramita alegría, sonría, mejore la imagen de usted mismo.
- Confíe en usted y en los demás.
- Conserve elevada la moral de logro.

Nuestra vida requiere, ser administrada o gerenciada estratégicamente en cuanto a los recursos e insumos que poseemos. El éxito de este proceso estará determinado por la capacidad de liderar nuestro destino. Para una oportuna administración de nuestra vida es importante la aplicación de **seis principios**:

1. Empatía, relacionarme, bien con los otros.
2. Simpatía, caerle bien a los demás.
3. Proyección, proyectar mi imagen positiva.
4. Logro, obtener resultados positivos en todas las metas y propósitos.
5. Resistencia, aceptar la adversidad y luchar para modificarla.
6. Liderazgo, y transformación de mi vida.
7. Sinergia, obtener resultados altamente positivos en el trabajo de equipo

#### **Objetivos fundamentales de la Gerencia de la Vida:**

Para el Dr. Ron Jenson, un marco de referencia en los asuntos de nuestra vida debe incluir:

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

Alienar rigurosamente los 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.

Tenemos como Objetivos fundamentales de la Gerencia de la Vida:

- Sentirse bien
- Conocerse mejor así mismo
- Fortificar nuestra fe en resultados positivos
- Educar nuestra mente para ser feliz
- Saber diferencia el pensar y el sentir, hallar el equilibrio
- Hacer las cosas bien porque ellas nos hacen sentir bien. El hecho de hacer las cosas bien, nos hace sentirnos bien
- Aprender y estar conscientes de nuestro presente
- Solucionar y producir sintiéndose bien
- Consecución de los logros y superación
- Vivir la vida y disfrutar nuestra evolución

A continuación brindaremos cuales son los secretos para la gerencia de la vida, según Adam J Jackson en su obra "los 10 secretos de la abundante felicidad" señala los siguientes:

1. El poder de la actitud. La actitud es el pincel con el que la mente pinta nuestra vida. Y somos nosotros los que elegimos los colores.
2. El poder del cuerpo. El ejercicio no solo es necesario para la salud física sino también para el bienestar de la mente.
3. El poder del "aquí y el ahora" vivir siempre el momento presente.
4. El poder de nuestra propia imagen. Actúe como sí...
5. El poder de las metas. Las metas dan significado a nuestras vidas.
6. El poder del humor. Aprenda sobre sí mismo y a reírse de sus éxitos y fracasos.
7. El poder del perdón. Perdónese a sí mismo y a los demás.
8. El poder del dar. Ahí esta la verdadera felicidad.



9. El poder de las relaciones. La calidad de mi vida depende de la calidad de mis relaciones.

10. El poder de la fe. Ella es la confianza que nos da la vida.

En relación con el libro "**Gerencia de la Vida**", escrito por el Ingeniero Víctor Mercader Pomarón (1996), aquí el autor hace mucho énfasis en el enfoque positivo de la vida, basado fundamentalmente en los procesos de aprendizaje a cualquier nivel y por supuesto de la total superación del ser humano.

De acuerdo con las circunstancias actuales de este mundo de cambios tan violentos, la gente está sometida a una serie de factores externos que inciden directamente sobre su estabilidad emocional. Es decir el medio ambiente ejerce mucha presión sobre las personas, en consecuencia el hombre debe por todos los medios posibles tratar de minimizar los factores externos, tendente a lograr desarrollar un estilo de vida más alegre y placentero.

La condición de ser felices está íntimamente relacionado con los sentimientos, éstos no son simples emociones que nos pueden suceder. Los sentimientos son reacciones que eliges tener. Si eres dueño de tus propias emociones, si las controlas, no tendrás que escoger reacciones de autoderrota. Cuando se aprende que se puede sentir lo que se prefiere o elegir sentir, se empezará a encaminar por la senda de la inteligencia. Por medio de un simple silogismo, se puede empezar el proceso de estar a cargo de uno mismo, tanto mental como emocional.

De acuerdo con el autor Mercader, existen cuatro principios fundamentales para gerenciar la vida hacia la felicidad, ellos son:

a) **Sentirse Bien**: significa que los seres humanos deben ir hacia la perfección y el ser perfecto podría definirse como aquel que siempre logra estar, en cada instante de su vida, feliz.

b) **Estar Consciente**: quiere decir que la gente no puede perder tiempo

de vida, es decir que todo lo que le pasa, bueno o malo; se vive intensamente y se sabe qué y cómo está pasando.

c) **El Hecho de Hacer las Cosas Bien, nos hace sentirnos Bien:** este principio debe ser inculcado a todas las gentes desde su niñez, hasta las personas más ancianas.

d) **No importa el cargo al que se ha llegado, sino el agrado y la satisfacción que se disfruta al cumplir las responsabilidades que el cargo implica:** es el hecho de asumir responsabilidades y cumplirlas felizmente.

Estos pueden ser básicos para que el ser humano pueda autoperibirse y que por medio de un aprendizaje inteligente puede haber una gran evolución en sí mismo, hacia el logro de un sistema de vida feliz. Estos principios de vida que se aplican a la existencia del ser humano, repotencian y crean los senderos evolutivos de la existencia.

A estas alturas de nuestra vida podemos afirmar categóricamente lo siguiente:

***“ ¡Que fácil es ser feliz, lo difícil es dejar de ser infeliz!”***

### ***Plan de Acción Administración de Uno Mismo***

Generalizando el concepto de lo que significa un Plan de Acción podemos decir que es un tipo de plan que prioriza las iniciativas más importantes para cumplir con ciertos objetivos y metas. De esta manera, un plan de acción se constituye como una especie de guía que brinda un marco o una estructura a la hora de llevar a cabo un proyecto.

El plan de acción propone una forma de alcanzar los objetivos estratégicos que ya fueron establecidos con anterioridad. Supone el paso previo a la ejecución efectiva de una idea o propuesta.

Estos planes no sólo deben incluir qué cosas quieren hacerse y cómo,

también deben considerar las posibles restricciones, las consecuencias de las acciones y las futuras revisiones que puedan ser necesarias.

Todo sueño para ser convertido en visión, necesita encaminarse mediante un plan de acción, y en un tiempo determinado. Todo plan es un medio racional para coronar un objetivo.

Un plan es una intención o un proyecto. Se trata de un modelo sistemático que se elabora antes de realizar una acción, con el objetivo de dirigirla y encauzarla.

Elaborar el plan de acción, el mismo puede contener los siguientes elementos: descripción-justificación, propósitos, metas, actividades, tareas, responsables, fecha de ejecución, recursos posibles, indicadores de logro (en materia de factibilidad, coherencia, aprovechamiento de recursos y oportunidades, entre otros).

Refiriéndonos a un Plan de Acción Personal o de vida podemos decir que éste potencia a las personas para equilibrar las diferentes áreas importantes en su vida, ayudándolas a hacer auto-evaluaciones y establecer los valores personales, las prioridades y objetivos. Es un hecho comprobado que cuando cada una de las áreas de la vida recibe la atención adecuada, las personas se vuelven más productivas y satisfechas.

El convertirse en una Persona Total para alcanzar una vida equilibrada, es facilitado mediante la fijación y el logro de metas en todas las áreas de la vida. Todos los seres humanos son una personalidad compleja de actitudes, habilidades, necesidades y potencial en cada área de la vida: Familia y Hogar, Financiera y Profesional, Mental y Educativa, Física y Salud, Social y Cultural, y Espiritual y Ética.

Cuando un programa de metas toma en cuenta todas las áreas de potencial, es posible desarrollar el estilo de vida que proporciona logro, satisfacción y felicidad duraderos. Un programa de metas incluye el proceso de auto-evaluación a fin de poder descubrir todas las complejidades de la propia personalidad. Al identificar metas y ponerlas por escrito, se consideran

los valores y las prioridades como señales que lo guían a uno por el camino del éxito.

Cada minuto y segundo es maravilloso en la vida de cada individuo, razón por la cual no podemos darnos el lujo de malgastarlo. El tiempo es vida y como tal hay que aprovecharlo.

Todos recibimos diariamente la misma cantidad de tiempo, 24 horas. Durante éste podemos dañar o mejorar nuestra salud física, mental emocional, fracasar o tener éxito, alcanzando la felicidad.

Recordemos que el tiempo que se pierde no vuelve, ni se recupera, por esto hay que aprovechar el momento presente al máximo. “Las posibilidades de triunfo dependen de la determinación del individuo y del aprovechamiento del tiempo”.

Para utilizar productivamente el tiempo es necesario planificar y organizarnos, predeterminar hacia dónde queremos ir y cómo vamos a llegar.

Planificar y dirigir la propia existencia es el medio de mayor importancia para lograr con objetivos precisos e ideas claras llegar a la meta anhelada.

Para iniciar un plan que nos encamine en un proyecto de vida se sugiere lo siguiente:

- Escribe tus objetivos, expresando tus necesidades, intereses, deseos o tareas.
- Establece prioridades, selecciona en primer lugar lo más importante.
- Dirige tus acciones hacia la realización de tus objetivos.
- Fija fechas concretas, un tiempo determinado para cada actividad.
- Anota las actividades que desees considerar para el logro de tus objetivos.
- Considera todos los factores que pueda contribuir a mantener tu salud y tu cultura, así como aquellos que te permitan satisfacer tus necesidades de recreación.
- Sé realista y flexible.
- Escribe tu plan en una hoja de control que te permita evaluar.
- Reserva tiempo para lo inesperado.

- Aprende de la experiencia. Descarta las opciones que no te permitan avanzar y reestructurar un nuevo plan.

Hay que planear para poder triunfar, pues sin un plan es difícil que haya éxito y sin éxito, no hay triunfo.

En nuestra búsqueda por alcanzar el éxito personal, eventualmente deberemos ponernos serios y diseñar todo un plan de acción para alcanzar nuestras metas.

Dichas metas eventualmente requerirán que tomemos ciertas acciones necesarias para cambiar o mejorar nuestra vida de cierta manera. Nos referimos con esto a aquellos aspectos que por el momento no están del todo bien ajustados con lo que queremos lograr, y que por tanto deberemos tener en cuenta para transitar el camino al éxito de forma más segura y confiada.

Supera el posible miedo a elaborar tu plan de vida con el que sabrás a dónde ir y con el cual encontrarás motivo para poner todo tu empeño y lograr lo propuesto, lo que te ayudará a ser feliz. En definitiva, te ayudará a vivir una vida más productiva, feliz y equilibrada.

Los planes de acción personales es algo, que no resulta tan difícil planteárselos y ejecutarlos, pues es cuestión de comprometerse consigo mismo. Hemos de planear nuestra vida, pues ir sin un rumbo nos puede hacer llegar a cualquier sitio no deseado, cosa que nos puede hacer sentir que llevamos una vida sin sentido.

Por tanto para estar en este mundo de forma equilibrada, con motivos para un buen vivir, para conseguir las cosas que se necesitan y se desean, se ha de contar con un plan de acción, cosa que también nos evita el sentir que vivimos una vida sin sentido, sin orden y de pérdida permanente.

### ***El Arte de Vivir la Psicoecoafectividad***

La palabra Psicoecoafectividad nació de una demanda de cubrir un vacío en nuestras carencias como seres humanos únicos e irrepetibles; nació de

escuchar y comprender la naturaleza de nuestras insatisfacciones personales, viviendo como vivimos inmersos en una sociedad cada día más estresante, exigente y voraz, que nos aleja de nosotros mismos y de nuestros congéneres. Es un término que ha sido creado para unir los conceptos de la vertiente afectiva (el mundo de los afectos: emociones, estados de ánimo, sentimientos, pasiones...), con la parte psicológica y todos los fenómenos que se derivan de ello.

Es bien sabido que cada cultura se expresa de diversas maneras y tiene características específicas que la hacen perteneciente a un tipo determinado de sociedad y no a otra, así, tienen un lenguaje especial, algún tipo de expresión artística, organización social determinada, entre otros aspectos. Por tanto, la expresión de los procesos psicológicos denominados psicoafectivos (motivación, emoción y todo lo que envuelve la personalidad) no son la excepción.

El arte de vivir la Psicoecoafectividad, es hacer balance del estado emocional propio y de la interacción con los otros y con el mundo, poniendo palabras que identifiquen lo que sentimos y haciendo un seguimiento en el tiempo.

La dimensión psicoafectiva es muy importante en la vida, porque es en la que se mira el hombre como es, que se siente valorado por el resto de las personas, también donde recapacita como es que se tienen que infundir los valores en su vida y lo más primordial cómo hacer para sentirse bien con el mismo en primera instancia. También es la influencia que nosotros sentimos de cómo actuar y hacer las cosas, mientras más cosas positivas haya de uno mejor porque uno cada día se conoce más, confía uno más en sí mismo, nos volvemos más autocríticos, hay mayor respeto por sí mismo y sobre todo liderazgo ante una sociedad. Todo esto es lo que lleva a ser una persona centrada, feliz y exitosa.

Una de nuestras responsabilidades como adultos es la elección del medio psicoecoafectivo adecuado para nosotros. Si nos relacionamos en

círculos de personas en los que dominan las emociones negativas es necesario poner en práctica el principio de precaución y aprender a protegernos. Nuestra estabilidad emocional depende en buena parte del tipo de relaciones que establecemos con los demás. Nuestro entorno puede ser adaptativo, en el sentido de facilitar nuestro desarrollo, o desadaptativo en el sentido de dificultarlo o alterarlo.

Muchas veces queremos cosas contradictorias y lo queremos todo sin tener que renunciar a nada; esto es una misión imposible. Es necesario asumir que en el camino de nuestra vida vamos a tener pérdidas y que éstas son inevitables, así es que debemos aprender a convivir con la frustración y con el sufrimiento. De cualquier forma también tenemos ganancias y motivos de alegría y plenitud si somos capaces de gestionar nuestras emociones y escogemos con inteligencia. La toma de conciencia de cuáles son nuestros valores y cuáles los objetivos a conseguir, así como también qué recursos contamos, será lo que nos ayudará a elegir el mejor camino para nosotros.

Poner de acuerdo nuestra mente y nuestro corazón, aprender a reconocer nuestras emociones, a valorarlas, a gobernarlas y hacer un uso inteligente de su información es esencial para conseguir una vida feliz y efectiva.

Aprendiendo que nuestras emociones y sentimientos son datos valiosos que nos informan sobre nosotros mismos, nuestras relaciones con los demás y nuestro proyecto de vida. Aprendiendo a dar nombre a lo que sentimos, a traducir bien el mensaje que cada emoción y sentimiento lleva incorporado y, a partir de ahí, a gestionar esta emoción de forma que nuestra conducta tienda a construir y a crear en lugar de a la violencia y a la destrucción.

### ***Viajar, Explorar, Desprenderse***

Viajar, explorar y desprenderse son verbos y el verbo es acción. Una vida solo pensada no sirve de nada. Si no es compartida y si las ideas no se plasman en experiencias reales es vida no vivida.

Para viajar debemos aprender a decir adiós, a cerrar círculos, a librarnos de un equipaje excesivo o pesado, a llevar encima solo lo esencial y a buscar aquello que necesitamos en el curso del camino. Viajar significa abrirnos a la experiencia y a los compañeros de ruta, supone estar dispuestos a aprender nuevos ritmos, a caer y a levantarse una y otra vez. El riesgo forma parte de la propia vida, pero cuando somos valientes y damos un primer paso, podemos ver que no caemos en el vacío sino que aparecen raíces que ignorábamos y que nos permiten mantenernos de pie.

Explorar: Explorar es convertir (otro verbo para la acción), las ideas en experiencias reales, vividas. Las personas que dedican su vida o parte de ella a la búsqueda, a la necesidad continua de encontrar nuevas metas, caminos desconocidos. Cuando las personas están buscando nuevas vías, nuevas sensaciones. Emocionarse cada día.

El primer paso para aprender, es el valor. A pesar de todos los miedos, uno debe empezar a vivir. ¿Y por qué se necesita valor para vivir? Pues porque la vida es inseguridad. Si se le da demasiada importancia a la seguridad, a la estabilidad, permanecerás confinado en un pequeño rincón, casi en una prisión fabricada por ti mismo. Será segura, pero no tendrá vida, no tendrá ni aventura ni éxtasis. ¡La vida consiste en explorar, en ir hacia lo desconocido, en alcanzar las estrellas!...

Aquellos que quieren vivir realmente tienen que afrontar muchos riesgos. Tienen que adentrarse más y más en lo desconocido. Tienen que aprender una de las lecciones más fundamentales: que no existe hogar, que la vida es un peregrinaje sin principio ni fin...

El único alimento de la vida es el riesgo. Cuanto más arriesgas, más vivo estás...

... “es bellissimo que la vida sea insegura, porque es así como existe la posibilidad de explorar, la posibilidad de inventar; entonces existe la posibilidad de cruzarse con lo nuevo, entonces se hacen posibles las



sorpresas. Si todo fuera seguro, certero, garantizado, predestinado, no habría ni emoción ni danza".

Pero como cualquier viaje, avanzar, conocer nuevos caminos, significa también saber decir adiós. Implica, en muchas ocasiones, despedirse. Hay que aprender a desprenderse. Si no lo hacemos iremos demasiado cargados de pasado y quizás de ambientes tóxicos para los nuevos viajes.

Desprenderse es "desaprender", es saber librarnos de lo que nos sobra, quitar peso de nuestra mochila, vaciar parte de nuestra maleta y quedarnos con lo esencial, con lo inmutable, con lo verdadero.

Desprenderse: Siempre es preciso saber cuándo se acaba una etapa de la vida. Si insistes en permanecer en ella más allá del tiempo necesario, pierdes la alegría y el sentido del resto. Cerrando círculos o cerrando puertas, o cerrando capítulos. Como quieras llamarlo, lo importante es, poder cerrarlos, dejar ir momentos en la vida que se van clausurando. ¿Terminó con su trabajo? ¿Se acabó la relación? Ya no vive más en esa casa? ¿Debe irse de viaje? ¿La amistad se acabó? Puede pasarse mucho tiempo de su presente, "revolcándose" en los porqués y tratar de entender por qué sucedió tal o cual cosa. El desgaste va a ser infinito porque en la vida, usted, yo, su amigo, sus hijos, sus hermanos, todos y todas estamos abocados a ir cerrando capítulos a pasar la hoja, a terminar con etapas o con momentos de la vida y seguir adelante.

No podemos estar en el presente añorando el pasado. Ni siquiera preguntándonos por qué. Lo que sucedió, sucedió, y hay que soltar, hay que desprenderse.

No podemos ser niños eternos, ni adolescentes tardíos, ni empleados de empresas inexistentes, ni tener vínculos con quien no quiere estar vinculado a nosotros.

La vida está para adelante, nunca para atrás. Porque si se anda por la vida dejando "puertas abiertas", por si acaso, nunca podrá desprenderse ni vivir lo de hoy con satisfacción.

Es un proceso de aprender a desprenderse y, humanamente se puede lograr, porque recuerda nada ni nadie nos es indispensable. Sólo es costumbre, apego, necesidad. Pero cierra, clausura, limpia, tira, oxigena, despréndete, sacúdete, suéltate.

### ***No se han podido llevar la música***

Este es un cuento escrito por Eduardo Galeano, relatos de Ecología Emocional, que mueven a la reflexión y resumidamente dice así:

Se dice que era un mago del arpa.

En la llanura de Colombia no había ninguna fiesta sin él. Para que la fiesta fuese fiesta, Mesé Figueredo tenía que estar allí con sus dedos bailadores que alegraban los aires y alborotaban las piernas.

Una noche, en un sendero perdido, fue asaltado por unos ladrones. Iba Mesé Figueredo de camino a unas bodas, él encima de una mula, encima de la otra su arpa, cuando unos ladrones se le echaron encima y lo molieron a palos.

A la mañana siguiente alguien lo encontró. Estaba tendido en el camino, un trapo sucio de barro y sangre, más muerto que vivo. Y entonces aquella piltrafa dijo con un hilo de voz:

- Se llevaron las mulas

Y dijo también:

- Se llevaron el arpa.

Y, tomando aliento, rió:

- **¡Pero no se han podido llevar la música!**

Una reflexión sería que no importa todas las cosas materiales que se pierdan los buenos valores jamás se los podrán llevar o robar. Los buenos valores son una cualidad humana por la que la persona se determina a elegir actuar siempre con base en la verdad y en la auténtica justicia, dando a cada quien lo que le corresponde, incluida ella misma.

Nadie puede decidir por uno mismo, somos responsables de todo lo que nos pasa, evaluamos lo que es deseable, bueno, bello, justo, trascendente, y que sirven de guía para la vida en sociedad.

### **Poema**

No se podrán llevar la música  
nadie nos la podrá robar...  
se halla en nuestro interior

No podrán decidir nuestra actitud  
ni qué ni a quién amamos,  
ni cómo amamos,  
este poder es nuestro

Hemos escogidos ser y hacernos.  
Lo que ahora somos, y lo que podemos ser,  
no es cosa de los demás,  
ni su culpa...  
es nuestra responsabilidad.

Tenemos todo un mundo  
interior y exterior  
para explorar y compartir,  
lo podemos destruir o lo podemos mejorar...  
este reto es nuestro.

Los límites  
son cosa nuestra,  
crear o destruir  
crear o destruirnos...  
Esta elección es nuestra

¡No podrán quitarnos la música..

### **La Calidad de Vida**

La calidad de vida es el bienestar, felicidad, satisfacción de la persona que le permite una capacidad de actuación o de funcionar en un momento dado de la vida. Es un concepto subjetivo, propio de cada individuo, que está muy influido por el entorno en el que vive como la sociedad, cultura, escalas de valores, entre otras.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), la calidad de vida es "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto que está influido por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con su entorno"

Cuando se habla de calidad de vida se refiere a: Una construcción que hace referencia tanto a la calidad de las condiciones de vida de una persona, como también a sus expectativas, sentimientos de satisfacción, metas personales, conjunto de valores y comportamiento social.

La calidad de vida debe ser analizada en sus diferentes dimensiones: Dimensión física, Dimensión Psicológica y Dimensión social.

Los factores funcionales de la Calidad de vida psicológica son: La satisfacción vital; Las normas morales; Los principios éticos que norman nuestra conducta; El modo de relacionarnos con nuestro entorno.

La calidad de vida, a pesar de representar un aspecto muy importante para los seres humanos, es un concepto que, debido a los elementos que lo determinan, resulta difícil de definir y de medir. Generalmente, éste se asocia con condiciones objetivas del entorno, excluyendo todo aquello que emana tanto de las relaciones sociales que determinados espacios posibilitan, como de las expectativas de desarrollo y de las percepciones de los sujetos. Todos ellos son elementos inherentes a una acepción más actualizada de la calidad de vida.

Si se acepta que la calidad de vida se explica en términos de bienestar, felicidad o satisfacción, debemos reconocer que, necesariamente, ésta es subjetiva (Milbrath, 1978). Además, en la medida en que los seres humanos perciben los problemas y sus posibles soluciones desde diferentes puntos de vista, o según los roles que socialmente desempeñan, y satisfacen sus necesidades bajo criterios también diferentes, una experiencia dada o un

mismo objeto físico pueden ser percibidos de forma distinta por diferentes sujetos. Esto significa que una determinada calidad del medio ambiente puede implicar contenidos, percepciones e imágenes muy diferentes para las distintas personas, dependiendo del género, edad, cultura, etnia, o religión, entre otros.

El concepto de calidad de vida es un constructo, es decir, una construcción social o un objeto construido por un observador colectivo. En rigor, la Calidad de Vida no existe sino a través del observador y su experiencia. No es un conjunto de condiciones materiales. No es la mera satisfacción experimentada por el sujeto, sino una dialéctica de lo observado y lo observable por un observador doble: el que observa las observaciones del que observa su experiencia. Y esto es lo que se propone hacer: observar las observaciones de aquellos que observan su experiencia.

## CONCLUSIÓN

El cómo gerenciar nuestra propia vida, nos lleva, paso a paso, a cómo tener un logro integral en todas las áreas: físicas, psicológicas, emocionales, morales, éticas.

La gerencia de la vida aporta valores para desafiar los retos de nuestro entorno que formularan en nuestra conciencia el sentido de fijar metas en nuestro porvenir futuro y dar marcha a nuestros instintos de crear un nuevo mundo.

Para convertirse en gerente, propietario de tu vida se debe tener conocimiento de las debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades. Es decir, debe estar plenamente seguro, mentalmente preparado, convencido y motivado de su propio proyecto de vida.

Administrar o gerenciar eficientemente la vida, se logra mediante un adecuado y racional manejo de los recursos intelectuales, espirituales, emocionales y físicos esto exige una profunda interiorización y confrontación que posibilite establecer como objeto de ajuste algunos aspectos de la vida y así debemos precisar la necesidad de adoptar un programa para administrar nuestra propia vida.

La efectividad en la gerencia de la vida esta dada en la utilización racional y creativa de los talentos y de las fortalezas, en la posibilidad de elegir alternativas para conocer y realizar una tarea de acción, manejar apropiadamente los obstáculos, en la capacidad de adaptarse a los cambios que la vida ofrece, en la autoestima y en la confianza que la persona tenga en si.

El arte de vivir una vida emocionalmente sostenible, quiere decir, que nuestra vida emocional, que es la que va a influir en todo lo que serán nuestras dinámicas de relación, nuestra calidad de vida y nuestro bienestar, sea una vida equilibrada, una vida armónica, una vida con unos territorios

interiores bien cuidados, que disponga de energía limpia, renovable y sostenible para enfrentar los retos.

La búsqueda de la realización personal a través del diseño de proyectos de vida va a empezar por el proceso de autoconocimiento, reconocimiento y transformación positiva, consciente, continua, cambio de actitudes, de hábitos, de creencias.

En la vida hay que dejarse ir, soltar, desprenderse. En la vida nadie juega con las cartas marcadas, y hay que aprender a perder y a ganar. Hay que dejar ir, hay que dar vuelta a la hoja, hay que vivir sólo lo que tenemos en el presente...Hay que vivir el aquí y ahora, no atarse al pasado ni al futuro. No pensar mucho y dejarse fluir. Si queremos disfrutar de la vida, no debemos pensar demasiado, hay que pensar solo lo necesario. Animarse a explorar nuevas cosas o nuevas formas de hacer las cosas de siempre. Compartir, relacionarse con los demás.