No se preocupe: ¡Ocúpese!

Por Olman Martínez, Universidad de las ventas, empresa del Grupo Edinter Consultores, con sede en San José, Costa Rica

Muchas personas pasan por la vida preocupándose y llenándose de tensión y de estrés por trabajos no realizados o por pendientes sin atender. Es posible que haya notado un incremento en su estrés a partir de su nombramiento como Gerente de Ventas, debido, justamente, a las nuevas tareas de liderazgo que ahora se espera que usted ejerza.

Pero es bueno recordarle una recomendación clave que nos dan los expertos en autocontrol ejecutivo: “No se preocupe: ¡Ocúpese!

En realidad, esa frase encierra la gran verdad que diferencia a quienes hacen de quienes parecen no avanzar. Preocuparse significa “ocuparse antes”. Es decir, se trata de una acción en la cual usted podría estar desperdiciando energía y neuronas “antes de tiempo”.

Se dice que un alto porcentaje de las cosas que nos preocupan nunca llegan a ocurrir. De hecho, muchas de esas preocupaciones tienen su base en el pasado; es decir, ¡hasta nos preocupamos por cosas que ya hicimos, o sea por el pasado!

Sin embargo, la medicina es fácil de aplicar, si usted, como todo un líder que es, reenfoca sus energías: ¡ocúpese! Esto quiere decir que es mejor aprovechar las neuronas haciendo algo en relación con lo que nos “preocupa” y no sólo “pensando en ello”. “Ocúpese” significa que debemos tomar acción.

Si vemos en nuestro departamento, por ejemplo, una situación anómala que podría perjudicar el servicio a los clientes, o si detectamos que estamos descuidando las tareas que se nos encomendaron ¡ocupémonos, hagamos algo, pongámonos manos a la obra”.

Recuerde que el el estrés se reduce cuando usted lo intenta. Sí, con sólo que lo intente, que haga algo, que su mente se “ocupe” en resolver la situación, con sólo eso, su autoestima sube porque usted se siente útil.

¿Significa eso que tendrá que salir siempre, cada vez, con una solución única y sorprendente? ¡De ninguna manera! Simplemente trace un plan, tome un enfoque proactivo y al final usted estará más satisfecho consigo mismo porque usted sabe que, como trabajador responsable, hizo todo lo que pudo.

El simple hecho de hacer algo mejorará su situación, bajará su estrés y relajará su estado mental. Así que ya lo sabe: No se preocupe, mejor ¡ocúpese!

Extraído de http://www.sitio-de-exito.com/articulos/201_249/237.htm