



# Gestión de la energía

Todos hemos escuchado que la energía ni se crea ni se destruye, que solo se transforma. La energía eléctrica se transforma en sonido o en imágenes en un aparato de radio o en un televisor. La energía que nos aporta un gallo pinto se puede transformar en horas de mejunga, de estudio o de diversión.

Si la energía que producimos se transforma en resultados, nosotros en este aspecto somos semejantes a un motor de motocicleta. Si el motor es bueno y está en buen estado, por cada litro de combustible producirá una mayor distancia recorrida que otro motor de inferior calidad. En nuestro caso, debemos mantenernos alerta para controlar los desperdicios de energía. Lo mismo que con la energía, ocurre con el tiempo: podemos utilizarlo con más o menos eficiencia.

De lo anterior parece que sale una regla útil: cuidemos mucho el tiempo y la energía para que los resultados que produzcamos sean mayores. ¿En cuáles resultados estamos pensando? En todo lo que podemos producir. Si hago muebles, podríamos estar pensando en mesas. Si somos médicos, en pacientes atendidos. Si albañiles, en ladrillos pegados. Si somos fiesteros, en piezas bailadas. Si somos amigos, en consejos dados, ayuda brindada, chistes compartidos.

Nuestro motor de producir resultados tiene unas determinadas condiciones de capacidad y de especialidad. No todos servimos para todo, pero todos servimos para algo. Y no funcionamos siempre de igual manera. Cuando estamos tristes o asustados, producimos de manera diferente a cuanto estamos alegres y seguros. Nuestra capacidad de producir ideas, buen humor, compañía agradable, o párrafos en una redacción, varía según las circunstancias. También varía según los hábitos que hayamos ido adquiriendo. Un hábito es una acción que a fuerza de repetirla se nos convierte en una forma de ser. Tenemos por ejemplo el hábito de cepillarnos los dientes. Lo hacemos de manera automática. Ese y todos los hábitos que conducen a la buena salud, tienen que ver no solo con lo que producimos hoy sino con la duración de nuestra vida. Eso es cierto por ejemplo del ejercicio físico. Alarga la vida. Y es cierto, pero en el sentido contrario, con hábitos como la alimentación descuidada, el sedentarismo, el tabaquismo y el consumo de alcohol. O de azúcares.

Hay hábitos que tienen que ver con nuestro cuerpo. Son por ejemplo los mencionados hábitos de ingesta. Otros tienen más que ver con nuestra emocionalidad. Los primeros son más

visibles. Cualquiera nos puede ver comiendo o fumando demasiado. Pero nadie nos puede ver, excepto nosotros, cuando estamos en plan constructivo o cuando estamos más bien destructivos. Por eso vamos a revisar una serie de posiciones, costumbres o inclinaciones que tenemos, para estar alerta con respecto a las que nos llevan a gastar energía sin buenos resultados. Tal vez alguna le resulta familiar. Tal vez ninguna. O tal vez estas reflexiones le sirvan para detectar los estados de ánimo que en su caso representan las mayores pérdidas de energía.

## Exigir es preferible a quejarse.

Supongamos que alguien nos hace un trabajo, pero no lo deja bien. Muchas veces elegimos pagar por el servicio, no manifestar nuestra disconformidad y dar por terminado el asunto. Es una elección respetable. Y si quedamos tranquilos con ella, pues todo bien. Pero muchas veces lo que ocurre

es que aceptamos el trabajo mal hecho, pagamos por él, pero quedamos tan disconformes que, pasado el tiempo, todavía gastamos energía en andar contando el cuento de lo mal que fulanito nos atendió.

Alguien nos da unas bromas que nos causan malestar, pero en vez de con delicadeza manifestar que ese tipo de bromas nos molestan, las sufrimos, pero luego nos andamos quejando con otros de cuán desconsiderada es esa persona.

Toda la energía que gastamos en quejarnos, la estamos mal utilizando. Podríamos dedicarla a producir, a construir, a crear, pero en cambio la dedicamos a quejarnos. Muchas veces sin que la queja pueda lograr nada, sino que es pura hablada. Quedamos hablando mal de aquella persona cuyo comportamiento nos resultó inadecuado, pero hablando mal de ella no vamos a lograr nada. Hubiera sido mejor exigir un comportamiento diferente.

# Desarrollo Profesional



## Buscar soluciones es mejor que buscar culpables.

Ocurre con frecuencia que ante algo que sale mal, lo primero que hacemos es preguntarnos quién falló. Es como si los bomberos al llegar al lugar del incendio se pusieran a preguntar quién fue el que causó el fuego. Ante un problema, la tarea a realizar es extinguir el fuego. Ante un problema, un fallo, un daño, lo que hay que hacer es remediarlo. El tiempo y la energía que perdemos en averiguar quién falló, se lo estamos restando a la solución. Tal vez después, para aprender del problema, para evitarlo en el futuro, habría que averiguar quién falló. Antes no.

## Los resultados son preferibles a las excusas.

Nos encargan algo. Nos atrasamos o lo hacemos mal. Inmediatamente pensamos en cómo no quedar tan mal. Y vamos elaborando excusas. Es que tal. Es que cual. Es el ego que no quiere salir lastimado, pero la energía que gastamos en imaginar formas de excusarnos, de no quedar tan mal, se la estamos quitando a nuestro objetivo principal que debería ser usar la energía de la mejor manera. La energía que gastamos en excusarnos no es productiva. La excusa es como un maquiillaje. La próxima vez que tengamos un encargo, dediquemos toda nuestra atención a que salga bien y así no tendremos que andar buscando excusas.

## Mirar hacia atrás es perder energía. El pasado ya pasó.

Tenemos una inclinación a mirar lo que sale mal y lanzarnos a pensar lo que debemos haber hecho para que tal cosa no saliera mal. Bien si hacemos eso para aprender cómo proceder a partir de mañana. Mal si nos quedamos rumiando por qué fuimos tan torpes y no lo hicimos de la manera correcta. Pienso que caemos en la trampa de mirar hacia atrás y ver los errores o las omisiones tan vívidamente, que nos parece no solo que pudimos haberlos evitado o procedido de otra manera, sino que también nos parece que esa cercanía emocional que sentimos con el momento en que nos metimos en problemas, mágicamente nos da poder sobre el pasado. Es imposible accionar sobre un error u omisión pasados por

más que en nuestra mente los veamos tan al alcance de la mano. Invertir tiempo y energía en intentar cambiar el pasado, es estéril. Lo que ocurrió hace un minuto es tan inalcanzable como lo que ocurrió hace un siglo.

## Culpabilizarse también es perder energía.

Lo que hicimos mal o el bien que dejamos de hacer debemos pasarlos cuidadosamente por la mente. Si quiere apúntelo en un cuaderno titulado Esto no hay que volver a hacerlo. Tengamos eso muy claro, pero empleemos mucha energía en censurarnos o azotarnos a nosotros mismos. Mejor dediquemos ese tiempo y esa energía a resolver accionar de mejor manera de ahora adelante. Reflexionemos sobre las raíces que nos llevan a acciones indebidas o a omitir acciones deseables. El pleito contra los errores, los fallos, las omisiones, no se pelea en el pasado. Hay que pelearlo de ahora en adelante empezando ya. Eso se llama evitar las ocasiones. Está bien el no nos dejes caer en la tentación. Pero hay que complementarlo con el no acercarnos a la tentación. Si tenemos algo importante que hacer, la curiosidad de ver qué están dando en la tele es nuestra enemiga.

## La realidad es como es. No podemos modificarla. Pero sí podemos influir en ella. En vez de lamentarnos por una situación, buscar cómo influir.

La realidad que enfrentamos hoy es así. Con tiempo, paciencia y esfuerzo podemos ir cambiando cosas en el futuro. Pero hoy es la que es. Está bien reconocer cuáles elementos de la realidad nos gustaría cambiar e ir poco a poco tomando medidas para cambiarlos. Pero es una mala táctica sentarnos a compadecernos por cómo es la realidad que nos rodea. No nos hagamos la víctima. Eso disminuye nuestra capacidad de buscar o crear mejores circunstancias. Si llueve y no tengo paraguas, nuestro lamento no va a hacer que deje de llover. La reacción más positiva es buscar de qué manera cubrirme -bolsa plástica, caja de cartón- porque no hay forma ni de detener la lluvia ni de hacer aparecer de la nada un paraguas.



## Hay que distinguir entre la realidad y las fantasías.

No solo fantasean los adolescentes. Algunos adultos también. La realidad está hecha de concreto y varilla. La fantasía consiste en pensar que la realidad es de plastilina y que podemos irla configurando para que se acomode a nuestros gustos. Un ejercicio saludable es el esfuerzo serio por aceptar la realidad tal y como es. Podemos querer cambiarla, para

lo cual hay que hacer esfuerzos. Aquí no estamos hablando de resignación. Pero hoy, la realidad es como es. Pienso que una de las dimensiones de la madurez es la aceptación de la realidad. Y para lo que estamos tratando, las ensoñaciones, son una pérdida de energía. La acción humana no es poesía. En poesía, con una frase se puede disolver un obstáculo. En la vida corriente no.

## Hay que ver lo que hay. No solo lo que falta.

Otra trampa que nos hacemos es hacer un inventario sesgado de circunstancias. A veces tenemos más sensibilidad para ver lo que falta y deberíamos ser más justos. Debemos ver tanto lo que falta como lo que hay. Y ver primero lo que hay, porque solo podemos construir sobre lo que hay.

De lo que falta proceden las limitaciones, y hay que tenerlas en cuenta, pero se puede gastar más energía en una cosa que en otra. Si vamos a hacer una olla de carne y solo tenemos papas, la mejor conclusión no es la de que no podemos hacer la sopa. La mejor conclusión es la de que podemos hacer un puré. No nos quedemos sin comer, anclados en lo que falta.

## El mejoramiento es un camino que se recorre a base de pequeños pasos.

Alguien se puede quedar paralizado pensando en el gran desafío que entraña el camino. Pero nadie ha recorrido un camino largo en un solo tranco. Reunamos la energía suficiente para comenzar, y el éxito de los primeros pasos nos servirá de estímulo para continuar. Se dilapida tiempo y energía dejando que nos abrumen lo difícil de una tarea, cuando podríamos ir la completando en pequeños esfuerzos. Solo hay una forma de comerse un elefante: bocado a bocado.

## Todos podemos contribuir si somos actores en vez de espectadores. Si somos arquitectos en vez de inquilinos.

El inquilino no puede modificar la casa que habita. Tiene que pedir permiso al casero. Vive adaptándose a las limitaciones de la vivienda. Habitemos nuestra propia vida con el ánimo de la arquitecta: no solo sabe que puede modificar, sino que sueña en modificaciones que van a cambiar la realidad presente. El espectador se sienta a ver la obra de teatro y aplaude o zapatea. El actor está ahí convirtiéndose en realidad el libreto, improvisando a veces, creando una realidad. La energía es para vivir la vida. La apatía, la pasividad es para que otros nos la vivan.



## Agradecimiento

**Álvaro Cedeño Gómez**  
Catedrático retirado de la Universidad de Costa Rica y de la Universidad Autónoma de Centroamérica.  
Es consultor de empresas y MBA por IESE, Universidad de Navarra

Álvaro Cedeño Gómez informa a sus lectores que todas las semanas publica un artículo en su página web: [alvarocedeno.com](http://alvarocedeno.com)  
Ingrese en la página y solicite el envío gratuito de esos artículos a su correo electrónico