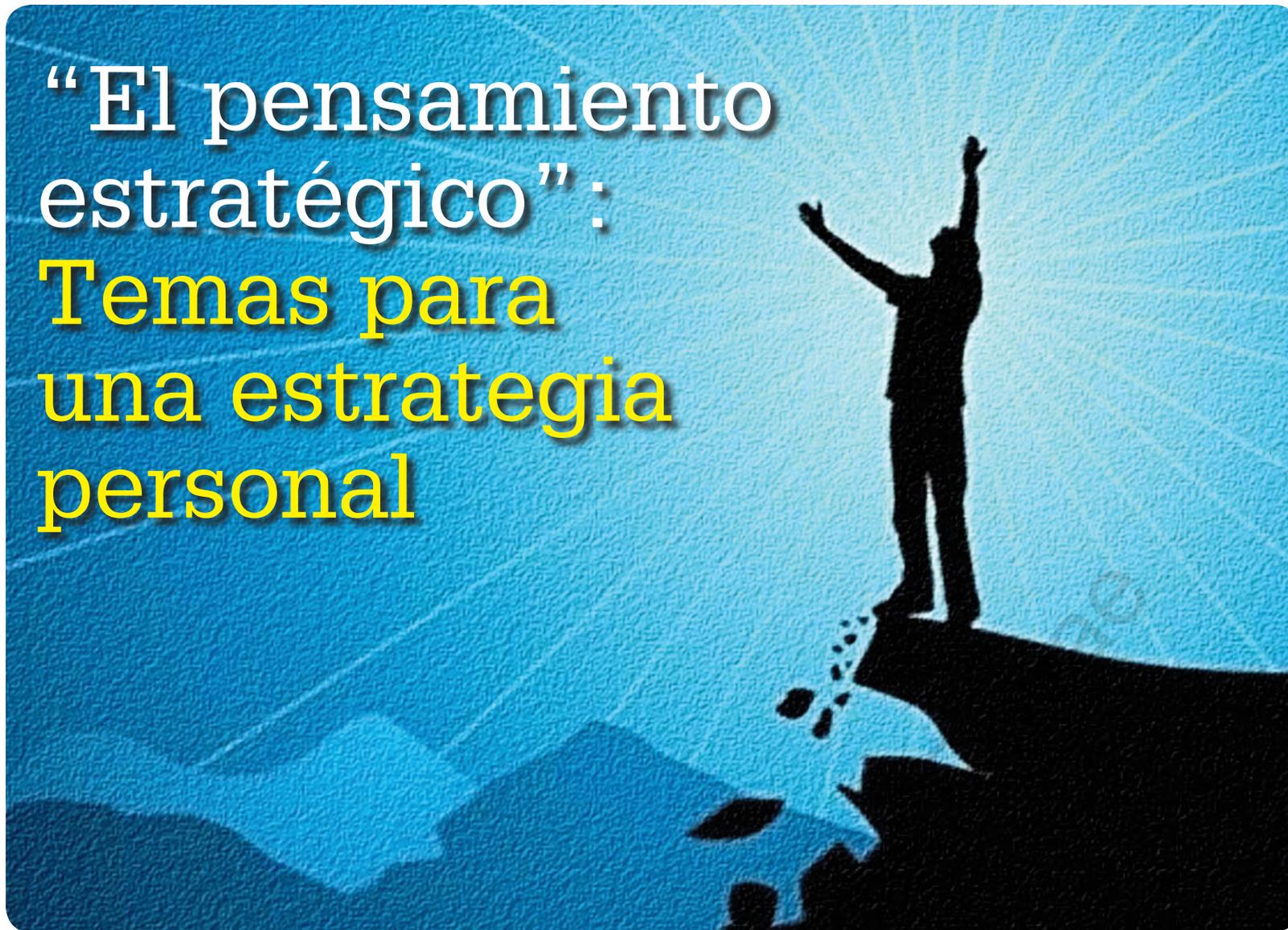


# “El pensamiento estratégico”: Temas para una estrategia personal



Con alguna frecuencia he tratado el tema de aplicar los conceptos de planeamiento estratégico a la vida de personas particulares. ¿Cuáles son las áreas que en una persona deberíamos de pensar a la hora de señalar objetivos estratégicos? Vamos a comentarlas con algunos de los temas sobre los cuales cabría formular objetivos.

En el caso de un estudiante o de un joven, el área que ocupa más su atención, es el **área de formación**. Aquí habrá objetivos relacionados con el **estudio** formal o informal. No necesariamente hay que estar matriculado en un determinado programa, pero sí que en nuestra agenda debemos tener asignado el tiempo para ampliar nuestros conocimientos o para atender nuestras áreas de ignorancia más sensibles.

Aunque es elemental, pocas veces pensamos estratégicamente que aunque tuviéramos las mejores competencias profesionales, si no cuidamos el **área de salud** podemos vernos en problemas. Hay situaciones de salud sobre las cuales no se tiene control, pero cada día estamos más persuadidos de que deberíamos formular objetivos estratégicos sobre los siguientes temas:

**Alimentación:** Hoy se dice que el problema de la obesidad se está transformando en epidémico. Las librerías atestiguan del interés por mantener una alimentación sana. Algunas empresas establecen bonificaciones para personas que logren reducir y mantener su nuevo peso. Kilos de más, años de menos parece

ser el santo y seña.

**Bebida:** De manera semejante el abuso de la bebida puede perjudicar la salud. Lo mismo que el fumado, a pesar de toda la inteligencia y alegría de vivir que exhiben los fumadores en los anuncios de cigarrillos.

**Condición física:** la reducción del ritmo cardíaco en reposo y la promoción del colesterol bueno son dos beneficios asociados a los esfuerzos por tener una buena condición física, la cual es posible, con gimnasio o sin gimnasio, con horas dedicadas expresamente al ejercicio o simplemente subiendo más gradas y utilizando parqueos más distantes.

**Stress:** Nadie, especialmente en puestos ejecutivos puede estar libre de stress. De una cierta manera una cierta intensidad de stress bien manejada es indispensable para el buen desempeño. Pero desmandado, sin control, llevado a altos niveles de intensidad no sólo compromete la eficiencia sino la salud.

Siempre, desde los clásicos, se ha prescrito que el desarrollo personal debe estar basado en la armonía. Al lado del trabajo, deberíamos tener unos juiciosos objetivos en el **área de recreación**, entendida en el sentido estricto de re-crearse, esto es, acudir a alguna actividad que nos restaure el ánimo o las energías emocionales para el trabajo o el estudio. Los temas sobre los cuales habría que formular objetivos en esta área serían los relacionados con los **deportes**. Aquí desde luego, se haría bien en no con-

siderar actividad deportiva las horas pasadas frente al televisor viendo ESPN, o en la gradería de un estadio vociferando contra el árbitro. Los **pasatiempos** son otra área de formulación de objetivos. Un pasatiempo no tiene por qué ser superficial. Conocí una persona que aprendió latín como pasatiempo. Otra aprendió electrónica aplicada. Las **vacaciones** no nos deberían tomar de sorpresa. Ni deberían circunscribirse al tiempo real de su disfrute. Podrían extenderse hacia atrás y hacia delante. En torno a las próximas podríamos irnos recreando en recoger información sobre sitios posibles, sobre facilidades turísticas, sobre la geografía del lugar en el que vamos a estar. En torno a las pasadas podríamos recrearnos viendo los videos o las fotografías o los diarios que escribimos. El **descanso** no consiste en tirarse en una hamaca, aunque no lo excluye. Se puede descansar mientras se hace ejercicio o mientras se hace alguna tarea física largamente pospuesta. No es incompatible con el descanso hacer el jardín u ordenar unos papeles acumulados que no han sido archivados. En general el **uso del tiempo libre**, es un tema sobre el cual convendría hacernos propósitos y plantearnos objetivos.

Otra área importante es el **área artística**, dentro de la cual los temas a considerar, entre otros, podrían ser el **desarrollo de algún talento** y el **mejoramiento en la capacidad de apreciación**.

Hay un área importante que tiene actividades tanto dentro del lugar de trabajo como fuera de él. Se trata del **área de relaciones interpersonales**. Aquí hemos de pensar en objetivos estratégicos que se relacionen con cómo mejorar nuestra capacidad de **comunicación** con los demás, con cómo llegar a ser más empáticos y aumentar el grado de **comprensión** que tenemos para con los demás. Y en objetivos relacionados con la profundización del papel de la **amistad** y del **compañerismo**. No todos los que trabajan en la misma empresa son compañeros ni todos los que viven en la misma cuadra son amigos. Ni la única manifestación de compañerismo es la cerveza de los viernes ni saludarse todos los días es el ejercicio más desarrollado de la amistad.

Un área que merece mucha consideración es el **área de relaciones familiares**. De poco sirve tener mucho éxito en el área profesional o laboral si no disponemos de más **tiempo con la familia, mejor calidad de la convivencia** y si no profundizamos en el **papel de padres o de pareja**. Por eso, al menos en esos tres temas nuestra estrategia personal debería tener objetivos estratégicos.

Muy cercana a las dos áreas anteriores es la de **relaciones con la comunidad**, dentro de la cual habrían de formularse objetivos sobre cómo ejercitar la **solidaridad**, en cuáles actividades participar, ya se trate de actividades cívicas, políticas o de

la escuela de los hijos. Esta es el área en la cual hay que tener algunos objetivos relacionados con el **trabajo voluntario**, el cual no se debe dejar para cuando ya estemos retirados.

Otro campo importante es el **área de desarrollo personal**, donde se formularían objetivos en los temas de **cómo ser más libre**, cómo poder convertir nuestra vida en expresión espontánea más que en la ejecución de un libreto, cómo tomar nuestras propias decisiones sin dejarnos llevar por la corriente ni por lo que piense la galería. **Cómo ser más tolerante** es un tema en el cual siempre tendremos que progresar, dados los impulsos que nos llevan a juzgar al mundo a partir de la presunción de que nosotros estamos en lo correcto. **Cómo ser más sensata** es otro terreno en el cual la persona puede fijarse unos objetivos, a partir de la constatación de los eventos y episodios en que se haya manifestado nuestra insensatez. La **búsqueda de mayor seguridad** puede tener relación con otras de las áreas estratégicas, pero es una tarea que hay que emprender deliberadamente, lo mismo que la **liberación del temor**. En estos dos últimos temas, por donde primero hay que empezar es por darnos cuenta de lo que nos hace sentirnos inseguros y de lo que nos produce temor, para reducir el número de fantasmas y tigres de papel que yacen por ahí al acecho en nuestro interior. Otra gran aspiración sería la **liberación de la culpa**, no por el entorpecimiento de la conciencia sino por la eliminación de lo que sea indebido según el código moral de cada uno. Parte de la liberación de la culpa consiste en sabernos perdonar a nosotros mismos de las deficiencias, los fallos, las oportunidades desaprovechadas, los esfuerzos no realizados, el tiempo perdido del cual está lleno nuestro pasado.

Finalmente, una importante área de nuestra estrategia personal debería ser el **área de la espiritualidad**, en la cual cabría formular objetivos en el tema de las **relaciones con el Ser Superior**, en el tema de las **prácticas comunitarias** y de las **acciones individuales** que se realizará, las cuales podrán o no ser prácticas religiosas. No hay ninguna razón para que quienes no pertenecen a una iglesia, no sigan una determinada liturgia privada en sus relaciones con el Ser Superior.

Vista esa complejidad del ser humano, nos damos cuenta de por qué la visión -el sueño realizable- no puede referirse sólo a lo económico o a lo laboral a pesar de la urgencia con la que estas dos áreas nos demandan.

## Agradecimiento

Álvaro Cedeño Gómez, consultor, catedrático jubilado de la Universidad de Costa Rica, miembro del Consejo Superior del SINAES. [acedenog@gmail.com](mailto:acedenog@gmail.com)