

SUPERACIÓN PERSONAL

La superación personal es un interesante proceso de crecimiento en todos los ámbitos o áreas de la vida de una persona.

*Autor: M.A. Florelis
Valenzuela
Córdoba.*

¿QUÉ ES LA SUPERACIÓN PERSONAL?

La superación personal es un interesante proceso de crecimiento en todos los ámbitos o áreas de la vida de una persona. Superación personal implica mejoras en la salud física y mental, relaciones humanas (pareja, hijos, familiares, amigos, compañeros de trabajo, colaboradores, etc), campo profesional, formación intelectual, desarrollo espiritual, participación social, cuidado del medio ambiente y cualquier otro aspecto relacionado con la vida de una persona. La superación personal no es algo que ocurre de manera espontánea, por el contrario, el proceso de superarse a si mismo implica una gran cantidad de trabajo, esfuerzo, disciplina, coraje, persistencia, honestidad, respeto, determinación, amor y una gran responsabilidad.

Algunos aspectos íntimamente relacionados con la superación personal son la transformación constante, la búsqueda de una visión y misión personal, el desarrollo de nuevos hábitos y capacidades, el control de los pensamientos, la actitud optimista, la consciencia de uno mismo, la valoración de la vida, la creación de nuevos paradigmas más eficientes, las relaciones interpersonales y el servicio a los demás.

BENEFICIOS DE LA SUPERACIÓN PERSONAL

Debido a que la superación personal involucra todos los aspectos de la vida, los beneficios de esta se dan también en cada uno de estos aspectos, por otro lado, es muy común que cuando se hace una mejora en alguno de estos aspectos (por ejemplo salud física) los beneficios se aplican a varias otras áreas de la vida (por ejemplo el trabajo, relación de pareja e hijos, etc.) esto es debido a la característica de unidad de la persona que consiste en que todas las áreas de la vida están íntimamente entrelazadas y cualquier cambio en una de ellas, ya sea positivo o negativo, termina por afectar el resto.

Algunos de los beneficios que se pueden alcanzar en las diferentes áreas de la vida mediante el proceso de superación personal son:

- Mejor calidad de vida
- Mayor aprecio por la vida
- Mayor autoestima
- Mejores relaciones interpersonales
- Desarrollo profesional

- Mejoras en la salud física y mental
- Desarrollo intelectual
- Mayores ingresos
- Disminución del estrés y la ansiedad
- Autoconsciencia
- Servicio

OBSTÁCULOS DE LA SUPERACIÓN PERSONAL

El principal obstáculo para alcanzar la superación personal es la propia persona, debido a que la superación personal es una decisión propia, es decir, yo no tengo la capacidad para hacer que otra persona se supere a si misma si ella no quiere. Por supuesto, si podemos influir de manera positiva en otros para facilitarles este proceso, y esta es una razón fundamental por la que escribo este artículo y el resto de los contenidos de www.jesusguerrero.com.

Algunos factores específicos que impiden el desarrollo personal de una persona son los siguientes:

- **Miedo.** El miedo es un sentimiento que paraliza a las personas y les impide hacer cambios positivos para su vida. Para lograr la superación personal es necesario sustituir el miedo por coraje y determinación

- **Baja autoestima.** Una persona con baja autoestima puede pensar que una vida feliz y exitosa están fuera de su alcance, y la falta de confianza en si mismo le hace quedarse en el mismo lugar e incluso empeorar su situación. Para alcanzar la superación personal es necesario sustituir la baja autoestima por el respeto y amor a si mismo.

- **Ira.** La ira o rabia hacia cualquier cosa o persona es un sentimiento que hace perder los objetivos reales e importantes de la vida. La ira desencadena pensamientos de revancha, y coraje mal enfocado. Para superarse personalmente es necesario sustituir la rabia por la tranquilidad de pensamientos. Esto puede lograrse mediante la meditación.

- **Desilusión.** La desilusión normalmente se deriva de intentos fallidos por lograr alguna meta y genera sentimientos de miedo y baja autoestima y es un impedimento para la superación personal. Para eliminar la desilusión es necesario hacer un análisis honesto y valiente de los fracasos con el fin de determinar las causas reales del mismo y hacer las correcciones necesarias para el siguiente

intento. La desilusión debe sustituirse por la persistencia para seguir intentando y la determinación para conseguir los objetivos deseados.

- **Apatía.** La apatía es un sinónimo de desinterés y de flojera que son consecuencias de la falta de conocimiento sobre el tema, miedo y baja autoestima. La apatía deberá ser sustituida por interés y propósito definido para lograr el desarrollo personal continuo.

- **Postergación.** La postergación es un mal hábito (o vicio) que se escuda en las excusas y pretextos para no hacer los cambios necesarios a nuestra vida. Para alcanzar la superación de la persona, la postergación debe ser sustituida por la decisión y el coraje.

¿CÓMO ALCANZAR LA SUPERACIÓN PERSONAL?

Como ya se mencionó anteriormente, la superación personal es el resultado de un gran esfuerzo y trabajo permanente e implica realizar una gran cantidad de cambios de fondo a nuestros hábitos y pensamientos.

PASOS NECESARIOS PARA LOGRAR LA SUPERACIÓN PERSONAL.

- **Cambio de Pensamientos.** Una persona con una actitud negativa está impedida para superarse, como sabemos, los pensamientos tienen el poder para definir nuestras vidas. El primer paso para la superación personal es realizar un cambio en los pensamientos para alcanzar un estado (actitud positiva) que le permita avanzar. El cambio en los pensamientos es una decisión que debe tomar la propia persona.

- **Determinación.** La superación personal requiere de una decisión firme por crecer y mejorar. Unos cuantos intentos esporádicos o débiles no alcanzarán para lograr un desarrollo personal pleno.

- **Autoanálisis Objetivo.** Una tarea clave es realizar un análisis de si mismo en cada uno de los aspectos de la vida (trabajo, familia, finanzas, etc). El autoanálisis debe hacerse de forma honesta por uno mismo o a través de la retroalimentación por parte de otras personas. Es necesario tener el valor suficiente para aceptar las críticas.

- **Preparación e Instrucción.** Para una persona que se encuentra en un estado de desarrollo bajo en las distintas áreas de su vida resultará complicado superarse si no recibe o busca instrucción. La instrucción puede ser recibida mediante cursos, talleres, conferencias o mediante la lectura de libros de autores reconocidos en el tema.

- **Definición de la misión y visión personal.** Una de las tareas más importantes en la vida de cualquier persona es la definición de su misión personal. La misión personal es la guía máxima de nuestras vidas, y cada cosa que hagamos deberá estar de acuerdo con ella. Por otra parte, la visión es una especie de fotografía de el estado en el cual nos vemos en 10, 20 o 30 años y nos sirve de referencia para trabajar y para medir nuestros avances.

- **Planeación de metas y objetivos.** Para lograr la efectividad en los resultados nuestras metas y objetivos más importantes deberán ser planeados de forma cuidadosa y realizar con pulcritud y puntualidad cada una de las actividades necesarias para lograr dichos objetivos.

- **Trabajo Permanente.** La superación personal es un trabajo de tiempo completo, de hecho, es un cambio de vida completo y profundo en cada una de las actividades diarias. Es muy común también que en ocasiones sea necesario sustituir ciertas actividades por otras que resulten más efectivas para nuestra vida, por ejemplo, un cambio benéfico sería reducir el tiempo que se ocupa en ver televisión y utilizarlo para hacer algún tipo de actividad física.

- **Autoevaluaciones.** En ocasiones es posible que a pesar de trabajar mucho no se obtengan los resultados deseados debido a que se pierde el enfoque y el rumbo. Las autoevaluaciones periódicas nos ayudan a analizar nuestras actividades para determinar las cosas que se están haciendo bien así como las que se están haciendo mal y tomar las medidas necesarias para corregir. Las autoevaluaciones nos ayudan también a retomar el rumbo de nuestras vidas y a realinearnos con nuestra misión personal.

- **Persistencia y Coraje.** Cuando nos lanzamos a emprender cualquier proyecto es muy común que se presenten fallas u obstáculos que nos impiden lograr nuestros objetivos, sin embargo, estos fracasos temporales no deben ser confundidos con un fracaso permanente. Por el contrario al analizar las causas de los fracasos

se obtienen grandes cantidades de información y conocimientos valiosos que pueden ser utilizados para los siguientes intentos. Debido a estos fracasos temporales se vuelve sumamente importante la persistencia y el coraje necesario para continuar hasta lograr nuestro cometido.

Como se puede ver, la superación personal es un trabajo muy arduo y un compromiso continuo por mejorar. Debido a esto, son pocas o ninguna las personas que pueden alcanzar el éxito (o la perfección) en todas y cada una de las áreas de su vida, sin embargo, todos tenemos la posibilidad de mejorar sustancialmente nuestras vidas, el secreto está en la determinación que tengamos para conseguirlo.

LOS 8 ASPECTOS DE LA SUPERACION PERSONAL

8 aspectos de la superación: físico, económico, estético, intelectual, afectivo, social, moral y espiritual.

Físico: tener disciplina y lograr cumplir con un programa mínimo de ejercicios para mejorar la calidad de vida.

Estético: cuidado del cuerpo (x ejemplo en lo que se refiere a la elección de alimento)

Económico: tratar de ser ordenados en nuestras cuentas o gastos

Intelectual: constantemente el ser humano debe crecer intelectualmente para ello debe enriquecerse de múltiples conocimientos, se debe estimular siempre el deseo de buscar, descubrir y comunicar la verdad mediante el uso de métodos más penetrantes y esclarecedores de nuestra realidad.

Afectivo.- consolidar los lazos familiares para mayor contención humana Moral ser respetuoso con los demás, no invadir con nuestras ideas, olvidando que se tiene al frente otra persona que piensa diferente de nosotros

Social.- al ser el ser humano un ente sociable, necesita convivir en armonía con sus semejantes, asimismo se debe despertar el deseo de servir a los demás, alentando el amor por el trabajo, por el progreso social y por el bien común.

Moral.- deben promoverse de manera cada vez más profunda el sentido de los valores universales, y la necesidad de poner la ciencia y la tecnología al servicio del hombre.

Espiritual- la necesidad de tener una ideología, filosofía o creencia

Creativo: La creatividad es esencialmente el arte de descubrir y actuar en consecuencia. Cuando usted crea algo –un trabajo artístico, libro, programa de software, rutina de danza, o un rol para un juego- descubre partes de usted mismo que nunca supo que existieran.

FRASES

Hay 10 claves de superación personal que a través de pensamientos y frases de reconocidos expertos y personajes importantes podrás entender con mayor facilidad. Estas claves están en forma de los 10 mandamientos y fueron escritos por David Riklan, autor en temas de superación personal.

Claves de Superación Personal #1 – Debes responsabilizarte por tu vida.

- "Tu eres el creador de tus experiencias. Reconoce y acepta la responsabilidad de tu vida". Dr. Phill
- "Tomar iniciativa por tu vida no significa tener que ser molesto, agresivo o insistente. Lo que sí significa es reconocer tu propia responsabilidad para hacer que las cosas sucedan". Stephen Covey
- "Acepta responsabilidad por tu vida. Debes saber que solo tú, y nadie más que tu es el creador de tu destino". Les Brown
- "Existen principalmente dos decisiones que uno debe tomar en la vida: Aceptar las cosas como son, Aceptar la responsabilidad para cambiarlas". Denis Waitley

Claves de Superación Personal #2 – Debes tomar acción.

- "La vida recompensa la acción. Toma tus decisiones con cuidado pero con seguridad, y luego actúa". Dr. Phill
- "Toma acción masiva". Anthony Robbins
- "El hombre quien avanza más es aquel que por lo general decide y actúa con coraje y decisión y que está dispuesto a tomar riesgos". Dale Carnegie

- "Todo lo que quieres, también te quiere a ti; pero debes tomar acción para obtenerlo". Jack Canfield

Claves de Superación Personal #3 – Debes tener deseos.

- "El deseo es el punto de arranque para todo logro". Napoleon Hill
- "Los campeones no se hacen en los gimnasios. Los campeones están hechos de algo que tienen muy adentro de ellos – el deseo, un sueño y una visión". Muhammad Ali
- "El deseo es la clave de la motivación, pero es la determinación y el compromiso absoluto a lograr tu meta es lo que te permitirá lograr el éxito que buscas". Mario Andretti
- "Lo que libera la energía dentro de una persona es el deseo, y el deseo es también lo que nos da una vida larga e interesante. Para lograr cualquier cosa, primero nos tenemos que emocionar". Earl Nightingale

Claves de Superación Personal #4 – Debes fijar metas.

- "Fijar metas es el primer paso para transformar lo invisible a algo visible". Anthony Robbins
- "Primer paso, debes tener un definitivo y claro objetivo. Segundo, debes tener los recursos necesarios para alcanzar lo que deseas; sabiduría, dinero, recursos y métodos. Tercero, enfoca todos tus recursos para el logro de tus metas". Aristóteles
- "La gente que dice que la vida "no vale la pena" está equivocada, porque lo que realmente están diciendo es que no tienen metas que valgan la pena. Fíjate una meta por la que vale la pena luchar sin parar. Siempre ten una lista de metas por lograr, cuando completes una, sigue con otra". Maxwell Maltz
- "La vida de cada persona se vuelve algo grandioso cuando se fija metas en las que realmente cree, cuando se puede comprometer totalmente y estar dispuesto a entregarse en cuerpo y alma para alcanzarlas". Brian Tracy
- "Una meta bien establecida ya esta lograda a la mitad". Zig Ziglar

Claves de Superación Personal #5 – Debes tener un plan.

- "Si fracasas al planear, estas planeando fracasar". Anónimo
- "Cuando fracasas debes verlo como una señal de que tu plan no era bueno. Vuelve a planear y emprende de nuevo el viaje hacia el logro de tus metas". Napoleon Hill
- "La mayoría de las personas fracasan porque les falta la persistencia para crear nuevos planes que reemplazan aquellos que no funcionan". Mark Victor Hansen

Claves de Superación Personal #6 – Debes pagar el precio.

- "El precio del éxito es trabajo duro, dedicación y la aceptación de que si ganamos o perdemos nos hemos esforzado al máximo para alcanzar nuestro objetivo". Vince Lombardi
- "El éxito es el hijo del trabajo duro y perseverancia. El éxito no puede ser sonsacado ni sobornado; paga el precio y será tuyo". Orison Swett Marden

Claves de Superación Personal #7 – Debes ser persistente.

- "Nada en este mundo puede tomar el lugar de la persistencia. El talento no lo hará; no hay nada más común que hombres talentosos pero sin éxito. La sabiduría no lo hará; la sabiduría sin recompensa es casi tan común como un proverbio. La educación no lo hará; el mundo está lleno de vagabundos con educación. La persistencia y la determinación son omnipotentes". Calvin Coolidge.
- "La persistencia conquista a todos los críticos y aniquila obstáculos. Todos creen en un hombre con determinación. La gente sabe que cuando inicia algo, la batalla esta mitad ganada porque su regla personal es que termina todo lo que comienza". Orison Swett Marden

Claves de Superación Personal #8 – Debes creer.

- "Si crees que puedes, lo más seguro es que así será. Si crees que no puedes, definitivamente así será. Tus creencias encienden o no tus motores para poder despegar". Denis Waitley
- "Si desarrollas la convicción absoluta en ti a través de tus creencias positivas, entonces podrás lograr casi cualquier cosa". Anthony Robbins

- "Reconocer que nuestras acciones, sentimientos y conductas son el resultado de las imágenes en nuestra mente y de nuestras creencias nos libera a crear nuevas imágenes y creencias para llegar a ser la persona que deseamos". Maxwell Maltz
- "El tamaño de tu éxito está determinado por el tamaño de tus creencias. Fíjate metas pequeñas y tendrás logros pequeños – fíjate metas grandes y tu éxito así lo será. Recuerda esto, las grandes ideas, metas y planes muchas veces son más fáciles de lograr (pero nunca más difícil) que esforzarse a lograr pequeñas". David Schwartz

Claves de Superación Personal #9 – Debes aprender de tus errores.

- "Todos los hombres cometen errores, pero solo los sabios aprenden de ellos". Winston Churchill
- "No hay fracasos, solo lecciones por aprender". Oprah Winfrey
- "He encontrado que siempre aprendo más de mis errores que de mis éxitos. Si no estás cometiendo errores es porque no te estás arriesgando lo suficiente". John Sculley

Claves de Superación Personal #10 – Debes crear una clara imagen de tu futuro y visualizarla constantemente.

- "Imagínate con el ojo de tu mente como si ya hubieras logrado tu meta. Imagínate haciendo las cosas que harías al lograrla". Earl Nightingale
- "Debes crear un entendimiento claro y preciso en tu mente de lo que se tiene que lograr; enfocándote solo en el "que" y no en el "como" y en los resultados y no en el proceso. Tomate tiempo y se paciente. Visualiza el logro del objetivo final".

BIBLIOGRAFIA:

- Stephen Covey. Autoestima y Autosuperación: Técnicas para su mejora. Ángel Antonio Marcuello García Jefe del Gabinete de Psicología de la Escuela de Especialidades Antonio de Escaño (Ferrol-La Coruña)
- CASTAÑER, OLGA. ¿Por qué no logro ser asertivo?. DESCLE. 2001.

- CASTAÑER, OLGA. La asertividad: expresión de una sana autoestima. DESCLE. 1996.
- DE LAS HERAS RENERO, M^a DOLORES Y COLS. Programa Discover. Junta Castilla y León.
- E. CABALLO, VICENTE. Manual de evaluación y tratamiento de las habilidades sociales. SIGLO XXI. 1999.
- GOLDSTEIN ARNOLD. Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. SIGLO XXI. 1999.
- LUENGO MARTÍN, M^a ÁNGELES Y COLS. Construyendo la Salud. MEC.
- MARTHA DAVIS, MATTHEW MCKAY. Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés. MARTÍNEZ ROCA. 1998.
- MARTHA DAVIS, MATTHEW MCKAY. Técnicas de autocontrol emocional. MARTÍNEZ ROCA. 1998.
- MATTHEW MCKAY, PATRICK FANNING. Autoestima Evaluación y mejora. MARTÍNEZ ROCA. 1999.
- VALLÉS ARANDIGA A. Y VALLÉS TORTOSA C. Programa de refuerzo de las habilidades sociales III. EOS.