

RESUMEN

# Relación con Uno Mismo: Clave para el Alto Rendimiento

---

*Por Ezequiel Ponce*



DESCUBRE

- *¿Suelo tratarme con compasión?*
- *¿Suelo tratarme con ternura?*
- *¿Suelo tratarme con respeto?*
- *¿Suelo escucharme y darme permisos cuando los necesito?*
- *¿Suelo validar y atender mis necesidades?*

**Ver artículo completo:**

<https://eiovine.com/relacion-uno-mismo/>

- La relación que construimos con nosotros mismos tiene un impacto significativo en nuestra calidad de vida. Nuestros niveles de desempeño, de efectividad y de bienestar se encuentran directamente condicionados por esta relación interior.
- Esta distinción sobre «relación con uno mismo» es crucial para comprender nuestro sufrimiento, nuestros estados emocionales, nuestra insatisfacción, nuestro estado de bien-estar o mal-estar. También podemos comprender los límites y el mundo de posibilidades que somos capaces de crear. Se desprende en gran medida, cómo nos relacionamos con otras personas, con el mundo, con la vida.
- He conocido personas que se relacionan con si mismas de una manera muy rígida y severa (tanto de manera pública como de manera privada). Este tipo de relación empobrece la autoestima, les quita poder, los minimiza, los desprecia, lo hace sentir inútiles y en algunos casos hasta indignos de ser queridos o reconocidos.
- La conclusión ha sido clara: lo que hace a un equipo o a un líder estrella del que no lo es es la manera en la que se relacionan con ellos mismos.
- Cuando somos capaces de observar la manera en la que líderes y equipos se comportan y la manera particular de relacionarse con ellos mismos podemos comprenderlo todo, y ellos también. Si somos incapaces de ver esto somos incapaces de generar los resultados que perseguimos en términos de efectividad, rendimiento y bienestar.