



**Pan de Vida**  
COLOMBIA

# Fundamentos para Liderazgo de influencia

## PRESIÓN

*"Eres de baja calidad si no puedes soportar la presión de la adversidad", Pr. 24:10*

### Qué es

Hay una diferencia entre estar bajo presión y experimentar estrés, aunque en varios aspectos, son similares.

Existen dos tipos de líderes a saber: el Proactivo, que mira hacia delante para ver lo que viene. Ellos se colocan a sí mismos y a los demás bajo presión, para lograr las metas y así evitan un desastre. El Reactivo reacciona al desastre después de ocurrido, lo cual produce estrés.

Presión es exigir más a sí mismos para disciplinarnos; la presión es una elección propia. Por ejemplo, en los deportes nos esforzamos al máximo para alcanzar una meta; en los negocios procuramos coordinar esfuerzos y recursos para obtener logros. La presión es una imposición voluntaria que nos hacemos cuando queremos alcanzar algo valioso.

### Ingredientes

Las personas que han aprendido a presionarse voluntariamente:

- 1. Tienden a actuar bajo su propia presión**, no requieren de supervisión o de seguimiento y hacen las cosas por sí mismos.
- 2. Planifican**, porque saben que los sueños y los propósitos exigen organización.
- 3. Diseñan estrategias**, para alcanzar sus metas y proyectar sus recursos.
- 4. Van hacia delante y tienen la vista puesta en un objetivo**, son personas decididas y determinadas.

**5. Les encantan los retos**, es como si la vida no estuviera completa sin retos. Siempre están buscando y encontrando retos.

**6. Su mayor deseo es lograr algo**, lo cual es una característica muy especial y disponible en todos los seres humanos. El sentimiento del logro fortalece la autoestima.

En este punto es importante decir que todos deberíamos vivir bajo presión propia y que nadie debiera vivir bajo estrés. Por supuesto, en cualquier momento es posible padecer algo de estrés, pero no vale la pena cultivar una vida de altos niveles de estrés, pues es sumamente peligroso para la salud.

Cuando la presión se convierta en estrés podemos reajustar nuestras metas y así controlar el estrés nocivo. Al conocer y entender nuestro cuerpo logramos hacer los ajustes necesarios.

La persona reactiva es aquella que no se presiona y en consecuencia tiene que reaccionar todo el tiempo a los problemas y vivir permanentemente bajo estrés.

El estrés proviene de padecer una sobrecarga que genera la sensación de estar atrapado y acorralado en un túnel sin poder ver el final y tampoco poderse devolver o aplazar las cosas, a tal punto que todas las acciones se convierten en urgentes.

### Beneficios

Cuando nos presionamos correctamente para alcanzar propósitos y sueños, podemos disfrutar de varios beneficios:

- **Haremos lo que es moralmente correcto**, pues la presión más valiosa es la que imprimimos a nosotros mismos.

- **Disfrutaremos de la pasión** de seguir a nuestras visiones y sueños, venciendo los obstáculos, alcanzando las metas.

- **Cristalizaremos lo que nos proponemos**, pues las personas que no se presionan a sí mismas generalmente nunca alcanzan algo.

- **Aprendemos a canalizar los deseos y las ideas** en proyectos que logramos concretar y que nos mantienen en marcha.

- **Alcanzaremos triunfos propios**, valorando aun más lo que somos y lo que logramos en la vida.

## Pasos a seguir

**1. Sea proactivo, no reactivo.** Escoja y aprenda a vivir bajo presión. Escoja mirar hacia delante para ver lo que viene. Aprenda a prevenir el desastre, a evitar los cuellos de botella y a reducir al máximo las demandas de último momento. Mantener altos estándares exige programar muy bien. Disfrute la adrenalina que acompaña los grandes retos. Ya sea en el trabajo, en los negocios o en la familia, experimente estos sentimientos y comprobará que no quiere vivir sin ellos.

**2. No se sienta satisfecho con encontrarse en el promedio y desee sobresalir.** Las personas que marcan la diferencia justamente son proactivas. Trate de hacer que las cosas ocurran, piense que esto es más importante que el costo o la presión que requiere para lograrlo.

**3. Vea las cosas como debieran ser.** Disfrute viéndolas realizadas sabiendo que las va a realizar.

**4. Pague el precio de vivir bajo presión.** Deje de ser un espectador, sea el protagonista de su vida. El precio es vivir bajo presión. Disfrute de los retos y, sobre todo, entienda que sin presión no hay progreso.

### 5. Acepte la presión como parte de las ganancias.

Mire la vida como el escenario en donde participamos. Tenga un sueño, tenga una visión, pues si no se tiene el deseo de dirigirse a alguna parte, la vida se paraliza y se vuelve monótona y aburrida. Sólo cuando descubra que la vida es un juego en el que se gana o se pierde por vivir o no bajo presión, se abrirá paso. La vida se mueve con entusiasmo.

### 6. Mantenga su mente despierta pensando en las posibilidades.

Se trata de pensar en forma proactiva. Recuerde que hemos sido diseñados para ser creativos. La pasividad es enfermiza, de hecho es la falta de un espíritu emprendedor.

### 7. No cierre su mente al futuro, quedará como muerto.

Sin sueños y sin motivaciones no se tiene incentivo. Su mente está inquieta cuando explora, cuando sueña y se proyecta hacia el futuro; pero se activa aun más cuando obtiene los logros que ha explorado, soñado y proyectado. Es un círculo que se alimenta a sí mismo.

## Cuadro de acción

Evalúese de 1 a 10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
¿Por qué no se calificó con 10? <i>(apóyese en la sección Ingredientes)</i>										
¿Qué beneficios obtendrá al subir su calificación? <i>(apóyese en la sección Beneficios)</i>										
<b>Tarea - aplicación</b> <i>(apóyese en la sección Pasos a seguir)</i>										
¿Qué va a hacer?										
¿Con quién?										
¿Cuándo?										
Lea diariamente este principio	<i>Control diario de lectura</i>									
	L	M	M	J	V	S	D			