

UNA DIMENSIÓN FÍSICA DEL DESARROLLO PERSONAL



Marco A. Fernández Navarrete
Persona

“¡No tenemos límites para nuestras capacidades, pero debemos ser más racionales en la administración de las mismas!”

En mi experiencia como consultor he podido descubrir y experimentar un sin número de emociones extraordinarias a través del ejercicio físico, pasé de llevar una vida sedentaria con mucho estrés y problemas de salud a una vida fresca y liviana, con mucha energía para enfrentar y disfrutar el presente. Es más, dándome cuenta de las virtudes del deporte y la recreación decidí integrar la actividad física a mi actividad profesional como consultor incluyendo en nuestras propuestas metodológicas formativas el deporte como una vertiente más de aprendizaje experiencial. La verdad nuestros clientes lo han aceptado y valorado en muy buena forma toda vez que el despertar a una conciencia de lo físico les trae beneficios casi inmediatos, es así como, escucho los siguientes comentarios: “genial ahora se entusiasmó mi señora y salimos a caminar”, “ya me compre zapatillas”, “decidí dejar de fumar y cuidarme un poco más”, “me gusta que mis hijos me vean hacer deporte”, entre muchos otros comentarios. Todo pareciera indicar que en nuestra sociedad el deporte está circunscrito a niños y jóvenes y pasada cierta edad, digamos los 35 años, se empieza a escuchar el clásico comentario “ya no estoy para esos trotes”. Ciertamente, si lo estamos y hasta la edad que queramos, siempre y cuando seamos disciplinados y sistemáticos en nuestras prácticas. La rentabilidad es incalculable.

Es en el contexto anterior que hace unos días atrás trabajando con un grupo de jóvenes profesionales en la ciudad de Concepción, vivíamos el desafío de una maratón de 15 K con la intención de observar conductas y reacciones frente a la exigencia física. El resultado de esta experiencia fue sorprendente y maravilloso en la perspectiva formativa.

El foco de la observación fue: ¿Cuál es el ritmo al que debo hacer la carrera?

El resultado de la observación fue: la mayoría de los corredores, en la partida imprimen un ritmo fuerte, no son capaces de mantenerlo, se detienen y caminan. Son ineficientes en la dosificación de su energía, finalmente pierden competitividad y en el peor de los casos abandonan la carrera.

La analogía formativa: hagamos análogas nuestras vidas con la experiencia de una maratón de 15 K o más.

El aprendizaje fue: es fundamental encontrar tu ritmo y conocer tus capacidades para tener éxito en el propósito del vivir personal y laboral. ¿De qué sirve acelerar si luego no tendrás fuerzas para continuar?, acaso ¿no es mejor encontrar tu óptimo y seguir en competencia por una mayor distancia?, de pronto, tal vez tu óptimo sea caminar, en cualquier caso eso será mejor que abandonar. Esta falta de autoconocimiento se acentúa naturalmente en las nuevas generaciones, me refiero a los centennials y millennials, son virtuosos en muchos aspectos pero exhiben un pésimo manejo de sus capacidades, se entusiasman y se desentusiasman con una facilidad increíble, transfieren la responsabilidad de su estado de motivación a terceras personas, sin darse cuenta que el problema está en ellos mismos al no haber encontrado el ritmo óptimo al que correrán su vida y serán confiables para el resto del equipo que trabaja con ustedes.

Una reflexión importante: Ser profesional es hacer las cosas bien, aunque no tengamos ganas de hacerlo o sientas que ya no puedes más. Para eso necesitamos disponer siempre de una reserva energética que nos permita superar el agobio, la saturación y el cansancio. Denominaremos a esta energía como convicción de propósitos o fuerza interior que me lleva a superar hasta los obstáculos más difíciles.

Una proyección interesante de la experiencia: lo interesante del ritmo óptimo es que es dinámico a través del tiempo y se mejora con el entrenamiento. **¡No tenemos límites para nuestras capacidades, pero debemos ser más racionales en la administración de las mismas!**

Marco A. Fernández Navarrete
marco@posibilitas.cl