

DESARROLLO PERSONAL (DP)

Vivimos en una época apasionante y llena de nuevos descubrimientos. Lo que se ha avanzado en los últimos 20 años, supera en gran medida al avance que ha tenido la humanidad en los anteriores 300 años.



Tenemos acceso ilimitado a fuentes de información y la tecnología está a la vanguardia, proporcionándonos cada vez mayor comodidad y simplicidad a la hora de acrecentar nuestros conocimientos, comunicarnos con los demás, establecer negocios, etc., etc.

Existen infinidad de avances a todo nivel, y esto es importante tenerlo en cuenta porque por más que avance la humanidad en su conjunto, **si nosotros como individuos no avanzamos y nos actualizamos de manera constante e ininterrumpida**, es posible que formemos parte de esos seres obsoletos que aún permanecen aferrados a la vetusta era industrial.

Si a estas alturas del campeonato, no nos **"ocupamos"** de actualizar cada 6 a 12 meses la información con que contamos, corremos el riesgo de quedar obsoletos, y si te fijas bien, eso ya está sucediendo a todo nivel...

Por ejemplo, la tecnología se actualiza cada día y lo que ayer se consideraba un boom, hoy es un artilugio de museo. Si nos referimos al Internet, sabemos que éste comenzó prácticamente hace 20 años atrás, y hoy, si vemos todo el avance que se vivió desde comienzos de los 90's, muchos ya consideran a la web 1.0 como la **"era prehistórica del Internet"** y por eso mismo, actualmente se maneja el concepto de la web 2.0 donde el internauta ya no es un espectador pasivo, sino que es el principal protagonista de todo este proceso de desarrollo continuo.

Sin embargo, algo que me llama mucho la atención, independientemente al avance sin precedentes de la tecnología, la ciencia y la información, es la **"pobre atención"** que aún se le brinda al **"crecimiento, superación y/o desarrollo personal"**.

Esto lo afirmo principalmente por lo que puedo comprobar día a día y porque veo que muchísimas personas tienen un interés altísimo por

sobresalir en un sinfín de cuestiones muchas veces sin importancia alguna, y no siempre son conscientes de **la importancia que tiene el desarrollo personal en sus vidas.**

De todas formas, es algo entendible y a la vez remediable.

El concepto del **Desarrollo Personal** es posible que pueda confundirte en vez de otorgarte claridad, ya que es un concepto demasiado amplio que no siempre te permite visualizar a que se refiere específicamente.

Si piensas en tu **Desarrollo Personal** como algo general, es posible que no le des la debida importancia, pero si sabes que el mismo trata de una serie de **habilidades y conocimientos**, es casi seguro que tu vida podría dar un giro de 360 grados, sin pecar de exageraciones.

Tu propio crecimiento y/o desarrollo personal, abarca un gran número de **“áreas de estudio personal”** que debes tener en cuenta, si realmente tienes interés en lograr precisamente eso: **tu propio crecimiento, desarrollo y/o superación.**

Estas **“áreas de estudio personal”** a las que hago referencia, son a su vez extremadamente amplias, sin embargo, la cuestión es ser conscientes de su importancia y por lo menos darles la debida atención para que poco a poco crees tu propio **“Plan de Desarrollo Personal”**, y que el mismo te permita desarrollarte y superarte en muchas áreas que por uno u otro motivo las tienes desatendidas:

Para quitarte la curiosidad, podemos nombrar algunas de ellas:

- **Auto-Conocimiento**
- **Actitud Mental Positiva**
- **Autoestima**
- **Disciplina**
- **Hábitos de Triunfo**
- **Influencia y Persuasión**
- **Trato con Terceros**
- **Liderazgo Personal**
- **Manejo de Conflictos**
- **Comunicación y Oratoria**
- **Empatía**
- **Inteligencia Emocional**
- **Metas y Objetivos**
- **Administración y Manejo del Tiempo**
- **Organización Personal**

- **Cambio de Mentalidad**
- **Motivación y Entusiasmo**
- **Visualización Creativa**
- **Negociación Personal**
- **Poder Personal**
- **Gratitud**
- **Etc.**

Este es un tema tan amplio y a la vez, tan apasionante e imprescindible, que a partir de tu inteligente decisión de formar parte del **Foro de la Superación Total**, poco a poco iremos trabajando y desarrollando cada una de estas **“áreas de estudio personal”**, con la finalidad de armar tu propio **Plan de Desarrollo Personal**, y de esa manera puedas ser una persona que avanza al mismo tiempo que el mundo avanza, y no te quedes rezagado y obsoleto, lo cual en nuestros días, significa: **“que eres un muerto en vida”**

CUATRO REQUISITOS BÁSICOS PARA TU DESARROLLO PERSONAL

Ahora quiero hacer referencia a los **cuatro requisitos básicos** para **crear un Programa de Crecimiento y/o Desarrollo Personal**, en base a la experiencia de Camilo Cruz, autor de **“La Arquitectura del Éxito”**, y por considerarme un seguidor acérrimo de sus enseñanzas.

Él nos explica muy claramente que solo un **15%** de las razones por las cuales una persona sale adelante, se relacionan directamente con sus **habilidades y conocimientos técnicos**, pero que el **85%** restante de las razones por las cuales las personas logran salir adelante y triunfan personal y profesionalmente, se relacionan con su **ACTITUD**, su **NIVEL DE MOTIVACION** y su **CAPACIDAD** para desarrollar **RELACIONES POSITIVAS** con los demás.

Si tan solo un **15%** de las razones por las cuales las personas triunfan, tienen que ver con aspectos técnicos, esto quiere decir claramente que las instituciones educativas en general, no cuentan con un **plan de enseñanza/aprendizaje** relacionado directamente con ese **85%** de habilidades tan importantes que toda persona requiere a lo largo de su vida.

Ahora bien, la clave del asunto surge aquí, debido a que la responsabilidad por adquirir estas habilidades que forman el **85%** de lo que realmente necesitas para triunfar en la vida y que no se enseña en ninguna universidad, es totalmente tuya y es tu obligación trabajar para incluirlas en un **Plan o Programa Diario de Crecimiento y/o Desarrollo Personal**.

Está en tus manos el desarrollar este **Plan o Programa** que te permita trabajar en mejorar tu **ACTITUD**, aprender a desarrollar una buen nivel de **MOTIVACION DIARIA** y adquirir la capacidad de **RELACIONARTE POSITIVAMENTE** con las demás personas.

No hay vuelta que dar: si realmente quieres triunfar en la vida, debes estar dispuesto a **pagar el precio** en términos de lo que deberás invertir en tu desarrollo personal, de lo que deberás leer todos los días, de lo que deberás escuchar y de lo que deberás aprender y asimilar.

Si deseas ir más allá de donde ahora te encuentras, solo podrás lograrlo, obteniendo y asimilando nueva información y en cantidades cada vez mayores, y a la vez cuidando que ésta sea información de calidad.

Dicho esto, te explico estos **cuatro requisitos** que te mencionaba con anterioridad:

1. Invierte (tiempo y dinero) en tu propio desarrollo personal

Benjamín Franklin tenía un dicho excepcional al respecto. Él decía lo siguiente:

"Vacía tus bolsillos en tu mente, que después tu mente llenará tus bolsillos"

Esa frase me encanta, ya que si no estás dispuesto a **invertir un pequeño porcentaje de tus ingresos mensuales**, en adquirir información que te ayude precisamente a mejorar tu actitud, tu nivel de motivación y tu capacidad de relacionamiento, definitivamente estarás negociando el precio del éxito, y por si no lo sabes:

EL ÉXITO NO ES NEGOCIABLE BAJO NINGUNA CIRCUSNTACIA

A partir de hoy debes invertir en buenos libros, audiolibros, videos, seminarios, conferencias, revistas y todo lo que te ayude a crecer día a día, sin embargo, no debes invertir solo dinero, sino también **TIEMPO y ESFUERZO**, especialmente para empezar a asimilar y practicar todo lo que adquieras.

Necesitas invertir constantemente en tu formación personal, profesional y financiera, para que puedas conocer a fondo el campo en el que te especializas, a tí mismo(a), y el manejo de tus finanzas personales, así que a partir de ahora no te sientas mal por tener que **"invertir"** unos buenos dólares al mes, en cuestiones que te beneficiarán, tanto a corto como a largo plazo.

Yo invierto constantemente en mi desarrollo personal y profesional y actualmente cuento con más de **500 libros en papel**, más de **2000 libros electrónicos** especializados en crecimiento personal, profesional y financiero, **cientos de audio-libros y videos**; estoy suscrito a un buen número de **boletines y revistas electrónicas** y cada cierto tiempo asisto a **seminarios y conferencias en vivo**, ya que las mismas me ayudan a potenciar mi relacionamiento profesional, personal y financiero con las demás personas, por lo tanto, me siento capacitado de aconsejarte que hagas lo mismo, porque en mi caso, he visto resultados muy favorables.

2. Lee por lo menos 60 minutos al día

¿Quieres convertirte en un experto en tu campo al cabo de algunos años?....entonces, lee por lo menos una hora diaria...

Si lees por ejemplo, en el campo de la motivación humana durante una hora al día, al cabo de 3 a 5 años, podrás considerarte un experto en dicha área.

Al leer una hora al día, estarás leyendo en promedio de dos a tres libros al mes y eso, comparado con los niveles de lectura que tiene el promedio de las personas, de por sí, te convertirá en todo un experto, ya que estarás leyendo entre 25 a 30 libros al año. Nada mal, cuando el promedio de lectura es (con suerte), un libro en todo un año.

Si lees, analizas y practicas la información de todos esos libros que te ayudan a crecer en tu campo profesional, personal y financiero, no solo lograrás superar a la media, sino que podrás distanciarte de tus competidores y tu situación financiera así como tu productividad

personal, se verán afectadas positivamente, ya que **todo aquello que ingresa a tu mente, es lo que moldea a la persona en la que te quieres convertir.**

Cuentan que una persona se quejaba ante un conferencista, de que no podía leer porque la letra de los libros era muy pequeña, entonces, el conferencista muy graciosamente le dijo: **Pues cómprate una LUPA!!!...**

Esto nos demuestra que nunca faltarán las **excusas** para no hacer lo que en el fondo sabemos que solo puede beneficiarnos, entonces, si te dijera que el leer sesenta minutos diarios de un buen libro podrías duplicar tu productividad personal, profesional y financiera..., estarías **dispuesto(a) a adquirir el gran hábito de la lectura?...**

Como actualmente vivimos en una época gloriosa en cuanto a información disponible se refiere, si logras ser reconocido(a) como un(a) experto(a) en tu campo de acción, esto puede ser el principio de la realización de tus metas personales, profesionales y financieras.

Anthony Robbins, autor del libro **"Poder sin Límites"** y que es un experto en el campo de la Programación Neurolingüística, asegura haber leído por lo menos 750 libros en el transcurso de 10 años y en la actualidad es una autoridad en este campo.

El buen hábito de la lectura en temas de desarrollo personal, profesional y financiero, debe ser distinto a la lectura del periódico, de revistas o de novelas. Por lo general cada nuevo libro que empieces, debes leerlo de principio a fin como una forma de captar el mensaje principal, para luego pasar a las lecturas más concienzudas, es decir, que debes leer los libros con un lápiz o bolígrafo en mano y tomar notas en todos los espacios libres, sin temor a envejecer tu ejemplar.

Estos libros se los lee de esa manera, ya que no deben ser **libros acumuladores de polvo**. Son libros para todos los días, por lo tanto debes personalizarlos y debes recordar que el verdadero valor de un buen libro está en lo que tú hagas con la información que te presenta.

No temas arrugar las páginas, ya que un libro bien leído es aquel que ha sido prácticamente devorado y por lo tanto se encuentra en ruinas.

Finalmente, te recomiendo que elimines la **literatura basura, amarillista, sensacionalista e innecesaria** que no te ayuda para nada en alcanzar lo que siempre has soñado...

3. Escucha con frecuencia, programas y libros de capacitación en audio

Otra forma maravillosa de crecer personal, profesional y financieramente, son los **audiolibros y/o programas en audio**. Personalmente te los recomiendo, incluso más que la lectura misma, ya que un buen audiolibro puede acompañarte en toda hora, tiempo y lugar.

Hace poco oí un comentario muy gracioso, pero que no deja de ser cierto. El mismo decía que **antes, el mejor amigo del hombre era el perro, pero ahora, el mejor amigo del hombre son los dispositivos portátiles, tales como un MP3 por ejemplo.**

Esto se refiere a que si cuentas con uno de estos equipos de bolsillo, estás listo para tener capacitación a tu antojo. Te aconsejo tener uno con una capacidad apreciable de unos 16 GB. Con esa capacidad, tienes opción a tener videos, varios audiolibros, ebooks y también tu propia música.

Mucha gente recomienda escuchar estos audio-libros y/o programas en audio, cuando estás conduciendo tu automóvil, pero por experiencia propia prefiero música suave ya que he comprobado que necesito concentración si definitivamente quiero sacar provecho a este material.

Te aconsejo que cuando escuches estos audio-libros y/o programas en audio, lo hagas en un lugar tranquilo y lo tomes con la misma seriedad que si estuvieras tomando un seminario en vivo, y al mismo tiempo, tengas en mano, papel y lápiz para tomar notas, ya que tienes la oportunidad de parar el audio cuando así lo requieras.

A mí me encanta la Bicicleta de Montaña y practico este deporte los domingos por la mañana, y cuando voy solo, nunca dejo de escuchar programas en audio, ya que he comprobado que cuando estoy lejos, rodeado de naturaleza y sonidos agradables, es cuando más asimilo la información.

Obviamente puedes escuchar audio-libros y/o programas en audio, mientras haces ejercicios, mientras trotas, incluso mientras buceas (ya que ahora existen reproductores a prueba de agua), mientras esperas un avión, mientras aguardas tu turno en el dentista y también mientras conduces (recomendable para evitar oír tanta noticia desagradable), ya que se ha comprobado que el escuchar programas de desarrollo

personal, profesional y financiero en tu automóvil, puede ayudarte a **convertir tiempo muerto en tiempo productivo**, debido a que el promedio de la gente pasa más de **mil horas al año** detrás del volante, lo cual equivale aproximadamente a **tres o seis meses de trabajo**, contando semanas de cuarenta horas, es decir que puedes hacer **uno o dos semestres universitarios** con solo oír audio-libros y/o programas en audio, en tu automóvil.

Escúchalos **TODOS LOS DIAS**, ya que muchos de los grandes triunfadores utilizan los audios como una de sus herramientas más valiosas en su camino hacia el éxito.

Cuando escuchas estos audiolibros, tienes a tu disposición, información resultante de cinco a diez años de investigación y trabajo por parte de su autor, por lo tanto, puedes añadir toda esta información y experiencia a tu acervo de conocimientos en tan solo unos días y con eso, te estarás ahorrando un gran trecho en tu curva de aprendizaje.

Invertir en audio-libros es una maravillosa forma de invertir en ti mismo(a). Si realmente deseas acrecentar tu experiencia personal, profesional y financiera, y deseas aprender todo lo que pueda guiarte hacia la cumbre del éxito, los audiolibros **NO** pueden dejar de formar parte de tu capacitación constante.

4. Asiste a seminarios y/o conferencias que contribuyan en tu desarrollo personal

Es importante que no te creas un **"sábelo-todo"**, sino todo lo contrario: **debes convertirte en un "apréndelo-todo"**, ya que solo aquellas personas que **NO** creen saberlo todo y que se encuentran en un estado constante de búsqueda de información y conocimiento, son las que estén equipadas con la debida actitud y motivación que les permitirá triunfar en esta actual era de la información.

Es impresionante, pero conozco mucha gente que luego de haber concluido sus estudios universitarios (y peor aún, sus estudios escolares), dejaron para siempre de aprender, ya que piensan que no necesitan abrir nunca más un libro o asistir a una conferencia de profesionalización o de actualización.

Camilo Cruz menciona que es un hecho indiscutible que tan pronto como te gradúas de la Universidad, debes comenzar a buscar tu **primer**

curso de actualización, al menos en esta época en que vivimos donde debes actualizarte cada 6 a 12 meses, si no quieres quedar **"obsoleto"**.

Es importante que dejes la actitud dilatoria y empieces a crear el buen hábito de buscar y asistir a infinidad de seminarios y/o conferencias de actualización profesional y desarrollo personal que existen en cualquier ciudad del mundo. Incluso, si te aplicas, poco a poco puedes ir tomando conferencias online a través de salas virtuales que existen a raudales.

Asistir a estos seminarios y/o conferencias, te ayudarán a estar al tanto de los últimos avances en tu campo de acción y te permitirán descubrir temas que desafortunadamente no son tratados en la gran mayoría de las instituciones educativas, y me refiero a la **administración del tiempo, el trabajo en equipo, la motivación y el éxito empresarial**, así como muchos otros temas de gran interés para las personas como tú que verdaderamente desean triunfar y superarse a todo nivel.

A través de estos seminarios y/o conferencias, puedes también asociarte con personas que como tú, están interesadas en su desarrollo personal y en alcanzar el éxito en sus respectivos campos de acción. También podrás restaurar y mantener en ti, un alto nivel de motivación y una actitud positiva que es a lo que me refería al principio.

Si aún no tienes marcadas tus metas profesionales, personales y financieras, **invertir, leer, escuchar y asistir a seminarios y/o conferencias de actualización profesional, financiera y personal**, deben estar entre tus prioridades diarias.

El **80%** de nuestro tiempo lo **"malgastamos"** en actividades improductivas y de bajo apalancamiento, pero solo el **20%** de nuestro tiempo lo utilizamos sabiamente, por lo tanto,... **¿te animas a revertir estos porcentajes?**

Atentamente

Raúl Alejandro Rico Aranibar

Director "Superación Total en Acción"