

BLOG

Nuestras acciones tienen consecuencias



Si a un automóvil no le ponemos gasolina, no camina. Si en lugar de gasolina, le ponemos kerosene, no sólo no va a caminar, sino que se va a malograr el motor y tendremos que repararlo o desecharlo.

Para muchas personas, esto que es fácil de entender cuando se trata de objetos o bienes como un automóvil, pero, no resulta tan evidente cuando se trata de ellos mismos.

Por ejemplo.

Si gastas más de lo que ganas, pronto no sólo estarás endeudado, sino que pasaras hambre.

Muchas veces, el problema no está en cuanto ganas, sino más bien en cómo organizamos nuestro presupuesto y decidimos la forma en que se distribuye el ingreso. Poco ayuda en este sentido las tarjetas de crédito de las tiendas que se orientan a motivar el consumo de productos que muchos veces no son tan necesarios para nuestra vida.

Agudiza el conflicto, el que generalmente las personas no tenemos clara la diferencia entre gasto e inversión.

Si comes mal y tienes una vida sedentaria, tarde o temprano, tendrás un problema de sobrepeso, que puede terminar en un problema cardíaco, diabetes o hipertensión.

Como nuestra prioridad es trabajar, “comemos lo que hay disponible”. Algunas veces pura comida chatarra o comida rápida. Descartamos las verduras y en lugar de frutas consumimos embolsados como papas fritas. Otras veces nuestros malos hábitos alimenticios nos hacen consumir gaseosas como la “bebida de sabor nacional” que contiene tartrazina, el cual puede ocasionar reacciones alérgicas, como urticaria, edema y rinitis.

Sumamos a esto, que como trabajamos mucho y estamos cansados, además de flojos, no hacemos ejercicios, ni descansamos adecuadamente. Y luego nos preguntamos porque estamos “más redonditos que de costumbre”.

Y en el caso de nuestros hijos, que la modernidad y nuestra comodidad por los facilismos para salir de más complicaciones, les hemos dado celulares, tablets y el acceso indiscriminado al Internet, lo cual les han quitado los juegos infantiles de antaño, así como los deportes, convirtiéndolos en seres huraños y poco comunicativos. Gracias a esto y los malos hábitos alimenticios, hoy en día, uno de cada cuatro menores entre 5 y 9 años, en el Perú, tiene sobrepeso y obesidad, y corren el riesgo de desarrollar enfermedades coronarias, hipertensión y hasta hígado graso, con fuertes posibilidades a hacer diabetes. Entonces es claro. Lo que nos ocurre es consecuencia de lo que hacemos. Ahora bien, como funciona esto con el tema de los límites.

A nivel personal.

Si me tratan mal, con descortesía o incluso con violencia verbal, es muy probable que algo de lo que estoy haciendo está dando un mensaje inadecuado sobre cómo debo ser tratado. Toma un momento y evalúa que tipo de mensaje les están transmitiendo a los demás tus acciones. Es importante que determines hasta donde pueden llegar los demás, en su trato contigo. Cada vez que una persona te hiere o te molesta, es porque tú se lo permites. Sin perder la compostura o exaltarte, usando en todo momento, un tono de voz neutro, comienza a informar a los demás como quieres que te traten y pídeles que lo hagan. Así, esta primera ley funcionara muy bien en tu vida: Cosecha lo que siembras.

A nivel laboral.

Si como responsable de un área operativa, no me preocupó por integrar a mi equipo de trabajo, la comunicación se torna escasa o nula y dejo que cada quien haga lo que le parezca, no debo extrañarme porque el clima en mi área sea muy malo y encima tenga baja eficacia y productividad. Hoy en día no es suficiente ser un experto y disponer de los conocimientos técnicos para realizar las labores. Es necesario desarrollar una serie de habilidades personales que le faciliten liderar a su equipo de colaboradores, dentro de estas competencias necesarias está el saber dosificar límites.

Hasta donde pueden llegar las personas en su relación interpersonal y laboral. Esto facilitara un ambiente claro y libre de chismes, por ejemplo. Evitará que el jefe tenga que volverse el “ogro” del trabajo, por su incapacidad de liderar.

Entonces está claro. Cada uno cosecha lo que siembra. Esta es la primera ley de los límites. La de causa y efecto. La de la siembra y cosecha. Lo que nos pasa en cualquier ámbito de nuestra vida es resultado de nuestras acciones y de la manera como dejamos que los demás nos traten. No es un tema del destino, de la suerte, de algún talismán o hechizo. Es simple. Somos consecuencia de nuestras acciones, así que empecemos a ser responsables con nosotros mismos.

Que tengas un buen día.