



## Todo comienza con uno mismo: comentarios al último libro de Hal Hendrick

Por: Peter Budnick; Traducido al español por César Pérez

20 de Junio 2011

No soy un gran admirador de los libros de autoayuda, puesto que suelen consistir en psicología pop y argumentos sobre enfatizados de resultados “asombrosos” y “milagrosos” que cambian la vida; de manera que al recibir un ejemplar del nuevo libro (Todo comienza con uno mismo: como convertirse en una persona más efectiva y feliz) del ergonomista, conocido en el mundo entero, Hal Hendrick, llegué a temer su lectura.

Pero Hal Hendrick no es una persona que se preste a este tipo de cosas, menos aún escribir un libro sobre ello. Además: Hal ha sido una gran inspiración para mí y para muchos otros en la profesión de ergonomista; y si este era un tema extraño para él, entendí que valía la pena leerlo, aunque fuera solamente como un favor. De manera que, después de dejarlo en mi escritorio por un par de semanas, reticentemente abrí la portada y comencé a leerlo. Ahora deseo haberlo leído de inmediato al recibirlo, porque Hal murió antes de que tuviera una oportunidad de completar este comentario y de entrevistarle para este artículo.

Definitivamente, “Todo es uno mismo” no tiene que ver con la psicología pop. Tal como escribe en el prefacio, Hal se inspiró para escribir este libro en sus estudiantes anteriores en un curso que dictó en la universidad por 19 años: “factores psicológicos en la gerencia”. Según sus propios relatos, muchos de sus estudiantes se convirtieron en mejores gerentes aplicando las enseñanzas del curso, y ellos (y también sus parejas) informaron que los asistentes a su curso mejoraron sus habilidades de relaciones interpersonales y fueron más felices por ello.

Los modelos de comportamiento que se presentan en el libro están fundamentados en investigaciones y son fáciles de entender a medida que Hal intercala sus propias experiencias y lecciones de vida para ilustrar los conceptos. De hecho, se puede oír el tono agradable y su sabiduría en las páginas, todavía nos guía después de su tránsito.

Tal como lo implica el título, el libro comienza con modelos basados en evidencia, que giran alrededor del concepto del “yo”.

*Si usted tiene un concepto verdaderamente preciso de su “yo”, es usted libre para alcanzar su potencial y para lograr lo que desee.*

Desde luego, eso tiene sentido, pero en lugar de caer en la psicología pop de sentirse bien y autodescubrimiento, Hal hace una pregunta crítica de seguimiento:

*¿Cómo puedo reconocer las nociones no realistas del mí mismo y separarlas de lo real?*



Esto establece el tono del libro. En ese primer capítulo presenta varios modelos del “yo”, incluyendo: “El yo del espejo”, “El yo ideal vs. El yo real”, “EL id, ego y superego de Freud”, y mi favorito “El modelo de la ventana de Johari”, un modelo que le ayudará a entender si usted tiene un “toro en el closet de la cerámica”, tendencias a “tortuga” o “fachada” (parece que tengo todas esas tendencias en algún momento u otro...).

Utilizando el “yo” como fundamento, se sustenta en numerosos modelos basados en investigaciones para construir una base de conocimiento para mejorar nuestro propio “yo”, comunicarse mejor y ser un líder efectivo (ver más abajo los títulos de los capítulos). Tal como Hal dice:

*El resto de este libro le ayudará a determinar el “por qué” y le dará guías sobre qué hacer.*

En el fondo, el libro no es sólo sobre el descubrimiento de quienes somos y vivir felices para siempre, es sobre el aprender a entender quienes somos, individualmente, e iniciar un proceso de mejora. También trata sobre el entendimiento de quienes son los demás y aprender a usar ese conocimiento para influir sobre ellos para que mejoren, tal como hacen los buenos gerentes. “Todo comienza con uno mismo” no es un mapa paso a paso que usted puede seguir para, súbitamente convertirse en mejor persona, sino una fundación basada en evidencia para entender quien es usted y quienes son los que le rodean, y como utilizar ese conocimiento para mejorar.

Hal Hendrick continúa inspirándome y retándome. Los lectores de ergoweb, sin saberlo, ya han tenido algo de mis aprendizajes de la primera lectura del libro. En “voluntarios traducen los artículos de Ergoweb al Farsi y al chino – se buscan más idiomas”, me explayo en “donadores” y “tomadores”, relato que se inspiró en la siguiente afirmación de “todo comienzo con uno mismo”:

*Aprender las habilidades de dar ayuda es una parte importante de su efectividad interpersonal.  
Aprender las habilidades de recibir ayuda es una parte igualmente importante para ser efectivo interpersonalmente.*

No espero que este corto párrafo le afecte de la misma manera que me afectó, estoy seguro que usted encontrará sus propias explicaciones e inspiraciones cuando lea el libro. Estoy seguro que encontraré más y más motivos inspiradores cuando vuelva a leer el libro, pero este vuelve a mi mente y siento la necesidad de volver a sus páginas.

Se trata de una persona que estaba enfrentando su propia mortalidad en una pelea con el cáncer, y escribió un libro para ayudar a otros a ser más efectivos y felices. Hal Hendrick es el epítome de un “donador” y le exhorto a recibir uno de sus regalos: “Todo comienza con uno mismo: como ser más efectivo y feliz”. Si conocieron a Hal, podrán escuchar su voz en estas páginas. Si no lo conocieron, tendrán una apreciación de su sabiduría e integridad mediante este libro. De cualquier forma, todos los lectores obtendrán conocimiento para ser una mejor persona, y un mejor gerente.



Hal publicó por sí mismo su último libro, y Ergoweb y Ergobuyer acordaron trabajar con su familia para ayudar en la distribución de los ejemplares remanentes. Lo que se obtenga será donado para sostener la iniciativa “ergonomistas sin fronteras” que Hal propuso mediante la Fundación de Ergonomistas Profesionales (FPE). Mientras duren, podrá adquirir el libro de la tienda Ergobuyer.com por \$22, más envío. No se arrepentirá, puede cambiar su vida...*“todo comienza con usted”*.

Encabezado de los capítulos de “Todo comienza con uno mismo: como ser una persona mas efectiva y feliz”

Capítulo 1: El concepto de uno mismo: aprendiendo a conocer quien es realmente

Capítulo 2: Comportamiento adaptativo y no adaptativo

Capítulo 3: Entender y mejorar su comunicación interpersonal

Capítulo 4: Como influir en el comportamiento de los demás

Capítulo 5: Entender y reducir su estrés

Capítulo 6: Entender y moverse hacia la madurez conceptual

Capítulo 7: Como convertirse en un líder efectivo

Copyright © 2011, Ergoweb Inc. This article was translated, with permission, from the English to the Spanish, by Cesar Perez. The original article may be accessed at <http://www.ergoweb.com/news/detail.cfm?id=2529>.