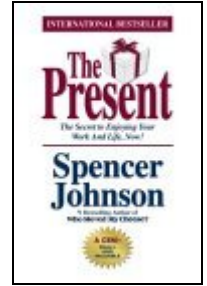




# Resumido.com

Libros de Gerencia Resumidos



## El Presente

El secreto para disfrutar su trabajo y su vida ¡ahora!

por Spencer Johnson

### RESUMEN EJECUTIVO

Esta es la historia de un joven que pasa toda su vida buscando El Presente, considerado el mejor regalo que cualquiera pueda recibir, y que descubre la importancia de vivir el “aquí y ahora”.

El Presente nos puede traer felicidad y éxito tanto en nuestra vida personal como en nuestro desempeño laboral, y nos permitirá concentrarnos más, adaptarnos mejor y, sobre todo, apreciar y disfrutar más de todo lo que nos ofrece la vida.

Descubra usted también cómo El Presente puede cambiar su vida.

### La historia de El Presente

El joven supo sobre El Presente (considerado el mejor regalo que alguien pueda recibir) gracias a su amigo: el viejo sabio. Según este último, El Presente hace que las personas sean más felices y que estén mejor preparadas para hacer lo que tengan que hacer. Maravillado por semejante noticia, el joven se preguntó cuántos cumpleaños y Navidades pasarían antes de recibir El Presente.

Dado que eran amigos desde hacía algún tiempo, el viejo observaba al joven cada vez que tenía la oportunidad. A veces, lo veía columpiarse felizmente de un árbol cercano disfrutando el momento al máximo; y, a veces, los sábados en la mañana, lo veía cómo disfrutaba de cortar el césped.

El joven creció con gran ilusión y emoción sobre El Presente. Ocasionalmente, cuando su juvenil curiosidad despertaba, le hacía preguntas al viejo. Le preguntaba si El Presente era como una varita mágica capaz de hacer todos los deseos realidad, o una máquina del tiempo capaz de transportarlo a cualquier lugar, o algo que lo podía hacer muy rico. A lo que el viejo contestaba:

1. Cuando recibes El Presente, ya no sueñas con estar en otro lugar.
2. El Presente te puede dar mucha riqueza. Pero su valor no se mide sólo en oro o dinero.

Cuando el joven llegó a la adolescencia, estaba más ansioso por El Presente, y más confundido. Frustrado por no haberlo recibido aún, renunció a buscarlo. Sin embargo, el viejo lo alentó y trató de explicarle más sobre El Presente. Hizo que el

joven recordara algunos de sus mejores momentos de niñez, como cuando cortaba el césped.

El joven era feliz cortando el césped porque le gustaba hacerlo, estaba concentrado y sólo pensaba en cortar el césped en ese momento. La concentración y la atención que ponía en aquella tarea era lo que lo hacía feliz. “Ya sabes qué es El Presente. Ya sabes dónde conseguirlo. Y ya sabes de qué modo puede hacerte feliz y exitoso. Lo conocías mejor cuando eras más joven. Simplemente, lo has olvidado”, le decía el viejo. Pero el adolescente no entendía aún lo que el viejo le quería decir.

El adolescente llegó a la adultez y se dedicó a buscar El Presente por él mismo. Leyó libros, artículos y revistas pero en ninguno se mencionaba El Presente. Cansado, desanimado y decepcionado, el joven dejó de buscar.

Pasaron los años y el joven consiguió un empleo. Pero, en el trabajo, nunca lograba terminar sus tareas. Siempre estaba preocupado por muchas otras cosas: las reuniones, otros proyectos, el horario. Hasta le costaba concentrarse en los proyectos actuales. Era tan ineficiente que no recibió el ascenso que tanto esperaba. Tras semejante frustración, el joven se cansaba y se decepcionaba día tras día.

Y su vida personal no iba mejor. Tras romper con su novia, comenzó a preguntarse si alguna vez conseguiría su verdadero amor. Sin más que hacer, desilusionado y desesperado, en el joven revivió el deseo de buscar El Presente. Fue entonces cuando decidió buscar de nuevo al viejo.

Cuando fue a visitar al viejo, era obvio que el joven estaba triste y frustrado. Preocupado por la situación de este, el viejo le aconsejó que se tomara su tiempo y reflexionara sobre su vida.

Y eso fue lo que hizo el joven. Se fue a reflexionar a la cabaña de un amigo, en una montaña, y recordó lo que el viejo le había dicho sobre El Presente:

1. Es un regalo que uno mismo se hace. Lo conocías mejor cuando eras más joven. Simplemente, lo has olvidado.
2. Cuando estás completamente concentrado en lo que haces, tu mente se tranquiliza y te sientes feliz. Estás ocupado sólo en lo que está sucediendo en el momento.

Un día, al regresar a la cabaña, el joven notó lo bien acabada que estaba la chimenea, producto de la dedicación y de la

concentración del albañil que la hizo. Esto lo llevó a descubrir ciertas cosas sobre El Presente:

1. El Presente no es el pasado ni el futuro. El Presente es el momento Presente. ¡El Presente es Ahora!
2. Estar en El Presente es concentrarse en lo que está ocurriendo ahora; significa valorar lo que nos ofrecen cada día.

### Estar

El joven descubrió El Presente mientras pasaba una tranquila temporada en la cabaña del amigo. Pero, ¿qué pasa si no estamos tan tranquilos como en una cabaña en la montaña? ¿Cómo nos puede ayudar El Presente si estamos en una mala situación?

Según el viejo, es importante concentrarse en lo positivo de la situación a pesar de que esta no sea positiva. Hasta en las situaciones más difíciles, si nos concentramos en lo que está bien, seremos más felices y obtendremos la energía y la confianza necesarias para lidiar con lo que está mal.

Estar en El Presente significa concentrarse en lo que “está aquí y ahora” y “en lo que está bien aquí y ahora”, independientemente de cuál sea la situación. Todo el mundo debería aprender a buscar lo positivo de una mala situación en vez de distraerse con lo negativo. “Estar en el presente significa dejar de lado las distracciones y prestarle atención a lo que es importante ahora. Podemos crear nuestro propio presente dependiendo de a qué le prestemos atención”.

Así que el joven decidió aplicar a su trabajo diario lo que había aprendido sobre El Presente. Comenzó por resolver los problemas uno a uno, concentrarse en los proyectos actuales y escuchar atentamente a sus colegas. Ahora era más eficiente y feliz.

Su vida personal estaba floreciendo. Se consiguió una mujer maravillosa y entabló una gran relación con la misma.

La gente a su alrededor, sus amigos, colegas y hasta su jefe, notaron su gran cambio. Era más eficiente, estaba más disponible, y obviamente estaba más feliz y tranquilo. El Presente le enseñó a amar y a disfrutar el momento. Fue entonces cuando se dio cuenta de que, realmente, El Presente es el mejor regalo que cualquiera se puede regalar.

Pero, un día, a pesar de que el joven creía que ya conocía El Presente, surgió un problema en el trabajo. El joven trató de hacer solo algo que debía hacer junto a un colega. Pero no lo logró a tiempo y el jefe se mostró decepcionado. El joven había fracasado. Entonces se preguntó qué hubiera hecho el viejo en esta situación.

### Aprender

El joven acudió al viejo para contarle lo que le había pasado en el trabajo. Aparentemente, el joven seguía agobiado por los fracasos del pasado. De acuerdo con el viejo, a veces es bueno

volver a El Pasado para mejorar El Presente. Hay momentos en los que debes ver al pasado, aprender la lección y continuar.

Algunas lecciones sobre El Pasado mientras estamos en El Presente:

1. Es difícil dejar ir El Pasado si no hemos aprendido del mismo. Tan pronto como aprendemos de El Pasado y lo dejamos ir, mejoramos El Presente.
2. Cada vez que estemos descontentos con El Presente o que nos sintamos fracasados, es hora de aprender de El Pasado y planificar para El Futuro.
3. No podemos cambiar El Pasado, pero podemos aprender del mismo. Cuando resurge una situación, podemos hacer las cosas de otro modo y así disfrutar de un Presente más exitoso.

El joven enfrentó cortésmente al colega con el que debía hacer el trabajo que salió mal. Aprendió a llevarse mejor con la gente. Y, finalmente, logró el ascenso.

Pero el ascenso trajo consigo un sin fin de nuevas exigencias y el joven no había desarrollado un plan diario. Así que los proyectos comenzaron a salirse de su control. Desanimado y sin saber qué hacer ahora, el joven acudió de nuevo a su viejo amigo.

### Planificar

Una vez que el joven le contó su nuevo problema, el viejo le habló sobre el otro elemento de El Presente, a decir, El Futuro.

Ya sabemos que no es conveniente estar en El Futuro, pero no tiene nada de malo planificar El Futuro. En palabras del viejo: nadie puede predecir o controlar El Futuro. Sin embargo, mientras más planifiquemos el futuro, menos ansiosos estaremos en El Presente y conoceremos mejor El Futuro.

Para planificar El Futuro:

1. Figúrese cómo sería un buen futuro.
2. Cree un plan que pueda ser llevado a cabo.
3. Implemente el plan en el presente.

El Presente es como un trípode en perfecto balance por sus tres patas: vivir El Presente, aprender de El Pasado y planificar para El Futuro. Si quitáramos una de las patas, el trípode se tambalearía. Mantener el balance de las tres patas nos permitirá lidiar mejor con cualquier cosa.

Entonces, el joven implementó el tercer elemento de El Presente en su trabajo y mejoró notablemente en el mismo. Asimismo, su vida personal se encarriló de nuevo: él y su novia empezaron a hacer planes para el futuro.

Como es inevitable, después de varios años, el viejo murió y el joven lo sintió mucho. Esto lo llevó a preguntarse por qué el

viejo se había dedicado durante tanto tiempo a enseñarle los secretos de El Presente.

Fue así como decidió volver al lugar en el que había conocido al viejo, y se dio cuenta, después de meditarlo mucho, de que El Propósito era lo que había impulsado todo este tiempo al viejo. El joven descubrió lo siguiente:

1. Hay algo más que simplemente vivir en El Presente, aprender de El Pasado y planificar El Futuro. Todo gana sentido cuando tenemos un Propósito.
2. Nuestras reacciones dependen de nuestro Propósito.
3. Cuando uno quiere que El Presente sea mejor que El Pasado, es hora de aprender de este último.
4. Cuando uno quiere que El Futuro sea mejor que El Presente, es hora de planificar aquel.
5. Cuando vivimos y trabajamos con un propósito, y reaccionamos ante lo que es importante ahora, nos volvemos más capaces de liderar, gerenciar, apoyar, entablar amistades y amar.
6. El éxito es llegar a ser lo que somos capaces de ser, y progresar en la consecución de objetivos que valgan la pena.
7. Cada uno debe crearse su propia definición de lo que significa ser exitoso.

### Resumen: usar El Presente

El joven envejeció próspero, respetado y amado, y decidió (al igual que el viejo) dedicarse a que los demás fueran también exitosos y felices. Así que decidió escribir el siguiente resumen:

Tres consejos para aprovechar el momento:

1. Estar en El Presente: para ser feliz y exitoso.
  - 1.1. Concéntrate en el aquí y ahora.
  - 1.2. Usa tu propósito para dedicarte a lo que es importante ahora.
2. Aprender de El Pasado: si quieres que El Presente sea mejor que El Pasado.
  - 2.1. Revisa lo que ocurrió en El Pasado.
  - 2.2. Aprende algo valioso de El Pasado.
  - 2.3. Haz las cosas de otro modo en El Presente.
3. Planificar El Futuro: si quieres que El Futuro sea mejor que El Presente.
  - 3.1. Imagina cuál es el futuro que quieres.
  - 3.2. Haz un plan para que el futuro que quieres se haga realidad.
  - 3.3. Implementa el plan en El Presente.

Este Resumido ha sido parcialmente patrocinado por:



La gerencia en Hispanoamérica



Lo mejor de las revistas de negocios



El portal del libro gerencial

**Título original:** The Present

**Editorial:** Doubleday

**Publicado el:** septiembre de 2003

¿Le gustó el Resumido? Compre el libro en:  
<http://www.resumido.com/es/libro.php/392>

Resumido.com, respetando la propiedad intelectual y los respectivos derechos de autor de las diferentes publicaciones citadas, no pretende reproducir ni parcial ni totalmente el contenido de las mismas ni el modo en el que su contenido se presenta aquí. Por el contrario, ofrecemos la oportunidad de que dichas obras no sólo sean conocidas sino adquiridas en beneficio de sus respectivos creadores; motivo por el cual, Meltom Technologies se reserva el derecho de excluir cualquier título, cuando se presuma la vulneración de derechos subjetivos, particulares o directos del mismo.