

Ligero de Equipaje

Los seres humanos aprendemos de nuestras experiencias y nos formamos de acuerdo con las orientaciones que recibimos tanto en los hogares, como en los diferentes centros educativos a que asistimos. Cada vivencia que tenemos, cada experiencia que desarrollamos, nos van creando un marco de referencia con el que interpretamos la vida y los acontecimientos que nos toca vivir. Todos los detalles de nuestro diario vivir se van incorporando de forma inconsciente en nuestro modelo de interpretación de la vida. Sin darnos cuenta, construimos un modelo de creencias y juicios que influenciarán la forma como pensamos y actuamos.

Este modelo de creencias y juicios opera como unos lentes frente a nuestra forma de ver y evaluar todo lo que sucede a nuestro alrededor. Sin ser conscientes de esto, los anteojos que hemos desarrollado filtran todo lo que percibimos, y determina que nos gusta, nos atrae, y que nos disgusta, nos repele. Es decir, estos lentes se convierten en nuestros prejuicios con los que evaluamos todo lo que sucede a nuestro alrededor.

Utilizando este modelo de prejuicios que hemos desarrollado de forma progresiva pero inconsciente, hacemos el análisis y evaluación de todas las decisiones que tomemos, y de igual manera, juzgamos todo lo que pasa frente a nosotros y a todas las personas con las que tenemos interacción. Este modelo tiene cuatro pilares sobre los cuales se soporta. Estos son:

- Yo soy inteligente y capaz de reconocer lo que es cierto de lo que no es cierto.
- Lo que yo sé, como consecuencia de mi inteligencia y mi capacidad, es verdad.
- Aquellos que piensan distinto a mi están equivocados, ya que mi propia inteligencia y capacidad me han llevado a conocer la verdad.
- Por lo tanto, mi verdad es la verdad.

Todo lo que percibamos, será inconscientemente analizado por estos cuatro pilares que conforman nuestros lentes. Si lo que escuchamos/observamos

nos es agradable, inmediatamente nuestros pilares lo catalogarán como algo válido y digno de ser aceptado por nuestra inteligencia como algo verdadero. Por el contrario, si lo que escuchamos/observamos no nos agrada, nuestros pilares lo catalogarán como algo falso o no cierto.

La prueba de lo anterior es que jamás hemos estado de acuerdo con lo que, según nuestro juicio, un necio haya hecho o dicho. Nuestro juicio, necio, inmediatamente hará que rechacemos lo que hayamos visto u observado, dado que proviene de un necio. Por el contrario, si nuestro juicio nos dice que lo visto o escuchado proviene de una persona profunda, inmediatamente lo asimilamos como verdadero.

Sin darnos cuenta, hemos creado un modelo de clasificación de las personas; necias, ya que diferimos con lo que ellas dicen o hacen, e inteligentes, ya que piensan como nosotros.

Este primer problema nos lleva a rechazar a las personas simplemente porque piensan y actúan diferente a nosotros. Este hecho esconde una trampa muy peligrosa. Si descalificamos a aquellos que piensan/actúan diferente a nosotros, solo nos rodearemos de seres que sean y piensen como nosotros. Personas que coinciden con nuestros planteamientos y nuestras formas de ver la vida.

Einstein dijo que para solucionar los problemas que hemos creado, necesitamos resolverlos con pensamientos diferentes a los que los crearon. Es decir, contar con puntos de vista diferentes a los que se emplearon cuando se originó el problema. La única forma de lograrlo es mediante la invitación a solucionarlo con personas que piensen y actúen diferente a nosotros. Para actuar en el medio empresarial y poder trabajar en equipo, se requiere; tolerancia, diversidad y capacidad de escucha. Sin estos atributos, usted solamente estará teniendo en cuenta a las personas que piensan y actúan como usted, aportando soluciones con los mismos marcos mentales que crearon los problemas que está tratando de resolver.

Pero existe un segundo problema, este mayor que el anterior que es exclusivamente de tipo organizacional y productivo. Se trata de nuestra

propia salud y felicidad. Las consecuencias de andar de forma inconsciente haciendo juicios sobre las personas, las cosas o las circunstancias, radica en que cada uno de esos juicios que elaboramos nos produce un tipo de emociones muy particular; nos distanciamos de aquello, elevando defensas, nos vemos amenazados, nos volvemos críticos, desarrollamos frustración frente al desacuerdo, nos enojamos por las insensateces e inconsistencias escuchadas/observadas, podemos desarrollar miedos, ansiedad, inseguridad, podemos sentirnos rechazados por pensar distinto, y así generar una serie de emociones que alterarán nuestro sistema emocional. En resumen, nos estamos cargando durante el día de sentimientos adversos que nos afectan; la respiración, esta es más corta y acelerada, el pulso se eleva y nos agita el corazón, el cuerpo al estar a la defensiva/ofensiva, se tensa y produce recogimientos musculares severos.

En resumen, a mayores juicios, mayores consecuencias acumuladas. El problema radica en que no somos conscientes de los juicios que estamos desarrollando, los costos que estos tienen, desde el punto de vista empresarial y menos desde el punto de vista de salud. No solo estamos impidiendo el poder obtener el apoyo y la colaboración de personas que vean distinto y piensen distinto, evitando la obtención de soluciones novedosas, sino que estamos predisponiendo nuestro cuerpo al estrés; mala respiración, disturbios cardiovasculares, desórdenes digestivos, pérdida de sueño, tensiones musculares.

Andar ligeros de equipaje es una invitación a reconocer nuestros lentes, prejuicios, y abrirnos a la curiosidad, a desaprender, a la escucha, a la tolerancia, al respeto, a la creatividad, a la innovación, a la inclusión, a cambiar. Esto traerá no solo mayor productividad, sino que nos permitirá mejorar nuestra salud; respirando hondo y profundo, relajando nuestros músculos, desarrollando mejor sueño, mejorar nuestra digestión y liberándonos del estrés restrictivo. Al fin y al cabo, sus prejuicios los carga solo usted.

Juan Carlos Mejía F.

