
PLAN DE MEJORA PERSONAL



ÍNDICE

Introducción	3
Objetivos	4
Autoanálisis	5
Autoliderazgo	9
Generalidades	9
Priorización	10
Autoelaboración del plan de mejora	12
Inteligencia emocional para asegurar el éxito de tu plan de mejora	14
Proactividad y reactividad	14
Comunicación intrapersonal e interpersonal	15
Motivación y pasión. Condiciones para iniciar un plan de mejora	17
Motivación y acción	19
Consiguiendo lo que quieres	20
Resumen	24
Conceptos Clave	25
Bibliografía	26

INTRODUCCIÓN

Para avanzar y crecer, en la vida es necesario cambiar, adaptarse a nuevas situaciones y al momento actual. **Solo lo que está en el consciente es susceptible de ser cambiado.**

Si el cambio tuviese sabor, sería agrídulce. Dulce porque presenta un nuevo enfoque en la vida (apertura, posibilidades, avanzar, crecer, etc.), y amargo porque en el cambio también hay dolor (se sale de la zona de confort, se renuncia a lo conocido y cómodo) y también miedo a lo desconocido, aunque realmente te esté esperando algo mucho mejor.

La clave para mejorar tu calidad de vida es educar tu conciencia para sincronizarla con tu verdadero norte plasmada en la visión y la misión personal. Para ello, se necesita una profunda honestidad personal que ayude a responder las siguientes cuestiones:

- ¿En verdad deseo hacerlo?
- ¿Estoy dispuesto a pagar el precio?
- ¿Poseo la suficiente fuerza para lograrlo?
- ¿Acepto la responsabilidad de mi propio crecimiento?
- ¿Realmente prefiero quedarme en la mediocridad cuando podría acceder a la excelencia?
- ¿Culpo a los demás por mi propia ineptitud a la hora de establecer y alcanzar metas?
- ¿Permito que lo bueno tome el lugar de lo mejor (o me quedo paralizado con el análisis)?

OBJETIVOS

En esta unidad podrás:

1. Comprender que el plan de mejora se basa en tus propios términos. Que tú eres el protagonista de lo que diseñes y que de ti depende que lleves a cabo lo que te propones.
2. Diferenciar y conocer tus facultades innatas para el autoliderazgo.
3. Profundizar en cómo tu inteligencia emocional te acompañará en la consecución de tus metas.
4. Conocer la importancia de centrar tu atención y talento en tu círculo de influencia para agrandarlo y reducir el círculo de preocupación donde tienes menos margen de actuación.
5. Descubrir los componentes de los que se nutre la automotivación: visión, disciplina, pasión y conciencia.

AUTOANÁLISIS

A menudo, las creencias que hemos ido adoptando a lo largo de la vida, mediante el crecimiento y el aprendizaje, las convertimos en leyes que nos gobiernan en todo momento, condicionando la toma de decisiones, el enfoque con que evaluamos el entorno.

.....

“Las creencias como limitadores”

Las creencias se suelen adoptar como verdades absolutas, sin reparar ni cuestionarnos cuál es su efecto en nuestras vidas, cómo nos afectan, limitan y condicionan.

.....

Por todo esto, y por el tiempo que llevan con nosotros, cambiarlas es un reto. Del mismo modo que para cambiar una ley de un gobierno que lleva años en vigor debe pasar diferentes procesos y fases, ser estudiada, dotada de consciencia, de visión del beneficio que proporcionará cambiarla y del miedo que provoca el cambio hacia lo desconocido.

Cuando te detienes a **mirar**, y te apoyas en la humildad, la empatía u otras habilidades, puedes entender, conocer el alcance y significado de muchas cosas que te pasan por alto, cuando tan solo **ves**.

.....

Mirar forma parte de la escucha activa. Mirar es estar atento, prestar atención, observar, estar en los pequeños detalles y escuchar.

.....

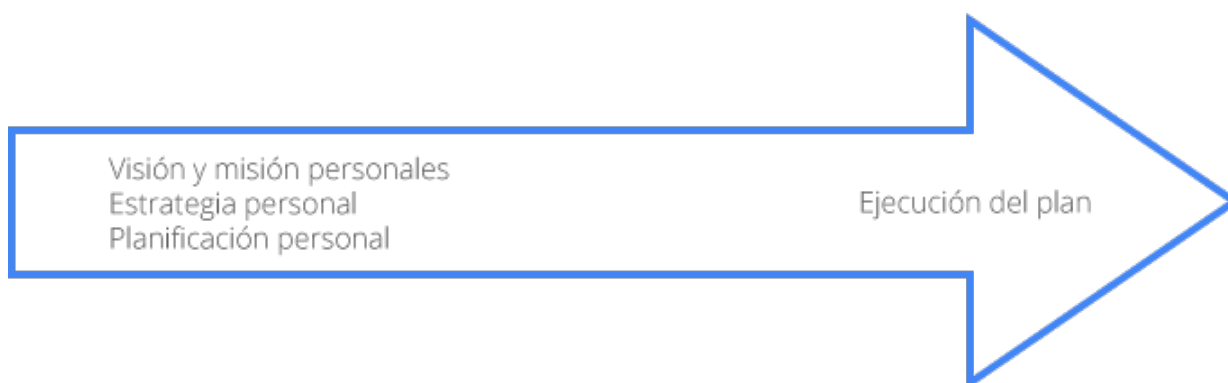
Aunque a simple vista no tenga demasiado sentido, mirar es percibir con los sentidos, y uno de ellos es la escucha. No puedes quedarte con la información que percibes como absoluta y cierta, pues percibimos las situaciones filtradas por nuestra forma (o paradigma) de entender la vida. A través de una mirada, puedes decir muchísimo más de lo que la palabra alcanza, y mirando puedes leer, escuchar y aprender todo aquello que muchas veces buscas en mil sitios y no aquello que está sucediendo frente a ti que, generalmente, es donde está la respuesta.

.....

Todo aquello que quieres y buscas está frente a ti. Solo tienes que darte la oportunidad de mirar en silencio.

.....

En un plan de mejora personal has de fijar unos objetivos, diseñar unas actuaciones, disponer recursos para llevar cabo lo que quieres, prever tu método de trabajo, establecer un calendario y, muy importante, tener previsto un sistema para comprobar con indicadores si has alcanzado tus objetivos.



.....

La dirección que tomas en tu plan de mejora personal. Elaboración propia basada en Edward Apaza Zavala

.....

Tú tienes la capacidad de elegir cuál es el rumbo que quieres en tu vida, tú eliges llevar el timón, dirigir tu vida, o no. Para poder llegar a buen puerto, y que el barco no quede a la deriva, es necesario que identifiques tu puerto; es decir, tus objetivos y metas, y traces tu hoja de ruta.

En este viaje te encuentras con retos, dificultades y amenazas (empezando por tus creencias limitantes y terminando por los factores adversos del entorno) que entorpecen y paralizan tu acción, aunque son necesarias para aprender y crecer, y, del mismo modo, tienes talento, apoyo y medios que te benefician y capacitan para disfrutar y aprovechar lo que te rodea.

Necesitas cuestionarte para saber qué quieres de tu plan de mejora personal. El poder de una pregunta reside en cuánto y cómo tenga que pensar la persona que debe responderla. Una pregunta, para que sea poderosa, deberá despertar tu interés e inquietudes que, en algunas ocasiones, quizás estén adormiladas, de forma que refuerce pensamientos y respuestas ya existentes en ti. Las preguntas deben ser cortas y concisas, que exijan una respuesta muy precisa que, evidentemente, deberá estar adaptada al contexto.



“Preguntas abiertas”

No hay que formular preguntas que sean condicionantes o excluyentes, sino abiertas. Por ejemplo, ¿dónde quiero ir?, ¿qué opciones tengo?, ¿cuál es la que más me conviene?

Una pregunta que exija una respuesta «sí/no» no da demasiada información y es mejor evitarla.

Es muy importante que te cuestiones de modo amplio; es decir, que la respuesta requiera de una explicación, una argumentación, de la cual saldrán nuevas preguntas y distintos enfoques, y así sucesivamente, hasta detallar bien el objetivo pretendido.

Preguntar sobre el porqué te llevará a justificaciones; sin embargo, las preguntas que empiezan por cómo, qué, para qué, cuál, cuándo, dónde o cuánto te ayudarán a obtener respuestas reflexivas y orientadas a tus objetivos, rendimientos, metas, soluciones, etc. Por tanto, has de encontrar las preguntas útiles para averiguar tus motivaciones en tu plan de mejora personal. Tu conciencia es la encargada de sincronizar tu misión personal con tus principios, respondiendo a cuestiones clave.

Las preguntas deben estar orientadas al rendimiento y ser abiertas, claras, concretas y concisas, y no condicionales ni excluyentes.



- ¿Qué puedo hacer?
- ¿Qué alternativas tengo?
- ¿Cómo voy a hacerlo?
- ¿Cuánto tiempo necesito?
- ¿Qué quiero lograr?
- ¿Qué contribución deseo realizar?
- ¿Qué objetivo tengo en mente?
- ¿Me capacita para realizar contribuciones a través de mis roles?
- ¿Cómo voy a hacerlo?
- ¿Cuáles son los principios clave que me permitirán lograr mi propósito?
- ¿A qué estrategias debo recurrir para aplicar estos principios?
- ¿Estoy trabajando en lo que quiero?
- ¿Qué oportunidad se abre para mí en esta crisis?
- ¿Qué alternativas tengo?

«Las personas exitosas hacen mejores preguntas y como resultado obtienen mejores respuestas.»

A. Robbins

AUTOLIDERAZGO

Generalidades

El autoliderazgo es la capacidad que tienes para dirigir tu vida, dirigirte hacia aquello que deseas y quieres, tu misión, para poder vivir una vida llena de sentido para descubrir, crear y recrear un modelo de existencia propio. El riesgo de no desarrollar tu autoliderazgo es el riesgo de exponerse a la manipulación y expectativas de los demás.

RELACIÓN DE LAS NECESIDADES HUMANAS CON LAS CAPACIDADES Y ATRIBUTOS DEL AUTOLIDERAZGO

PERSONA COMPLETA	NECESIDADES	INTELIGENCIAS/ CAPACIDADES	ATRIBUTOS	VOZ
Cuerpo	Vivir	Inteligencia física (IF)	Disciplina	Necesidad: «ver» cómo satisfacer necesidades
Mente	Aprender	Inteligencia mental (IM)	Visión	Talento: concentración disciplinada
Corazón	Amar	Inteligencia emocional (IE)	Pasión	Pasión: hacer con ardor
Espíritu	Dejar un legado	Inteligencia espiritual (IES)	Conciencia	Conciencia: hacer lo correcto

Para vivir la vida de forma plena e íntegra, has de ponerte en acción para buscar todos los recursos necesarios para conseguirlo utilizando tus recursos propios y habilidades interiores, así como aquellos recursos externos que te pueden ser útiles.

Como autolíder necesitas grandes dosis de atención, autoobservación e introspección para descubrir tus virtudes, fortalezas, habilidades innatas y adquiridas. Necesitas aprehender de los demás lo que valoras, adaptándolo a tu propia situación. Es importante que te plantees, observes y seas consciente de con quién compartes tu tiempo, quién está a tu alrededor y con quién trabajas. Si tu misión personal está relacionada con «vivir, amar, aprender y dejar un legado», para implementar tu plan de mejora personal, necesitarás visión, conciencia, pasión y disciplina.

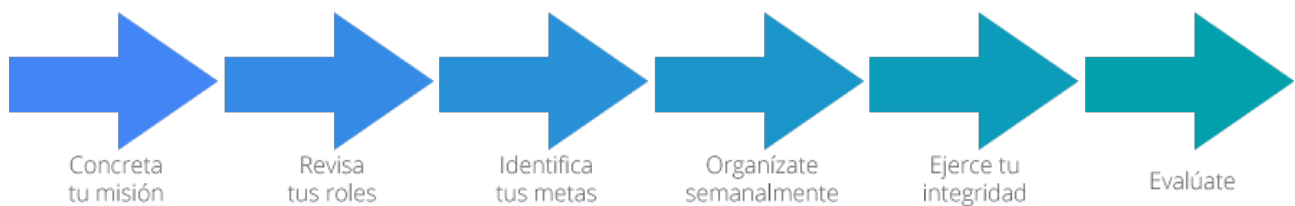
«Cuanta más urgencia tenemos, menor es la importancia de lo que hacemos.»

S. Covey

Priorización

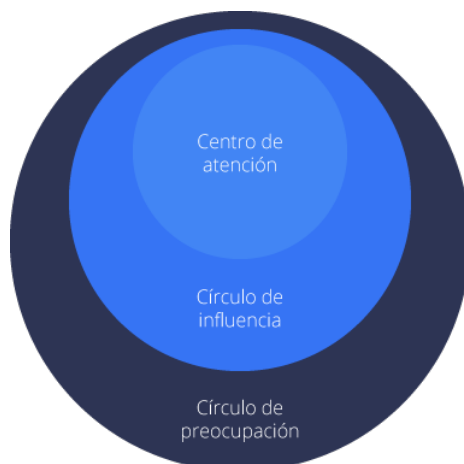
El proceso de priorizar lo más importante para ti consta de seis etapas:

- **Etap 1.** Conecta con tu visión y misión.
- **Etap 2.** Identifica tus roles (jefe de, subordinado de, padre/madre de, hijo de, amigo de...).
- **Etap 3.** Selecciona las metas importantes para ti.
- **Etap 4.** Crea un marco de toma de decisiones para la semana.
- **Etap 5.** Ejerce integridad en el momento elegido.
- **Etap 6.** Evalúa tus resultados y adopta medidas de corrección para alinear lo que haces a lo que consigues.



Fases del plan de mejora personal. Elaboración propia.

Una vez que has decidido qué aspectos van a ser tu **centro de atención** en tu plan de mejora personal, deberás ampliar (y enfocarte en) tu **círculo de influencia**, donde tienes poder para cambiar lo que te propones, y disminuir tu **círculo de preocupación**, compuesto por aquellas circunstancias ajenas a ti en que puedes influir.



Centro de atención y círculos de influencia y preocupación. Elaboración propia.

.....

La proximidad es poder, focalízate en lo que quieres.

.....

«La magnitud de un líder está dada por la profundidad de sus convicciones, el grado de sus ambiciones, el ángulo de su visión y el alcance de su amor.»

Doss Nathan Jackson

Las habilidades para el autoliderazgo se adquieren y aprenden a través del entrenamiento continuo, para lo cual necesitas:

- Conocerte a ti mismo. Valórate, reconoce tu falibilidad y «aprende a aprender» de tus errores. Ten confianza en ti, acepta tus luces y sombras.
- Descubrir y reemplazar tus creencias limitantes por creencias potenciadoras.
- Descubrir tus objetivos y clarificarlos. Es necesario saber qué quieres.
- Gestionar tus emociones cuidando cuáles son y cómo las gestionas, cómo te comunicas contigo y a su vez con los demás.
- Ser y actuar con flexibilidad, adaptándote (darwinianamente) coherentemente con tus principios y valores.

Los ladrones del tiempo que nos distraen del centro de atención

Peleas, quejas, interrupciones, aburrimiento, falta de objetivos, preocupación, enojos, demasiadas (muchas o pocas) horas de sueño, recorridos ineficaces, teléfono, procrastinación (postergación), mala comunicación, tus errores, peticiones de compañeros, indecisión, actitud negativa, correo sin valor, retrasos, impuntualidad, descoordinación, agotamiento, estrés, mala planificación, objetivos incoherentes, no evaluación de la planificación, «lo hago porque me gusta», olvidos, preocupación, discusiones irrelevantes, descontrol, reuniones ineficaces, no escuchar, falta de autoridad, metas poco claras, esperar respuestas, temor a decir no, temor a elegir, preocupación, envidia, comodidad, excesiva luz o reflejo, excesivos trámites, no cerrar ninguna puerta, cálculo de tiempo no realista, papeleo, prioridades conflictivas, lugar de trabajo desordenado, fallos técnicos, falta de motivación, falta de procedimientos, errores de otros, redes sociales, falta de autodisciplina y todos aquellos ladrones de tiempo tuyos y que conoces bien.

AUTOELABORACIÓN DEL PLAN DE MEJORA

A la hora de elaborar el plan de mejora debes tener en cuenta los siguientes elementos:

LOS OBJETIVOS

Lo que deseas alcanzar en un tiempo determinado. Es una expresión cualitativa de un propósito y responde a la pregunta «qué» y «para qué». Los objetivos están orientados a la acción y suelen expresarse mediante un verbo en infinitivo. Por definición, un objetivo es el elemento programático que identifica la finalidad hacia la cual deben dirigirse tus recursos y esfuerzos personales para dar cumplimiento a tu misión, la cual es la expresión del resultado final esperado. Si utilizas la metáfora de una escalera para explicar esto, el final de la escalera es la misión o meta y cada escalón que subes es un objetivo. ¿Sabes adónde vas? ¿Para qué quieres ir? ¿Qué encontrarás? ¿Cómo saber si estás en el camino correcto si no sabes dónde vas?

LAS ACTUACIONES

Acciones concretas que deben realizarse para alcanzar el objetivo. Cada objetivo puede concretarse en una o más actuaciones. Por ejemplo, si el objetivo es aprender a hablar en público mejor, tendrás que diseñar e implementar algún tipo de actividad para ese fin, como por ejemplo practicar en cada ocasión que se te presente.

EL RESPONSABLE

Estamos hablando de un plan de mejora personal; por lo tanto, el responsable eres tú. Tú eres la persona que debe dar respuesta a las necesidades de mejora que te has marcado en tu plan. Tú debes comprometerte a diseñar las actuaciones, ocuparte de su seguimiento, vigilar el cumplimiento de los plazos, etc. Evidentemente, puedes pedir apoyo a un tutor, mentor o amigo para que te ayude a seguir motivado en el plan que te has marcado.

LOS RECURSOS

Los medios de que dispones para desarrollar una actuación. Puede tratarse de documentación, normativas, bibliografía, esquemas de trabajo, etc.

LOS PROCEDIMIENTOS DE TRABAJO

La manera en que vas a desarrollar tu actuación. Has de especificar en qué momentos se van a realizar las actuaciones, qué metodología de trabajo vas a seguir (trabajo individual, puesta en común, uso del correo electrónico...), etc.

EL CALENDARIO

Concreta cuánto tiempo vas a dedicar a cada actuación o a cada fase de ella. Puedes incluir también momentos de seguimiento de las actuaciones. Una mala noticia: con solo veintiocho días no puedes incorporar un nuevo hábito. Un estudio británico llevado a cabo en el University College de Londres ha demostrado que hacen falta sesenta y seis días para que se cree un hábito y pueda mantenerse durante años, explica Jane Wardle, coautora del estudio que se publicaba en el *European Journal of Social Psychology*. A partir de haber implementado la acción esos días, el hábito adquiere cierto automatismo y no hace falta voluntad para poder repetir el comportamiento.

LOS INDICADORES

Medios para comprobar de forma objetiva si te acercas al objetivo previsto y si las actuaciones se han desarrollado según lo has previsto. Hay indicadores de diferente tipo. Unos se refieren a cosas muy concretas, como entregar en plazo un documento con propuestas específicas; otros se expresan mediante un índice o porcentaje que incluyen alguna pregunta de aplicación de lo aprendido. La forma de expresar los indicadores debe permitir comprobar su cumplimiento.



Visiones en la planificación. Fuente: Stephen S. Covey

INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA ASEGURAR EL ÉXITO DE TU PLAN DE MEJORA

Proactividad y reactividad

La inteligencia emocional determina la manera en la que te relacionas y entiendes el mundo, teniendo en cuenta las actitudes y los sentimientos, y engloba habilidades como el control de los impulsos, la autoconciencia, la automotivación, la confianza, el entusiasmo y la empatía.

Es importante saber cómo te sientes, descubrir tus sentimientos, saber expresarlos con palabras, aprender a reconocerlos. Cuando aprendes a reconocer los sentimientos, es más fácil aprender a gestionarlos.

Una vez determinado lo que quieres conseguir y establecidas las acciones que te llevan a ello, debemos echar mano de la **proactividad**, que es lo que hará que las cosas sucedan. La proactividad nos lleva a decidir en cada momento lo que queremos hacer y cómo hacerlo.

Cada uno es responsable de su propia vida. Son tus decisiones, tanto lo que haces, piensas, dices, como lo que no piensas, ni haces, ni dices, las que influyen y dan forma a tu vida. Aunque sientas la influencia de estímulos y condiciones externas, tu respuesta es consciente; por lo tanto, eres el fruto de tus elecciones, no de tus condiciones. Incluso la predisposición genética es solo eso, predisposición, no pronóstico.

Ser proactivo depende de ti, de tu actitud frente a la vida.

«Los compromisos con nosotros mismos y con los demás y la integridad con que los mantenemos son la esencia de nuestra proactividad. Allí también reside la esencia de nuestro crecimiento.»

Stephen Covey

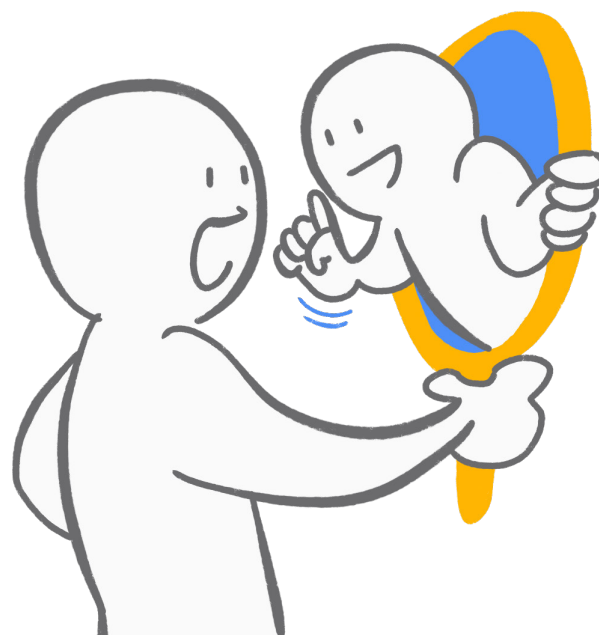
Lo contrario de la proactividad es la reactividad, centrarse en el círculo de preocupación, en el ambiente físico, los miedos, los factores limitantes, no retarse a uno mismo a trascender todo ello, centrándose en su círculo de influencia y las posibilidades infinitas que se abren frente a cada uno. Ahora bien, el camino se esclarece andando, actuando, promoviendo, trabajándote a ti mismo en el reto, la acción, búsqueda, crecimiento personal, etc. que te lleva al autoliderazgo.



LENGUAJE REACTIVO	LENGUAJE PROACTIVO
Lo intentaré	Lo haré
No puedo hacer nada	Consideraré las alternativas
Yo soy así	Mejoraré, trabajaré mis fortalezas y debilidades
Tengo que...	Quiero...
Debo	Prefiero
Me desesperas...	No dejo que me arruines el día/momento...
Mañana	Y hoy, ¿qué?

Comunicación intrapersonal e interpersonal

Percibimos el mundo a través de los sentidos y cada uno gestiona y procesa dicha percepción a su manera. La **comunicación intrapersonal** es la forma en que te relacionas contigo, con tus emociones y sentimientos, cómo te entiendes y cómo eres capaz de autorregularte para poder conducirte con paciencia, autocontrol, honestidad, amor, disciplina y sentido común.



La información bien gestionada es poder; es decir, la información de ti mismo, bien gestionada, te lleva al poder de ti mismo, a la autoconfianza y la autoestima. Las llaves del éxito.

La comunicación intrapersonal, además, es la antesala de la **comunicación interpersonal**. De ella va a depender la manera como te comuniques con los demás, la fluidez que consigas en las relaciones personales y en cualquier ámbito de la vida.

Las habilidades que apuntalan la comunicación interpersonal son la **empatía** y la **asertividad**, que requieren grandes dosis de **humildad** y **autoconocimiento**, partiendo de la propia experiencia. Es una habilidad fundamental para crear relaciones, establecer vínculos con los demás y desarrollar y favorecer tus habilidades sociales, como el compartir, debatir, jugar, hablar y la capacidad de generar sinergias con los demás.

Como ser social, vives y trabajas en una comunidad, por lo que has de incorporar el incremento de la capacidad de la escucha activa a tu plan de mejora. La escucha activa te permitirá interactuar con los demás con madurez, enriqueciéndote con las relaciones. Para poder escuchar de verdad (lo que se dice y por qué se dice) necesitas mucho más que oír; escuchar significa atender, estar preparado para tener una actitud positiva, abierta y libre de prejuicios y opiniones. La escucha activa también requiere de empatía y respeto de los pensamientos y emociones propios y ajenos.



“La comunicación no verbal”

La postura corporal, la comunicación no verbal, te puede ayudar tanto en la escucha como en la empatía; para ello tu postura ha de ser relajada, mirando a los ojos, y asentando o parafraseando de modo no verbal, con gestos y cabeza. La comunicación no verbal hace referencia a un gran número de canales, entre los que se podrían citar como los más importantes el contacto visual, los gestos faciales, los movimientos de brazos y manos o la postura y la distancia corporal. En caso de no estar de acuerdo con el discurso o de sentirte atacado, has de controlar tus emociones y no perder la calma para poder seguir escuchando. Es muy bueno y positivo para ambos interlocutores que el receptor dé un pequeño *feedback*, con un resumen muy gráfico de lo que escuchó, a fin de tener claro que el mensaje que se emitió y el que se recibió fue el mismo, y que se consiguió el objetivo de trasladar, compartir, informar, comunicar de forma satisfactoria.

Cuando las personas se sienten escuchadas, surgen de su interior un confort y una gratitud que se convierten en empoderamiento, fuerza y energía. De otro lado, quien escucha está ofreciendo su tiempo, atención, está dando lo mejor de sí mismo, pone a funcionar sus recursos y habilidades. En la conversación, ambas personas, o cuantas intervengan en ella, se ven enriquecidas, con el aporte mutuo, creando opinión, elevando consciencia. Quienes regalan su tiempo, atención y escucha están alcanzando, desde el punto de vista personal, sus más altas dimensiones.

Motivación y pasión. Condiciones para iniciar un plan de mejora

Para iniciar tu plan necesitas sentirte con la **motivación** necesaria. La automotivación es poner en funcionamiento el gran motor que llevas dentro para avanzar, seguir, crecer, aprender, conseguir, disfrutar..., con el compromiso de tomar la iniciativa de forma autónoma.



«Lo que el corazón quiere, la mente se lo muestra.»

Dr. Mario Alonso Puig

Si hay algo que realmente valga la pena, es hacer aquello que te apasiona, que disfrutas y te hace sentir vivo.

La motivación es el motor para la acción, es un estímulo que logra que se lleve a cabo una actuación e incrementa y mejora la dedicación y calidad, así como tu compromiso para la acción. La automotivación te conecta con tu propia vida, con tus deseos e impulsos más profundos, con tu compromiso para con ellos, con la alegría de hacer lo que sientes. La motivación como motor impulsa y pone a funcionar todos tus recursos y habilidades a pleno rendimiento, haciendo que des lo mejor de ti.



Al saber lo que quieres, sientes, deseas y te apasiona, y lo unes al trabajo, constancia, esfuerzo y dedicación, obtienes una preparación, así como un autodescubrimiento de recursos, habilidades y conciencia, que te va permitir afrontar aquello que sea necesario para lograr tus objetivos, sueños o metas, conduciéndote no solo al éxito, sino al disfrute del camino, de cada paso, cada momento, y a un aprendizaje que crece exponencialmente.

La **pasión**, aquello que has encontrar en tu corazón, es una emoción interna que puede surgir cuando agradeces lo que eres, lo que tienes y lo que puedes alcanzar, pues todo el potencial que necesitas vive dentro de ti. Atrévete a sentirlo. Si te sientes automotivado, o diriges las riendas de tu vida, haces lo que realmente sientes no precisando de aprobación externa, sino que tienes la certeza y la seguridad de que lo que haces está bien, pues se alinea con tus deseos y necesidades. Las personas motivadas irradian la fuerza y el optimismo que llevan dentro.

Tu plan de mejora personal te ayudará mantener una actitud de **gratitud**. La gratitud es una fuerza milagrosa que, al igual que un imán, atrae mucho más de lo que ya has recibido. La gratitud te ayuda a sobrellevar las dificultades, el dolor y la soledad, al mismo tiempo que potencia de modo sobredimensionado todo lo positivo y hermoso de nuestra vida, tanto del día a día como de los momentos memorables.

Motivación y acción

Los puntales necesarios para la acción partiendo de tu motivación y tu convicción profunda de lo que quieres son los siguientes:

- Tener bien definido qué es lo que quieres y qué esperas de tus objetivos.
- Conocer tus capacidades, habilidades y aptitudes. Aunque lo determinante es la actitud.
- Conocer las herramientas y procesos que necesitas para lograr tu objetivo.
- Mantener una escucha activa contigo y con los demás.
- Conocer y haber trabajado tus creencias limitantes.
- Confianza plena en ti y tu potencial.
- Saber pedir ayuda y delegar en aquello que precisas.

Tu motivación en la vida, el compromiso adquirido con tus deseos y objetivos, que previamente has definido con precisión y detalle, te lleva a la dualidad del éxito profesional y personal.

CONSIGUIENDO LO QUE QUIERES

Cuando te preguntas si todo va bien en tu vida, si sabes dónde estás y si donde estás es donde quieres estar y la respuesta no es afirmativa y firme, sabes que necesitas cambiar algo y que, por tanto, has de reflexionar, decidir y hacer. Para llevar a cabo el plan que decidas implementar, necesitas aptitud y actitud para llevarlo buen fin.

- La **aptitud** es la capacidad para realizar adecuadamente una tarea, función o empleo.
- La **actitud** es la manera en que percibes la realidad y desarrollas tu conducta y tus reacciones frente a los desafíos.

La actitud es la forma en que esperas las oportunidades o te enfrentas a los problemas. La actitud es la predisposición aprendida a responder de un modo consistente a un objeto social. El modo por el cual logras tus resultados o consigues tus objetivos, en gran medida, responde a tu capacidad, habilidad e inteligencia emocional y racional de actuar. La diferencia entre la persona exitosa y la que fracasa radica esencialmente en la actitud, pues existe una actitud positiva y otra negativa; la primera te guiará al éxito, y la segunda, al fracaso.

El **cambio** es la transición de un estado a otro. El cambio es la constante necesidad de adaptación y evolución frente a un mundo cambiante y complejo. El cambio que necesitas no es fácil porque supone esfuerzo, trabajo y dedicación. En muchas ocasiones, no cambias, o postergas el cambio, por motivos tales como el miedo a lo desconocido, la falta de conciencia de lo que falta o necesita ser cambiado, la pereza... Un sinfín de excusas y limitaciones.

Adquiriendo conciencia de aquello que te impide cambiar es cuando consigues que el cambio se realice con menor resistencia, con mayor conocimiento de donde estás ahora y donde deseas estar.

«Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación, nos encontramos ante el desafío de cambiarnos a nosotros mismos.»

Victor Frankl

«Las cosas no cambian, cambiamos nosotros.»

H. David Thoreau

«Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo.»

A. Einstein

«Quien pretenda una felicidad y sabiduría constantes, deberá acomodarse a frecuentes cambios.»

Confucio

«No hay nada como volver a un lugar que permanece sin cambios para descubrir cómo has cambiado tú.»

Nelson Mandela

«Nosotros tenemos que ser el cambio que queremos ver en el mundo.»

Mahatma Gandhi

«Nada es permanente, a excepción del cambio.»

Heráclito

Cuando quieres cambiar algo en tu vida, cuando empiezas a despertar esa conciencia de saber que tienes que entrar en acción, se suele utilizar la locución «tengo que», y estas palabras tienen connotaciones negativas. Tu mente percibirá la acción a emprender como algo negativo, una obligación o imposición; por tanto, no ayuda ni favorece el cambio empezar tu pensamiento de acción con un «tengo que». Si tu expresión es «quiero hacer», «quiero ir», «haré»..., tu plan tendrá más fuerza para convertirse en realidad.

«No importa lo elevada que sea tu aspiración, ya que será conseguida, paso a paso.»

Buddyo Dando Kyokai, *Las lecciones de Buddha*

.....

Plantéate la acción del cambio como una mejora continua, gradual y ordenada.

.....



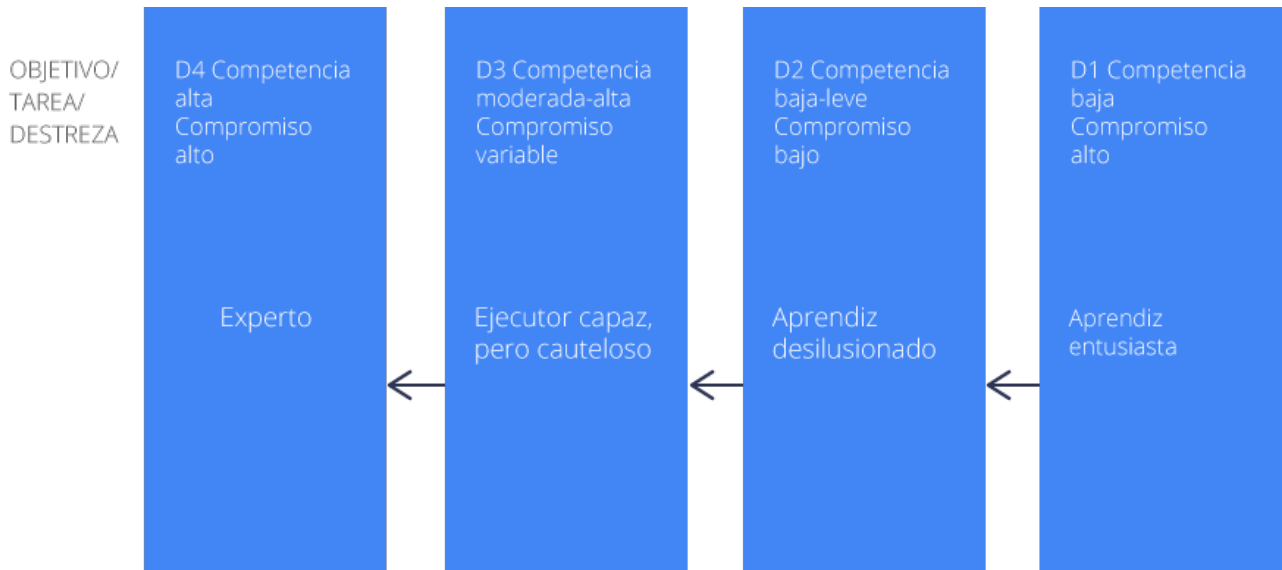
Si tu objetivo es «hacer ejercicio», el primer día puedes empezar por bajar a la calle por las escaleras en lugar de tomar el ascensor. Pasada una semana, puedes empezar a bajar y subir a casa por la escalera. La siguiente semana, puedes bajar del bus dos paradas antes de la cuenta y así sucesivamente. Al final, paso a paso, habrás conseguido hacer ejercicio en cantidad y de calidad sin apenas modificar tus hábitos de vida.

Esta forma de actuar se inspira en el método Kaizen, que propone que los cambios se han de hacer paso a paso, poco a poco..., porque en este método se cree que se logran los grandes resultados con un esfuerzo constante y alcanzable.

El éxito es el resultado del crecimiento interno que requiere tiempo, paciencia, mimo y constancia. Cuando sientas, en el desarrollo de tu plan, que te desanimas, haz lo siguiente:

- Revisa tus metas. Asegúrate de que todavía son válidas. Ratifícate.
- Consigue el modo de medir tus avances.
- Mide y registra tus logros.
- Celebra tus éxitos pequeños.
- Imagínate a ti mismo consiguiendo lo que quieres alcanzar.
- Escoge a otras personas que te apoyen. Diles lo que quieres conseguir y pídeles que te hagan un seguimiento regular para que les puedas explicar tus progresos.
- Toma perspectiva de ti mismo. Reflexiona sobre lo que haces con los ojos de otras personas. Cuestiónate.
- Cuando estés cerca de alcanzar tus objetivos, «estíralos». Intenta alcanzar la mejor versión de tu sueño.

En el continuo del desarrollo de tu plan, pasarás por diversas fases que se recogen en la siguiente figura:



El continuo de desarrollo. Basado en K. Blanchard

Tu constancia es la que te permitirá superar las emociones que te provocará la transición entre lo que deseas, lo que haces y lo que consigues, para que puedas alcanzar el éxito del plan en tus propios términos.

RESUMEN

La única constante que existe es el cambio, y la mejor estrategia personal ante la incertidumbre que provoca el cambio continuo es la adaptación al medio, diseñando e implementando de forma regular un plan de mejora personal.

Cuando hallas la motivación en tu interior, sabes lo que quieres, eres capaz de comprometerte y utilizar tu fuerza de voluntad para trabajar por alcanzar tus metas, animado por la pasión que provoca saber que es lo correcto para ti, entonces tus acciones te pueden conducir a alcanzar tus sueños. De ti depende la definición de los mismos, el diseño de la ruta a seguir, la voluntad para no cejar en el empeño y la motivación para persistir hasta lograr lo planeado. Como líder, tu automotivación es la base para inspirar a otros y conducir a un equipo u organización a realizar la misión común. Todo cambio auténtico se produce siempre de dentro afuera y, en este sentido, tu plan personal es la base sobre la que se asientan los demás cambios de la organización, porque solo una persona puede marcar la diferencia.

CONCEPTOS CLAVE

- ~ **Autoestima.** Quererse y respetarse a uno mismo y, en consecuencia, querer a los demás. Significa saber que eres valioso, digno de amar y ser amado.
- ~ **Automotivación.** Conjunto de factores internos que determinan en parte las acciones de una persona.
- ~ **Círculo de influencia.** Circunstancias sobre las que ejerces control y tu energía cuenta.
- ~ **Círculo de preocupación.** Circunstancias superiores sobre las que no ejerces control. Dichas circunstancias que tienen que ver con la responsabilidad de terceras personas. Por tanto, centrarnos en él es una pérdida de tiempo y energía.
- ~ **Contribución.** Acción y efecto de contribuir personalmente a la sociedad.
- ~ **Eficacia.** Capacidad de lograr el efecto que se desea o se espera.
- ~ **Hábito.** Intersección entre el conocimiento, las habilidades y el deseo o actitud, de modo que el comportamiento se convierte en un acto repetitivo.
- ~ **Líder.** Persona que da sentido al esfuerzo de un grupo o de un equipo.
- ~ **Paradigma.** Modelo o marco de referencia a seguir a través del cual contemplamos y actuamos en nuestro mundo.
- ~ **Proactividad.** Actitud por la que el sujeto u organización asume el pleno control de su conducta de modo activo, lo que implica la toma de iniciativa en el desarrollo de acciones creativas y audaces para generar mejoras, haciendo prevalecer la libertad de elección sobre las circunstancias del contexto.

BIBLIOGRAFÍA

Covey, Stephen R. (2005). *El 8.º hábito. De la efectividad a la grandeza*. Barcelona: Paidós.

Drucker, Peter F. (2000). *Management del siglo XXI*. Barcelona: Edhasa.

García, S.; Dolan, S. (1997). *La dirección por valores*. Madrid: McGraw Hill.

Hemmi, Matti (2013). *¿Te atreves a soñar? Ponle fecha de caducidad a tu sueño y sal de tu zona de confort*. Barcelona: Paidós.

Piqueras, César (2013). *Evitando el autosabotaje. El arte de lograr lo que te propones*. Editorial Amat.

Robinson, Ken (2014). *Encuentra tu elemento. El camino para descubrir tu pasión y transformar tu vida*. Editorial Debolsillo Clave.