

HIGH IMPACT - El Legado

RAUL RIVAS CALDERON



Image not found.

Capítulo 1

Seguro que en alguna ocasión has visto el artilugio de la foto y apuesto a que si has tenido la ocasión, cogiste la primera bola, la elevaste un poco y la dejaste caer hasta que impactó con la siguiente, quedándote embobado viendo lo que sucedía después con el resto de bolas. Dicho artilugio se llama Péndulo de Newton.

El péndulo de Newton es un dispositivo simple. Cuando la primera bola choca con la siguiente en línea, transfiere su energía y su momento lineal. La segunda bola entonces transfiere su energía y momento lineal a la siguiente bola, y así sucesivamente, hasta que la última bola acaba impulsada al aire.

Digamos que aparentemente "sin querer", la fuerza generada por la primera bola de acero influye indirectamente en que la última se eleve, pero también sucede en sentido contrario, ya que cuando la última bola baja y vuelve a su posición inicial, impacta de nuevo con la bola que tiene al lado, devolviéndole esa fuerza que le fue "prestada" por la primera, la cual se vuelve a elevar y vuelta a empezar.

¿Os habéis preguntado alguna vez porqué nos gusta tanto ver lo que ocurre cuando iniciamos este juego?

¿Por qué nos gusta ser el causante directo de que la primera y la última bola se eleven?

Si has leído alguna vez lo que escribo, sabrás que tengo el convencimiento de que todo lo que sucede en el plano físico se puede extrapolar al plano mental y no solo eso, recién empiezo a creer que esto incluso se puede extrapolar al plano espiritual, o al menos es lo que a mi me gusta pensar, que existe esa conexión real y casi tangible entre mente, cuerpo y alma a todos los niveles.

Permíteme contarte una pequeña historia:

Hace unos seis años Adriana era una persona totalmente distinta, vivía en modo alerta, pensaba que el mundo era un territorio hostil, en el que para sobrevivir había que enfrentarse a él con un cuchillo entre los dientes. Atrapada en el mundo de la inconsciencia, del miedo, del victimismo, de la irresponsabilidad, de la queja, de la gula y de las prisas, iba de aquí para allá a toda velocidad con la amígdala inflamada, sin ni siquiera saber lo que esto le podría suponer. Comida basura y cantidades ingentes de alcohol formaban parte de su dieta diaria para intentar evadirse del estrés, esto sucedía un día y al día siguiente, también. Su forma de

relacionarse con su entorno (tanto laboral como familiar) no era muy diferente. Debido a la carga de trabajo, al estrés y a su forma de ver la vida en ese momento (o más bien a la forma de no verla), provocaba que su forma de relacionarse con los demás fuera muy destructiva. Cuando surgía algún problema en el trabajo o ella metía la pata en alguna gestión importante, ocultaba su incompetencia (o falta de tiempo para analizar las cosas) echándole la culpa a los demás en piloto automático, a su entender, ella nunca tenía la culpa de nada de lo que sucedía... por lo que sus compañeros de trabajo y las empresas que tenía por debajo a su cargo la temían, temían sus reacciones desproporcionadas, ya que sabían que tuvieran la culpa o no de lo sucedido, ella hallaría la forma de culparles, así que digamos que Adriana no era de lo más popular entre las personas que le rodeaban... Por otra parte Adriana era una persona que nunca interactuaba con sus demás compañeros a nivel personal, es decir sus conversaciones solo trataban sobre trabajo y nunca contaba nada personal sobre ella ni se interesaba por la vida de los demás, por lo que la única imagen que proyectaba hacia el resto era una imagen fría, distante y estrictamente profesional.-----
-----Entonces de repente ocurrieron dos acontecimientos que le hicieron reflexionar:

Un lunes al llegar a la oficina notó que había un ambiente diferente, de estos que con solo mirar las caras de sus compañeros sabía que algo malo había sucedido y que era totalmente diferente a lo de siempre.

-. "¿Ha pasado algo? Preguntó Adriana, pensando que se trataría de algún problema relacionado con el trabajo.

-. " Fernando Martín ha muerto este fin de semana ", dijo su compañero Ernesto.

-. " El sábado mientras estaba haciendo una ruta en bici con unos amigos, le dio un infarto y cayó de repente al suelo, fulminado", exclamó.

Fernando era un compañero de oficina de Adriana, de unos 45 años, casado y con 2 hijos, aunque no estaba en el mismo proyecto que ella, su puesto de trabajo estaba muy cerca y su grupo de trabajo mantenía mucho contacto con él.

-. "El entierro es esta tarde", añadió su jefa.

Adriana, sentada en su silla, mientras sostenía sobre sus piernas el maletín donde guardaba el portátil, se quedó por unos segundos mirando la silla vacía donde se solía sentar Fernando, a continuación sacó su portátil y empezó a trabajar como si nada hubiera sucedido, con ese sentimiento interior que te provoca el pensamiento: "Ayer estaba ahí y

hoy ya no está”...

Esa misma tarde Adriana y sus compañeros de oficina fueron al tanatorio donde se encontraba el cuerpo de Fernando para presentar sus condolencias a su familia y lo que allí vio Adriana no lo había visto nunca, el tanatorio estaba repleto de gente de todos los ámbitos (familiar, laboral, amistades, vecinos, conocidos..) todos fueron a despedir a Fernando, a darle su último adiós, a presentarle sus respetos, ella nunca vio tanta gente en una despedida..

Eso le hizo reflexionar y pararse a recordar en cómo era Fernando en el día a día, en cómo se comportaba...

Fernando era una persona muy alegre y dicharachera, de estas personas que siempre están de buen humor, siempre con una sonrisa en la boca y con ganas de ayudar a sus compañeros. Era de estas personas que cuando le pedías ayuda parecía que el tiempo se detenía para él, se enfocaba en ti prestándote toda su atención para intentar resolver tu problema lo antes posible, si por alguna razón él no tenía la solución, iba preguntando por las mesas de al lado a otros compañeros que pudieran ayudarte y si estos tampoco daban con la tecla, tiraba de teléfono hasta que conseguía encontrar a alguien que tuviera la solución. Era una persona que no dudaba en extralimitar sus competencias para ayudarte.

El segundo acontecimiento sucedió una semana después.

Adriana se encontraba en casa, teletrabajando. En el día a día la herramienta principal de trabajo que usa es el correo electrónico. Ella andaba como siempre, estresada, atendiendo llamadas, haciendo informes urgentes, contestando emails a toda velocidad para que no se le acumularan en la bandeja de entrada, cuando de repente recibió un correo electrónico, en cuyo asunto se podía leer: DESPEDIDA. Chema, un compañero de una de las empresas contratistas que estaba a su cargo, escribió un email comunicando a todas las personas con las que había mantenido contacto que dejaba el trabajo para emprender un Proyecto Personal mas acorde con su formación, el email decía así:

"Queridos compañeros, Hoy es un día triste pero a la vez ilusionante para mí, triste porque será mi ultimo día en la empresa, echo la vista atrás y valoro lo mucho que me habéis aportado y lo que he aprendido de todos vosotros en estos últimos 4 años, así como las experiencias vividas juntos, las cuales me han hecho crecer en lo profesional, pero si cabe más en lo personal. Ilusionante porque al final daré un gran paso a nivel personal, emprender ese proyecto que tenía en mente, el cual aunque ahora mismo me dé un poco de vértigo iniciar, es algo que simplemente debía suceder, para así estar alineado con mi forma de pensar y de sentir.

GRACIAS a todos por vuestra Generosidad y Paciencia, Os echaré mucho de menos y espero que nuestros caminos se vuelvan a cruzar en un futuro muy cercano"... Os deseo todo lo mejor, sabéis que siempre podréis contar conmigo y que mi teléfono siempre estará abierto para todos vosotros. Un fuerte abrazo! Chema."

Detrás del email de Chema se sucedieron una cadena innumerables de correos-respuesta impresionantes, respuestas del tipo: "se nos va un grande" o "nunca he conocido a nadie como tú, gracias por tantos años.." "se va alguien insustituible" , "Oooh que penaaaa, espero coincidir contigo en un futuro no muy lejano".

Adriana, al ir leyendo todos esos mensajes positivos que le escribieron a Chema, sintió en su interior primeramente un calor en el cuerpo que se convirtió rápidamente en envidia, seguida de una mezcla de admiración y de pena, lo cual le hizo detenerse unos segundos, volver a leer detenidamente todos esos emails-respuesta que llegaban del resto de compañeros y finalmente querer recordar cómo era Chema en su día a día en el trabajo:

Chema era de estas personas que cuando recibías una llamada suya, aunque sabías que te llamaba para comentarte que había sucedido un problema en el trabajo que tu debías resolver, te apetecía cogerle el teléfono por lo que transmitía.

Era una persona alegre, sonriente, entusiasta, siempre tenía algo positivo que aportar, era otra persona que se daba a los demás, entregaba siempre más de lo que debía, te hacía la vida más fácil, era de ese tipo de personas que te exponían el problema y a continuación te ponía en bandeja la solución. Adriana recordó que siempre que terminaba una conversación con él se le quedaba una sensación agradable en su interior y que en su cara se dibujaba una media sonrisa que duraba varios minutos.

"Era un auténtico crack", pensó Adriana algo nostálgica.

Estos dos acontecimientos sucedidos en apenas dos semanas, llevaron Adriana hacerse dos preguntas:

- . "El día que yo me muera, ¿Cuántas personas piensas que irán al tanatorio a despedirte? Probablemente pocas", se respondió mentalmente.

- . "El día que decidas dejar tu trabajo, ¿cómo piensas que serán los emails de la gente que se despida de ti? Probablemente fríos y formales", se contestó.

Estas preguntas derivaron en otras dos más directas y reflexivas:

- . "¿ Como te gustaría ser recordada por los que te rodean y tus seres queridos el día que ya no estés?"

- . "¿Cuál es el Impacto o la huella que te gustaría dejar en este Mundo el día que dejes de respirar?"

Preguntas Universales que creo que toda persona se ha hecho, se está haciendo o se hará en algún momento de su vida.

Tras estos dos acontecimientos Adriana hizo un importante ejercicio de reflexión consciente, llegando a la conclusión de que debía realizar un cambio importante en su vida, si quería ser recordada como una gran persona, generando en los demás ese bonito recuerdo cuando ya no estuviera en este mundo, debía realizar una serie de cambios en su forma de interaccionar con los demás en su día a día, siendo más amable, más optimista, más empática, más cercana, más espontánea, más humilde, interesándose por la vida de los demás y mostrando a la vez su lado más vulnerable y HUMANO. En definitiva, (y "simplemente") debía convertirse de nuevo en esa persona que algún día fue, aquella que fruto del estrés y de ser engullida por el frenético mundo de las prisas había dejado abandonada en lo más profundo de su ser, aquella persona que estaba predestinada a ser.

Como te contaba al principio, estos acontecimientos trascurrieron hace seis años, hoy en día Adriana es una mujer NUEVA, más amable, más positiva, más empática, más cercana... la cual sigue trabajando para entregar su mejor versión cada día. Se llevó varios aprendizajes de lo sucedido, uno de ellos fue darse cuenta de que tanto Fernando como Chema le estaban haciendo de "espejo", viendo en ellos reflejada una imagen que a ella le gustaría proyectar. Otro de los aprendizajes (el más importante), fue tomar conciencia de que dependiendo de cómo interactuemos con los demás, así impactaremos en ellos, por lo que en nuestra mano está el PODER de elegir como queremos Impactar, en definitiva, llegó a la conclusión de que todos y cada uno de nosotros somos personas de ALTO IMPACTO.

Volviendo al Péndulo de Newton (el cual originó esta reflexión), pienso que toda persona cada vez que interactúa con otra lo hace como lo hacen las bolas que conforman el péndulo: Coger con la mano la primera bola y elevarla antes de dejarla caer se llama: "TOMAR ACCIÓN", pararse y tomar conciencia sobre cómo quieres impactar en los demás justo antes de soltarla se llama: "PROPÓSITO", ejecutar dicha acción se llama: "IMPACTO" y lo que esta colisión provoca y transmite a la última bola elevándola a lo más alto se llama: "CONSECUENCIA". De igual forma

sucede (aunque ahora en sentido contrario) cuando la última bola baja, vuelve a su posición inicial impactando de nuevo con la penúltima y devolviendo esa energía que le fue "prestada" a la primera bola, haciéndolo en forma de AGRADECIMIENTO, HOSTILIDAD o INDIFERENCIA, transmitiéndole la misma energía que ésta entregó de inicio, esto se llamaría: "REACCIÓN".

He aquí el Flujograma: -. "TOMAR ACCION - PROPÓSITO - IMPACTO - CONSECUENCIA - REACCIÓN".-

Resumiendo, somos ACCIÓN, somos lo que TRANSMITIMOS, somos como IMPACTAMOS y la ENERGÍA que entregamos al sistema vuelve a nosotros en forma de REACCIÓN: "Lo que entregas vuelve a ti".

Y es que si lo piensas, en el mundo se producen Billones de interacciones interpersonales por segundo, se producen cuando envías ese mensaje de WhatsApp nada más levantarte, cuando le das los buenos días a tu pareja, cuando levantas por la mañana a tus hijos, cuando contestas un email, cuando te cruzas con el portero de tu urbanización, cuando te sientas al lado de alguien en la marquesina a esperar el autobús, cuando te tomas un café en el bar de abajo, cuando haces la compra en el supermercado y pones los productos sobre la cinta en caja, cuando te llaman de una compañía telefónica para mejorarte los servicios, cuando ayudas a ese becario que acaba de llegar a la empresa y está algo perdido o asustado, en la peluquería con quien te corta el pelo, en la fila del cole cuando recoges a tus hijos, en una clase on line de Ingles, con tus compañeros al terminar una clase de zumba.. y la lista de interacciones posibles es infinita, la cual multiplicada por los 7.9 Billones de personas que actualmente habitamos este planeta se convierte en una cifra verdaderamente GRANDIOSA como para no tenerla en cuenta, ¿No crees?

Sería bonito que esta reflexión pudiera convertirse en un ejercicio personal y activo, tal vez de 21/30 días seguidos tomando consciencia justo antes de realizar cada interacción con los demás para hacerlo de la manera más positiva posible y así convertirlo en un hábito.

Tengo mucha imaginación y en este preciso instante imagino como podría ser este mundo si cada uno de esos 7,9 Billones de habitantes se marcaran desde ya este gran propósito, impactar de manera positiva en cada una de sus interacciones diarias. La verdad es que esto no está en mi mano, ni a mi alcance, lo que sí está en mi mano y a mi alcance es analizarme, reflexionar sobre como estoy impactando en los demás y tomar acción para hacerlo un poquito mejor cada vez que interactúe, en mi mano tengo el PODER de elegir la actitud con la que quiero impactar en cada interacción que tenga con los demás.

A ti que me lees desde el otro lado de la pantalla, te pregunto:

¿Te gustaría formar parte de este EXCLUSIVO grupo de personas que eligen de forma consciente su forma de impactar positivamente en los demás?

¿Te gustaría convertirte en una persona de Alto Impacto?

Estoy seguro de que si!

Tal vez si aceptas el reto y compartes este propósito, (al igual que hice yo) cuando menos te lo esperes estarás más cerca de aquello que algún día alcanzaste a imaginar.

¡No dejes de Impactar!

By Raúl Rivas.