



## La psicología del éxito

Todas las personas que conozco, desean mejorar su condición actual de vida. Esto significa mejorar su salud, sus relaciones o su productividad. Muchos, sin embargo, no saben cómo hacer para lograrlo o aún sabiéndolo, han tenido dificultades para concretar los cambios y cristalizar el éxito personal. Siga leyendo.

Es un hecho, que muchas personas desean tener éxito y lograr objetivos sin sacrificar su salud y su bienestar general. Muchos, sin embargo, carecen de la estrategia necesaria para dirigir las energías, sortear los obstáculos y alcanzar sus metas de manera sostenida.

En mi libro "La psicología del Éxito", presento y describo un conjunto de variables lógicas y psicológicas, que en mi opinión se requieren para acceder de manera clara y duradera a un nivel de bienestar emocional y logros tangibles que mejoren de manera sustancial nuestras vidas. Seguidamente, resumiré esas variables, como apoyo a quienes desean triunfar en el competitivo mundo actual.

### FACTORES LÓGICOS DEL ÉXITO

Existen algunos factores que por razonamiento lógico deberíamos considerar, pues sin ellos no hay posibilidad realista de lograr lo que nos proponemos.

#### PROPÓSITO

No todos logran definir, tener claro en su mente un sentido amplio y profundo de sus vidas. Muchos no tienen respuesta a las preguntas ¿Para qué sirvo? ¿Para qué me levanto cada mañana? tener un propósito, implica encontrar o asignar un sentido especial y trascendente a nuestra vida diaria, en vez de reducirla a un campeonato de pequeñas metas inconexas y sin significado real. La vocación va asociada con esta decisión. Es importante el norte, pues sin un rumbo claro, da igual caminar hacia cualquier lado.

#### OBJETIVOS

Tener objetivos implica predefinir los resultados que deseamos obtener, en proporción, cantidad o nivel, en un tiempo determinado. También supone esclarecer los beneficios de lograr dichos objetivos, pues, saber lo que se obtendrá, es clave para activar y sostener la motivación.

#### PLANES O ESTRATEGIAS

Se trata de mirar el futuro tal y como se desea, y de describir, de preferencia por escrito, la manera como pensamos llegar a él. Los planes dan dirección a la energía, integran los esfuerzos y facilitan el logro de los objetivos.

#### ACCIÓN

Muchos saben el destino que quieren pero pocos pagan el precio de actuar para llegar a éste. La acción debe ser determinada, consistente y coherente con los objetivos para no dejar morir el sueño por falta de esfuerzo.

En el ámbito psicológico, están las actitudes, cualidades y hábitos emocionales del éxito. Si el éxito se relaciona con metas, también lo hace con el bienestar emocional, con la disposición existente durante el viaje, en el día a día, el minuto a minuto, el segundo a segundo. Esa Psicología del Éxito incluye:

#### EVALUACIÓN

Después de obtener resultados por obra de la acción, es pertinente evaluar si lo que se ha logrado es aquello que se deseaba lograr. Esta evaluación nos permite realizar ajustes, redefinir objetivos y continuar la marcha hacia el mejoramiento.

### FACTORES PSICOLÓGICOS

#### CONSCIENCIA

Estar consciente significa mantenerse despierto, alerta y en conocimiento permanente de lo que pensamos, sentimos y hacemos, cuando, dónde, con quiénes y para qué. Actuar a propósito y no por impulso, circunstancia o accidente.

#### CONFIANZA

La confianza es la capacidad de creer que podemos lograr los retos propuestos y vencer las dificultades

que surjan en el camino. Es un estado interno que nos impulsa a realizar nuestros mejores esfuerzos y orientarnos hacia los mejores destinos. Quien no confía, teme, evita, pospone, abandona, huye. Confiar impulsa a actuar con ilusión y ganas, y ese hacer, es un agente clave del logro.

#### RESPONSABILIDAD

La responsabilidad es una cualidad necesaria para el éxito, pues demuestra sentido de poder, de compromiso para responder y cumplir lo que se promete y se asume. Sin eso, no se obtiene respeto y las oportunidades se reducen, y esto invita al fracaso.

#### INICIATIVA

Es la capacidad de dar el primer paso. Los exitosos son personas con gran iniciativa, que no esperan, sino que van, piden, preguntan, avanzan y llegan.

#### VOLUNTAD

Defino la voluntad como la capacidad de saber esperar y de saber insistir. Es una fuerza interna que nos lleva a saltar por encima de los obstáculos. Deriva y depende de la confianza y la motivación.

#### CONCENTRACIÓN

Es una disposición a centrar la atención y evitar la dispersión distractora. Sin concentración se diluye el esfuerzo, se pierde el tiempo, se fragmentan los logros y nace la frustración.

#### CREATIVIDAD

Es una manifestación de la inteligencia que nos lleva a buscar soluciones nuevas y útiles para satisfacer nuestras necesidades, resolver problemas y vivir mejor. Los más creativos logran más en menos tiempo, y son portadores de eficiencia y excelencia pues van tras lo mejor posible.

#### DISCIPLINA

Es la capacidad de funcionar con estructura y orden, lo cual facilita la concentración y la concreción de los planes. Sin disciplina habrá desorden e improvisación, pérdida de tiempo, confusión, error y fracaso.

#### AUDACIA

Es la capacidad de atreverse, de osar, de avanzar por encima del miedo. Sin la audacia nos hacemos conservadores y tímidos. Protegerse se hace la norma y la evolución pierde sus alas. Confianza lleva a audacia y ésta lleva a descubrimiento, experiencia y logro. La iniciativa, requiere audacia.

#### EXCELENCIA

Es la disposición de querer, buscar, hacer y alcanzar lo mejor dentro de las posibilidades reales. Marca una distancia de lo mediocre, lo bajo y lo marginal. La persona orienta a la excelencia, huye de todo lo que no es elevado y bueno.

### FACTORES ESPIRITUALES

Aunque en el mundo empresarial se mira con prejuicios lo que no es medible gerencialmente, estoy persuadido de la existencia de factores espirituales, que rebasan lo lógico y lo psicológico, que tienen el poder de contribuir a al éxito personal. Aspectos como el amor al prójimo, la generosidad, la fe, la meditación, la gratitud, la oración y el perdón, activan lo mejor de las personas y ofrecen una perspectiva de la vida que los hace más comprometidos, honestos y eficaces. La fe es la certeza de que lo que se desea puede lograrse. La meditación es una estrategia saludable que trae paz mental, alivia el estrés y aumenta la lucidez de quienes la practican. La gratitud es el reconocimiento de todo lo bueno que tenemos y del valor de quienes nos rodean. La oración es el encuentro humilde, íntimo y privado con Dios, y el perdón es la cancelación de las deudas con base en una comprensión trascendente de la conducta de los demás.

Con la unión activa de estos factores lógicos, psicológicos y espirituales, tendrá usted la visión, la motivación y los resultados más favorables que haya imaginado. El punto final aquí, es su capacidad personal para saber combinarlos. Gracias por leerme. [www.laexcelencia.com](http://www.laexcelencia.com)

## La mujer de hoy se adapta al mundo profesional

En la actualidad la mujer tiene la necesidad de ser independiente y autosuficiente, pero teniendo siempre presente el instinto del hogar, de ser madre, esposa, novia, hija, abuela, compañera y amiga.

Cumplir con el rol de ser mujer es un papel difícil y estresante pero tenemos un gran y único privilegio, que muchas pueden afirmar que es lo mejor, nosotras tenemos la dicha de vivir la única e inolvidable experiencia de ser madres, de tener dentro de nuestro cuerpo durante 9 meses un ser que se va desarrollando, vivimos ese cambio físico y psicológico, se transforma nuestro cuerpo y deteriora, y por supuesto cuando llega ese gran momento es un máximo dolor, pero luego de ese proceso llega la gran satisfacción de ver como ese ser que estaba dentro, vive de forma independiente, es una mezcla de dolor y de alegría, es así como lo afirman las que han vivido este gran momento.

Después de todo este gran acontecimiento de procrear y lejos del rol de ama de casa, la mujer de la nueva era está ocupando un lugar protagónico en la vida social, de esta forma es como nuestro género femenino sigue ascendiendo a pasos de gigante, las mujeres actuales somos firmes, seguras, exigentes y competitivas. Este cambio fue necesario para poder distinguirnos, ser aceptadas y reconocidas dentro de la sociedad, y de esta forma ir escalando posiciones con la evolución del tiempo.

El mundo ya no se rige sólo por los hombres, estamos en la era donde ambos, tanto la mujer como el hombre son profesionales, hoy en día se puede decir que la mujer ha conquistado todos los ámbitos laborales, toma decisiones, opina y da órdenes.

Las mujeres hemos demostrado que somos el punto de equilibrio del hogar, y en muchos casos del trabajo, hemos ido escalando en distintos ámbitos como la religión, política, deportes, empresarial... al mismo tiempo

### LIC. ISABEL GIL BEDOYA

logrando desempeñar grandes cargos como presidentes, gerentes de bancos, directivos, grandes escritoras y hemos cumplido con el rol de ser madre y padre a la vez. Antes la mujer era obligada a quedarse en la casa, criar los hijos y cocinar, debía de ser dócil, sacrificada y aguantar todo lo que el hombre le hacía o decía, en estos tiempos eso cambió, tanto el hombre como la mujer tienen sus derechos y deberes, y deben ayudarse el uno con el otro. De igual forma, así la mujer sea trabajadora nuestro instinto nos permite mantener las tareas hogareñas al mismo tiempo con las tareas laborales.

Si eres una de esas mujeres que no se ha atrevido a salir a trabajar, luchar y tomar decisiones hazlo sin miedo, se independiente, lucha por la posibilidad de participar en la sociedad, no mires atrás y actúa. Afuera te espera un mundo lleno de experiencias, sabiduría, crecimiento, cree en ti y tu posibilidad de evolucionar.

Existen muchas mujeres profesionales, que cumplen sus metas, se esfuerzan por lo que desean y no se dan por vencidas hasta llegar a su meta sin importar las circunstancias siguen adelante, a todas las mujeres luchadoras, ambiciosas dispuestas a demostrar nuestra inteligencia y potencial, que si podemos con cualquier reto que se nos interponga, mis respetos y gracias por demostrarle al mundo que para nosotras todo es posible.

### 6 palabras

#### que definen a la mujer:

1. **Fortaleza:** Las MUJERES tienen fuerzas que asombran a los



hombres. Ellas cargan niños, penas y cosas pesadas; sin embargo, tienen espacio para la felicidad, el amor y la alegría.

2. **Dedicación:** Ellas trabajan como niñeras, ejecutivas, abogadas, amas de casa, y solucionan disputas entre niños y también entre sus vecinos. Luchan por lo que ellas creen y se enfrentan ante la injusticia.

3. **Magia:** El toque de una MUJER puede curar alguna dolencia.

Saben que un abrazo y un beso pueden sanar un corazón roto.

Sólo una mujer puede lograr que una tarde sea romántica e inolvidable.

4. **Cariño:** Las MUJERES vienen en todos los tamaños, colores y formas.

Ellas manejan, vuelan, caminan, corren o simplemente usan el e-mail para demostrarle cuanto se preocupan por usted.

El corazón de una mujer es lo que hace girar al mundo.

5. **Amor:** Las MUJERES tienen mucho que decir y mucho que dar.

La belleza de una mujer no está en la ropa que lleve, la figura que tenga o la manera en que se peine. La belleza de una mujer debe verse en sus ojos, porque esa es la puerta a su corazón, el lugar donde el Amor reside.

6. **Belleza:** La verdadera belleza de una mujer se refleja en su alma. Es el cuidado que ella amorosamente da, la pasión que demuestra.

"La belleza de una mujer con el pasar de los años crece"

# Para anunciar en El Dominicano USA

comuníquese a los teléfonos:

**(786)443-6153 y (305)629-2888**

**dominicanousa@gmail.com**