

Película el último regalo: <https://youtu.be/lfQimn1xA8c> El Plan Maestro

27 febrero 2012
Sección: Vivir los valores



El mapa en el viaje hacia vivir los Valores cada día de nuestras vidas.

Hasta el momento hemos hecho un análisis de los Valores en nuestra vida, analizamos nuestras debilidades, valores que conocemos, los que vivimos y otros que queremos alcanzar.

Al planear un viaje o recorrido, establecemos puntos por los que debemos pasar para saber si estamos en el camino correcto y así llegar con mayor seguridad a nuestro destino, del mismo modo el Plan Maestro será nuestra guía.

Primero determinaremos los que deseamos alcanzar en un año; además de los valores que queremos vivir, vamos a incluir los que ya vivimos y queremos reforzar.

Podemos concretar de la siguiente manera:

- Ser más Responsable
- Frecuentar a mis Amigos
- Mejorar la vida de Familia
- Mantener en Orden mis cosas
- Tener una rutina de Deporte...

Ahora que hemos establecido el camino a seguir, vamos a ubicar “el cómo” vamos a hacerlo de aquí en adelante.

Podemos comenzar por definir las actividades que podemos realizar en cada valor que nos hemos propuesto (para cada uno existe una gran cantidad de opciones).

Por ejemplo:

- Escribir en una agenda las citas que voy a tener y llegar puntual; registrar las tareas que debo realizar; terminar lo que he iniciado; cumplir a tiempo y con cuidado los encargos que

me hacen... (Responsabilidad).

- Programar llamadas, visitas o reuniones con los amigos; procurar ayudarles en algo (reparaciones domésticas, algún trámite); participar de las actividades a las que me invitan... (Amistad).

- Llegar un poco más temprano a casa para convivir en familia; buscar actividades en las que puedan participar todos en casa (películas, juegos de mesa); visitar a los abuelos; salir de paseo o de viaje con todos... (vida de Familia)

- Tener en orden mi escritorio, ropa y objetos personales; fijar una hora para dormir, comer y divertirse... (Orden)

- Asistir a un club deportivo los fines de semana; inscribirme en alguna escuela para practicar algún deporte; por mi cuenta caminar o correr... (Deporte)

Es claro que sería bastante complicado trabajar todas las actividades, todos los días y hasta terminar el año. Por esa razón programaremos cada Mes lo que vamos a realizar, preferentemente en aquello que podemos avanzar más rápido (porque ya lo estamos viviendo y queremos reforzarlo, o no lo hacíamos por descuido).

En el primer mes podemos comenzar con la Amistad y la Responsabilidad, estableciendo pequeñas Metas Diarias. Debemos ser conscientes que el trabajar en la Meta Diaria, al principio requiere de cierto esfuerzo, principalmente porque son acciones que antes no hacíamos o que las realizábamos como algo extraordinario. Lo mejor es no desanimarse, con un poco de perseverancia veremos resultados en poco tiempo.

- Todos los días voy a escribir mi lista de tareas a realizar (Responsabilidad).

- Una vez por semana llamaré a un amigo para saludarlo. (Amistad).

Es muy importante revisar diariamente si alcanzamos nuestras metas, procurando escribir las causas que nos impidieron lograr el objetivo, para saber contra qué estamos luchando y poner los medios necesarios para superar los obstáculos: olvido, falta de tiempo, desánimo, diversión.

Como se puede ver, nuestro inicio puede ser con pequeños pasos, con actividades para hacer diariamente o por semana. La idea es que conforme pase el tiempo, vayamos aumentando poco a poco las actividades:

- Ya estoy escribiendo las tareas que debo realizar, ahora (y sin dejar de hacer lo anterior), seguiré con cumplirlas a tiempo.
- He llamado semanalmente a mis amigos, ahora (y sin dejar de hacer lo anterior), visitaré a uno por semana.

En nuestra Revisión Mensual veremos si alcanzamos la meta de mes, en base a nuestra Revisión Diaria: Si fallamos, podemos iniciarlo nuevamente en el plan diario.

Al estar mejorando podemos aumentar nuestras metas en cualquier momento; en el segundo mes podemos iniciar con salir a caminar 20 minutos tres veces por semana (Deporte).

Con un trabajo constante, poniendo los medios para cumplir nuestra metas (Diaria y

Mensual), tendríamos que al iniciar el tercer mes hemos logrado:

- Escribir nuestra lista de pendientes.
- Terminar los pendientes a tiempo.
- Llamar semanalmente por teléfono a mis amigos.
- Visitar a un amigo cada semana.
- Tres veces por semana salir a caminar.

La relación entre los valores es muy estrecha, varias de nuestras acciones orientadas a una meta concreta, ayudarán a mejorar en otro valor.

Por ejemplo:

- Al cumplir con nuestros pendientes a tiempo, mejoramos en Responsabilidad;
- Estableciendo una rutina de caminata para hacer Deporte y programando nuestras visitas semanales a los amigos en Amistad, también estamos mejorando en Orden.

Como se puede ver, lo importante es comenzar. ¡Hoy!, ¡ahora mismo y con decisión! A mayor constancia, mayores resultados.

Valores en la oficina

26 agosto 2008

Sección: Valores en acción

Crear un ambiente de armonía, colaboración y de gran calidad humana, es el objetivo a alcanzar en todo centro de trabajo.

Valores en la oficina

La práctica de los valores necesariamente mejora las relaciones laborales, forja amistades, incrementa el espíritu de servicio y alienta un ambiente de lealtad y solidaridad en la oficina y centro de trabajo.

No hace falta profundizar demasiado sobre las consecuencias de la falta de valores en una oficina, basta mencionar la falta de cooperación, los comentarios negativos y murmuraciones, el fastidio que provoca asistir un día más a trabajar, el nulo interés por hacer bien las cosas o el poco respeto que se vive entre todos.

Existen muchos lugares dónde las normas y políticas impulsan al personal a comportarse adecuadamente, pero en muchos otros no es así, en cualquier caso, crear un ambiente con calidad humana depende de la intención y las actitudes individuales.

Para vivir los valores en la oficina y por ende ser más productivos y crecer individualmente, podemos considerar como importante llevar a la práctica los siguientes valores:

Docilidad

Es necesario reconocer que existen personas con más experiencia o práctica en el trabajo, lo cual nos enriquece y contribuye a mejorar nuestro desempeño. Aprende a escuchar consejos y seguir indicaciones. Déjate ayudar. Cuando no estés de acuerdo en algo actúa con inteligencia, reflexiona sobre el punto y después expresa tus comentarios en el momento y a la persona adecuada. Esto te ayudará a ser más sencillo y participativo logrando un verdadero trabajo en equipo.

Orden

Planea tu día anotando tus citas y los pendientes a resolver; ordena tu escritorio, documentos, archivero y equipo de trabajo, un lugar desordenado siempre provoca pereza. Si hace falta, haz un horario de actividades y síguelo al pie de la letra; no te preocupes si al principio no lo vives bien y sientes que el tiempo no te alcanza, es la falta de hábito.

Laboriosidad

El punto clave para ser más eficientes es comenzar a trabajar inmediatamente, sin perder el tiempo pensando cual es la tarea más fácil o agradable de realizar; tu sabes cuales son las más importantes y necesarias aunque no te gusten. Procura tener al alcance todo lo necesario para iniciar cada labor, evitando interrupciones que te obligan a permanecer poco tiempo en tu lugar. Ayuda mucho no perder el tiempo en el café o platicar sobre asuntos que no conciernen a la actividad laboral.

Responsabilidad

Este valor se vive mejor cuando somos puntuales en el horario de oficina y la asistencia oportuna a las citas y eventos propios de nuestra actividad; entregar nuestro trabajo a tiempo, corregido y perfectamente presentado.

Respeto

El respeto se entiende mejor cuando procuramos tratar a los demás de la manera en que deseamos ser atendidos, saludar a los demás, emplear un vocabulario adecuado, pedir las

cosas amablemente, dejar el sanitario en perfectas condiciones después de usarlo y evitar inmiscuirse en la vida privada de los demás, es la forma más sencilla de vivir este valor en la oficina.

Es de suma importancia evitar un ambiente dónde se murmura y crítica a espaldas de los interesados, respecto a su trabajo o la vida personal, costumbres y modo de vestir. Si no se puede decir algo positivo, lo mejor es callar. ¿Puedes imaginar lo que dicen de tu persona?

Decencia

Se debe evitar a toda costa la coquetería con los compañeros del sexo opuesto, sobre todo si existe un vínculo matrimonial. Las buenas relaciones nunca deben dar lugar a comentarios que hagan dudar de tu prestigio personal. Cuidar la forma de vestir y las posturas provocativas. La atención y el trato que debemos a los demás, jamás deben confundirse con caricias o manifestaciones que no corresponden al lugar ni a la relación profesional que impera.

Servicio

La convivencia se hace más agradable cuando existe la ayuda mutua: adelantarse a servir el café, colaborar en el trabajo de los demás, ofrecerse a buscar unos documentos, ceder un lugar a la hora de la reunión o limpiar un desperfecto en las áreas comunes, son pequeñas acciones que todos agradecemos.

Lo más difícil es pasar de la teoría a la práctica, del entusiasmo al esfuerzo continuo, pero sobre todo, reconocer que en todo lugar y en medio de nuestras actividades cotidianas, existe la oportunidad de vivir los valores de manera natural.

En verdad existen oficinas donde se respira armonía y tranquilidad, pero siempre se cuenta con el empeño individual por hacer del trabajo un lugar agradable. Las buenas costumbres y atenciones a todos nos agradan y basta que una persona viva los valores para comenzar a contagiar a los demás y dar ejemplo, esa es la clave de la buena convivencia y de las relaciones perdurables.

El Examen Diario

16 julio 2008

Sección: **Vivir los valores**

Es necesario revisar cómo estamos viviendo los valores para alcanzar nuestras metas. Ahora que hemos trazado nuestro Plan Maestro como la estrategia para adquirir y vivir los valores de forma continua, es muy importante no dejarnos vencer por las dificultades que se nos presenten.

El camino que hemos emprendido, es en cierta forma “cuesta arriba”; si las metas que nos propusimos para comenzar son relativamente sencillas, todavía existe un “enemigo” al cual debemos vencer: nosotros mismos.

Es muy fácil sentirnos motivados a alcanzar nuestras metas, sobre todo si las cosas salen bien; pero conforme pasa el tiempo, ese ánimo corre el riesgo de decaer por el natural cansancio, la rutina diaria de nuestro trabajo, las obligaciones cotidianas en casa o la

escuela, el excedernos en la diversión...; en esos momentos, cuando “el ímpetu” comienza a desfallecer, necesitamos nuevos bríos para seguir luchando.

El recobrar ánimo no debe identificarse con el sentirnos bien, a gusto, cómodos y “con ganas” de continuar, de ahí la importancia de saber como va nuestra vida. Comparemos nuestro Examen Diario de los valores con la labor de un comerciante: este último revisa diariamente cuanto vendió, la ganancia o pérdida que obtuvo, los productos que más se vendieron y cuales le hicieron falta, con esos datos está en condiciones de establecer la estrategia del día siguiente, y así, impedir que su negocio vaya a la ruina.

Por eso es de vital importancia hacer el Examen Diario de cómo estamos viviendo los valores y si estamos cumpliendo con nuestras metas.

Para hacer nuestro examen, daremos los siguientes pasos:

- 1.- Establece 10 minutos diarios para reflexionar. Cualquier hora es buena, siempre y cuando tengas tiempo de hacerlo con calma. De otra manera, por la prisa o el cansancio perdemos de vista los detalles importantes.
- 2.- En una hoja de cuadrícula dibujarás una tabla con filas y columnas. Del lado izquierdo y en la primer columna, escribe la lista con las metas que propusiste en el Plan Maestro; en la parte superior de las siguientes columnas escribirás los días con su fecha
- 3.- En la parte inferior y después de la tabla, dibujarás tres columnas para escribir el

resultado de tu examen (no olvides escribir la fecha), cada una tendrá los siguientes encabezados:

- a) Lo que hice bien
- b) Lo que hice mal y por qué
- c) Lo que haré mañana

Te quedará una tabla como la siguiente (la cual puedes hacerla por semana, quincena o mensual):

Metas	Lun 2	Mar 3	Meri 4	Jue 5	Vié 6	Sáb 7	Do m 8	Lun 9	Mar 10	Miér 11	Jue 12	...

Lo que hice bien	Lo que hice mal y por qué	Lo que haré mañana
------------------	---------------------------	--------------------

--	--	--

4.- Reflexionar y analizar cada una de las Metas. (Recordaremos algunos ejemplos vistos en el Plan Maestro):

- ¿Lo cumplí si o no?

Si; apunté todos mis pendientes.

(En el cuadro correspondiente al día, marcamos de alguna manera su cumplimiento (“/”) o incumplimiento (“X”), por ejemplo).

- ¿Qué hice bien?

Tuve mi agenda sobre el escritorio todo el tiempo y así no olvidé escribir.

- ¿Qué hice mal? ¿Por qué?

Estregué un trabajo fuera de tiempo, porque olvidé escribir la fecha en la que debía estar terminado.

- Lo que haré mañana.

Marcaré un espacio en la agenda para indicar la fecha (o la hora) en la que debo terminar cada tarea.

** Esto último puede convertirse en un medio para cumplir la Meta diaria y motivo de revisión.

Meta 2: Una vez por semana llamaré a un amigo para saludarlo.

- ¿Lo cumplí si o no?

Si; es media semana y pude platicar con Juan (tenía 2 meses sin saludarlo).

(Marcamos en el cuadro correspondiente).

- ¿Qué hice bien?

Escogí el mejor momento para la llamada, no tuve prisa y pude conversar tranquilamente.

- ¿Qué hice mal? ¿Por qué?

Todo salió bien, como estaba planeado...

- Lo que haré la próxima semana.

Conseguiré el número telefónico de Luis y buscaré el momento más oportuno.

Este mismo análisis lo haremos siempre, con todas nuestras metas. Recordemos:

“A mayor constancia, mayores resultados”.

Con todo lo anterior, podemos considerar que:

- Siempre habrá obstáculos.

- Al identificarlos rápidamente, estamos en condiciones de establecer las estrategias que nos ayudarán a superarlos concretando propósitos inmediatos, y de esta manera, alcanzar nuestros objetivos.

- Ver nuestros logros en la tabla de registro, es la mejor motivación.

- Tenemos más disposición para continuar cuando las cosas salen bien.

El vivir los valores y por consiguiente superarnos como personas, es un esfuerzo que vale la pena; no podemos renunciar a mejorar, si ya llegaste a este punto: ¡Adelante!, tu esfuerzo esta dando frutos.