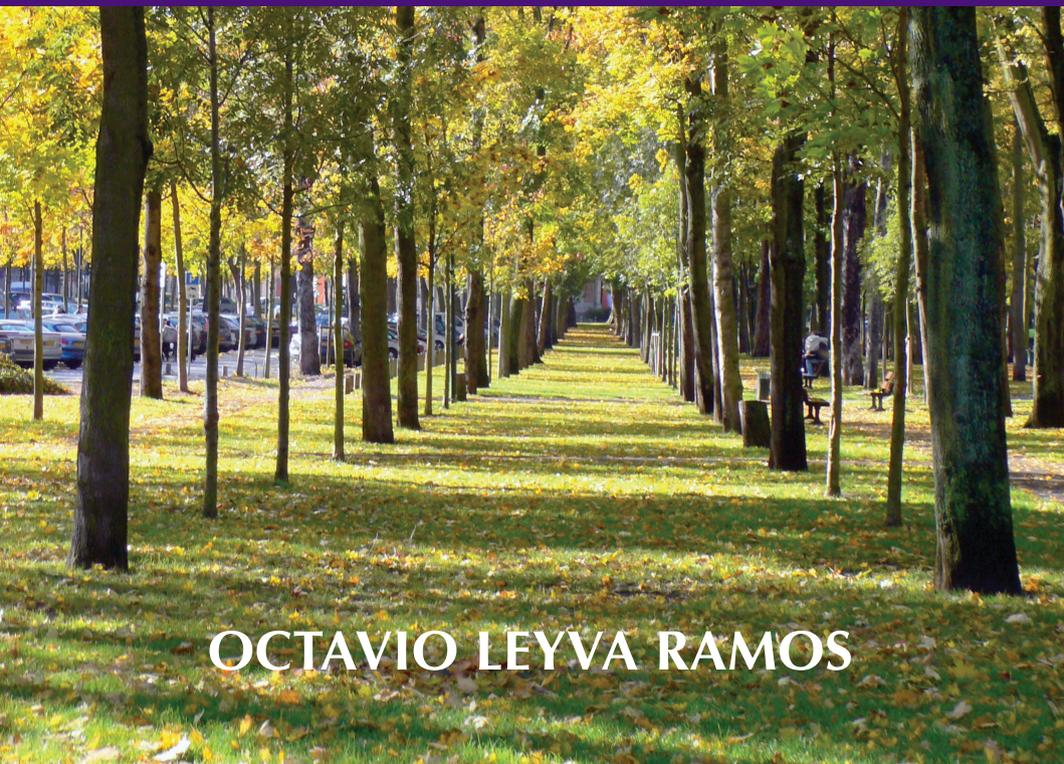




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA  
DE SAN LUIS POTOSÍ

# EL ÉXITO SE CONSTRUYE: PROYECTO DE VIDA



OCTAVIO LEYVA RAMOS

EL ÉXITO SE CONSTRUYE  
PROYECTO DE VIDA

OCTAVIO LEYVA RAMOS





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA  
DE SAN LUIS POTOSÍ

# EL ÉXITO SE CONSTRUYE: PROYECTO DE VIDA

OCTAVIO LEYVA RAMOS

**Cuidado de la edición:**

LCC Brenda Pereda Duarte.  
Ana María R. de Palacios.

**Diseño de interiores y portada:**

LDG Karla Blanco Esqueda.

**Fotografía de portada:**

Ing. Juan Sánchez Soler.

**Ilustraciones:**

LDG Juan Manuel Espinosa Delgado.

**Impresión y encuadernación:**

Talleres gráficos de la UASLP.

D.R. Universidad Autónoma de San Luis Potosí.  
Álvaro Obregón 64, Zona Centro, C.P. 78000,  
San Luis Potosí, S.L.P., México.

ISBN 970-705-078-0

Editorial Universitaria Potosina.

# Índice

<b>Presentación</b>	7
<b>Notas personales</b>	9
<b>Mapa conceptual</b>	13
<b>Capítulo I.</b>	
El ser humano como un elemento integral	15
<b>Capítulo II.</b>	
La importancia de la actitud ante la vida	27
<b>Capítulo III.</b>	
¿Qué es el éxito?	37
<b>Capítulo IV.</b>	
El poder de una visión	47
<b>Capítulo V.</b>	
Planeación estratégica de vida	57
<b>Capítulo VI.</b>	
Administración por objetivos	71
<b>Conclusiones.</b>	85





Decidí que la figura central para ilustrar el libro fuera un alquimista, porque en el pasado los alquimistas buscaban la piedra filosofal que permitiría cambiar cualquier metal en oro, y metafóricamente es lo que en gran medida buscamos en la vida: transformarnos en personas valiosas. Debemos encontrar en nuestro interior el alquimista que llevamos dentro, y que nos va a ayudar a evolucionar y llegar a ser lo que soñamos ser.



## Notas personales

En los diferentes trabajos desempeñados durante mi vida —como gerente, maestro universitario o consultor de empresas— me he dado cuenta que el gran problema de las personas y de las organizaciones es la carencia de propósitos para el futuro. No tienen idea sobre qué quieren hacer en sus vidas. Generalmente expresan al respecto ambigüedades como: “ser mejores”, “superarnos”, etcétera.

No debemos permitir que sea la suerte la que defina nuestro destino; es fundamental mirar hacia el futuro para establecer una visión clara y detallada de lo que deseamos para nuestro porvenir, definir prioridades y orientar productivamente nuestros esfuerzos hacia lo que anhelamos llegar a ser. Después necesitamos vibrar plenamente en el presente y dejar claro que lo que somos es un reflejo de nuestras acciones en el pasado, y lo que seremos lo estamos construyendo en este momento. Recordemos que no bastan los buenos propósitos, son los hechos los que cuentan.

La actitud es otro de los factores que afectan radicalmente los resultados, porque la vida es un espejo de la manera de ser y de actuar. Hace tiempo, estaba

con un amigo al que se le acercó una persona que trabajaba para él, y le dijo: "doctor, siento que hoy todo me va a salir mal", y mi amigo respondió: "si tú sientes que todo te va a salir mal... iyo te garantizo que así sucederá!". Podemos transformar nuestra realidad con el simple hecho de cambiar de actitud; creer que podemos es casi lograr lo que queremos. Pensar en el futuro de manera positiva no garantiza el éxito, pero sí nos acerca a él.

Muchas veces caemos en la trampa mental de contemplar a los triunfadores y figurarnos que son así gracias a algún don especial; sin embargo, un estudio demostró que la gente exitosa posee cualidades naturales, pero sólo a base de dirección y esfuerzo consiguió las habilidades que le permitieron alcanzar el éxito. La historia personal de quienes triunfan nos demuestra, una y otra vez, que ese éxito no está determinado por lo que nos ocurre, sino por lo que hacemos con lo que nos ocurre.

El camino que lleva a la victoria tiene dos etapas primordiales: la primera, expresar claramente qué queremos; la segunda, establecer el compromiso para hacer de este deseo una realidad. Lo único que viene gratis en la vida es nuestra degradación, ¿qué les sucede a la mayoría de nuestros buenos propósitos?, ¿en qué hemos mejorado en los últimos años? Es triste observar que pasa el tiempo y no sucede nada importante conmigo, con mi familia o en el lugar donde trabajo, sólo nos hacemos viejos!

Dentro de un proceso de evolución debemos considerar la productividad: ¿cuánto invierto?, ¿cuánto obtengo? El fracaso ocasional es algo inevitable, parte

intrínseca de la vida, por lo que debemos establecer —como los beisbolistas— un porcentaje de bateo, evaluar constantemente los resultados y, a través de ello, tomar acciones para reforzar o corregir el rumbo.

Peter Drucker, el maestro de la administración moderna, establece marcos de referencia que pueden ser utilizados como estrategia de orientación de esfuerzos: “Tan sólo un número muy pequeño de nuestras actividades controla el grueso de nuestros resultados”. “Nuestros mayores problemas son creados, la mayoría de las veces por nosotros mismos”. “La mayoría de mis acciones no me lleva a ningún lado”. Por lo tanto, no basta actuar buscando mejorar, sino dirigir constantemente nuestras acciones hacia resultados y entender que el mayor de los esfuerzos es estéril cuando no se logra lo que se busca, y más grave aún empeorar cuando hacemos un esfuerzo por mejorar.

Aprendamos a amar la vida, no es más que un reflejo de una satisfacción personal, y para que esto se dé realmente debemos disfrutarla. Esto no significa que nos pasemos siempre de vacaciones, sino que amemos el trabajo porque nos gusta y porque tiene un significado, de lo contrario al paso del tiempo llegará la desmotivación y el fracaso.

En cierta ocasión me llamó la atención que una afanadora de una planta productiva siempre estuviera cantando y le pregunté cuál era la razón que la mantenía feliz en su trabajo; su respuesta fue muy interesante: “cómo no voy estar feliz si mi trabajo es hermoso!, porque lo que hago mantiene bella mi empresa!”. Me hizo entender que el trabajo no nos da un significado, nosotros le damos significado al trabajo.

Otro aspecto interesante: la vida es un campo natural y se cosecha lo que se siembra. Esto tiene dos vertientes: que nos debemos responsabilizar de lo que nos sucede —no culpar a los demás por nuestra vida— y que debemos pagar el precio de lo que queremos. En la ciudad de Monterrey escuché un refrán muy claro: “no hay lonche gratis”, ¿quieres algo?, tienes que pagarlo.

**El autor**

## Mapa conceptual

El propósito de este libro es ayudar al lector a definir un plan ordenado y sistemático que lo ayude a establecer un proyecto personal de vida y que sea un medio para la búsqueda del éxito.

Se presenta a continuación una breve descripción de la propuesta para cada uno de los capítulos.

### **Capítulo I.**

**El ser humano como un factor integral:** Analiza los factores que involucran al ser humano como un todo.

### **Capítulo II.**

**La importancia de la actitud:** Es fundamental trabajar primero para mejorar nuestra actitud, porque de ella depende la fortaleza y la calidad de nuestros pensamientos y sueños.

### **Capítulo III.**

**Qué es el éxito:** Qué es y cómo se construye el éxito en la vida.

### **Capítulo IV.**

**El poder de una visión:** Conocer qué se desea en la vida, y construir planes de acción para hacerlos realidad.

## **Capítulo V.**

**Planeación estratégica de vida:** Hacer un análisis de las diferentes fases que involucra un proyecto de vida.

## **Capítulo VI.**

**Administración por objetivos:** Cómo construir una estructura de objetivos que permita pasar a la acción y de esta manera hacer realidad nuestros sueños.

## **Conclusiones.**

Capítulo  
**Uno**

**El ser humano como un  
elemento integral**





*La fortaleza de una cadena la define el eslabón más débil*

Uno de los grandes cambios que se están gestando en la actualidad es ver al ser humano de manera integral. Estamos constituídos por cuatro elementos centrales: mente, cuerpo, emociones y espíritu, y todos se deben considerar porque la persona es un todo. En la búsqueda de un proyecto de vida se debe desarrollar un movimiento en todos los ejes. Iniciaremos con una breve descripción de cada uno de ellos:

**Mente.** En nuestra mente se encuentra la capacidad de realizar un análisis de acuerdo con lo establecido, de comprender y de comunicarnos, y la habilidad para manejar esos factores depende de un trabajo personal. Es posible que algunas personas hablen más de cinco idiomas; otras tienen capacidad de análisis muy alto, en ambos casos siempre será un reflejo de su compromiso personal.

**Cuerpo.** Es la parte física o sea nuestra casa interior. Está construida por una serie de sistemas que a

su vez tienen una inteligencia propia: sistema digestivo, sistema respiratorio, sistema nervioso, sistema óseo, etcétera, pero es fundamental entender que el cuerpo requiere un mantenimiento que le permita su funcionamiento adecuado, y para ello se requiere de compromisos personales para adquirir una alimentación adecuada, ejercicio y descanso.

***El cuerpo se cura a sí mismo,  
los médicos sólo facilitan su curación.***

**Emociones.** Es la sensibilidad hacia lo que nos rodea, la creatividad, la intuición, la pasión para realizar nuestras acciones; el valor que adquiere la persona en su entorno depende en gran medida de qué tan desarrollado se encuentre este eje.

**Espíritu.** Es una conexión con algo mucho mayor que nosotros y es fundamental porque aquí se encuentra nuestra fe.

Realizar un proceso de evolución en los cuatro aspectos requiere un esfuerzo perfectamente dirigido que ayude a alcanzar lo que se busca, pero el movimiento debe balancearse porque los cuatro son como los rayos de una rueda de bicicleta, cuyo tamaño debe estar equilibrado ya que de otra manera el movimiento de la rueda no será uniforme y eso significa una vida con sobresaltos. El trabajo en cada uno de los ejes requiere:

**En la mente:** Definir nuestra visión, o sea la proyección mental de un futuro deseado. Más adelante se presenta un análisis para estructurar este proceso.

**En lo físico:** Establecer y seguir una disciplina que ayude a que el funcionamiento de nuestro cuerpo sea adecuado, y para ello se necesitan compromisos diarios para lograr el estado óptimo de todos los sistemas del cuerpo.

**En lo emocional:** La entrega con la cual vivimos y que permite marcar la diferencia respecto a las demás personas.

**En lo espiritual:** La conciencia que nos ayuda a definir lo correcto de lo incorrecto y de esta manera el proceso de mejora se llevará de adentro hacia afuera es decir:



***El bien ser nos lleva al bien hacer.  
El bien hacer nos lleva al bien tener.  
El bien tener nos lleva al bien estar.***

Un verdadero compromiso en esos aspectos nos permite moldearnos gradualmente; el método nos exige un gran esfuerzo pero es el único camino hacia la realización, de otra manera nuestra vida gradualmente se va encaminando hacia la mediocridad o hacia una vida carente de sentido. Si nos preguntamos cómo vemos al promedio de las personas que nos rodean, la triste realidad es que se encuentran vacías y sin significado, porque esperan que la vida les dé sentido. Como consultor de empresas en alguna ocasión pregunté a un grupo de profesionistas cuál fue la etapa más bonita en su vida, y la respuesta de la gran mayoría fue la etapa estudiantil, o sea que viven con su mente en el pasado, pero la situación es aun más grave porque cuando he cuestionado a estudiantes sobre el tema, su respuesta es que tienen tantas presiones que inhiben una vida plena, y esperan que cuando terminen su carrera las cosas serán diferentes.

Es común ver a personas con un gran desequilibrio en los ejes que las conforman, pero que son socialmente admiradas y tal vez esa sea la razón por la que no se dan cuenta. Algo brilla en ellas, tanto que pareciera que ya no es necesario que trabajen en otros aspectos, pero con el paso del tiempo la vida se encarga de hacerles ver su realidad y la caída es muy fuerte; algunos ejemplos pueden ser artistas y deportistas que pasaron de la gloria al infierno.

En la vida no hay caminos cortos hacia la evolución, somos parte de la naturaleza que establece sus tiempos; pero, sin una adecuada dirección y prioridades claras, el camino se puede volver más largo. Inicialmente tenemos que sembrar las semillas de lo

que queremos que florezca en nuestra vida, y luego mantener la disciplina en todo aquello que sea necesario para lograr nuestros deseos.

El trabajo debe darse en los cuatro ejes mencionados, pero mantener siempre un equilibrio; las habilidades y disciplinas en cada uno de ellos son muy diferentes, por lo que es necesario un proceso de evolución en cada uno y mantener su crecimiento integral.

La parte mental requiere una actualización permanente ya que el nivel de exigencia profesional está cambiando de una manera acelerada y si queremos mantenernos vigentes necesitamos prepararnos continuamente. Debemos aclarar que el conocimiento es un medio, no un fin y que la preparación debe estar dirigida claramente hacia nuestras necesidades profesionales pues no tiene sentido aprender algo inútil.

El proceso de capacitación en el eje mental se encuentra definido por los siguientes pasos:

**Primero.** Establecer una actitud de deseo por adquirir o mejorar una habilidad que esté acorde con una necesidad de mercado y potencial personal.

**Segundo.** Adquirir los conocimientos que exige la habilidad.

**Tercero.** Pasar a la acción que permita consolidar los conocimientos para desarrollar una habilidad que dé una respuesta efectiva al entorno.

A través de los pasos anteriores se generan los hábitos en el área mental, ya que éstos no son más

que un reflejo de lo que hacemos día tras día, y si nos hemos comprometido con la preparación permanente debemos tener costumbres estables como la lectura, el cuestionamiento, la participación, el análisis, etcétera. Está comprobado que si se realiza una acción durante 21 días, se convertirá en un hábito y como tal será parte de nuestra cotidianidad.

La parte física está íntimamente relacionada con nuestra buena salud, que se logra a base de la disciplina personal en cuanto a una alimentación adecuada, ejercicio, descanso, etcétera. Es preciso prepararnos para establecer marcos de referencia a los que nos apegaremos diariamente para alcanzar el buen estado corporal.

Quitarse vicios que no son más que hábitos negativos anclados a nuestra vida es difícil, requiere gran perseverancia y en la lucha por eliminarlos es fácil volver a caer, pero es posible lograrlo. Para ello debemos pagar una cuota de disciplina que permite fortalecernos internamente y controlar mejor nuestra vida. Las verdaderas luchas no se encuentran fuera de nosotros, están en nuestro interior.

Vivimos un mundo donde los hábitos de la gran mayoría no están alineados hacia la salud; es cada vez más común ver gente obesa (o lo que es peor niños obesos), perjudicial para la salud. La alimentación está manipulada hacia la comida chatarra y no existe una preparación para balancear adecuadamente los alimentos.

El tabaquismo es otro hábito fuertemente arraigado en la sociedad y eliminarlo no es una lucha fácil,

aún cuando es común ver cada vez más leyes en su contra.

El ejercicio exige un sacrificio, pero ocasiona innumerables beneficios para las personas que lo practican. El estilo de vida, el trabajo, las distancias, el tráfico, el cansancio complican la práctica de una rutina diaria de ejercicios, mas sólo es cuestión de analizar claramente nuestras prioridades para que encontremos el tiempo y el deseo necesarios; esto no es fácil, tampoco imposible.



El descanso adecuado es otro aspecto fundamental del área física, pues a través de él podemos eliminar el estrés diario, lo que se puede lograr si tenemos una vida balanceada y plena de resultados.

***Tal parece que la inercia social va en contra de nuestra salud y requerimos una disciplina férrea para mantenernos cultivándola.***

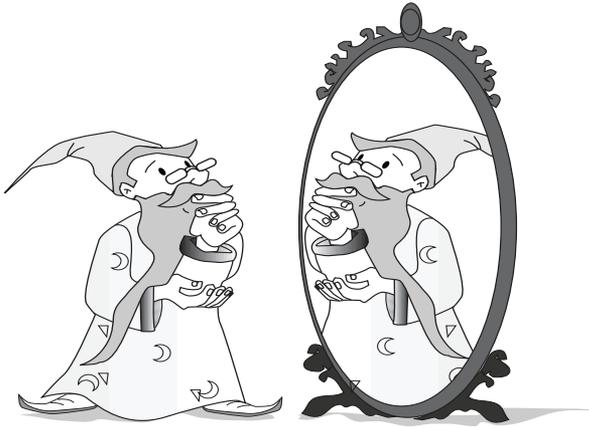
La parte de las emociones requiere un trabajo de reflexión interno muy profundo; involucra una autoconciencia de quiénes somos, quiénes queremos llegar a ser, y así creamos la pasión necesaria para que el deseo se vuelva una realidad.

Uno de los aspectos centrales es la autoestima, o sea el amor que debemos tener a nuestra persona, y que es fundamental, dado que proyectamos al exterior lo que sentimos por nosotros mismos y la única manera de construir cosas grandes es sentirse una persona importante.

Circula una historia que habla de un pequeño y lejano pueblo, donde había una casa abandonada. Cierta día, un niño entró por curiosidad, subió lentamente las escaleras y se encontró con una puerta semiabierta; se adentró en el cuarto. Para su sorpresa se dió cuenta que había muchos niños observándolo tan fijamente como él a ellos. El pequeño les sonrió y los demás hicieron lo mismo, posteriormente movió las manos saludándolos y se sorprendió agradablemente al ver que todos hacían lo mismo. Cuando el niño salió del cuarto se quedó pensando: ¡qué bonito lugar, me gustaría regresar nuevamente!

Tiempo después otro infante entró al mismo sitio, pero al ver a todos los niños que estaban dentro, se sintió amenazado, porque lo miraban de una manera agresiva. Tuvo mucho miedo, salió corriendo y pensó: ¡qué horrible lugar, nunca más volveré a entrar aquí!

En el frente de esa casa se encontraba un letrero tirado que decía: La casa de los mil espejos.



***La vida es un espejo que refleja lo que somos.***

La parte espiritual es relevante porque define en gran medida la búsqueda por la trascendencia; ayuda a distinguir lo correcto de lo incorrecto y a construir un camino fundamentado en principios. Algunas personas creen que para alcanzar el éxito sólo se requiere talento, esfuerzo y habilidad social, pero si el cimiento cultural de la persona no está fundamentado en principios, en el largo plazo fluye lo que en esencia es y no lo que aparenta ser y es el inicio de su propia destrucción. Una persona sin principios no es confiable; el éxito de las personas y de las organizaciones se encuentra en la confianza que generen.



Capítulo  
**Dos**

**La importancia de la  
actitud ante la vida**





Cuando se desea iniciar un proceso de cambio, el punto de partida es la actitud; si ésta es baja, nuestra disposición al compromiso y la entrega son pobres, y qué podemos construir a largo plazo sin lo anterior inada!.

Una de las fuerzas más poderosas del mundo es la voluntad del hombre que cree en sí mismo, ya que sus únicas limitaciones son las que establece su mente; puede hacer cualquier cosa si cree que es capaz de hacerla, no somos más que el reflejo de nuestra actitud. Pero, ¿qué es la actitud? Según el diccionario es: "Disposición de ánimo manifestada exteriormente", lo que es bastante claro, pero ¿qué con nuestra actitud ante la vida?, he preguntado a grupos de profesionistas, a jóvenes estudiantes al respecto y la gran mayoría expresa tener una gran actitud, pero la triste realidad es que sólo es de palabra, porque sus acciones manifiestan lo contrario.

Escuché hace tiempo una pequeña anécdota sobre la actitud: a un pequeño campesino llamado

Juan, lo levantaba su mamá a las cinco de la mañana: "¡Levántate, Juanito, hoy va a ser un día maravilloso!" y Juan se levantaba a hacer sus labores diarias que iniciaba por ordeñar las vacas. Un buen día a Juan le dolió el estómago por la noche y había dormido mal, además, hacía mucho frío esa mañana cuando su mamá le dijo: "¡Levántate, Juanito, hoy va a ser un día maravilloso!". Juanito se sentó en la orilla de la cama y le respondió a su mamá: "Sí, me voy a levantar, pero no me mientas, el día de hoy no va a ser maravilloso, es más va a ser horroroso, no me siento bien, no dormí bien y además no me gusta ordeñar vacas". La mamá se sorprendió con la respuesta, pero sin perder la tranquilidad le contestó: "Si te vas a levantar con esa actitud, mejor quédate acostado en la cama", Juan le respondió, "¿puedo?", y la mamá le dijo; "claro, hijito", Juan pensó cómo no se le había ocurrido esto antes.

Más tarde, alrededor de las nueve y media de la mañana, la mamá se encontraba en la cocina preparando su almuerzo y el olor llegó hasta la recámara de Juan y lo despertó; él fue a la cocina y dijo: "huele riquísimo, y ya me siento muy bien, mami"; ella le respondió: "no te entiendo, Juan, cuando fuí a levantarte dije que iba a ser un día maravilloso y tu respuesta fue que no mintiera, que el día de hoy sería horroroso y esto no se vale y te voy a ayudar a que así sea, por lo tanto regresa a tu cuarto y no salgas hasta mañana, lo único que vas a tomar es agua en todo el día".

Juan pasó ese día en su cuarto y en ayunas sólo tomando agua, al día siguiente a las cinco horas su mamá llegó y antes de que dijera algo, Juan se levantó y dijo: "¡hoy va a ser un día maravilloso!".

***¡La actitud es una opción que tenemos!  
Podemos transformar nuestra realidad  
con el simple hecho de cambiar de postura.***

¿Qué debemos hacer para mejorar nuestra actitud?, la respuesta es fundamental en nuestra vida, y es conveniente analizar las características más importantes que definen la disposición de las personas:

**Autoestima:** Es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros hemos recogido durante la vida; creemos que somos inteligentes o tontos, nos gustamos o no. Todas las impresiones, evaluaciones y experiencias pasadas se conjuntan ya sea en un sentimiento positivo o, por el contrario, en uno incómodo porque no somos lo que esperábamos.

El autoconcepto y la autoestima juegan un importante papel en la vida. Los éxitos y los fracasos, la satisfacción propia, el bienestar psíquico y el conjunto de relaciones sociales llevan su sello. Tener una autoestima elevada favorece el sentido de la propia identidad, constituye un marco de referencia que interpreta la realidad externa, lo que influye en el rendimiento, en las expectativas, en la motivación y contribuye a la salud y al equilibrio psíquico.

Todos tenemos en el interior sentimientos no resueltos, aún cuando no siempre estemos conscientes de ellos. Estos sentimientos se reflejan de diferentes formas: enojo hacia nosotros, ataques de ansiedad, cambios de humor, ver solamente lo negativo de las situaciones, tomar actitudes autodestructivas, sentimientos de impotencia; si no se maneja de una ma-

nera adecuada lleva a una baja autoestima y por lo tanto a la depresión.

Cuando una persona sufre esta poca estimación por sí misma, lo primero que le sucede es perder la propia confianza, baja su rendimiento, las relaciones con su entorno se vuelven destructivas y por tanto tiene una vida personal infeliz.

Si alguien tiene una buena autoestima, refleja buen nivel de aceptación de sí mismo, permanece tolerante, disfruta, se agrada, establece relaciones positivas con los demás, construye los compromisos que le permiten llegar a ser y ofrece más al entorno.



***Una buena autoestima puede romper barreras y ayudarnos a conseguir el éxito.***

¿Cómo podemos elevar la autoestima?, lo primero es volvernos nuestros mejores amigos, esto significa:

**1. Aprender a querernos:** Debemos identificar y cultivar nuestras cualidades y fortalezas.

**2. Compromiso:** Encontremos nuestras debilidades y definamos planes realistas de cambio.

**3. Congruencia:** Nuestro pensar, hablar y actuar deben estar alineados.

**4. Entusiasmo:** Tomemos la actitud: "¡sí puedo!".

**5. Administración de tiempo:** Establezcamos objetivos fundamentados en prioridades y comprometámonos a cumplirlos.

**6. Aprecio:** Premiemos nuestros logros, no importa que sean pequeños, disfrutemos este camino de evolución.

**7. Respeto:** No tratemos de ser alguien más, podemos aprender de los otros, pero no queramos ser como ellos.

**8. Amor:** Aceptemos nuestros éxitos y fracasos, y comprometámonos con el entorno, ya que el valor que tenemos como personas se encuentra en la capacidad de mejorar lo que nos rodea.

**9. Normas altas de desempeño:** Aprendamos gradualmente a definir marcos personales de comportamiento superiores al común denominador; entre más

esperemos de nosotros, más lograremos; además, la única manera de superarnos es comportarnos como los mejores.

**10. Aceptación:** Vivamos plenamente en las circunstancias en que nos encontramos, sin perder de vista que todo se puede mejorar.

En general, todas las experiencias positivas y relaciones plenas ayudan a aumentar la autoestima. Las experiencias negativas y las relaciones problemáticas hacen que disminuya, lo que afecta de una manera directa la imagen que tenemos de nosotros. Si creemos desde el fondo de nuestro corazón que somos capaces de hacer algo, ¡así sucederá!

**Ser proactivo:** Las creencias, hábitos y valores son reflejo directo del entorno que nos rodea, de alguna manera esto es una domesticación del ser humano. Desde pequeños aprendemos a vivir a través de los puntos de vista de los demás, tratamos de agradar a las personas que amamos, nos adecuamos a sus expectativas y, por el miedo de no ser aceptados, amoldamos nuestro comportamiento a lo que otros piensan. Somos un espejo social.

Es normal que un niño que se encuentra en la etapa de total dependencia se adecue a lo que piensan los demás, pero este proceso de "domesticación cultural" es tan fuerte, que aún en la etapa de adultos nos comportamos de acuerdo con el sistema de creencias que se nos dio, lo cual significa que verdaderamente no hemos aprendido a ser responsables de nuestra vida. Debemos entender que en el interior se encuentra la libertad de elegir, de definir lo que en esencia queremos

ser, lo que no significa una ruptura con los pensamientos de las personas que nos rodean, sino un análisis interior que justifique el comportamiento, que en esencia no es más que un reflejo de los pensamientos.

En la vida, la gran mayoría de las personas tenemos comportamientos reactivos, las circunstancias y las personas que nos rodean definen la dirección de nuestras acciones y de ésta manera la persona no moldea sola su vida y no llega a lograr lo que quisiera. Lo más grave es que muchas veces ni siquiera saben lo que les gustaría ser, tal vez esto sea la razón del alto nivel de frustración social que se percibe. La gente en promedio no es feliz y no importa si sus condiciones económicas son favorables, su vida no es como la desea.

El trabajo como profesor universitario me ha hecho reflexionar sobre ¿por qué hay estudiantes “buenos y malos”? Al principio pensé que era una consecuencia de la inteligencia de cada uno, mas encontré alumnos con graves problemas de memorización y de análisis, pero con buenos resultados, sustituían sus debilidades con trabajo. También supuse que la causa era la situación económica; sin embargo, encontré alumnos con grandes carencias y excelentes logros. Por último pensé que eran un reflejo del entorno y que si éste era malo los resultados serían negativos; nuevamente conocí jóvenes que vivían en medio de factores altamente destructivos, y no obstante sus resultados eran satisfactorios. En consecuencia, no encontraba una respuesta que satisficiera mi inquietud, hasta que un día sentado en una sala de la Facultad de Ingeniería, escuché una conversación entre dos alumnas recién egresadas de bachillerato, que me ayudó a conocer la solución. La conversación fue más o menos de ésta manera:

- ¿Qué carrera profesional vas a estudiar?”, preguntó la primera.

- Yo, dentista, contestó la interrogada.

- ¿Por qué?

- Porque un tío mío es dentista y gana buen dinero.

- ¿Decidiste ser dentista por lo que ganan?

- Sí, pero no es lo único que tomé en cuenta; mi hermana estudia estomatología y la he acompañado muchas veces para ver lo que hace y me gusta. Es más, ya sé cuál es la rama de especialidad que voy a tener: voy a ser dentista de niños. Oye y tú ¿qué vas a estudiar?

- ¡Ay, amiga! estudiamos juntas la primaria, la secundaria, y la preparatoria, tú crees que a estas alturas ¿te voy a dejar?, ¡yo también voy a ser dentista!

Imaginemos el futuro de esta última chica, es poco probable que llegue a ser una buena profesional, pues no está asumiendo la responsabilidad sobre su formación. Deja en manos de los demás algo que ella tiene que definir, y sólo un toque de mucha suerte podrá evitar que sea una profesionalista frustrada, si es que logra terminar sus estudios.

Debemos aprender a tomar la iniciativa, que significa reconocer nuestra responsabilidad ante la vida, y trabajar para que suceda todo aquello que permita que nos transformemos en lo que deseamos; asumir una posición proactiva. Es fácil decirlo, pero en la práctica difícil de lograrlo porque necesitamos gran valor y disciplina para orientar todo esfuerzo hacia un futuro deseado y cambiar nuestra conducta, reflejo de las cadenas del pasado. Ese esfuerzo debe ser lo suficientemente fuerte para romperlas; vale la pena.

Capítulo  
**Tres**

**¿Qué es el éxito?**





Antes de iniciar un camino es necesario definir con claridad hacia dónde vamos, para dirigirnos adecuadamente y lograr lo que se busca. Por lo tanto, lo primero será dejar claro el concepto de éxito.

Pienso que el problema más importante respecto al éxito, no es que no se pueda alcanzar sino que se ha malinterpretado su significado. Comúnmente pensamos que las personas que lo han logrado, es debido, en gran medida, a factores de su naturaleza que nosotros no poseemos. Un estudio elaborado en la Universidad de Chicago demostró que la gente exitosa había tenido en su etapa de juventud a alguien cercano con cualidades naturales superiores, pero a través de una disciplina férrea transformaron debilidades en fortalezas y llegaron a ser los mejores. Recordemos que la vida es un campo natural y se cosecha lo que se siembra.

Es importante reflexionar sobre ¿qué es el éxito?, ¿cómo es? La mayoría de las personas tienen respuestas vagas a esas preguntas, y algunas consideran

que para ser exitoso es necesario ser millonario, ser físicamente atractivo, tener gran inteligencia, grandes cualidades deportivas, etcétera. Esto nos lleva a buscar ser como los demás; sin embargo, tenemos que luchar para alcanzar una identidad, dejar claro qué queremos y lograr la imagen de éxito personal.

Comúnmente fragmentamos lo que somos como personas y visualizamos el éxito de una manera aislada, pero es necesario vernos como un todo y darnos cuenta que para lograr el éxito deben contribuir todas las características del individuo. Nuestras mayores debilidades definen nuestra fortaleza (una cadena se rompe por el eslabón más débil), por eso este movimiento debe de ser integral, hacia todos y cada uno de los ejes anteriormente señalados que deben ser fuertes y balanceados.

Analicemos las malinterpretaciones del éxito más comunes. Iniciaremos por la que parece la más importante: la riqueza. Muchos creen que si acumulan dinero serán exitosos, pero al alcanzar cierto nivel económico lo monetario pierde importancia, ya que es un medio y no un fin. Hay quienes no cultivan los valores más importantes con tal de aumentar sus riquezas materiales y si se les pregunta cuánto más requieren, la respuesta es: "un poquito más". Algunos trabajan toda su vida para poseer una fortuna que luego se gastan en recuperar la salud perdida en el camino (y no es lo único que se puede perder). El dinero es importante, iclaro que lo es!, gran parte de nuestra estabilidad se logra a través de él, pero no es lo único en la vida.

Otra mala interpretación se refiere a las posesiones; creemos que si tenemos bienes sere-

mos triunfadores. En mi juventud soñaba con tener un automóvil y creía que así sería exitoso; con el paso del tiempo me he dado cuenta que los aspectos materiales son satisfactorios muy efímeros, nos acostumbramos muy rápido a ellos y dejan de motivarnos y lo que viene después es la carga que representan, ya que cualquier objeto trae consigo responsabilidades. Eso no quiere decir que no se luche por tener todos aquellos bienes necesarios, pero siempre debe tenerse presente el concepto de Anthony de Mello: "ligero de equipaje", para poder moverse con facilidad en la vida. Debemos tener solamente las anclas necesarias.

Otro aspecto que nos impide tomar una dirección adecuada es considerar que cuando logremos algo seremos exitosos, y esto puede ser un puesto en alguna empresa, el matrimonio, etcétera y por el simple hecho de obtener lo que deseamos no viene el éxito porque éste se consigue día a día, es una forma de vida. Un amigo me dijo alguna vez que ya iba a ser feliz porque estaba a punto de casarse, que con el matrimonio vendría su felicidad; trataba de encontrar fuera de su persona, lo que debía estar en su interior. De hecho esa pretendida felicidad duró muy poco ya que después de un tiempo se divorció.

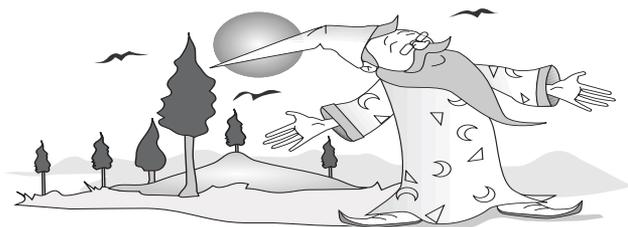
Podríamos seguir mencionando ideas erróneas del éxito, pero tal vez es mejor establecer una imagen clara de lo que realmente es y qué debemos hacer para alcanzarlo.

El éxito es conseguir lo que se quiere, la felicidad es amar lo que se ha conseguido, y cuando hablamos realmente de éxito, nos referimos a la integración de

los dos aspectos anteriores, o sea vivir como queremos vivir y que esto sea sustentable, o sea una forma de vida con sus altibajos pero en general nos mantendremos felices. La imagen de éxito es personal, porque todos somos diferentes, pero el proceso para construirlo es el mismo para todos, está basado en fundamentos universales que son:

***Conocer nuestro propósito en la vida.  
Crecer permanentemente nuestras potencialidades.  
Dar un valor agregado a nuestro entorno.***

Primero conocer nuestro propósito en la vida, saber por qué estamos en el mundo, cuál es nuestra misión y construir un camino, si no sabemos a dónde vamos, es mejor no movernos.



***No estoy en la tierra por casualidad,  
existe una razón para mi existencia.***

La primera responsabilidad es entonces identificar cuál es nuestra vocación. Imaginémonos hacien-

do diariamente algo que no nos gusta; es probable que se transforme en una penitencia, y si volteamos a nuestro alrededor, vamos a encontrar a la mayoría de la gente en esa situación. Su trabajo no es un medio de realización y encuentran sólo frustración en su vida profesional; no renuncian porque es su medio de subsistencia. Algunos achacan a su trabajo el fracaso de su vida, y no comprenden que la respuesta para mejorarla está en ellos, no en el exterior ya que la única manera de encontrar un significado de la existencia es la evolución, y que amando lo que hacemos podemos mejorar. Hay quienes sueñan con su jubilación, y creen que cuando dejen de trabajar serán felices, y lo que tienen es un encierro; algunos virtualmente mueren en vida.

La capacidad de crear está íntimamente ligada con nuestra motivación por lo que hacemos en la vida. Tenemos la libertad de elegir y cuando no la asumimos damos a los demás la oportunidad de decidir por nosotros, lo que genera un riesgo inmenso para nuestra felicidad. Cuando se habla de hacer lo que queremos, el factor sustentable adquiere vital importancia porque a veces se confunde. Hace tiempo un joven decía que él quería vivir viajando permanentemente, y le pregunté ¿haciendo qué?, él respondió: nada, sólo viajando, su respuesta carecía de sustento en el largo plazo, y se lo hice ver; con el paso del tiempo lo encontré nuevamente y me dijo: "ya se qué voy a hacer para que mi sueño tenga sustento: ivoy a tener una agencia de viajes!", y me di cuenta que su respuesta lo emocionó y la verdad no dudo que lo vaya a lograr, creo que en todos encontramos semillas de realización a manera de sueños; debemos cultivarlas

para que se vuelvan realidad, y a través de esto seremos felices. Recordemos que se nace con el potencial para desarrollar nuestras capacidades y habilidades, no nacemos con ellas, no son innatas, sólo poseemos el potencial.

El segundo fundamento es el crecimiento permanente de potencialidades. En esencia estamos luchando por llegar a ser lo que hemos soñado, y para eso se requiere crear habilidades personales. Considero que una de las cosas que nos da mayor significado en la vida es la evolución y pudiera pensarse que viene de manera natural con el paso de los años; no es así, basta con voltear a ver a la gente "mayor de edad", es poco común encontrar personas que dan una respuesta integral a su vida, el tiempo las va alejando de la realidad y las degrada físicamente.

Lo único constante es el cambio, que cada vez se acelera más y la única manera de tener vigencia es mantener nuestras cualidades relevantes y evolucionar áreas que dejaron de ser vigentes. Por otro lado, la vida nos va generando responsabilidades acordes con nuestro crecimiento y edad. La transformación es tanto un derecho cuanto un deber para lograr la madurez requerida y enfrentar adecuadamente nuestros roles en la vida.

Para que nuestro proceso de evolución sea adecuado es necesario:

Desarrollar una actitud de mejora continua y estar conscientes de que somos mente, cuerpo, emociones y espíritu, y que sólo haciendo un esfuerzo integral mantendremos un equilibrio, nuestra fortaleza se

encuentra definida por el área con mayor debilidad. Es posible encontrar personas profesionalmente exitosas, pero con familias literalmente desgarradas o con grandes problemas de salud, y sólo en el equilibrio se encontrará el verdadero éxito, recordemos el ejemplo de la rueda de bicicleta.

Tener prioridades claras es fundamental para lograr un proceso exitoso, el día tras día nos arrastra y nos hace perdernos con mucha facilidad. Un buen ejemplo son los propósitos de año nuevo, la gente reflexiona y establece compromisos que son fundamentales; sin embargo, a medida que pasan los meses la gran mayoría los olvida y de nada sirve estar consciente que tenemos una debilidad, si no hacemos nada para superarla. Una de las características esenciales de la gente exitosa es la consistencia de propósito, lo cual significa mantener las prioridades claras en la vida.

Debemos también centrar nuestra mente en el mañana, sin dejar de vivir el presente, visualizar claramente lo que se está construyendo y disfrutarlo día a día. Esto significa cortar las amarras del pasado y tomar la actitud de que el futuro puede ser mejor si nos comprometemos a construirlo y hacer de esto una de las misiones más importantes de la vida.

El tercer fundamento es lo que aportamos a nuestro entorno. El crecimiento interior desarrolla un potencial importante de valía, pero sólo cuando éste pasa a la acción se traslada al exterior, porque permite mejorar todo lo que nos rodea y es entonces cuando el mundo empieza a conspirar a nuestro favor. Lo que nos rodea alinea sus fuerzas con nuestros objetivos por el valor que éstos generan, y nos volvemos tanto

necesarios cuanto indispensables, porque somos un medio de evolución. Para que esto realmente se consolide debe seguirse la regla de aprender haciendo, lo que no significa eliminar el aprendizaje en el aula o en los libros, sino trasladar a la acción nuestros conocimientos para que éstos se vuelvan habilidades.

La preparación es fundamental en un proceso de evolución, pero para que sea efectiva requiere estar perfectamente vinculada a las necesidades futuras de acción (sueños), lo que ocasionará una mejoría en lo que nos rodea. Es fundamental ver al conocimiento como un medio y no un fin, porque el que sabe y no hace, propicia la misma consecuencia, que el que no sabe, lo que genera un vacío. Tengo la impresión que esto sucede en un número importante de egresados de las universidades.



Capítulo

# Cuatro

## **El poder de una visión**





Existe una frase que define la esencia del poder de una visión: "no podemos conocer nuestro futuro; pero sí lo podemos construir", y habla de la doble creación en la

vida, porque todo se crea dos veces, la primera creación es mental y luego, a través del compromiso, se vuelve realidad. Yo considero que la razón de nuestra existencia es hacer nuestros sueños realidad, y no obstante es poco común encontrar personas que verdaderamente estén luchando por sus sueños. La gran mayoría termina como producto de una inercia llena de actividades que impiden que su vida se dirija hacia el éxito.

La respuesta a la pregunta ¿a qué aspiramos en la vida? es fundamental, porque lo que logremos o no será un reflejo de nuestros pensamientos. A través de ellos nos formamos o nos destruimos, debemos aprender a soñar de una manera elevada, ya que nuestros sueños definen lo que llegaremos a ser. La gran mayoría de las personas, que no tienen un propósito trascendente, destruyen la oportunidad de crecer en sus capacidades, porque ese fin último les permite estar

dispuestos a sacrificarse para elevar sus talentos y alcanzar la realización que los conducirá a la felicidad.

Lo que somos en el presente lo construimos en el pasado, y nuestro futuro se está formando actualmente. Esto significa que debemos comprometernos para que sea lo que queremos, ya que de otra manera quien lo va a definir será la suerte, y es poco probable que alcancemos lo que soñamos. Primero dejemos que nuestra mente sueñe y el siguiente paso será hacer de nuestros sueños una visión. La diferencia entre sueño y visión radica en el hecho de que una visión tiene un camino que permite volverla realidad, después viene la disciplina y, como ya lo habíamos mencionado, la vida es un campo natural donde se cosecha lo que se siembra, y por lo tanto nuestra visión adquiere vida.

Para construir una visión debemos primero establecer dónde nos encontramos, después definir qué es lo que queremos en términos de resultados finales y el cómo lograrlo se podrá transformar en una de las razones más importantes de nuestra existencia. Esto debe ser el cimiento de nuestra misión en la vida, pero una de las grandes ventajas es el hecho de que a través de la visión se definen faros que nos guiarán para encontrar el éxito y no perdernos en el día tras día, común denominador de la sociedad. Hay personas que mueren a los 40 años y los entierran a los 70.

La visión de futuro propicia aspectos fundamentales que nos acercan de una manera natural al éxito, y además nos mantiene motivados permanentemente.

Una visión genera una dirección clara del futuro deseado, porque es su esencia misma. En el cuento

*Alicia en el país de las maravillas*, cuando ella se encontraba en un camino con muchas bifurcaciones, le preguntó al gato: ¿cuál camino sigo?, y el gato respondió: ¿a dónde vas?, y Alicia le dijo: no sé. Entonces el gato le respondió: sigue cualquier camino. Y es una gran verdad, si no sabemos a dónde nos dirigimos, cualquier camino nos llevará a un sitio indefinido o, peor aún, ya llegamos. No creo que sea posible que encontremos a alguien exitoso que no tenga una idea clara de lo que quiere que sea su futuro. En mi experiencia como profesor universitario he notado con preocupación que el promedio de los estudiantes no saben lo que quieren lograr una vez que terminen su carrera. Algunos comentan que piensan trabajar para saber qué les gusta y así establecerán una dirección, pero el conocimiento adquirido en la universidad es solamente un apoyo para nuestra realización.

Una visión establece prioridades claras. Una regla básica de la administración define que tan sólo un pequeño número de actividades genera más de 70 por ciento de los resultados. Debe tenerse muy claro qué es lo importante y subordinarnos a ello si queremos lograr lo que buscamos, aunque la gran mayoría de las personas hacen exactamente lo contrario y se cumple así el complemento de la regla anterior, sobre que más del 70 por ciento de lo que hacemos no nos lleva a ningún lado. Esto ocasiona la pérdida de interés, ya que la motivación en la vida depende la mayor parte de lo que obtenemos de ella, por lo tanto la visión adquiere vital importancia para tener una vida plena de resultados.

También la visión le da un gran significado a nuestro trabajo, porque nuestras actividades son parte de

algo importante para nosotros, es un medio a través del que luchamos para hacer realidad un sueño. Aún las actividades que aparentemente carecen de significado son vitales. Al respecto recuerdo una pequeña historia que habla de una persona que se acerca a tres trabajadores de la construcción y les pregunta: ¿qué están haciendo?, el primero responde enojado: que no ve, estoy ganándome un salario; la segunda persona responde: yo estoy pegando ladrillos, y el tercero comenta alegre: estoy contribuyendo en la construcción de una escuela para los niños de esta colonia. Una visión ofrece una perspectiva que permite que nuestros esfuerzos tengan una razón de ser.



***Aún los ladrillos luchan por  
llegar a ser una catedral.***

Una visión nos lleva por un camino de mejora continua. Mantenernos enfocados propicia un proceso natural de evolución, si conservamos nuestra atención en algo, esto crece y desaparece aquello a lo que le quitamos nuestra atención. Si estamos preocupados

por la salud y por eso decidimos adquirir disciplinas enfocadas a mejorarla, resulta una mejor salud. Si nuestra reflexión va en torno a la relación con la familia y orientamos los esfuerzos a establecer una sólida convivencia lo que viene es eso, y así en todos los ejes. El esfuerzo positivo que es permanente origina cambios importantes en nuestra madurez, y cada vez nos volvemos más hábiles para vivir la vida, lo que permite desarrollar la sabiduría suficiente para construir un camino propio hacia el éxito.

En el proceso para construir una visión debemos englobar todo lo que somos en esencia: cuerpo, mente, emociones y espíritu. En mi experiencia personal he encontrado que es conveniente trasladar lo anterior a un esquema de seis ejes que permite establecer objetivos:

Eje	Elementos básicos
Profesional	Proyección profesional de una vida futura.
Mental	Cultura, disciplina de lectura, idiomas, etc.
Físico	Complejión, salud, ejercicio.
Social	Familia, amigos, compañeros de trabajo. etc.
Recreativo	Vacaciones, pasatiempos y otros.
Espiritual	Paz interior.

Una vez definido lo anterior, es necesario iniciar el proceso, soñando sobre un futuro deseado de acuerdo con cada uno de los ejes, para ello es de gran ayuda construir nuestro "mapa del tesoro", fundamentado en una frase de Confucio: "una imagen dice más que mil palabras". El objetivo es trasladar nuestra visión a una imagen que manifieste los sueños personales

y para ello es conveniente recortar e integrar imágenes de revistas, anuncios y fotografías que reflejen lo que anhelamos, por ejemplo: en el ámbito social podemos soñar con una familia unida y feliz con dos hijos; entonces buscamos una imagen que represente esa idea, la recortamos y la integramos a nuestra representación social de futuro deseado y así, poco a poco reunimos imágenes visuales que afianzarán lo que queremos y al final tendremos seis mapas de tesoro que serán como faros de vida para guiarnos diariamente y no perder nuestras prioridades.

El siguiente paso es elaborar un enunciado que haga referencia a nuestra visión para cada uno de los ejes de vida. Es común encontrar que las empresas establecen la suya en un solo enunciado. Desde mi punto de vista personal esto no es funcional, porque queda demasiado complejo y saturado de información y será muy difícil aplicar, ya que una visión es un medio que permite comunicar a los demás cuál es la razón por la que existe el grupo o la empresa.

Para que la visión se encuentre bien formulada, debe cumplir lo siguiente:

- Que describa claramente un estado futuro deseado.
- Que sea breve y clara; sólo debe de establecer lo esencial.
- Fácil de captar y recordar, para mantener permanentemente el enfoque.
- Inspiradora; debe capturar la mente y corazón ya que para volverla realidad, se necesita tener una fuerza interna que inspire aún en tiempos difíciles.

- Cimentada en principios, para crear confianza en nuestro entorno.
- Fácil de comunicar, para involucrar a los demás en la lucha.
- Factible, que se perciba como algo alcanzable.
- Retadora, que vaya más allá del esfuerzo normal de vida.

Realmente no hay una guía práctica para elaborar el enunciado. Es resultado del esfuerzo serio de la persona. Al principio podremos equivocarnos, pero poco a poco nos ajustaremos a lo que buscamos. Un proyecto de vida involucra mucha flexibilidad; además, al transcurrir el tiempo y el desarrollo de una mayor madurez propiciarán que mi visión evolucione. No es conveniente estarla cambiando en periodos cortos, porque estaríamos mandando mensajes de inestabilidad.

Crear una visión tiene riesgos implícitos, la brecha entre dónde nos encontramos y dónde queremos estar pueden crear frustración y desilusión, en ocasiones las personas no se atreven a construir visiones personales, porque se sentirán infelices al darse cuenta de dónde están, pero es un costo que debemos pagar para encontrar la felicidad.



Capítulo  
**Cinco**

**Planeación estratégica  
de vida**





La planeación estratégica es un medio que utilizan las organizaciones para mantenerse en continua evolución y lograr su fin último: la permanencia.

Esta planeación les permite estar enfocadas y evitar desperdicio de fuerzas en acciones que tienen poca o nula contribución.

Los conceptos fundamentales de la planeación estratégica pueden usarse para establecer un proyecto de vida, la esencia es la misma: buscamos mantenernos en continua evolución y lograr la permanencia en el éxito; para ello el esfuerzo es dividido en tres componentes fundamentales:

- 1) Pensamiento estratégico.** Permite construir una perspectiva de lo que buscamos.
- 2) Planeación a largo plazo.** Sienta las bases para llevar a cabo planes hacia el futuro.
- 3) Planeación operativa.** Permite establecer un plan operativo de trabajo y a través de ello elaborar un sistema de administración por objetivos.

El pensamiento estratégico es en mayor medida la parte intuitiva de la planeación estratégica, permite construir una idea clara de lo que se quiere alcanzar, pero no se reflexiona cómo piensa hacerse. Estamos en el campo de los sueños hacia el futuro.

***Qué sería el mundo sin los soñadores, o más bien, qué seríamos nosotros sin los sueños.***

Los elementos fundamentales para construir un pensamiento estratégico son: visión, misión, cultura y estrategia.

El concepto de visión se abordó en el capítulo anterior. Y, ¿cuál será nuestra misión en la vida? Desde mi punto de vista es evolucionar para llegar a vivir como hemos soñado que podemos vivir, lo cual debe reflejarse claramente en nuestra visión; por lo tanto mi misión debe ser luchar por hacer realidad mi visión.



Estamos inmersos en un medio social y debemos construir un puente de apoyo de nuestro entorno hacia nuestra visión que lo sustente, lo que significa satisfacer una necesidad social que nos dé pertinencia al mismo tiempo que luchamos por nuestros sueños.

***Si quieres que el mundo conspira a tu favor,  
debes ser un elemento de servicio.***

Si no se cumple una función social, el entorno no te respalda y tiendes a desaparecer. Imaginemos por ejemplo a cualquier institución de enseñanza superior, la razón social de su existencia debe ser “formar profesionistas exitosos comprometidos con su sociedad”, si no cumple, no tiene sustento y la sociedad no le dará su apoyo, carecerá de mercado, lo que la llevará gradualmente a desaparecer.

Una misión personal debe cimentarse en tres aspectos fundamentales y tienen que incluirse en su enunciado:

***Crecimiento permanente de potencialidades.  
Prioridades claras de esfuerzo.  
Valor agregado al entorno.***

El crecimiento permanente de potencialidades nos lleva a un proceso de continua evolución, nos permite estar vigentes a lo largo del tiempo y alcanzar nuevos niveles de desarrollo: “llegar a ser lo que no somos pero soñamos ser”.

Tener prioridades claras es fundamental para definir qué es lo importante, y no perdernos en el camino; que el crecimiento esté dirigido hacia lo que

buscamos: “hacer realidad nuestra visión”, con una relación adecuada de esfuerzos-resultados.

Por último, el valor agregado al entorno permite que a través de nuestra existencia se genere un servicio esencial que nos dé un sustento social. Al tener claro nuestro propósito en la vida, el día tras día se vuelve un reto lleno de compromisos y realizaciones. No hay duda, cada mañana te despiertas y algo grande te está esperando y realmente te sientes feliz porque es la razón de tu vida.

El tercer elemento del pensamiento estratégico —cultura—podríamos definirlo como nuestra manera de pensar; los cimientos de las personas u organizaciones se encuentran en su cultura. Por lo tanto, debe construirse una cultura sólida, y la única manera de lograrlo es basarla en principios; detrás de una persona exitosa siempre se encontrarán valores clave.

***Primero forjamos hábitos,  
después ellos nos forjan a nosotros.***

Los malos hábitos nos detienen en el camino hacia la evolución, ejemplos de éstos pueden ser la inconsistencia de propósito, la impuntualidad, dejar todo para después, perder el tiempo, no comprometerse. Son como anclas que impiden que logremos lo que buscamos.

La lucha que estamos librando en la vida no se encuentra fuera de nosotros, está en nuestro interior, debemos eliminar nuestros malos hábitos y adquirir los que nos permitan elevar nuestra capacidad de respuesta hacia el entorno (valores) y nos acerquen a lo que buscamos en la vida.

Los valores organizan nuestra vida, dan energía, inspiran y motivan, debemos hacer una exploración personal de cuáles son deseables para nosotros, y construir un código de valores al cual comprometernos, y para ello es indispensable hacer una clasificación de grupo de valores atendiendo los siguientes ejes:

**Eje profesional.** Estos valores representan el compromiso hacia el desarrollo profesional, e incluyen: aspiración, logro, competencia, liderazgo, reconocimiento, ahorro.

**Eje mental.** Aquí se consideran valores asociados con el desarrollo de nuestra capacidad mental como: autoestima, reto, creatividad, prevención y planeación, comunicación, orden y limpieza.

**Eje físico.** Este grupo tiene que ver con la manera personal de vivir, y comprende: aspecto, alimentación adecuada, ejercicio, seguridad, consistencia de propósito.

**Eje social.** Estos valores están relacionados con la construcción de una sana relación con nuestro entorno e incluyen: honestidad, tolerancia, imparcialidad, compromiso, respeto al entorno.

**Eje recreativo.** Valores fundamentales para mantener un necesario descanso personal: placer y diversión, amistad, pertenencia a grupo.

**Eje espiritual.** Valores que se centran en construir una conciencia interior, y se consideran: madurez, autodisciplina, respeto, apoyo, humildad, crecimiento espiritual.

Una vez definido lo anterior se pueden construir cartas de valores en cada uno de los ejes mencionados, que sirvan como guía para establecer el código de valores. Por experiencia personal considero que diez valores (decálogo) son bastante funcionales; a continuación se presenta una propuesta de cartas para ayudar a elaborar el código personal de valores. Es importante mencionar que debe estar balanceado, es decir, considerar todos y cada uno de los seis ejes y para ello basta establecer prioridades en cada carta y considerar sólo los valores prioritarios de cada uno de los ejes, además, como el código de valores debe ser algo personal, es fundamental que se elabore un enunciado propio para cada valor considerado. En las cartas presentadas se deja un espacio libre por si la persona considera que debe agregar un valor.

## Carta de valores

### Profesional

Valor	Significado	Prioridad	Enunciado personal
<b>Aspiración</b>	Deseo por alcanzar un mayor nivel.		
<b>Logro</b>	Terminar satisfactoriamente planes propuestos.		
<b>Competencia</b>	Luchar por destacar sobre los demás.		
<b>Liderazgo</b>	Asumir posición de líder.		
<b>Reconocimiento</b>	Ser reconocido por los buenos resultados.		
<b>Ahorro</b>	Guardar parte de los ingresos		

## Mental

Valor	Significado	Prioridad	Enunciado personal
<b>Autoestima</b>	Auto respeto.		
<b>Reto</b>	Poner a prueba las capacidades.		
<b>Creatividad</b>	Encontrar nuevas formas de hacer las cosas.		
<b>Prevención y planeación</b>	Adelantarse a las posibles situaciones.		
<b>Comunicación</b>	Intercambio abierto de puntos de vista.		
<b>Orden y limpieza</b>	Trabajar con orden y limpieza.		

## Físico

Valor	Significado	Prioridad	Enunciado personal
<b>Aspecto</b>	Verse bien.		
<b>Alimentación adecuada</b>	Mantener una dieta balanceada.		
<b>Ejercicio</b>	Tener una rutina de ejercicio.		
<b>Seguridad</b>	Hacer las cosas sin riesgos.		
<b>Consistencia de propósito</b>	Persistir hasta el fin		

## Social

Valor	Significado	Prioridad	Enunciado personal
<b>Honestidad</b>	Sincero.		
<b>Tolerancia</b>	Respeto y consideración hacia las opiniones o acciones de los demás.		

Valor	Significado	Prioridad	Enunciado personal
<b>Imparcialidad</b>	Dar la misma oportunidad a todos.		
<b>Compromiso</b>	Responsabilizarse de obligaciones contraídas.		
<b>Respeto al entorno</b>	Respetar el entorno ecológico.		

### Recreativo

Valor	Significado	Prioridad	Enunciado personal
<b>Placer y diversión</b>	Satisfacción y diversión personal.		
<b>Amistad</b>	Relaciones estrechas entre amigos.		
<b>Pertenencia a un grupo</b>	Ser parte de un grupo.		

### Espiritual

Valor	Significado	Prioridad	Enunciado personal
<b>Crecimiento personal</b>	Paz interior.		
<b>Madurez</b>	Habilidad de enfrentar la vida.		
<b>Autodisciplina</b>	Lograr un autocontrol		
<b>Respeto</b>	Mostrar consideración por los demás.		
<b>Apoyo</b>	Cooperar con los demás para alcanzar un fin común.		
<b>Humildad</b>	Sencillez		

A manera de ejemplo se presenta un decálogo que se obtuvo a partir de las cartas de valores anteriores:

**Yo  
JUAN**

**desde hoy me comprometo a:**

- 1) Cumplir siempre con mi palabra.
- 2) No mentir: "sólo la verdad y nada más que la verdad".
- 3) Nunca darme por vencido: "hoy sí y mañana también".
- 4) Respetarme y respetar a los demás como forma de vida.
- 5) Siempre enfrentar la vida con madurez.
- 6) Hacer del ejercicio y alimentación adecuada un compromiso diario.
- 7) Establecer permanentemente estándares altos de desempeño.
- 8) Destinar tiempo para disfrutar y compartir la vida.
- 9) Actuar desde hoy para el mañana.
- 10) Estar consciente de mis obligaciones.

Una vez establecido nuestro decálogo, el siguiente paso es apegarnos a él, que no es tarea fácil, ya que involucra una transformación interior: "dejar de ser lo que somos, y llegar a ser lo que soñamos". Queremos disciplina, pero el beneficio que obtendremos justifica el esfuerzo.

Cuando Benjamín Franklin hablaba de la adquisición de virtudes decía:

*Juzgo que no sería conveniente distraer mi atención intentando adquirir todo un conjunto de virtudes al mismo tiempo, sino concentrarme en cada una de ellas a la vez; y cuando dominara una, entonces avanzaría a la siguiente y así sucesivamente, además la adquisición de algunas podría facilitar las otras, pero es conveniente llevar a cabo un examen cotidiano para reflexionar sobre nuestros avances.*

Proponía el uso de una pequeña libreta en la que se asignara una página para cada virtud y a través de ella se pudiera llevar a cabo un seguimiento diario, concediendo una semana de estricta atención a cada una de la virtudes sucesivamente y cuando terminara volver a iniciar nuevamente. De nada sirve tener un conocimiento claro de los valores que creemos que debemos tener, si no trabajamos en ellos.

***Nuestro legado al mundo  
será un reflejo de nuestros valores  
restándole nuestros malos hábitos.***

La estrategia de implementación puede ser definida como un proceso necesario para determinar la dirección que requieren nuestros esfuerzos para alcanzar la visión.

Debemos hacer una seria reflexión de dónde nos encontramos, y con base en ello elaborar un plan de acción que nos permita hacer realidad el futuro deseado, que fue definido en nuestra visión; es recomendable hacer un análisis interior y un análisis exterior:

Análisis interior, ¿cuáles son mis fortalezas y debilidades?, lo que buscamos es reflexionar seriamente en lo que en esencia nos hemos transformado como personas producto de un esfuerzo pasado, lo que se ve reflejado en nuestra vida como actitudes, conocimientos y habilidades.

Análisis exterior, ¿cuáles son mis riesgos y mis oportunidades?, lo que deseamos encontrar en las circunstancias que nos rodean. Es conveniente que este análisis se lleve a cabo para cada uno de los seis

ejes de vida con el enunciado de la visión al principio, porque así se podrá definir lo que se busca y dónde se encuentra cada uno de los elementos que conforman a la persona. Se presenta un ejemplo a continuación para el eje físico.

### **Visión**

Ser una persona saludable y activa a lo largo de la vida, comprometida con el ejercicio diario, cuidadosa de mi alimentación y descanso.

### **Análisis interior**

<b>Actitudes</b>	
<b>Fortalezas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estoy consciente de las ventajas del ejercicio y de una buena alimentación.</li> <li>• Me gusta el atletismo.</li> <li>• Deseo tener una buena salud.</li> <li>• Quiero comprometerme con ello.</li> <li>• Tengo habilidad natural para el atletismo.</li> </ul>
<b>Debilidades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No he sido constante en el deporte.</li> <li>• No me he preocupado por llevar un plan de alimentación adecuado.</li> <li>• Me ha ganado el desgano en la mañana.</li> <li>• Nunca he hecho un plan de trabajo para esto.</li> </ul>

<b>Conocimientos</b>	
<b>Fortalezas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conozco algunas rutinas de ejercicios.</li> <li>• Actualmente soy una persona saludable.</li> <li>• Llevo un registro anual con indicadores de mi salud, que se encuentran en un rango adecuado: colesterol total, colesterol LAD, triglicéridos, glucosa, ácido úrico y peso.</li> </ul>
<b>Debilidades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No tengo conocimientos de nutrición.</li> <li>• No conozco a ningún entrenador, ni grupo de atletismo.</li> <li>• No tengo información sobre riesgos médicos si me ejercito de una manera inadecuada.</li> </ul>

<b>Habilidades</b>	
<b>Fortalezas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• No tengo impedimento físico para hacer ejercicio.</li><li>• Tengo algunos trofeos ganados en atletismo de años pasados.</li></ul>
<b>Debilidades</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• No sé organizar mi tiempo de una manera adecuada.</li></ul>

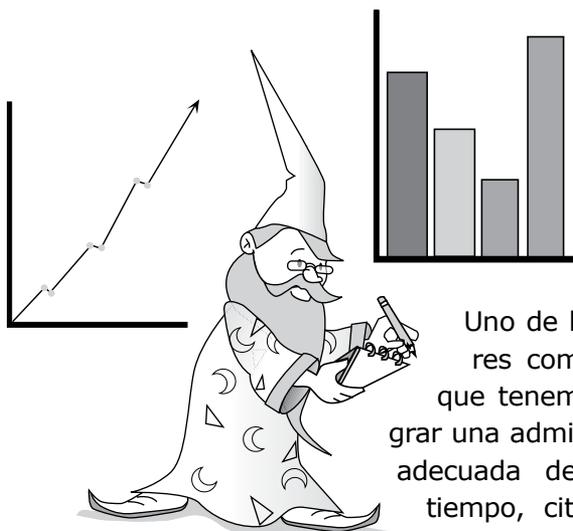
<b>Análisis exterior</b>	
<b>Oportunidades</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Al parecer no es muy complicado lograr un balance en la alimentación.</li><li>• Los alimentos saludables son fáciles de adquirir.</li><li>• Basta con dedicar una pequeña parte del día para ejercitarme.</li></ul>
<b>Riesgos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Puedo lastimarme por no contar con una rutina adecuada</li></ul>

El análisis anterior puede ayudarnos a definir dónde nos encontramos en cada uno de los ejes; por lo tanto, debemos crear un compromiso personal que nos permita evolucionar para reconstruirnos y hacer realidad nuestra visión. Un buen método para esto es la administración por objetivos, cuya esencia es simple: debemos primero saber qué deseamos conseguir y después encontrar la mejor manera de hacerlo y lograrlo dentro de un periodo especificado. Se explica más ampliamente en el capítulo siguiente.

# Capítulo **Seis**

## **Administración por objetivos**





Uno de los mayores compromisos que tenemos es lograr una administración adecuada de nuestro tiempo, cito nuevamente a Benjamín Franklin, que decía: “¿Amas la vida?, entonces, no malgastes tu tiempo, porque éste es el material del que la vida está hecha”, pero si analizamos críticamente el uso de nuestro tiempo, las conclusiones de la gran mayoría serían desmotivantes. Malgastamos nuestra vida haciendo muy poco o nada, y esto no quiere decir que no estemos ocupados, lo que sucede es que nuestras actividades no nos llevan a ningún lado o peor aún somos generadores de nuestra propia problemática.

Siempre que hablo de la administración del tiempo, recuerdo a un expositor que se encontraba frente a un grupo de personas y que sacó un frasco de vidrio como el que se usa para vender aguas frescas en las paleterías. Tomó una caja del piso que tenía piedras del tamaño de una mano empuñada y preguntó:

Siempre que hablo de la administración del tiempo, recuerdo a un expositor que se encontraba frente a un grupo de personas y que sacó un frasco de vidrio como el que se usa para vender aguas frescas en las paleterías. Tomó una caja del piso que tenía piedras del tamaño de una mano empuñada y preguntó:

“¿Cuántas piedras caben en el frasco?”, las respuestas del auditorio fueron variadas, pero, el expositor respondió: “saben, no es importante, lo que buscaba es que todos se conectaran con mi conferencia”, y empezó a llenar el frasco de piedras, al terminar de hacerlo, dijo: “Estamos hablando de tiempo y el frasco es una analogía, ¿consideran que ya se llenó?”, algunos contestaron que sí, otros que no, cuestionó a una persona cuya respuesta fue no: “¿Por qué dices que no está lleno?” La persona le contestó que podía agregar grava al frasco, y si lo sacudía poco a poco podría llenar los espacios vacíos. El expositor tomó del piso otra caja en que tenía grava y empezó a hacer lo que le plantearon, al terminar nuevamente preguntó: “¿Ya está lleno?”, y una persona respondió que todavía podía agregar arena”. El expositor hizo lo que le sugirieron y al terminar nuevamente preguntó: “¿Ya está lleno?”, alguien más le respondió que podía agregar agua, entonces el expositor tomó una jarra con agua y la vertió hasta que se derramó. Nuevamente preguntó: “¿Se llenó?”, y todos los ahí reunidos respondieron “¡sí!”. El expositor señaló: “Recuerden, estamos hablando de tiempo, ¿cuál es su conclusión a todo esto?”, y dejó al auditorio reflexionar sobre ello.

Después de algunos minutos alguien compartió su conclusión: “Si esto es una analogía de nuestro tiempo, el frasco es nuestra agenda, lo que agregamos son actividades, y no importa si parece que está lleno, si lo sacudimos un poco podremos agregar algo más”. Toda la gente ahí presente estuvo de acuerdo con la reflexión anterior. El expositor comentó que la gran mayoría de la gente llega a esta conclusión, pero debemos entender que si no metemos las piedras

grandes primero, ya no habrá manera de meterlas. El auditorio se quedó en silencio, los presentes reflexionaban lo anterior. Una persona levantó la mano y dijo: "Es cierto, primero tenemos que meter las piedras grandes, que son una analogía de nuestras prioridades, yo nunca he metido en mi agenda al ejercicio y siempre que preguntan por ello, mi respuesta es que no tengo tiempo". No debemos permitir que la inercia del día tras día establezca lo importante para nosotros, requerimos asumir una actitud proactiva, definir prioridades claras para nuestra vida y abrir un espacio de tiempo para ellas, así, poco a poco nuestra vida llegará a ser lo que queremos que sea.

Otra pequeña historia que quiero compartir habla de un granjero que le comunicó a su esposa que labraría una parcela de campo. Al día siguiente, salió temprano a preparar el tractor, pero se dió cuenta que le faltaba gasolina, así que fue a su pequeño almacén a conseguirla. En el camino observó unos leños tirados y recordó que requerían leña para su chimenea, cuando había ya recogido algunos, observó que las gallinas no habían sido alimentadas. Dejó la leña en el suelo y se dirigió al granero por maíz, allí vio una cubeta y recordó que requería llevar agua a la casa, tomó la cubeta, se dirigió al pozo y cerca del establo se dio cuenta que su caballo estaba cojeando y tiró la cubeta. Así pasó un día lleno de acción pero sin resultados. Lo grave es que esta pequeña historia refleja la vida de la gran mayoría de nosotros.

¿Qué debemos hacer para evitar que nos suceda esto? Orientar nuestra vida hacia resultados y un buen método es una administración por objetivos, que considera reglas simples como las siguientes:

- Tómate 15 minutos todas las mañanas para organizar tu día.
- La mejor manera es empezando. ¡Decídetelo ya!
- Desarrolla tu sistema de administración de tiempo.
- Maneja prioridades claras en tus actividades.
- Sé directo en la vida.
- Separa tu trabajo de tu vida personal.
- Conoce qué es importante para las personas importantes para ti.
- Trabaja en tus habilidades de escuchar y de comunicar.
- Di más a menudo: “no gracias” y “lo siento, pero no”.
- Mantén 20 por ciento de tu tiempo sin comprometer.
- Ante cualquier compromiso: hazlo, bóvalo, déjalo o recházalo.

***Si no puedes administrar tu tiempo,  
descubrirás con el paso del tiempo  
que no puedes administrar nada.***

Albert Einstein dijo “la peor mentira que nos podemos decir es que las cosas van a cambiar haciendo lo mismo”, un cambio involucra sacrificio. Hay personas que anhelan estar delgadas, pero nunca hacen ejercicio y tampoco dejan de comer; o sueñan con hablar inglés, pero no se comprometen con ello. En la vida las cosas no suceden por casualidad, si queremos algo tenemos que construirlo, y hacerlo requiere esfuerzo, sacrificio y consistencia de propósito.

¿Qué es la administración por objetivos? Es el compromiso en el presente para elaborar un plan integral de trabajo, su objetivo es construir acciones dirigidas a alcanzar los resultados que deseamos, además de utilizar bien los recursos que disponemos.

Para construir un sistema de administración por objetivos, primero debemos conocer las áreas estratégicas críticas; para un proyecto de vida, son los ejes que definen a una persona: profesional, físico, social, mental, recreativo y espiritual. Por lo tanto, debe crearse un plan de trabajo integral, es decir, orientar los esfuerzos en todos y cada uno de los ejes para lograr un movimiento balanceado. También es necesario analizar los aspectos críticos de éxito de cada uno de los ejes, por ejemplo, el área física tiene los siguientes aspectos críticos de éxito:



***Alimentación adecuada,  
ejercicio, descanso y complexión.***

Recuerda que sólo deben seleccionarse los más importantes, siguiendo un principio de efectividad fundamental: "sólo un pequeño número de acciones controla más de 70 por ciento de nuestra vida".

Una vez definidos los aspectos críticos de éxito, se requiere conocer la situación en la que nos encontramos, para ello es fundamental recabar buena información, y con esto me refiero a que sea exacta y pertinente. Por ejemplo, para la salud es necesario tener conocimientos sobre nutrición, no se requiere ser un experto (en ocasiones es necesario el apoyo de un nutriólogo), estamos hablando de tener datos que nos ayuden a construir una serie de compromisos para mejorar nuestra salud, por lo tanto conocer la pirámide nutricional de alimentos es de gran ayuda, además es una guía para elaborar un plan de alimentación acorde con nuestras necesidades y gustos personales. Otros factores fundamentales son nuestro peso, el tiempo y rutina de ejercicio diario, un sencillo análisis de química sanguínea puede alertarnos sobre peligros potenciales de nuestra salud y así los evitaremos. Los valores vitales son cinco (Dr. Robert Hass): colesterol total, colesterol lad (lipoproteínas de alta densidad), triglicéridos, glucosa y ácido úrico.

A continuación se presenta un ejemplo hipotético para una persona que le pondremos el nombre de Juan Pérez:

<b>Área de éxito</b>	<b>Factores críticos de éxito</b>	<b>Estado actual</b>
<b>La parte física</b>	Edad	45 años
	Peso	75 kg.
	Estatura	1.6 m.
	Rutina de ejercicio	Una hora por semana
	Régimen alimenticio	Ninguno
	Colesterol total	222
	Colesterol LAD	62
	Triglicéridos	152
	Glucosa	88
	Ácido úrico	5.2

***Todo lo que no se mide, no se controla  
y todo lo que no se controla no se mejora.***

Una vez establecido cómo estamos, debemos crear un objetivo de lo que queremos en el futuro con las siguientes características fundamentales:

<b>M</b>	<b>Medible</b>
<b>E</b>	<b>Específico</b>
<b>T</b>	<b>Trazable</b>
<b>A</b>	<b>Alcanzable</b>
<b>S</b>	<b>Sensato</b>

Un objetivo se compone de los siguientes factores:

- Enunciado.
- Plan de trabajo para hacerlo realidad.
- Indicador que permite valorar el cumplimiento del objetivo y conocer si los esfuerzos se están enfocando adecuadamente.
- Periodo de revisión para analizar la tendencia de los resultados, debe quedar claro que cada objetivo tiene su propio periodo de revisión.
- Un marco de referencia que permita valorar el cumplimiento, por experiencia es funcional establecer tres niveles:

Mínimo, que es el límite menor aceptado.

Satisfactorio es un valor adecuado.

Excelente, un gran reto.

A manera de ejemplo elaboraremos un objetivo operativo para el caso de Juan Pérez.

**Área estratégica crítica:** física.

**Objetivo de largo plazo:** lograr y mantener un peso inferior a 65 kg con una salud adecuada.

**Objetivo operativo:** reducir 6 kg en un año y mantenerme saludable.

**Plan de trabajo:**

- Hacer ejercicio seis días por semana (el deporte que elijo es correr porque me gusta).
- Acercarme a un entrenador físico para establecer una rutina que me permita, al final del año, correr seis kilómetros/día, seis días de la semana sin lesiones.
- Tomar dos litros de agua diarios.
- Visitar a un nutriólogo para definir un plan diario de alimentación o por lo menos apegarme a las reglas básicas que establece la pirámide nutricional.
- No comer entre comidas.
- Dormir ocho horas diarias.
- No ingerir: pan, dulces, refrescos y café (reducirlos gradualmente hasta no consumirlos o mantenerlos en un mínimo aceptable: media lata de refresco por día, no dulces, no café).

Indicadores y tendencia de cumplimiento: Existe una regla básica de administración que establece que un objetivo sin seguimiento es poco probable que se cumpla. A continuación se presenta el plan de revisión propuesto para el objetivo presentado:

**Semana núm.**

<b>Compromiso</b>	<b>L</b>	<b>M</b>	<b>M</b>	<b>J</b>	<b>V</b>	<b>S</b>	<b>D</b>	<b>% de cumplimiento</b>
Hacer ejercicio seis días a la semana.								
Tomar dos litros diarios de agua.								
Alimentación adecuada.								
No comer entre comidas.								
No ingerir pan, dulces, refrescos y café.								

En la tabla anterior al final del día se marca con un ★ todos los compromisos incumplidos, y al final de la semana se calcula el porcentaje de cumplimiento (número de días que se logró el compromiso entre el número de días disponibles multiplicado por 100), que permite establecer el grado de disciplina alcanzado para esa semana, además nos ayuda a saber en qué estamos fallando. El siguiente paso es medir el esfuerzo hecho en la semana, el marco de referencia en este caso es el peso, es importante también medirlo respecto al compromiso adquirido y para ello es posible construir una pequeña gráfica de control semanal, como la que se presenta a continuación.

---

**TABLA MENSUAL DE CONTROL DE PESO**

---

Peso actual: 75 kilogramos

Objetivo operativo:

Reducir 6 kilogramos en un año

---

Mínimo aceptado	4 kilogramos/año	333 gramos/mes
Satisfactorio	6 kilogramos/año	500 gramos/mes
Excelente	8 kilogramos/año	667 gramos/mes

Pesarse cada mes en condiciones similares por ejemplo  
8 de la mañana en ayunas.

**Dibujarle la boca a la cara del mes  
que corresponde de acuerdo con las  
siguientes referencias:**



**Excelente**

Más de 667 gramos



**Satisfactorio**

500-666 gramos



**Mínimo aceptado**

333-499 gramos



**Malo**

Menos de 333 gramos

Mes

Mes

Si a pesar de que el cumplimiento se encuentra cercano al cien por ciento, no se ve nuestra evolución en el peso, quiere decir que algo estamos haciendo mal y debemos cambiar la estrategia; para ello es conveniente asesorarnos adecuadamente para continuar con nuestro esfuerzo, lo que buscamos es el resultado, no mantenernos ocupados. Al final del año tenemos que hacernos nuevamente un análisis de química sanguínea de los factores vitales antes mencionados, para verificar que el estado general de nuestra salud se encuentra en los rangos adecuados, es recomendable la asesoría de un médico.

Es claro el principio básico en el que se fundamenta la administración por objetivos: ¿quieres algo?, tienes que pagarlo. Un amigo dice que la vida es como un supermercado: puedes tomar lo que tú quieras y nadie se molestará por ello, pero al llegar a la caja tienes que pagar lo que tomaste. Tal vez la cualidad más importante que tenemos que desarrollar para construir lo que queremos es la perseverancia. Podemos tener idea clara de que deseamos y actuar adecuadamente, pero si somos impacientes vamos a fracasar, y si reflexionamos un poco sobre nuestro pasado encontraremos que la gran mayoría de nosotros ha iniciado proyectos que consideraba importantes como ahorrar, bajar de peso, estudiar algún idioma, etcétera, pero nos ha faltado disciplina. Una herramienta que puede ser de gran ayuda es el mapa del tesoro de nuestra visión, que expresa nuestros deseos de una manera visual y nos mantiene concentrados en lo que queremos obtener.

La gente que no triunfa cree que el éxito llega por casualidad, pero sólo planeando cuidadosamente y

trabajando duro alcanzaremos lo que buscamos, Kim Woo-Choong el fundador del grupo Daewoo lo expresa con mucha claridad en su libro *El mundo es tuyo pero tienes que ganártelo*.



## Conclusiones

La mayoría de las personas vivimos sin desarrollar realmente nuestro potencial, se cree que a lo largo de la vida, en promedio, usamos menos de 10 por ciento de nuestras capacidades; estamos realmente subutilizados. El ser humano tiene la capacidad de autotransformación, podemos llegar a ser muchas cosas: destacados deportistas, científicos renombrados, profesionistas exitosos, buenos padres, etcétera, lo que nos permite encontrar un significado personal de vida, de otra manera, lo que se vive es una amarga frustración. Necesitamos despertar nuestra conciencia, darnos cuenta de que vivimos dormidos en el día tras día y que con ello muere poco a poco nuestra capacidad de crear.

Una de las funciones más importantes del cerebro humano es la imaginación y es fundamental en el proceso de la creatividad. De pequeños la tenemos muy desarrollada y, con el paso del tiempo, la vamos perdiendo al grado que se calcula que a los 40 años nos queda menos de cinco por ciento de la imaginación que teníamos a los cinco años, dejamos de soñar

y perdemos el interés por la vida, permitimos que el niño que todos llevamos dentro muera lentamente y con él, todas nuestras inquietudes.

¿Sentimos que es necesario que las cosas cambien?, la respuesta es muy importante, ya que si no percibimos la necesidad de un cambio, tampoco sentiremos el deseo de hacer algo. Debemos romper la inercia de la reactividad y volvernos proactivos, mirar hacia el mañana y establecer compromisos en el presente, que nos permitan sacar de nosotros lo mejor; asumir una posición personal de liderazgo, para darle vida a nuestros sueños. Es preciso que miremos hacia nuestro interior y nos demos cuenta de que somos minas en potencia, de donde sacaremos todos los recursos necesarios para ser felices.

Es fundamental lograr que el entorno apoye nuestro proyecto de vida, y para ello requerimos satisfacer necesidades fundamentales para las personas que nos rodean. Debemos preguntarnos constantemente en los diferentes roles de nuestra vida ¿soy indispensable?, si la respuesta es no, significa que no estamos haciendo lo que debemos hacer. Requerimos transformarnos permanentemente para continuar siendo útiles y con ello sentirnos satisfechos, lo que va de la mano de la felicidad.

William Conway dice: "si nuestros esfuerzos no los hacemos de una manera ordenada y sistemática, se van al bote de la basura". Por ello propongo que el proyecto de vida tenga una estructura fundamentada en la planeación estratégica, una herramienta administrativa que ha mostrado su efectividad a lo largo del tiempo y que actualmente es de gran utilidad,

pero siempre debemos tener presente que las técnicas no pueden estar por encima de nuestro sentido común, porque nosotros somos nuestros problemas y también nuestras soluciones, por lo tanto, en la elaboración de nuestro proyecto de vida requerimos involucrarnos totalmente.

Algo que siempre debe tenerse presente es el sentido de productividad, que es la relación entre el esfuerzo y los resultados que se obtienen. Debemos evaluarnos permanentemente para saber si el camino que tomamos es el adecuado, lo que obtenemos en la vida es un reflejo de la dirección y el esfuerzo generados y si no resulta lo que buscamos, algo estamos haciendo mal. Debemos ser flexibles para adecuarnos continuamente a las diferentes circunstancias que se nos presentan en la vida.

***El mayor de nuestros esfuerzos es estéril,  
si no logramos lo que buscamos.***

Existen tres formas de vivir en la vida:

- Debajo de los problemas. Todavía no se resuelven los problemas del ayer cuando ya se tienen otros. Este estilo de vida lleva a un caos y presión que literalmente destruyen la vida.
- Entre los problemas. Se enfrentan conforme aparecen como si fueran apagafuegos, lo que propicia que se pierda el control sobre el tiempo, y no se puede planear a largo plazo porque las circunstancias están controlando su vida.
- Encima de los problemas. Es un enfoque altamente preventivo, no significa que no se tengan problemas,

lo que sucede es que se resuelven en su etapa de formación y por lo tanto se requiere un menor esfuerzo para su solución. Un ejemplo claro es la salud, ya que con dieta y ejercicio adecuados pueden eliminarse las posibilidades de ingresar a un hospital; esto no significa que podemos tener un control total de nuestra vida, existen imponderables fuera de nuestro alcance, pero en la mayoría de los casos, éstos no aparecen en gran proporción lo que permite que se puedan manejar adecuadamente, y por lo tanto, tener control sobre nuestra vida que podemos conducir de tal manera que sea lo que queremos que sea.

Conforme pasan los años, la vida nos exige diferentes roles de comportamiento, generalmente no le pide lo mismo a un niño que a un joven o a un adulto. Preparémonos para vivir la vida exitosamente cada momento de nuestra existencia, tener la capacidad de rebasar lo que se espera de nosotros, volvernos indispensables para nuestro entorno, que valga la pena vivir la vida, que nuestros días estén llenos de una emoción que permita levantarnos cada mañana con ánimo y deseos renovados, lo demás vendrá solo.

Detrás de cada efecto visible hay una causa mental invisible que lo genera. Todo nace del pensamiento. Por lo tanto, debemos cuidar lo que pensamos, porque nuestros pensamientos se traducen poco a poco en las acciones que definen lo que somos. Pensamientos mediocres llevan a conductas mediocres que generan personas mediocres; lo semejante produce semejante.

Nadie puede pensar o sentir por nosotros, debemos crear un compromiso sincero que nos permita

adquirir la responsabilidad de nuestra vida, y entender que nuestros sueños son individuales y que la lucha por hacerlos realidad debe ser razón de nuestra existencia.

El ser humano se refleja en diferentes roles: profesional, físico, social, mental, recreativo y espiritual, y un proyecto de vida debe englobarlos de manera integral, porque nuestra fortaleza la define nuestra mayor debilidad, por lo tanto nuestro compromiso hacia la evolución debe ser integral.



Quiero terminar con una historia sobre un joven que se sentía incómodo por tener un maestro tan sabio. Un día atrapó una mariposa entre sus manos y pensó: "iré con mi maestro para hacerle una pregunta capciosa y al fin poder ganarle, le preguntaré si la mariposa que traigo entre mis manos está viva o muerta, y si su respuesta es muerta, abro las manos y la mariposa saldrá volando, si su

respuesta es viva, aprieto las manos para que al momento de abrirlas, la mariposa ya se encuentre muerta. ¡Le voy a ganar!" Fue corriendo con su maestro y le preguntó: "¿la mariposa que traigo

entre las manos está viva o muerta?”, y el maestro reflexionó brevemente y respondió: “¡su vida está en tus manos!”, que también es una buena respuesta sobre lo que nos depara el destino, ya que depende de nosotros.

***El mundo va a seguir evolucionando con tu  
apoyo o sin él, y si no te importa a tí,  
no le importa a nadie***

# El autor

## **Ing. Octavio Leyva Ramos M.I.O.**

- Consultor e instructor en Mejora Continua en *Leyva Consultores Empresa de Consultoría y Capacitación en Mejora Continua y Productividad* (1990 a la fecha).
- Profesor de tiempo completo de la Facultad de Ingeniería de la UASLP (1981–2009).
- Consultor del Grupo HERDEZ en Mejora Continua (1992–1997).
- Profesor de la Maestría de Administración de la UASLP (1984–1991).
- Gerente de Investigación de Operaciones en Industrias TUK, S.A. en Mty. N. L. (1980–1981).
- Maestría en Ingeniería Industrial Especialidad en Investigación de Operaciones del ITESM-CM (1978–1980).
- Licenciatura de Ingeniería Mecánica-Eléctrica de la Facultad de Ingeniería de la UASLP (1972–1977).

**Contacto:** oleyva@uaslp.mx

*Por acuerdo del señor rector de la  
Universidad Autónoma de San Luis Potosí,  
licenciado Mario García Valdez, el libro  
El éxito se construye: proyecto de vida  
se terminó de imprimir en el mes de septiembre de 2010,  
en los Talleres Gráficos de la Editorial Universitaria Potosina.  
El tiraje consta de mil ejemplares.*



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA  
DE SAN LUIS POTOSÍ**

*Si queremos que nuestra vida  
valga la pena, debemos aprender  
a explorar nuevos caminos.*