

Bernabé Tierno

Conseguir el éxito

La guía definitiva para triunfar en la vida

temas de hoy.

ÍNDICE

Prólogo	15
Éxito: una cuestión personal	19
Capítulo 1. ¿Cómo son las personas de éxito?	23
El triunfo al alcance de la mano	23
Perfil de las personas de éxito	27
Capítulo 2. Empieza a soñar algo muy concreto	35
¿Qué es lo que más deseas?	35
¿Qué ventajas nos reporta «soñar» con un objetivo concreto?	36
Los sueños se convierten en realidad	37
Capítulo 3. Aprovecha la sabiduría de los demás	43
Aprender de la experiencia ajena	43
El reto contigo mismo	45
Capítulo 4. La mágica actitud mental positiva	51
Dueños de nuestro destino	51
Convicciones básicas para lograr el éxito	52
Potenciar la autoestima desde la infancia	54

Capítulo 5. Autodisciplina: pagar el precio del éxito	61
Trabajo y fuerza de voluntad	61
Capítulo 6. Aprovecha tu bien más valioso: el tiempo	67
Alcanzar la meta en el menor tiempo posible	67
¿Cómo son unos buenos objetivos?	69
Decálogo de obstáculos	72
Cómo establecer el nivel de rendimiento	72
Principios para aprovechar el tiempo al máximo	74
Capítulo 7. ¡Acción!	79
Lo que cuenta son los hechos	79
Los desencadenantes del éxito	81
Aprender haciendo	83
Lo que dicen los sabios y pensadores	86
Capítulo 8. Acortar distancias entre la realidad y el ideal	91
El camino más corto	91
Decálogo de la actividad	94
Capítulo 9. Control de resultados: autoevaluación	101
Nuestros mejores jueces somos nosotros mismos	101
Decálogo para la eficiencia en el trabajo ante las interrupciones	103
Cómo efectuar la autoevaluación	104
Capítulo 10. Integridad moral	111
Lograr el éxito sin perder de vista nuestros principios	111
Quien se respeta a sí mismo logrará el respeto de los demás	113
El futuro está en nuestras manos	119

Capítulo 11. La alforja para el camino	123
El camino se recorre andando	123
Un recorrido plagado de obstáculos	125
Capítulo 12. Visualiza el éxito	135
El poder de la imaginación	135
La visualización	137
Capítulo 13. Una voluntad fuerte	147
La energía para actuar	147
La indecisión, fuente de malestar	149
Hay que ejercitar la voluntad	153
Decálogo de la voluntad	154
Capítulo 14. Vivir mejor para ser más:	
una tarea permanente	161
Tras la teoría, la práctica	161
Capítulo 15. Tu mayor éxito: ser feliz	177
La felicidad, un ideal a tu alcance	177
Decálogo para ser feliz	178
Capítulo 16. La inteligencia emocional	
en el mundo laboral	191
Cuaderno de crecimiento personal	197
Ciento sesenta citas para conseguir el éxito	201
Bibliografía	239
Índice temático	245

ÉXITO: UNA CUESTIÓN PERSONAL

Persevera en tu empeño y hallarás lo que buscas; prosigue tu fin sin desviarte y alcanzarás tu empeño; combate con energía y vencerás.

BUDA

Cada vez que Arturo levantaba la persiana de la ventana de su habitación a las siete y cuarto de la mañana le invadía el mismo sentimiento: la necesidad de que hoy fuera un día diferente. En él, pretendía conseguir que tanto su vida como la de los demás se parecieran un poco más a la vida feliz que había imaginado. Con esta sensación, se preparaba para afrontar un nuevo día de trabajo.

Siempre se había sentido libre para poder elegir. Así, mientras estudiaba Ciencias Empresariales, dedicaba los veranos a actividades humanitarias. Había pasado dos meses en Perú, atendiendo a los niños de la ciudad de Lima. Otro verano, había estado de campamento y, el siguiente, se había ido a un pueblo de una sierra perdida para reconstruir su iglesia. Aquellas acciones le hacían sentirse bien consigo mismo. Durante el año, aprovechaba los fines de semana para trabajar en cualquier cosa (repartiendo pizzas, atendiendo el teléfono, etc.) y obtener un poco de dinero, el suficiente para hacerse cargo de sus gastos durante el verano.

Tenía muy claro que su vida no podía ser como la de miles de personas que sólo se preocupan de sí mismas y que aceptan cualquier trabajo para acomodarse en una vida con ordenador, internet y una casa en la sierra.

Y así había permanecido durante mucho tiempo, sumergido en sus propias ideas. Ser coherente con ellas le había permitido conseguir una sensación de bienestar, de éxito personal, difícilmente equiparable a cualquier otra.

Esa mañana, como otras muchas, se dirigía hacia su lugar de trabajo y, en la parada del autobús, se encontró con un antiguo compañero de estudios. Como cada vez que sucedían estos encuentros, lo primero era hablar de tiempos pasados. Lo dos se divirtieron mucho recordando aquel suceso y ese otro que tanta gracia les había hecho. Después, también las típicas preguntas:

—¿Qué tal te va la vida? —preguntó Arturo.

—¡Las cosas no me podrían ir mejor! Desde hace cuatro años trabajo en una empresa que se dedica a la exportación de maquinaria pesada. No es que me interese el tema, pero movemos millones. Además, tengo la oportunidad de viajar y la empresa está muy preocupada por mi formación. Así que cada año me pagan un máster o un curso intensivo de idiomas. Disfruto de lo lindo. Estoy conociendo a mucha gente... Y a ti, ¿cómo te va?

—Bien —dijo Arturo tímidamente—. Doy clases de economía en un instituto a alumnos de ESO. Estamos en un barrio con muchos problemas, así que el trabajo no es nada fácil... Los profesores están bastante quemados, así que intentan hacer su trabajo lo mejor posible y...

—Perdona, Arturo, ésta es mi parada. Ya nos veremos en otra ocasión. ¿Sigues teniendo el mismo número de teléfono? Te llamaré.

Todo fue tan rápido que a Arturo no le quedó tiempo ni de contestar, ni de seguir explicando las dificultades que encontraba en su trabajo, ni de contarle cómo se había sentido al conocer la vida tan activa y enriquecedora de su compañero, de hacerle ver que envidiaba la forma en que había conseguido llegar donde deseaba...

La sensación de malestar le duró todo el día y, a la mañana siguiente, no levantó la persiana con el mismo optimismo con que hasta entonces lo había hecho.

Lo que Arturo no sabía es que su compañero también había reflexionado sobre la conversación que habían tenido. Envidiaba el trabajo de Arturo y la posibilidad que él tenía de estar con la gente y sus problemas. Le parecía la única manera de hacer que las cosas empezaran a cambiar.

La lectura de los capítulos que siguen te ayudarán a lograr cualquier objetivo que te propongas, puedo garantizarlo, pero mi verdadero objetivo al poner este libro en tus manos es mucho más ambicioso; ponerte en el camino que te conduzca a lograr el éxito contigo mismo, porque el verdadero éxito es tan personal que sólo tú lo puedes fabricar cada día. Tú eres la medida y el factor de todo lo que puede proporcionarte más momentos de felicidad, porque el mayor de los éxitos consiste en ser feliz. Recuerda: todo lo que te propongo a continuación debe servirte para lograr *tu* éxito o, lo que es lo mismo, *tu* felicidad. Es ésta una cuestión personal que nadie puede realizar por ti. Aprende a coger tu vida en tus manos y a vivirla de la manera más plena y feliz.

*Yo soy el dueño de mi destino, soy el capitán de
mi alma.*

W. E. HENLEY

El triunfo al alcance de la mano

Puesto que vivimos en un mundo pragmático donde no sólo importan las ideas brillantes, sino los resultados, el hombre, que cuenta con su trabajo para transformar las cosas en sus instrumentos, para adaptarse al ambiente y sobrevivir, busca la eficacia con la acción. La determinación del fin que se pretende alcanzar y la selección de los medios para conseguirlo son los principios básicos de la decisión. Sin embargo, donde se expresa la fuerza real de la voluntad y la autenticidad de una decisión sincera es en la ejecución práctica.

No obstante, no hay que olvidar que, aunque los resultados son la consecuencia ordinaria de una voluntad decidida y motivada, no siempre dependen del individuo que se esfuerza y lucha para conseguirlos. Todos hemos de ser conscientes de que el hecho de buscar la eficacia en la acción no significa que los resultados positivos estén garantizados y deban realizarse plenamente en la misma medida de nuestros deseos. Hay que contar

con fallos, dificultades y fracasos que, sin duda, llegarán. Todo triunfador, toda persona de éxito, contempla siempre la posibilidad del fracaso con la firme convicción de que todo fracaso es un peldaño decisivo para llegar al éxito y para poner en funcionamiento la actitud mental positiva.

Sólo alcanzan el éxito en cualquier objetivo que se propongan y lo conservan a lo largo de su existencia quienes comprenden pronto que toda adversidad, toda dificultad, lleva en su entraña la semilla de un beneficio equivalente o tal vez mayor. Como han demostrado McClelland y Atkinson, el motivo básico del comportamiento humano es la *necesidad de logro*, es decir, de *éxito*. Estamos hechos para el éxito. Para McClelland el hombre siempre tiende a mejorar sus logros en un nivel de competitividad, en relación a lo ya logrado anteriormente por sí mismo o por los demás.

Este motivo básico surge en los primeros años de la niñez y depende en gran medida de la educación recibida en el hogar. Los padres que saben valorar los logros de sus hijos, por pequeños o insignificantes que parezcan, propician y alientan el éxito.

Atkinson entiende que la conducta humana está dirigida por la interacción de dos motivos: el de la esperanza del éxito y el del miedo al fracaso.

Por tanto, hay dos categorías de personas:

- Quienes se mueven para obtener el éxito.
- Quienes se mueven para evitar el fracaso.

Los rasgos predominantes de los primeros son siempre la ilusión y una actitud mental positiva que concibe el fracaso como una circunstancia más para llegar al éxito.

Los rasgos predominantes de los segundos son la ansiedad y el temor paralizante que sienten frente a un posible fracaso.

Por tanto, la conducta motivada, la del hombre de éxito, es siempre la tendencia al éxito (Te) menos la tendencia a evitar el fracaso (Tf).

Tanto en el logro del éxito como en la evitación del fracaso concurren los siguientes factores:

Me = Motivo de éxito. Ya hemos dicho que es innato en todas las personas.

Ee = Expectativa de éxito. Esperanza del sujeto ante una situación concreta.

Ie = Incentivo de éxito. Consecuencias favorables que se derivan de la obtención del éxito.

Mf = Motivo de evitar el fracaso.

Ef = Expectativas que tiene el sujeto de evitar el fracaso.

If = Castigo. Consecuencia desagradable que supone el hecho de no haber evitado el fracaso.

Tanto la tendencia a lograr el éxito (Te) como la de evitar el fracaso (Tf) son el producto de tres factores:

$$Te = (Me \cdot Ee \cdot Ie); Tf = (Mf \cdot Ef \cdot If)$$

Atkinson consideró otras variables relacionadas con las anteriores y son:

- *Rendimiento de la tarea* (beneficios inmediatos que se obtienen).
- *Persistencia en la tarea* (tesón, constancia inquebrantable para llegar al final).
- *Grado de dificultad de la tarea*.

Las *personas de éxito*, por pocos que sean los beneficios que obtengan, por escaso que sea el rendimiento, incrementan muchí-

simo su ilusión y sus deseos de llegar hasta el final, porque son muy tozudos, persistentes y constantes y jamás dan paso al desaliento. Además, el hecho de que la tarea entrañe dificultades importantes pero superables les sirve de renovado estímulo y de euforizante acicate para elevar más su autoestima y su sentimiento de competencia.

Las personas que tienden a evitar el fracaso, si no obtienen resultados inmediatos o beneficios tangibles de cierta importancia, se dejan invadir por el desánimo fácilmente y abandonan la tarea emprendida. Su principal característica es la falta de persistencia y de constancia. A esto hay que añadir que buscan tareas demasiado fáciles para tener garantías de obtener resultados inmediatos; pero esto no les motiva, ya que las actividades que no exigen cierto esfuerzo y entrañan algo de riesgo y dificultades hacen sentirse al individuo como poco capaz. Este sentimiento lo desmotiva y provoca que descienda su autoestima y la confianza en sí mismo.

No debe pensarse que las personas de éxito, aquellas cuyo rasgo dominante es una actitud mental positiva, están dotadas de una inteligencia excepcional, han tenido una educación formal adecuada o les ha acompañado siempre la suerte. Esto no es así necesariamente. Todos conocemos a individuos inteligentes, hábiles, con buena formación y educación, que pasan la vida trabajando, pero que no levantan nunca cabeza; sin embargo, su vida es un constante lamento porque todo les sale mal y porque tienen la convicción de que el éxito es casi imposible, cuestión de suerte, como la lotería...

¿Dónde reside, pues, el secreto del éxito, que parece estar reservado únicamente a unos cuantos privilegiados? El secreto del éxito no está en ninguna fórmula mágica guardada celosamente y que conocen sólo algunos elegidos. La realidad es que éste está al alcance de cualquiera, sea cual fuere su condición

social, capacitación profesional, edad, sexo o nivel intelectual. Todo se reduce a unos cuantos hábitos, a unas actitudes bien claras, definidas y sencillas; y que todos —tú, yo, nuestros amigos y conocidos— podemos aprender con rapidez.

Estos hábitos para el éxito, estas estrategias sumamente fáciles que ofrezco en este «pequeño gran libro», han sido puestos en práctica y desarrollados de forma intuitiva y natural por todos los grandes triunfadores del pasado y del presente, aquellos que parecen «tocados» mágicamente por la suerte, cuando en realidad todo se reduce a que han descubierto el inapreciable secreto de orientar toda su vida, todo su potencial físico, mental, psicológico, afectivo y social *a elegir el éxito como única opción posible*. No entra en sus cálculos el fracaso como resultado final, tan sólo como circunstancia aprovechable para evitar posibles fracasos futuros y garantizar un éxito seguro.

Todo esfuerzo es un éxito.

A. BESSIERES

Perfil de las personas de éxito

A continuación expongo las características más importantes de las personas de éxito.

1. *Tienen muy claro que está en sus manos la capacidad de dirigir el curso de su vida*, de manera activa, eficaz y positiva; que el triunfo verdadero, el éxito en cualquier objetivo que uno se marque, ha de comenzar irremediamente por *el triunfo sobre uno mismo*.

2. *Tienen la absoluta certeza de que dentro de sí mismas guardan todos los tesoros*, potencialidades y aptitudes dispuestos a ser activados por el resorte de la acción entusiasta y esforzada; de que dentro de sí mismas se encuentra el poder para estimular la alegría de vivir, producir en su vida los cambios necesarios, mejorar sin límites, transformar sus esquemas de conducta de fracaso en hábitos para el éxito e influir de manera enriquecedora y positiva en los demás.

3. *Están convencidas de que son ellas quienes deben decidir, elegir y dirigir su propia vida*. Saben que el triunfo verdadero exige casi siempre tener que hacer durante bastante tiempo cosas que no gustan, que exigen esfuerzo, sacrificios y tesón, pero que son muy convenientes y sientan las bases de éxitos seguros que después se sucederán en cadena y sin que apenas tengamos que recurrir al esfuerzo.

4. *Una vez tomada una pensada y razonada decisión, siempre pasan a la acción*, realizan lo proyectado con verdadera pasión, disfrutando en cada momento de la realización y viviendo con todos sus sentidos, con todo su ser.

5. *Se marcan objetivos gratificantes para el cuerpo y para espíritu que den un sentido a sus vidas* y que se puedan lograr con tesón y una actitud mental positiva.

6. *No pierden inútilmente su tiempo en lamentaciones* y saben que por desdichada y calamitosa que haya sido su infancia, por negativo que haya resultado su pasado, está en sus manos cambiar el curso de sus vidas, *aprender de los fracasos y aplicar nuevas estrategias* que inexorablemente les conducirán a obtener estupendos resultados, a triunfar en lo que se propongan. No culpan a los demás de sus fracasos y toda su energía mental y psíquica la emplean en aprender y ensayar nuevas técnicas de eficacia y abandonar los viejos hábitos que les instalaron en el fracaso.

7. *Saben esperar buenos resultados sin necesidad de gratificaciones inmediatas.* Saben que todo logro importante supone un gran esfuerzo mantenido durante mucho tiempo e incontables equivocaciones y fracasos. *No necesitan gratificaciones inmediatas* como los perdedores que se comportan como niños y, tras los primeros fracasos, se «arrugan» y desisten de su empeño, ya que exigen resultados importantes y rápidos a cambio de poco o ningún esfuerzo.

8. *Saben que las semillas sembradas con amor, entusiasmo y tesón* sobre los surcos fértiles de cualquier objetivo o proyecto *maduran* muy lentamente y es necesario prodigarles muchos cuidados, contar con períodos de sequía, con plagas de langosta y hasta con tormentas de granizo destructor que malogran en todo o en parte una cosecha y no queda otro remedio que seguir sembrando cada año con la misma ilusión y confianza, a la espera de que, al fin, cuanto hemos sembrado nos dé el ciento por uno.

TABLA 1
RELACIÓN DE PORCENTAJE DE LOGROS Y TIEMPO
QUE SE TARDA EN REALIZARLOS

