

Pon rumbo hacia tus objetivos

El 2009 empieza y, con él, aparecen los deseos para el nuevo año que empezamos (dejar de fumar, perder unos kilos de más, aprender un nuevo idioma, emprender nuevos proyectos profesionales...).

Todos hemos hecho resoluciones para un nuevo año que empezamos, deseos de cambio que surgen en un momento de euforia, deseos basados en nuestro idealismo. Desgraciadamente, normalmente, los cambios dictados por esas resoluciones no suelen durar más de dos semanas en el mejor de los casos.

¿Por qué no somos capaces de cumplir esas buenas intenciones? Normalmente esas resoluciones son deseos que no se basan en nuestras capacidades personales y están carentes de una planificación. Esperamos un cambio instantáneo en coincidencia con el cambio de año en el calendario. Cuando observamos la naturaleza nos damos cuenta de que todos los cambios necesitan un tiempo: las semillas tardan unos días en germinar, los árboles necesitan años antes de dar fruto, las cordilleras montañosas necesitan milenios para formarse! Creer en un cambio instantáneo y sin esfuerzo es ir en contra de las leyes de la naturaleza.

La buena noticia es que podemos tomar otro tipo de resoluciones duraderas, basadas en nuestros objetivos profundos y que nos permiten tomar el timón, rumbo al cumplimiento de nuestros sueños. En este artículo, presento un método y sugerencias para llegar a ese equilibrio contigo mismo.

“El primer paso indispensable para conseguir lo que queremos en la vida es éste: decidir que queremos”. Ben Stein [MIS99]

Si el contenido de este artículo te interesa, no dudes en hacer copias o distribuirlo por e-mail. Podrás encontrar más artículos sobre los temas de la efectividad personal, la optimización de la gestión del tiempo y de los objetivos en el blog <http://gestionrbs.blogspot.com/>

gestionrbs@gmail.com



El problema o la paradoja de nuestra sociedad

Vivimos en una época de la historia en la que los avances tecnológicos han hecho que podamos vencer enfermedades, aumentar la esperanza de vida, liberarnos de tareas físicamente duras para dejarlas a las maquinas, viajar largas distancias en un tiempo reducido. Con todos estos avances, deberíamos esperar el tener más tiempo para nosotros y para compartir con los que mas queremos. Deberíamos esperar el desarrollo de la persona.

Desgraciadamente, la realidad es bien diferente. Oímos cada vez más hablar sobre el stress en el trabajo (burn out), el consumo de antidepresivos se ha disparado [ANT05], el consumo de alcohol no deja de aumentar.

Incluso desde el ámbito político intentan reforzar la creencia que hay que trabajar más. El slogan electoral de la campaña electoral de Nicolas Sarkozy en Mayo del 2007 era “travailler plus pour gagner plus”, “trabajar más para ganar más”. Yo estoy en total desacuerdo:

1. Podemos ganar mas trabajando menos. [FER07].
2. Quizás no necesitemos ganar más. ??? A veces queremos ganar mas para tener un coche mejor que el del vecino de al lado. Queremos ganar más para tener un piso mas grande y mejor situado que el de nuestro compañero de trabajo. Queremos ganar más para llevar unas zapatillas de deporte de la marca X. Pero es realmente necesario un coche mas grande (y pagar mas gasolina, tarifa para asegurarlo, reparaciones...)? Es necesario un piso mas grande? Son necesarias unas bambas con super-cámara de aire de la marca X??? El problema del materialismo es que entramos en una espiral: cuando tenemos un coche mejor que el del vecino de al lado, nos damos cuenta de que el del vecino de en frente es mejor que el nuestro...
3. Cuando hacemos lo que realmente nos apasiona no nos tenemos que preocupar del dinero. El dinero llega y estaremos satisfechos de lo que hacemos. El trabajo se convierte en un hobby, tareas que contribuyen a nuestro desarrollo.

”Libérate de tu afecto a tantas cosas inútiles para la felicidad.” (Sœur Emmanuel)

La necesidad de un cambio

“Empezad por cambiar en vosotros lo que queréis cambiar a vuestro alrededor.” (Gandhi)

“Acordaros bien, que no existe nada mas constante que el cambio.” Buda

Hoy en día, oímos hablar sobre la tecnología de la Calidad. La Tecnología de la Calidad se aplica en las Organizaciones [...] para estandarizar y mejorar continuamente sus procesos, y con el objetivo de obtener por un lado productos y servicios [...] que satisfagan al cliente para el cual están diseñados, y por otro lado lograr productividad, competitividad, seguridad, replicabilidad [...] de las actividades, operaciones, productos y servicios, entre otros beneficios. [WIK08]. Las técnicas de calidad aplican métodos

científicos para mejorar todos los aspectos relacionados con los negocios. Estas técnicas se basan en que cada aspecto del negocio (producción, procesos, marketing, etc.) puede mejorarse, optimizarse. Porque no aplicar la tecnología de la calidad a nuestras vidas? Ejemplos de mejoras posibles en el trabajo y en las relaciones se muestran a continuación.

Productividad en el trabajo

Ejemplo:

Cuántas veces lees y te distraes de tus tareas en el trabajo a causa de las alertas de e-mail? Que fracción de tu tiempo pasas tratando con clientes que no aportan beneficio a la empresa?

Has pensado cuales son las tareas cotidianas que hacen una diferencia en la calidad de tu trabajo? (Aproximadamente el 20% de nuestras acciones aporta el 80% de los resultados. Porque no centrarse en esas tareas y aprovechar el resto del tiempo para otras actividades? [KOC99] Ley de Pareto.)

Has identificado quienes son las personas que pueden darte una promoción en la empresa?

Si tienes un negocio, para hacer mas beneficio solo tienes tres posibilidades [ABR00]:

1. Aumentar tu número de clientes.
2. Aumentar la cantidad de las transacciones con tus clientes.
3. Aumentar la frecuencia con la que tus clientes vuelven.

Has pensado como aumentar el beneficio desarrollando una de las tres estrategias mencionadas?

Relaciones

Ejemplos:

Has pensado que es lo que hace mas feliz a tu pareja? Como puedes contribuir a que tu relación de pareja sea mas agradable? Como puedes hacer que haya un espacio para el dialogo?

(Las estadísticas dicen que, en España, la gente mira la televisión aproximadamente 3 horas al día!!! Casi un día por semana!!! Cuantos diálogos, escuchas, puestas de sol, aventuras se pierden a causa de, como decía un profesor mío, “la caja tonta”).

Has pensado en la relación con tus hijos? Escuchas realmente sus necesidades profundas o los tratas desde el punto de vista de tu pasado sin prestar atención a su propia personalidad e identidad???

Has reflexionado sobre tu relación con tus compañeros de trabajo? Te alegras de sus errores como modo de sobresalir tu mismo? Guardas información para hacerte imprescindible? Das libertad y confianza a tus subordinados para que desarrollen su máximo potencial? Mi supervisor es un buen ejemplo de liderazgo. Es él el responsable de haber creado un buen ambiente de trabajo en el equipo. Nos da responsabilidades y confía en nosotros. La confianza permite desarrollar en los miembros del equipo una gran creatividad y entrega al proyecto.

Un cambio a mejor siempre es posible, aunque la mejora sea incremental. **Reflexionar** sobre nuestros objetivos, **escribirlos** sobre papel y **actuar** es la mejor manera de coger el mando de nuestra vida y poner el rumbo hacia nuestros objetivos.

“La felicidad es saber lo que uno quiere y quererlo con pasión.” (Félicien Marceau)

(Nota: este texto también puede mejorar!!! Pero si tuviera que esperar a que fuera perfecto, nunca lo habría publicado!!!)



Decide tu rumbo

Una vez, mi hermano me envió un texto de Pablo Neruda. Lo incluyo íntegramente en este artículo:

*No culpes a nadie,
nunca te quejes de nada ni de nadie,
porque fundamentalmente tú has hecho tu vida.*

*Acepta la responsabilidad de edificarte a ti mismo y el valor de
Acusarte en el fracaso para volver a empezar;
corrigiéndote, el triunfo del verdadero hombre surge de las cenizas
del error.*

*Nunca te quejes del ambiente o de los que te rodean,
hay quienes en tu mismo ambiente supieron vencer,
las circunstancias son buenas o malas según la voluntad o
fortaleza de tu corazón.*

*Aprende a convertir toda situación difícil en un arma para luchar.
No te quejes de tu pobreza, de tu soledad o de tu suerte,
enfrenta con valor y acepta que de una u otra manera,
todo dependerá de ti;
no te amargues con tu propio fracaso,
ni se lo cargues a otro, acéptate ahora o
seguirás justificándote como un niño,
recuerda que cualquier momento es bueno
para comenzar y que ninguno es tan terrible para claudicar.*

*Deja ya de engañarte, eres la causa de ti mismo,
de tu necesidad, de tu dolor, de tu fracaso.
Si, tú has sido el ignorante,
el irresponsable, tú, únicamente tú, nadie pudo haber sido por ti.*

*No olvides que la causa de tu presente es tu pasado,
como la causa de tu futuro es tu presente.*

*Aprende de los fuertes de los audaces,
imita a los enérgicos, a los vencedores,
a quienes no aceptan situaciones,
a quienes vencieron a pesar de todo.*

*Piensa menos en tus problemas y más en tu trabajo
y tus problemas sin alimento morirán.
Aprende a nacer desde el dolor y a ser más grande,
que el más grande de los obstáculos.*

*Mírate en el espejo de ti mismo.
Comienza a ser sincero contigo mismo.
Reconociéndote por tu valor,
por tu voluntad y por tu debilidad para justificarte.*

*Reconócete dentro de ti mismo, más libre y fuerte,
dejarás de ser un títere de las circunstancias,
porque tu mismo eres tu destino.*

*Y nadie puede sustituirte en la construcción de tu destino.
Levántate mira las mañanas y respira la luz del amanecer.
Tú eres parte de la fuerza de la vida
Ahora despierta, camina, lucha.*

*Decídete y triunfarás en la vida.
Nunca pienses en la suerte,
porque la suerte es el pretexto de los fracasados.*

PABLO NERUDA

La idea clave es que **delante de cada situación, tenemos la capacidad de escoger nuestra respuesta.**

Incluyo en la bibliografía otros textos que nos pueden inspirar.

La idea clave es que delante de cada situación, tenemos la capacidad de escoger nuestra respuesta.

En este apartado incluyo unos pasos que para mí, son útiles para la reflexión. Quizás encuentres o desarrolles otros métodos validos para encontrar tu objetivos profundos y

avanzar para hacerlos realidad. No dudes en compartirlos en este espacio blog o por e-mail (gestionrbs@gmail.com).

Nota: Las resoluciones a las que llegaremos al final no son como las que tomamos el día de fin de año, basados en el cambio de calendario en un momento de buenas intenciones. Las resoluciones a las que llegaremos están basadas en el impacto que tendrán en nuestra vida y están íntimamente unidas a nuestros objetivos profundos. Las escribiremos, las revisaremos periódicamente y mediremos su progreso.

1ª Etapa: Lluvia de ideas

“El primer paso indispensable para conseguir lo que queremos en la vida es éste: decidir que queremos”. Ben Stein [MIS99]



Coger bolígrafo y una libreta y apuntar las resoluciones que queramos adoptar y que nos inspiren en varias categorías. Las resoluciones en este punto pueden ser generales. En esta etapa hay que dar rienda suelta a la imaginación y no juzgar las resoluciones que nos vienen a la cabeza. Las cuatro categorías son:

1. Cuerpo

El ejercicio físico y una buena alimentación son el punto de partida del bienestar. “Mente sana en cuerpo sano” o “El cuerpo es el templo del alma”.

2. Hobbies

Las actividades recreativas son otro aspecto de nuestras vidas. En esta categoría podemos incluir también el aprendizaje como por ejemplo aprender una lengua extranjera.

3. Relaciones

Cuando empezamos a salir con nuestra pareja o cuando tenemos un hijo nos comprometemos a alimentar una relación para que haya confianza, respeto, dialogo, amor. Dedicar un tiempo a la mejora de nuestras

relaciones debe figurar en nuestros objetivos si estamos de acuerdo en que la felicidad la encontramos al amar y ser amados.

4. Trabajo

El trabajo ocupa una parte demasiado importante en nuestras vidas como para que sea un tiempo donde no nos desarrollemos como personas y no contribuyamos al desarrollo de los demás. (8 horas al día, durante aproximadamente 40 años es demasiado tiempo para perderlo)

Ejemplos de resoluciones:

Cuerpo:

- Andar hasta la playa los domingos por la mañana.
- Ir a nadar dos veces por semana.
- Apuntarme al grupo ciclista de la empresa para hacer con ellos las excursiones de los fines de semana.
- Ir a correr los lunes y jueves antes del trabajo.
- Dejar de fumar.
- Desarrollar los sentidos.
- Tomar clases de canto.

Hobbies y formaciones:

- Aprender inglés y preparar un viaje a Estados Unidos el verano que viene.
- Preparar un viaje con mi pareja.
- Hacer un retiro espiritual.
- Tomar cursos de vela.
- Aprender francés.
- Planear crear mi empresa de alquiler de barcos a partir de mi afición por la vela.
- Aumentar la capacidad de mi acuario.
- Aprender a bailar.

Relaciones:

- Apagar la televisión durante las comidas para fomentar el diálogo.
- Intentar escuchar a los otros y hacer el esfuerzo de entender su punto de vista.
- No criticar ni juzgar a los demás.
- Tener paciencia cuando tu bebé llora “sin razón aparente”.
- Dedicar tiempo para ir a las reuniones de padres de la escuela de tu hijo.

Trabajo

- Lanzar una campaña de publicidad de mi negocio para atraer nuevos clientes.
- Hacer una formación en mi campo de interés para especializarme. (Una formación es una inversión en ti mismo. La crisis financiera nos enseña que invertir en uno mismo es la mejor inversión a corto y a largo plazo).
- Mejorar el servicio a mis clientes ofreciendo un valor añadido.
- Obtener una promoción.
- Dirigir un proyecto importante para la empresa.

- Ser enviado durante el periodo de un año a la sucursal que la empresa tiene en Londres.
- Compatibilizar mi trabajo actual con dar clases en la universidad.
- Montar mi negocio como consultor para tener flexibilidad de horarios.

2ª etapa: Análisis del porqué de nuestras resoluciones

“La felicidad, es saber lo que queremos y quererlo apasionadamente.” Félicien Marceau

Una vez tenemos las listas de las resoluciones que mas nos motivan, tenemos que revisarlas una a una e intentar llegar a las razones que nos llevan han hecho escribirlas. Este paso implica el ser crítico con uno mismo. La confrontación al porque tomamos las resoluciones nos ayuda a desenmascarar nuestros objetivos mas profundos. Conocer que queremos nos ayuda a focalizar nuestra energía hacia la obtención de esos objetivos.

Por ejemplo, si uno de los objetivos era obtener mas proyectos para tu negocio para aumentar tus beneficios para, en el futuro tener estabilidad financiera y tiempo libre, quizás seria mejor analizar que clientes nos dan el mayor beneficio (normalmente el 20% de los clientes contribuye al 80% del beneficio (es la regla conocida como el 20/80 o principio de Pareto)) y eliminar los clientes que nos dan menos ingresos y mas problemas. O quizás podríamos contratar y formar a alguien para liberarnos de tareas y tener más tiempo libre. Tenemos que poner rumbo hacia el cumplimiento de nuestros sueños y objetivos pero sin olvidar que tenemos que disfrutar del camino que nos lleva a ellos.

“Cuanto menos esfuerzo hagas, más rápido y poderoso serás.” Bruce Lee

3ª etapa: Sintetizar los objetivos, identificar las acciones y planificar

“La vida es una oportunidad, aprovéchala.” Madre Teresa de Calcuta

Sintetizar los objetivos para que se conviertan en la guía que marque el camino de nuestras acciones. La idea es que una vez conocemos bien nuestros objetivos, podemos focalizar nuestra energía para que cada una de nuestras acciones nos lleve a cumplirlos. Concretizar y planificar acciones a corto y largo plazo. El resultado de esta etapa es una lista de resoluciones concretas y que nos estimulan a la acción. Por ejemplo, si te gustaría crear una empresa a partir de tu pasión por la vela, podrías empezar pensando en trabajar en tu tiempo libre en un plan de negocios, realizar un estudio de mercado, hacer un análisis de la oferta existente y como tus ideas podrían atraer nuevos clientes hacia ti. El conocimiento del mercado y del servicio y valor añadido que podrías dar a tus clientes te daría la confianza necesaria para pedir un préstamo para empezar tu negocio.

“Quien prefiere la seguridad a la libertad corre el riesgo de perder las dos.” Benjamin Franklin.

Intentar planear a un año vista las acciones a seguir, que se derivan de las resoluciones, que nos llevaran a cumplir nuestros objetivos. Planear objetivos mensuales.

Por ejemplo “voy a leer un libro al mes sobre la gestión de pequeñas y medianas empresas para aprender a optimizar el rendimiento de mi negocio. El lunes iré a la biblioteca para dejarme aconsejar por los libros sobre el tema.” Planificar es una herramienta muy importante para la organización personal. Cuanto mas planificamos y pensamos como hacer las cosas, mejor es el resultado. (El tema de la planificación será, sin duda, tratado en futuros artículos en este blog).

4ª etapa: Actúa y mide el progreso

“La felicidad la encontramos cuando nuestros actos están de acuerdo con nuestras palabras.” Gandhi.

“Que intentarías hacer si tuvieras la seguridad de que no ibas a fracasar?” Robert Schuller

Una vez hecho el ejercicio de encontrar nuestros objetivos profundos, haberlos escrito, y planificado las acciones que nos llevaran a ellos, solo nos falta el **ACTUAR**. Cuando identificamos nuestros objetivos y los escribimos, las decisiones que tomamos nos permiten avanzar hacia su realización.

Personalmente, intento escribir en una libreta, un par de veces por semana, reflexiones sobre mis sensaciones, reuniones o situaciones que vivido. Intento escribir también sobre las posibilidades de mejorar esas situaciones. Por ejemplo reflexiones sobre como han transcurrido las clases con mis alumnos, sobre que he hecho bien y sobre como podría mejorar para aumentar su motivación. También anoto aspectos y posibles mejoras como resultados de reuniones de trabajo, la educación de mis hijos y las relaciones con los que me rodean.

Errores a no cometer

1. Esperar a que los otros cambien para dar el primer paso.
“Empezad por cambiar en vosotros lo que queréis cambiar a vuestro alrededor.” Gandhi
2. Empezar mañana.
“No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy.” Refrán popular
3. Querer cambiar demasiadas cosas a la vez. Un efecto que puede ser contraproducente es intentar cambiar demasiadas cosas a la vez. Tenemos que ser razonables con el camino para alcanzar nuestros objetivos. Si nos fijamos metas asequibles, el ir alcanzándolas nos dará una motivación suplementaria para continuar. Si, por el contrario nos fijamos metas demasiado elevadas, nos arriesgamos a desmotivarnos en el camino.
4. Fijar objetivos demasiado difusos. Por ejemplo, el objetivo “hacer mas deporte para mejorar mi forma física” es bastante difuso. El concretizar nos ayudará a integrar el objetivo en nuestro cotidiano, por ejemplo: “hacer media hora de piscina los martes y los jueves a la salida del trabajo”.



Conclusiones

Este es el primer artículo de mi blog sobre Gestión del Tiempo y objetivos. En este artículo te invito a reflexionar sobre el hecho que vivimos en una espiral de trabajo, consumo y alineación en la que nos falta el tiempo para lo más importante: nosotros y los que nos rodean. Presento un proceso y algunos consejos que nos ayudan a darnos cuenta de que es lo que realmente nos importan y cuales son nuestras aspiraciones. Una vez sacamos a la luz nuestros objetivos, nuestras acciones nos acercan más a ellos. El hacer un seguimiento periódico de nuestros avances nos dará energía para continuar sobre el camino rumbo a nuestros objetivos.

R.B.S.

Bibliografía

- [ABR00] J. Abraham “Getting everything you can out of all you’ve got” Truman Talley Books, 2000.
- [ANT05] <http://www.consumer.es/web/es/salud/2005/03/25/140697.php>
- [FER07] Timothy Ferriss, “The four hour workweek.” Crown Publishers, 2007.
- [KOC99] Richard Koch “Living the 80/20 Way” Doubleday Business, 1999.
- [MIS99] G. Hendricks, K. Ludeman, “La nueva mística empresarial”, Empresa Activa, Ediciones Urano.
- [WIK08] <http://es.wikipedia.org>