

DE LA NECESIDAD AL DESEO



COMPRENDIENDO NUESTRO MUNDO INTERIOR

JOSE R. BETANCOURT T.



LA RUTA DEL APRENDIZAJE - Por una Venezuela Mejor

DE LA NECESIDAD AL DESEO

DE LA NECESIDAD AL DESEO

COMPRENDIENDO NUESTRO MUNDO INTERIOR

JOSE RAMON BETANCOURT T.

EDICION DE



LA RUTA DEL APRENDIZAJE - Por una Venezuela Mejor

AUTOR: JOSE RAMON BETANCOURT TANG

Edición Electrónica
Porlamar, Noviembre de 2.004

© José Ramón Betancourt T. – 2.000

HECHO EL DEPOSITO DE LEY
Depósito Legal 1f25220001501866

ISBN 980-07-6903-X

LA RUTA DEL APRENDIZAJE
Ediciones

Impreso en Venezuela

**ESTE LIBRO ESTA DEDICADO A QUIENES
DESEEN MODIFICAR LAS CIRCUNSTANCIAS
QUE GOBIERNAN SU VIDA INTERIOR.**

**Cuando entendamos que es el Ser y no el Tener
el que garantiza nuestra felicidad tendremos
mejores argumentos para apreciarnos más a
nosotros mismos y apreciar mejor a los demás.**

AGRADECIMIENTOS

Habría sido totalmente imposible escribir este libro de no haber sido por la participación y colaboración, directa e indirecta, de mucha gente, trataré de nombrar a todos aquellos que hicieron posible este esfuerzo y espero no cometer la injusticia de dejar a alguien afuera de esta lista.

Deseo comenzar agradeciendo profundamente a mi esposa Olga Vera y a mi hijo José Vicente, por haberme permitido robarle parte de ese precioso tiempo familiar y habérselo dedicado a este trabajo, pero también le quiero agradecer a Olga, sus recomendaciones, sus observaciones y sus sugerencias para realizarlo de la mejor manera posible. Gracias por esa contribución tan importante.

También deseo agradecer a Harold Colina, por muchas de sus ideas, las cuales fueron incorporadas en este libro y por haberme permitido realizar el ejercicio de elaborar todos los manuales de los talleres que dictamos juntos y que fueron la base de sustentación de muchas de las ideas aquí presentadas.

Otra persona a la que quiero agradecer su colaboración, es a María Gloria Batista por su contribución en la aplicación de muchos de los conceptos emitidos y que ella con su organización y coherencia que la caracterizan ayudó a mejorar sensiblemente.

No quiero dejar de mencionar a Julio César Orellanes, quien siempre ha colaborado en la organización del material, elaboración, etc.

Quisiera hacer una mención muy especial a mis compañeros de Altamira Consulting, el Dr. Nelson Quintero Moros y el Ing. Juan Alberto Díaz, quienes me brindaron estímulo permanente para alcanzar esta meta tan importante que me propuse y estuvieron siempre pendientes del desarrollo de este trabajo.

DE LA NECESIDAD AL DESEO

A mis ciberamigos Rogelio Carrillo Penso y sus Gotas de Conocimiento, Franklin Fagúndez y Yatzury Delgado, por el valiosísimo material que me envían constantemente y por el cariño con que lo hacen.

Deseo agradecer, por otra parte, a todas las personas de nuestras empresas clientes, que me brindaron la importante oportunidad de compartir estos conceptos con ellos y que le permitieron a muchos de ellos, cambiar significativamente las condiciones de su vida.

Finalmente doy gracias a Dios por haberme dado salud, energía y conocimientos para asumir el reto de producir este trabajo, cuyo objetivo es el de brindar a otros la oportunidad de contar con herramientas que les permitan un desarrollo personal integral y mejorar de manera significativa su relación consigo mismos y con los demás.

Gracias a todos y a Uds. por permitirme serles útil.

El Autor.

INDICE DE CONTENIDO

Prefacio	11
I. Introducción	13
II. Las Necesidades	19
III. Los Deseos	33
IV. Un Modelo de Necesidades, Expectativas y Deseos	43
V. Ser y Tener	51
VI. Las Necesidades en los Contextos	63
VII. Cómo atender nuestras Necesidades	81
VIII. La Visión: Cómo Construir el Futuro Deseado	101
IX. Decidir o No Decidir	133
X. Reflexión final	151
Anexo I: Tabla de Valores Humanos	155
Anexo II: Las cuatro Dimensiones de los Valores Humanos	169
Referencias Bibliográficas	173
Del Autor	175

PREFACIO

Hoy en día todo el mundo habla de Calidad. En particular, la Calidad Total es un requisito sine qua non para la supervivencia de cualquier empresa, institución o sociedad, pero, cuando se habla de Calidad Total, se está hablando de Calidad en todos y cada uno de los componentes de la organización, institución o sociedad. Esto implica que necesariamente hay que desarrollar la Calidad Humana. No puede haber Calidad Total en una organización, institución o sociedad, si no hay Calidad Personal o Maestría Personal. La Calidad Personal involucra el desarrollo permanente del Ser Humano. Es por ello que cuando hablamos de Desarrollo Personal o más propiamente del Desarrollo del Ser Personal se requiere comenzar por identificar cuales son los elementos que permiten ese desarrollo. En este trabajo hemos decidido establecer un modelo de desarrollo que comience desde la satisfacción de las necesidades, hasta llegar a lograr una Visión, como la máxima expresión de lo que son nuestros deseos. El modelo parte del Ser, que se obtiene a partir de las necesidades, como punto de inicio y debe llegar hasta la obtención de la Visión (el deseo).

El Desarrollo del Ser Personal implica conocer quiénes somos, como seres humanos, hacia donde vamos, cómo lograrlo y cuáles son las acciones que debemos realizar para lograrlo. Esto lleva a conocer los elementos del Ser, cómo influyen en nuestra vida, cómo podemos hacernos conductores de nuestra existencia, cuál es nuestro compromiso con el otro, a todos los niveles y cómo manejar nuestros recursos para lograr los objetivos que nos hemos trazado.

A partir de este proceso, se debe lograr una significativa mejora de nuestra autoestima y una elevación de nuestro compromiso como ser humano en mis cinco contextos, ya que dicho compromiso es parte de la esencia de nuestra vida, permitiéndonos mejorar nuestra interrelación con los diferentes contextos.

En la primera parte establecemos el modelo de Necesidades, Deseos y Expectativas. La segunda parte nos introduce en el conocimiento de los elementos del Ser, nuestros contextos y nuestras necesidades, pasando por los procesos de autovaloración, comunicación, toma de decisiones y trato con los demás. La tercera y última parte, nos lleva por el camino del establecimiento de nuestros objetivos de vida, a partir del sentido que queremos darle a esta y la visión de futuro que deseemos construir como seres humanos.

Recorrer el camino del desarrollo personal es un reto fascinante que debemos asumir, para mejorar de manera constante nuestra propia calidad de vida. Hacerlo implica un cambio total en nuestra forma de ver y enfrentar el mundo que nos rodea. Ayudarlos a hacerlo es la importante tarea que nos hemos propuesto lograr con este trabajo. Esperamos ser lo suficientemente útiles para su desarrollo personal y el mejoramiento de su calidad de vida.

**LA EXCELENCIA ES UN CAMINO,
NO UNA META.**

Lao Tsé.

I. INTRODUCCION

Algunos autores que se han dedicado a hablar del futuro, coinciden en decir que este nuevo milenio es el milenio del desarrollo del ser. Todo ese vuelco hacia lo natural y el llamado movimiento de la nueva era, nos permite observar que algo está sucediendo en el ambiente, en lo que se refiere al significado del ser humano como eje de una nueva y mejor sociedad. Sin embargo, nos interesaría saber, **¿quiénes son esos seres humanos que forman esa sociedad que queremos cambiar y cuáles deben ser sus nuevas características?**

En el modelo que se maneja en nuestra sociedad occidental, ésta es una pregunta que no tiene una respuesta precisa, ya que los individuos que conformamos esta sociedad, en términos generales, no tenemos una clara conciencia de quienes somos. El modelo de sociedad en el que vivimos es el de una sociedad basada en el **Tener** y no en el **Ser**. Tenemos cosas como consecuencia de nuestros deseos de posesión, es por ello que **tenemos** trabajo, tenemos hijos, tenemos pareja, tenemos casa, tenemos ahorros, etc., pero no necesariamente **somos** trabajadores, ni padres, ni parejas, ni parte de un hogar, ni ahorrativos.

Tendemos a pensar además, que la diferencia es lingüística y no conceptual y nos negamos a entender que no es lo mismo tener trabajo que ser trabajador, que no es lo mismo tener hijos que ser padres, que no es lo mismo tener pareja que ser pareja, que no es lo mismo tener casa que ser parte de un hogar feliz o tener ahorros que ser ahorrativos. El tener es algo que podemos perder como consecuencia de acciones externas a nosotros, pero lo que se es no se pierde de ninguna manera, a menos que seamos nosotros mismos quienes tomemos la decisión de hacerlo.

Existe una profunda diferencia entre el valor agregado de **Ser** y el valor agregado de Tener. Por ejemplo, si tomamos un montón de bloques, cemento, cabilla, arena, cerámica, madera y metal, se requiere agregar un valor tangible para convertirlo en una **casa**. La agregación de valor tangible es algo que se puede realizar dentro del concepto de objeto. Tanto los **materiales de construcción** como la **casa** construida siguen siendo objetos y la segunda es consecuencia de la agregación de valor tangible a la primera. Si ahora agregamos a la **casa** un valor intangible, podemos convertirla en un **hogar**, que ya no puede seguir siendo concebido como objeto, sino como concepto de **valor**. Sin embargo, aún cuando existe una profunda diferencia entre **casa** y **hogar** la mayoría de nosotros, cuando hablamos del hogar lo hacemos pensando en el objeto **casa** y no en el valor **hogar**, tanto es así, que por ejemplo, muchas parejas tardan mucho tiempo en tomar la decisión de casarse, simplemente porque aún no tienen una casa en la que formar un **hogar**, de manera, que pareciera que lo importante no es ser parte de un **hogar** feliz, sino tener una **casa**.

De esta manera podemos apreciar que el concepto **Ser** está asociado fundamentalmente al concepto de **Necesidad**. Es a través de la verdadera identificación y atención de nuestras necesidades como seres humanos que podemos definir nuestro **Ser**. Si descubrimos cuáles son nuestras necesidades como seres humanos e identificamos cuáles son las acciones que agregan el mayor valor posible en la satisfacción de las mismas, estaremos describiendo nuestro **Ser**. Un **Ser** debe ser capaz de describirse a sí mismo, aceptarse y valorarse como tal.

El segundo elemento que conforma el **Ser**, es la **Capacidad** que poseemos de realizar acciones para atender necesidades y satisfacerlas, ya que el cúmulo de necesidades que poseemos, requiere jerarquización y saber usar adecuadamente nuestros propios recursos para satisfacerlas de la mejor manera. Tenemos que jerarquizar y evaluar, ya que debemos hacernos conscientes de nuestras limitaciones y aceptarlas como tal,

valorizando nuestras fortalezas, para hacer uso apropiado de ellas. Quien desarrolla la capacidad de atender sus propias necesidades, está desarrollando su **Ser**.

Un tercer elemento importante en el **Ser**, lo representa la **Experiencia**. Esto sucede porque la experiencia es una fuente permanente de aprendizaje que permite ahorrar tiempo y energía en la satisfacción de nuestras necesidades. Por supuesto, se requiere un manejo adecuado e inteligente de la experiencia para que la misma sea realmente útil a nuestro propósito de satisfacer necesidades y no se convierta en un obstáculo. Desarrollar un manejo adecuado de nuestras experiencias es parte fundamental de lo que significa **Ser**.

Hemos partido de un modelo del **Ser**, basado en tres elementos: nuestras Necesidades, las Capacidades que tenemos para atenderlas y el uso apropiado de nuestras Experiencias para propiciar aprendizajes. Bajo este modelo trataremos de entender como se puede generar una forma diferente de vivir, más adecuada y con mayores posibilidades de producir bienestar y prosperidad.

Está claro que si no sabemos quiénes somos los que formamos la sociedad, no podemos saber qué somos como sociedad. Es nuestro objetivo desarrollar una mejor comprensión de nosotros mismos, para propiciar una mejor comprensión de nuestra sociedad actual y crear a partir de ella una sociedad mejor.

Esperamos satisfacer esta necesidad de una manera apropiada.

EJERCICIO 1: **INTRODUCCION**

1. ¿Qué le gustaría que pasara con su vida futura?. ¿Qué cosas quisiera hacer?.

2. ¿Qué cosas quisiera Ud. sentir en un futuro cercano?

3. ¿Cuáles quiere que sean sus pensamientos y actitudes / conductas futuras?.

II. LAS NECESIDADES

No quisiéramos iniciar este trabajo, sin definir previamente y con mucha claridad lo que significa la palabra *Necesidad*; para ello vamos a hacer uso del *Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española*, (XXI Edición, Espasa-Calpe). Según este Diccionario, la palabra NECESIDAD proviene del latín *necessitas*, -atis y tiene los siguientes significados:

1. F. Impulso irresistible que hace que las causas obren infaliblemente en cierto sentido.
2. Todo aquello a lo cual es *imposible sustraerse, faltar o resistir*.
3. Carencia de las cosas que son *menester para la conservación de la vida*.
4. Falta continuada de alimento que hace desfallecer.
5. Especial riesgo o peligro que se padece, y en que se necesita pronto auxilio.
6. Evacuación corporal de orina o excrementos.
7. Expr. que se aplica a las *cosas de las que no se puede prescindir*.
8. Extrema. Estado en que ciertamente perderá uno la vida si no es auxiliado o no sale de él.
9. Grave. Teol. Estado en que uno está expuesto a peligro de perder la vida temporal o eterna. Esta última llámase necesidad grave espiritual.
10. Fr. fig. Obrar como exigen las circunstancias, por necesidad.

Observemos que la mayoría de los significados (itálicas nuestras) de la palabra Necesidad, tienen que ver con un sentido de indispensabilidad. Cuando se dice que atender una necesidad es menester para la vida, se está diciendo que el no atenderla podría llevarnos hacia la muerte.

En este momento, vale la pena señalar que la mayoría de nosotros, piensa en las necesidades desde el punto de vista de las definiciones marcadas con los números 3, 4, 5, 8 y 9. ¿Qué significa esto?. Que pensamos en la necesidad, solo cuando se manifiesta abiertamente su carencia. Si uno le pregunta a una pareja feliz si necesitan amor, la respuesta inmediata es NO. ¿Por qué?, porque ya lo tenemos. El hecho de TENER AMOR nos hace percibir que el amor ya no es una necesidad, al menos por ahora. Sin embargo, desde el punto de vista conceptual, el hecho de poseer en un momento dado mucho amor, no significa que uno no lo necesite. Tenemos una percepción materialista de lo que son las necesidades.

¿Qué consecuencias nos puede traer este hecho?. Algo muy simple, nos impide el desarrollo personal integral. Si cuando yo me analizo, determino que ya poseo una serie de necesidades bien atendidas, pierdo el estímulo para seguir las atendiendo. Esto hace que si uno, por ejemplo, es muy responsable, pero es poco tolerante, es posible que al ponerle mucho énfasis al querer ser tolerante, pierda algo o mucho de la capacidad de ser responsable. Es necesario tomar conciencia de que la mejora continua del ser humano, pasa por mejorar no solo aquello que está mal, sino también aquello que consideramos que está bien, ya que todo es mejorable. Es necesario comprender que lo que hago bien hoy, debo hacerlo mejor mañana, que lo que no hago bien hoy, debo hacerlo bien mañana y que aquello que nunca he hecho, debo aprender a hacerlo, si es que de verdad deseo ser cada vez una mejor persona.

Es importante señalar, que a pesar de que el no atender nuestras necesidades puede llevarnos a la muerte, normalmente no tenemos conciencia de cómo nos estamos suicidando de manera involuntaria, poco a poco, al no atender nuestras necesidades y aunque parezca una exageración, la palabra suicidio es la que mejor explica nuestra actitud normal ante la vida.

Pero, ¿cómo podemos entender este suicidio involuntario?, ¿De que manera podemos comprender que esto es una realidad de nuestra vida diaria?. Para hacerlo, comenzaremos por clasificar las necesidades, según su urgencia, en cuatro tipos:

1. Necesidades de corto plazo.
2. Necesidades de mediano plazo.
3. Necesidades de largo plazo.
4. Necesidades de plazo indefinido.

La existencia de estas categorías determina la forma solapada como los seres humanos provocamos ese suicidio antes mencionado.

Veamos a continuación, a través de las definiciones, por qué realizamos esta afirmación.

NECESIDADES DE CORTO PLAZO.

Llamaremos Necesidades de Corto Plazo a aquellas que tienen un efecto inmediato (en minutos o en pocas horas) sobre nosotros. Estas necesidades no requieren un período largo de espera, sino que actúan de manera inmediata produciendo la muerte. Un ejemplo de ello se puede ver en la necesidad de respirar. Algunas personas con pulmones muy bien desarrollados y utilizando técnicas adecuadas quizás puedan estar hasta cinco minutos sin respirar. Sin embargo, si se espera un poco más, la consecuencia es la muerte. Ninguna necesidad de corto plazo puede quedar insatisfecha, pues la muerte se produce en forma instantánea o casi instantánea.

NECESIDADES DE MEDIANO PLAZO.

Llamaremos Necesidades de Mediano Plazo a aquellas que actúan en el lapso de días o semanas sobre nosotros. Estas necesidades pueden ser

desplazadas durante un tiempo prudencial por otras necesidades, pero sin exceder de cierto límite. No actúan de manera inmediata, pero aún así pueden producirnos la muerte si nos tomamos demasiado tiempo para atenderlas. Un ejemplo de ello se puede ver en la necesidad de alimentación. Podemos pasar hasta unos cuatro o cinco días sin comer ni beber, pero pasado este plazo, si no se atiende la necesidad, lo que viene es la muerte. Igual sucede con la necesidad del descanso diario (dormir). Una vez excedido el límite de horas que se puede soportar sin dormir, el cuerpo entra en un estado de sopor, que puede llevar a tener un accidente capaz de producir la muerte.

NECESIDADES DE LARGO PLAZO.

Llamaremos Necesidades de Largo Plazo a aquellas que actúan en un lapso de meses o años sobre nosotros. Estas necesidades pueden ser desplazadas por mucho tiempo por otras necesidades y a veces pueden dar la impresión de que no es importante atenderlas. Sin embargo, si no se atienden en algún momento, también pueden producir la muerte. Lo peligroso de estas necesidades es que generan una percepción equivocada de la realidad. Producen la sensación de que no son indispensables y sus consecuencias generalmente se manifiestan de forma tal que no es fácil asociarlas con la necesidad insatisfecha. Un ejemplo de ello se puede observar en la necesidad de descansar mental y emocionalmente (vacaciones). Cada ser humano tiene un límite de cuánto puede trabajar sin descansar, pero el promedio general es de alrededor de unos siete años. Si no se descansa, el cuerpo comenzará a manifestar una serie de dolencias y problemas, que generarán malestar y que minarán finalmente la salud física. El resultado final de ello es la muerte. Todas las necesidades de largo plazo se comportan de esta manera.

NECESIDADES DE PLAZO INDEFINIDO.

Llamaremos Necesidades de Plazo Indefinido a aquellas que aún cuando no tienen un lapso de tiempo definido para actuar, pasan su factura en forma imprevista a través de eventos de la vida cotidiana, tales como accidentes, problemas con las demás personas, despidos, etc. Estas necesidades son las más despiadadas, por la forma trágica en que se manifiestan. El no atenderlas apropiadamente lleva a la muerte. Estas necesidades al igual que las del punto anterior también generan una percepción equivocada de la realidad. El problema es que en la vida diaria algunas veces somos intermitentes en el manejo de estas necesidades (generalmente asociadas con valores humanos) y existen algunas de ellas que son violentadas más que otras. Esto sucede por ejemplo con las necesidades de honestidad, responsabilidad, sinceridad, etc. Igual sucede con el amor, el cariño y otras por el estilo. Si, por ejemplo, se es consecuentemente irresponsable, en algún momento se puede tener un accidente capaz de producir la muerte. Si se es consecuentemente deshonesto, es posible que en algún momento se pueda ser descubierto robando, por ejemplo, y que eventualmente ese hecho produzca la muerte, como sucede cuando un atracador es muerto en la acción. Si se es consecuentemente insincero, es posible que alguien que se sienta afectado por la falta de sinceridad, se sienta amenazado y reaccione de forma violenta causando la muerte del insincero. Sin embargo, como estos hechos no son usuales y siempre los vemos lejanos a nosotros, pensamos que nunca nos van a suceder y actuamos como si eso fuera así.

El problema fundamental de los seres humanos, es la incapacidad para visualizar los hechos de la vida en forma sistémica, relacionando los efectos con las correspondientes causas. Todo lo que somos o dejamos de ser los seres humanos, está en función de las necesidades que satisfacemos o dejamos de satisfacer.

¿Cómo actúan las necesidades sobre la salud?

La salud del ser humano pasa por tres estados diferentes, uno de plenitud, uno de propensión y uno de enfermedad. El siguiente estado (que vendría a ser el cuarto), ya no es de salud sino de muerte. Procedamos a definir cada uno de ellos para saber de que se trata.

ESTADO DE PLENITUD (SALUD PLENA).

El estado de plenitud se da cuando todas las necesidades están siendo satisfechas de manera adecuada. Este estado permite sentirse positivos, enfrentar la vida con energía y con motivación. Por supuesto que los mejores momentos de la vida se logran en el estado de Plenitud. El estado de plenitud está asociado con las actitudes positivas ante la vida. Cuando se mantienen actitudes positivas se produce el menor desgaste posible de energía. Los estados positivos nos permiten ver el vaso “medio lleno” y no “medio vacío”, ver oportunidades en vez de amenazas y actuar positivamente en todos los aspectos de nuestra vida.

ESTADO DE PROPENSION.

El estado de propensión se produce cuando algunas o muchas de las necesidades (sobre todo las que tienen un alto componente emocional o espiritual) no están siendo satisfechas adecuadamente y el organismo comienza a reaccionar físicamente frente a ellas. Este estado coloca el cuerpo en estado de alerta general. Cuando se está en estado de alerta es cuando uno se siente estresado. El estrés es la manera como representamos dicho estado. En esta condición se está proclive a pasar de manera rápida al siguiente estado (enfermedad).

El estado de Propensión crea una situación de inmunodeficiencia temporal que no permite al organismo una defensa adecuada de sus

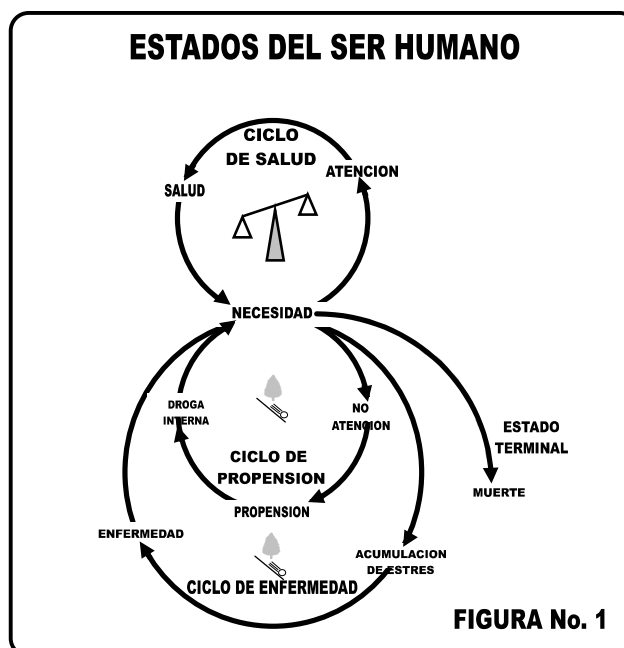
agresores. El ver amenazas permanentemente genera un enorme desgaste emocional que nos coloca en situaciones límites para nuestra salud.

ESTADO DE ENFERMEDAD.

El estado de enfermedad se produce como consecuencia de no atender el llamado que hacen las necesidades durante el estado de propensión. El estado de alerta debe ser interpretado adecuadamente, para conocer cuales necesidades están insatisfechas a fin de atenderlas para no entrar en el estado de enfermedad. El estado de enfermedad es la máxima manifestación en vida de la insatisfacción de las necesidades. Normalmente se entiende la enfermedad como un hecho físico, pero todas tienen su origen en la incapacidad mental / emocional / espiritual que poseemos para atenderlas adecuadamente. En las enfermedades, normalmente vemos el hecho o consecuencia, pero no vemos las causas y estas están normalmente en nuestras manos y son debidas a algo que hemos hecho o dejado de hacer.

Existe una relación sistémica (Figura 1) entre no satisfacer nuestras necesidades y los daños a la salud. Estos daños se manifiestan en forma de estrés, angustia, mal humor, agotamiento, depresión, etc.

Analice con cuidado sus estados de ánimo y de salud, e intente identificar cuáles son las necesidades insatisfechas que están asociadas a ellos. Verá que no es una tarea nada sencilla. La mayoría de las



terapias alternativas que se conocen hoy en día, están basadas en la búsqueda de esa relación sistémica que existe entre la causa hasta ahora normalmente desconocida (necesidades insatisfechas) y el efecto (estados de propensión o enfermedad) que genera el ciclo reforzador.

Es por esta razón que muchas veces se ven dichas terapias alternativas como cosa de magia, ya que normalmente sus resultados son inmediatos. Eso sucede porque al atacar la causa, el efecto es controlado en forma inmediata. La magia de dichas terapias, consiste en que logran identificar algo que para nosotros es difícil de hacer, como lo son nuestras necesidades insatisfechas. Es por ello que la Aromaterapia, la Biodanza, la Programación Neurolingüística, la Medicina Adaptogénica y otras, son vistas con asombro y curiosidad.

Los seres humanos, normalmente nos movemos a lo largo de estos tres estados. El mayor porcentaje de tiempo que se permanece en alguno de esos estados, determina si se es una persona sana (mayor parte del tiempo en estado de plenitud), si se es una persona estresada (mayor parte del tiempo en estado de propensión) o si se es una persona enfermiza (mayor parte del tiempo en estado de enfermedad).

Si bien el estado de enfermedad es el peor de todos, es en el estado de propensión en el que la mayoría de la gente pasa más tiempo. Cuando se pasa mucho tiempo en este último estado, el cuerpo se acostumbra a la generación de sustancias producidas por el cerebro (drogas tales como la Adrenalina, Epinefrina, Norepinefrina, etc.), que permiten preparar al cuerpo para la acción (huida, incremento de la fuerza física, preparación emocional, etc.). Recordemos que el cerebro produce esas drogas con el fin de brindarle al ser humano elementos para su supervivencia. Estas drogas, al actuar en forma prolongada sobre el ser humano, producen estados de dependencia o adicción, de los cuales es difícil escaparse. Una de estas adicciones comunes es el llamado trabajoholismo⁽¹⁾ (adicción al trabajo), producto del permanente estrés que se produce durante el tiempo de trabajo.

Una prueba de esas adicciones se puede observar en el hecho de que al desconectarse de la actividad adictiva, se produce una reacción física del cuerpo que lleva de manera inmediata al estado de enfermedad, igual como sucede con los adictos a las drogas. El ejemplo más evidente de ello, es lo que sucede cuando uno sale de vacaciones. Durante las semanas anteriores a la salida, se dedica un gran esfuerzo a dejar todo en orden, a fin de que no haya problemas durante la ausencia. Sin embargo, al día siguiente de la salida, al disminuir de manera violenta el estrés y la correspondiente producción de drogas, se comienzan a sentir los primeros síntomas de alguna enfermedad, como pueden ser el malestar de gripe, el malestar estomacal, la fiebre, el dolor de cabeza, etc.

Se puede reforzar aún más la afirmación anterior, observando que hoy en día muchas empresas se han visto obligadas a realizar programas especiales para sus empleados y ejecutivos a punto de jubilarse. Lo más sorprendente es que la mayoría de esos programas de prejubilación tienen dinámicas similares a las que se realizan en los programas diseñados para vencer la adicción en los drogadictos.

Se puede afirmar de manera tajante y precisa, que la salud está en manos de algunos aspectos claves de la vida diaria, tales como:

- La alimentación.
- El sueño.
- El descanso.
- El ejercicio físico.
- El ejercicio mental.
- El control emocional.
- La espiritualidad.
- La seguridad.
- La aceptación propia y de los demás.
- La adecuada interrelación con los semejantes.

De nuestra capacidad o incapacidad para atender estos aspectos, dependerá en gran medida la salud física y el adecuado manejo de la vida de cada uno de nosotros. Más adelante, cuando hablemos del **ser**, veremos con detalle lo que significan las necesidades en diferentes aspectos de la vida.

Sin embargo, en nuestra sociedad occidental, existe otro elemento que limita la satisfacción de las necesidades y este no es otro que el vivir constantemente dentro del mundo del deseo, como producto del goce sensual, al estar enmarcados dentro del paradigma del Tener. Dedicaremos el próximo capítulo a conocer qué son los deseos, a fin de entender como estos atentan contra la satisfacción de las necesidades como seres humanos y comprenderemos por qué es necesario conocer los dos modelos de comportamiento social del ser humano, vale decir, el que está basado en el paradigma del Ser y el que está basado en el paradigma del Tener. Esto permitirá comprender muchos de los grandes problemas que sufrimos día tras día.

NOTAS DEL CAPITULO:

(1) La palabra trabajoholismo la seleccionamos por ser lo más cercana posible a la traducción del modismo inglés work-holic. Nota del autor.

EJERCICIO 2: **IDENTIFICACION DE NECESIDADES**

En muchas oportunidades, se nos hace difícil identificar cuáles son nuestras necesidades más importantes. Como ya lo mencionamos, generalmente pensamos que algo es una necesidad sólo cuando no la tenemos, ya que en ello está presente nuestro paradigma del TENER. Si le preguntamos a una persona sobre sus necesidades justo después del desayuno, difícilmente menciona la alimentación como una necesidad. Ello sucede debido a que no pensamos en la necesidad de alimentación, sino en la de comer, que se representa a través del “tener hambre”.

Debemos aprender a pensar en nuestras necesidades desde el punto de vista de su importancia para nosotros y no desde el punto de vista de su carencia. Es por ello que consideramos importante que Ud. comience desde este punto, a pensar en cuáles son las necesidades que más valoriza como ser humano; para ello, le pedimos que identifique al menos tres necesidades que Ud. considere fundamentales para su vida personal. La primera debe ser una necesidad para la supervivencia. La segunda una necesidad para vivir en forma activa. La tercera debe ser una necesidad para trascender como ser humano.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

EJERCICIO 3: **LAS ADICCIONES**

Hace muchos años tuvimos un amigo con serios problemas de bebida. En una oportunidad en que estaba sobrio le preguntamos si su afición a la bebida no le estaba causando problemas en las relaciones con las demás personas en sus diferentes contextos. Aún cuando no quiso reconocer que era alcohólico, nos pidió nuestra opinión y nos solicitó que le sugiriéramos alguna acción que le permitiera atacar ese posible problema. Fue por ello que le recomendamos visitar a la organización “Alcohólicos Anónimos”, lo cual hizo de manera casi inmediata. Cuando llegó a A.A. le preguntaron, ¿Ud. es alcohólico?, a lo que nuestro amigo respondió: ¡No!, lo que pasa es que todos mis amigos beben y yo no los puedo despreciar. Inmediatamente le dijeron: mire amigo, váyase y cuando Ud. esté seguro de ser un alcohólico, vuelva por aquí, que con mucho gusto lo ayudaremos. Unos meses después y en un momento de profunda depresión, nuestro amigo decidió volver a A.A. y cuando le preguntaron, ¿Ud. es alcohólico?, respondió: ¡No!, lo que pasa es que yo vivo cerca de un bar y siempre que paso por allí entro a beberme una copita. De nuevo lo rechazaron diciéndole: Bueno, cuando Ud. esté seguro de ser alcohólico, vuelva por aquí. Seis meses después y habiendo ya perdido su matrimonio y su relación con sus hijos, nuestro amigo decidió regresar a A.A. y cuando le hicieron la pregunta, respondió: ¡Sí!, ¡soy un alcohólico y hasta ahora no lo había querido reconocer!. En ese momento le dijeron: bien, amigo, bienvenido a Alcohólicos Anónimos, le agradecemos su sinceridad y su claridad, ya que nosotros partimos del principio de que el único que puede diagnosticar el alcoholismo de una persona es ella misma y hasta que no hace un reconocimiento de esa situación no se puede curar.

Una adicción no se puede comenzar a tratar, hasta tanto no se tenga conciencia de su existencia.

Le recomendamos que analice con toda sinceridad, en cual de los diferentes aspectos de su vida Ud. se ha convertido en un adicto. La adicción se reconoce, por ejemplo, cuando no somos capaces de controlar la situación, de decir no, de asumir nuestra propia responsabilidad culpando a otros de lo que nos sucede, o de actuar, no en función de nosotros mismos, sino de los demás. En general, el adicto piensa que esto sólo va a suceder una vez más y que en el futuro sí va a tener la capacidad de controlar algo que hoy no puede hacer. El adicto tiene sentimientos de culpa sobre su adicción y rechaza hablar de ello con los demás a fin de no sentirse evaluado, además siempre consigue una razón para hacer lo que hace. Sólo al reconocer su adicción, estará Ud. dando el primer paso hacia su curación definitiva.

i. Marque con una X si posee alguna de las siguientes adicciones:

- | | | |
|--------------------------------|--------------------------|------------------------|
| • Alcohol:
_____ | • Cafeína:
_____ | • Sexo:
_____ |
| • Cigarrillo:
_____ | • Medicamentos:
_____ | • Televisión:
_____ |
| • Trabajo:
_____ | • Juego:
_____ | • Cine:
_____ |
| • Drogas Alucinantes:
_____ | • Comida:
_____ | • Internet:
_____ |
| • Chocolate:
_____ | • Compras:
_____ | • Política:
_____ |
| • Dulce:
_____ | • Estudio:
_____ | • Otra:
_____ |
- (Identifique cuál).

DE LA NECESIDAD AL DESEO

- ii. Identifique tres efectos negativos que le generen a Ud. estas adicciones. Piense en aquellos aspectos que estas adicciones le generan como inconvenientes. Atrévase a escribirlas. Si puede pensar en estos aspectos y no es capaz de escribirlos, es porque su adicción aún lo controla a Ud.

1 _____

2 _____

3 _____

Busque ayuda profesional para atender sus adicciones, busque gente de confianza con quien hablar de su problema y que lo pueda ayudar, busque libros y material de lectura de autoayuda sobre el tema y actúe de manera inmediata para que las mismas no terminen destruyendo su vida. Valorice el apoyo que le puedan brindar y establezca lazos estrechos de relación con todo aquel que demuestre verdadero interés por su problema, en especial con Ud. mismo.

III. LOS DESEOS

Antes de iniciar la discusión acerca de la influencia de los deseos en la vida diaria, primero debemos averiguar qué significa, en realidad, la palabra Deseo. Según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (ob.cit.), la palabra **DESEO** proviene del latín *desidium*.

1. M. Movimiento enérgico de la voluntad hacia el conocimiento, *posesión o disfrute de una cosa*.
2. Acción y efecto de desear.
 - Cosa deseada.
 - Arder en deseos de algo.
3. Fr. fig. Anhelar con *vehemencia*. (**ANHELO** del lat. *anhelus*. m. Deseo vehemente).
Coger a deseo una cosa.
 - Fr. Lograr lo que se *apetecía con vehemencia*.
 - Venir en deseo de una cosa.

¿Qué sugiere este concepto de Deseo?. Según lo que establece la primera acepción de la palabra (itálicas nuestras) la clave está en la posesión o disfrute; en la tercera acepción se introduce la idea de vehemencia y en la cuarta, se habla de apetencia.

La palabra Posesión lleva al Tener. Como se puede ver, los deseos son posesivos por esencia. Es el ansia de Tener, el que genera comúnmente los deseos. El deseo es una apetencia por la posesión de algo, que se hace con vehemencia, ya que de ella se genera un disfrute. DISFRUTAR proviene de **dis** y **fruto**. Esto es:

1. Tr. *Percibir o gozar los productos y utilidades* de una cosa. Ú. m. con la prep. de. DISFRUTAR DEL clima.

2. Intr. Con la prep. de, tener alguna condición buena, física o moral, o gozar de comodidad, regalo o conveniencia. DISFRUTAR DE excelente salud, destreza, estimación, fama, etc. Ú. t. c. tr.

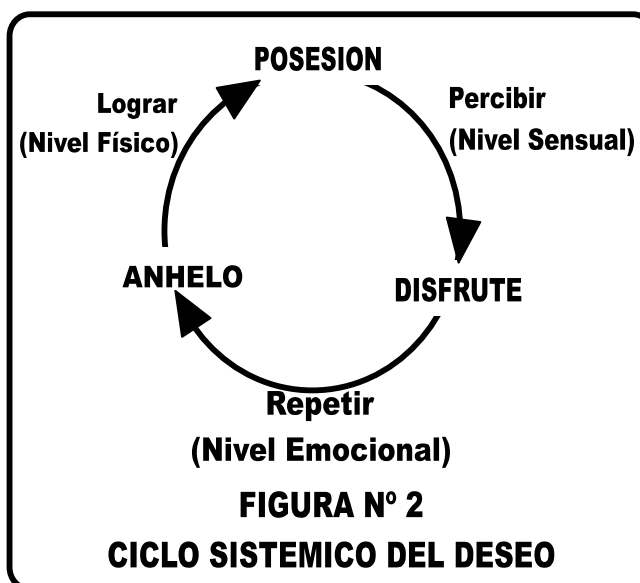
3. Con la misma prep., tener el favor o amistad de alguno; aprovecharse de ellos. Ú. t. c. tr.

4. Gozar, *sentir placer*.

Aquí se puede notar (itálicas nuestras), que cuando se desea, se busca Tener o Poseer algo, a fin de disfrutar de sus productos, utilidades o beneficios. El resultado final del logro o la materialización de un deseo es obtener placer. Es por ello que el Deseo y el Placer están relacionados, ya que el obtener algo que se desea produce Placer o Gozo. Por otra parte, la palabra PLACER indica goce, disfrute espiritual, satisfacción, sensación agradable producida por la realización de algo que gusta o complace.

El placer se obtiene según esto como producto o consecuencia de las sensaciones que recibimos los seres humanos, desde el mundo exterior, a través de los sentidos y ello nos coloca dentro del marco de la sensualidad. La palabra SENSUAL proviene del lat. Sensualis, que significa perteneciente a las sensaciones de los sentidos. Se aplica a los gustos y deleites de los sentidos, a las cosas que los incitan o satisfacen y a las personas aficionadas a ellos.

En la **Figura Nº 2**, se puede observar como se relacionan estos elementos, de manera de conformar un modelo sistémico en el que están involucrados. En este modelo se pueden establecer 3 niveles: un nivel *Físico*, que es donde se mide el logro, un nivel *Sensual*, que es en



donde se producen las percepciones y un nivel *Emocional*, que es en donde se produce el reforzamiento del Deseo, para convertirlo en un elemento que se realimenta positivamente para generar un efecto perverso en el ser humano.

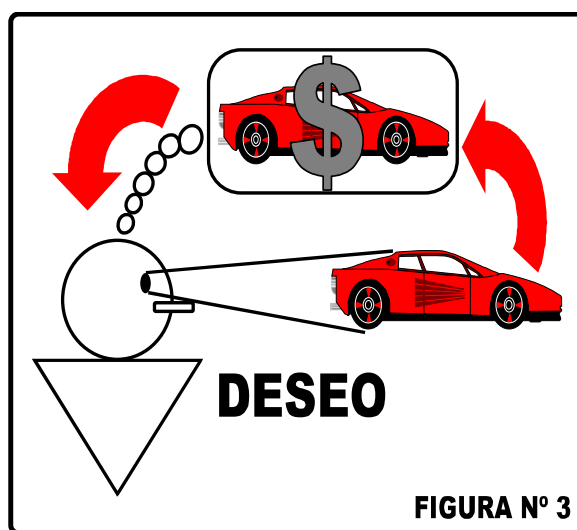
En cada uno de estos niveles actúan los procesos (*Lograr, Percibir y Repetir*), que generan los estados de *Anhelo, Posesión y Disfrute*. Por supuesto, se nota que mientras más se disfruta, más se anhela y eso lleva a luchar por obtener más posesiones, lo que produce mayor disfrute cuando se logra. Sin embargo lo perverso de este ciclo, es que se queda dentro de los niveles físico, emocional, sensual y no toma en cuenta el nivel espiritual, por lo que aquellas necesidades asociadas a este, generalmente no son tomadas en cuenta con suficiente intensidad. Es por ello que muchas veces los valores tales como la responsabilidad, la honestidad, la compasión, la sensibilidad, la sinceridad, la humildad, etc., son supeditados a los logros materiales. De esta manera se le da el sentido de *valor* a cosas tales como la propiedad privada, las posesiones, la vestimenta, la moda, etc. y no se le da importancia a los valores esenciales del ser humano. En consecuencia, se es honesto hasta que alguien paga el “precio justo”, se es responsable hasta que se presenta la oportunidad de no serlo, se es leal hasta que se presente el momento de dejar de serlo y así sucesivamente. De esta forma vivimos la vida reaccionando frente al medio y no sobre la base de nuestras propias convicciones.

El ciclo del deseo puede iniciarse de cualquier manera y generalmente se produce a través de elementos externos a nosotros, tales como la publicidad, el éxito de un vecino, un modelo social aceptado, etc. El anhelo, que es un deseo vehemente puede venir, por ejemplo, de una publicidad de Mercedes Benz, que nos genera el anhelo de su posesión, o porque una mañana descubrimos uno en el estacionamiento de nuestro vecino; en ambos casos se produce el deseo de posesión del bien desde afuera de nosotros.

Para llegar al logro, a partir de este hecho inicial, es necesario realizar muchas acciones dentro del nivel físico, que no necesariamente responden a nuestros recursos y nuestras capacidades. Finalmente, si de alguna manera, se llega a lograr la posesión del bien, eso genera un disfrute que produce placer sensual y crea el anhelo de lograr posesiones de mayor valor, produciendo así un efecto reforzador del deseo, que la mayoría de las veces no se puede controlar. El problema se agrava, pues la mayoría de las veces no se ven las consecuencias de esta desaforada forma de competencia social. El esfuerzo por lograr un deseo puede llegar a afectar la salud, la vida personal y familiar, la relación con los demás y la relación con el medio ambiente natural y al final termina generando adicciones como producto del estrés acumulado en el proceso.

Existen algunas razones de porqué esto sucede. El deseo puro, tal como se ha señalado en este capítulo, puede ser entendido como una manera de Tener Posesivo señalado por Erich Fromm (Del Tener al Ser, Paidós Estudio. España. 1991).

Este deseo señalado, se caracteriza por no surgir desde dentro de nosotros (Figura N° 3), sino por provenir del mundo exterior a través de los sentidos. No nace de nuestras necesidades, por lo que genera la sensación de que nuestras verdaderas necesidades están asociadas a dichos deseos y aunque parezca mentira, el vivir en función de estos deseos totalmente externos a nosotros, es una fuente permanente de frustraciones. Esto sucede porque al plantearnos un deseo, que muchas veces está fuera de nuestro alcance y nuestras posibilidades, lo más probable es que la mayoría de las veces no lo



podamos satisfacer, ya que no ha sido generado con plena conciencia de nuestras capacidades y nuestros propios recursos. Generalmente, cuando esto sucede, hacemos un gran esfuerzo por alcanzar alguna meta, de por sí muchas veces inalcanzable en esas condiciones, y ese esfuerzo no correspondido es una permanente fuente de frustración.

Es en este momento en que el famoso dicho “arroparse hasta donde alcance la cobija” cobra sentido. ¿Qué significa arroparse hasta donde “alcance la cobija”? Sencillamente significa que al establecer nuestros deseos deberíamos ser conscientes acerca de nuestras capacidades y nuestros recursos. Si no tenemos conciencia de ellos, estamos creando una verdadera industria de la frustración. No basta con el *Tener Cosas*, sino que debemos saber cuales son nuestras Necesidades, nuestras Capacidades y nuestra disponibilidad de Recursos. El deseo no debería ser un ente puramente externo a nosotros, sino algo que surja de nuestro propio mundo interior.

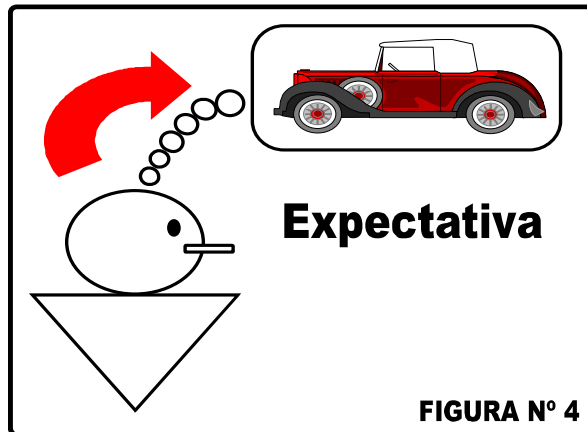
Es en este punto donde surge un nuevo concepto que permite diferenciar los deseos, ya que se requiere definir un deseo no posesivo, es decir un deseo que responda a un proceso funcional (ver E. Fromm, *ibid*), es decir que se produzca como consecuencia de las necesidades, capacidades y recursos del ser. A ese **deseo funcional** es lo que de ahora en adelante conoceremos como *Expectativa*. Veamos a continuación una definición de la palabra Expectativa.

¿Qué significa originalmente la palabra Expectativa?. Según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (*ibid*), la palabra EXPECTATIVA proviene del latín *expectatum*, que significa *mirado, visto*. Los aspectos más importantes de la definición son:

1. F. Cualquier *esperanza de conseguir una cosa*, si se depara la oportunidad que se desea.

2. Especie de futura que se daba en Roma en lo antiguo a una persona para obtener un beneficio o prebenda eclesiástica, cuando quedase vacante.
3. *Posibilidad de conseguir* un derecho, herencia, empleo u otra cosa, *al ocurrir un suceso que se prevé.*
 - A la expectativa.
 - Loc. adv. Sin actuar ni tomar una determinación hasta ver qué sucede.

Como podemos observar, la expectativa involucra el sentimiento de la ESPERANZA. Esta se define como un estado de ánimo en el cual se presenta como *posible lo que deseamos*, o también cuando esperamos conseguir lo deseado o pretendido.



También significa correspondencia entre el efecto o suceso y lo que se esperaba obtener. La esperanza es un sentimiento que proviene de nuestro interior, lo que dice que la expectativa sale de nosotros y no viene impuesta solamente por el medio externo (Figura Nº 4). La expectativa se genera por la posibilidad que se tiene de lograr algo. Esa posibilidad debe ser producto de los recursos y capacidades de cada uno. Es por ello que debemos aprender a “arroparnos hasta donde alcance la cobija”.

La creación de una Expectativa proviene del conocimiento que tenemos acerca del tamaño de “nuestra cobija”. Ese conocimiento permite saber con cierta certeza hasta donde puede llegar la misma y que tanto frío podemos pasar. La expectativa permite definir aspectos tales como:

- Qué nos gustaría lograr y qué podemos lograr de todo ello.
- Qué recursos necesitamos para ello y cuáles de esos recursos poseemos.
- Qué otros elementos adicionales se pueden involucrar, sin poner en peligro la posibilidad de lograr los objetivos.

Una Expectativa, vista de esta manera, no es más que un deseo construido por nosotros mismos (en forma funcional), a diferencia del deseo posesivo que es construido casi totalmente por nuestro medio exterior.

Debemos hacer notar que cuando se actúa en términos de deseos posesivos, la frustración que se produce por no lograr las metas es la que hace pensar en expectativas. Esto indica que las expectativas producidas de esta manera surgen de manera reactiva, como consecuencia de no haber logrado las metas. Es en el momento de un fracaso o una frustración, cuando se comienza a pensar lo que se hubiese podido lograr, de haber actuado en forma más realista y con clara conciencia de las capacidades y recursos.

El deseo posesivo no surge de nuestra conciencia y está basado en lo que conocemos, lo que hemos visto. Nadie desea lo que no conoce. La posibilidad de actuar en forma creativa basados en el deseo, es casi nula. En cambio, la creación de una expectativa, lleva a la imaginación o visualización de lo deseado a partir de algo visto y que sugiere la posibilidad de hacer algo similar.

Lo importante de este concepto es que al partir (la expectativa), de nuestras propias necesidades tiene la virtud de ser un proceso constructivo que lleva a analizar diferentes alternativas y buscarle salidas creativas. Para crear una expectativa es necesario poner interés en lo que se hace; ese interés es propio ya que busca brindar respuestas funcionales a la satisfacción de las necesidades.

Quienes normalmente se plantean expectativas son personas que conocen sus necesidades, sus capacidades y recursos, y saben sacar

DE LA NECESIDAD AL DESEO

provecho de sus experiencias. Su sustento es el Ser. Saber lo que se es permite generar un deseo sano, capaz de generar crecimiento personal y profesional.

A continuación, le sugerimos desarrollar los ejercicios que le permitirán identificar sus deseos y expectativas personales.

EJERCICIO 4: **LOS DESEOS**

Los Deseos forman un aspecto de la vida, que debe ser gerenciado de manera adecuada. Si se excede la cantidad de deseos, se puede convertir la vida en una aburrida cadena de acontecimientos basados en el manejo de bienes y posesiones que no llenan su espíritu, o de frustraciones por no alcanzarlos. Si por el contrario, nunca se desea nada, la vida podría convertirse en algo mediocre y sin espíritu de superación. Esto obliga a tomar conciencia acerca de los deseos y a plantearlos dentro de los límites de la realidad de cada uno de nosotros, a fin de no generar grandes frustraciones. A continuación se presentan unos ejercicios que le permitirán conocer mejor sus fuentes de deseo y como gerenciar los mismos.

- i. Identifique al menos tres deseos que Ud. considere sumamente importantes para su vida personal.

1 _____
2 _____
3 _____

- ii. ¿Reconoce Ud. las razones por las cuales estos deseos son importantes para Ud.?. Escribalas.

DE LA NECESIDAD AL DESEO

iii. ¿Posee Ud. algunas expectativas importantes para algunos aspectos de su vida personal?. Escribálas:

- 1** _____
- 2** _____
- 3** _____

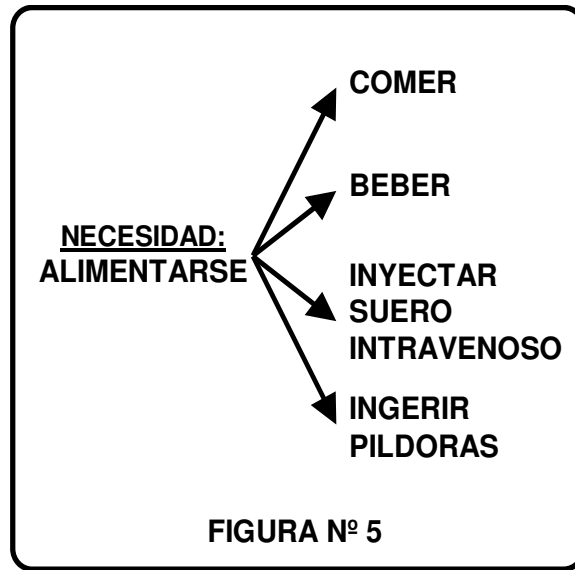
IV. UN MODELO DE NECESIDADES, EXPECTATIVAS Y DESEOS

Las definiciones del Capítulo anterior están basadas, como ya se dijo, en la división que hace Erich Fromm (ibid), respecto a los dos tipos de Tener existentes; por una parte está el **Tener Funcional**, definido anteriormente como **Expectativa**, que es un Tener asociado al **Ser**, basado en las Necesidades y Capacidades y por la otra está el **Tener Posesivo**, que es un Tener claramente asociado con el Deseo Posesivo y que hemos llamado simplemente **Deseo**. Queremos hacer la salvedad de que la mayoría de los autores hablan de manera indistinta de Necesidades y Deseos sin establecer una clara diferenciación conceptual entre ambos elementos. Normalmente estos dos conceptos son confundidos o manejados como si significaran lo mismo, por lo que en este punto es necesario desarrollar un modelo conceptual que establezca una clara diferencia entre ellos.

En nuestro modelo conceptual, definiremos Necesidad, como “todo elemento **unitario** que represente algo de lo que no podemos prescindir como seres humanos”. Establecemos el que sea unitario, ya que las Necesidades deben estar enmarcadas dentro de un contexto, en una escala (según Abraham Maslov) y en una situación específica.

Una Necesidad (representémosla con la letra **N**) definida de esta manera responde específicamente a un **Qué**, por ejemplo: a la necesidad primaria de alimentación, le podemos definir cuatro valores del *Qué* distintos, a saber: COMER que responde a una situación de hambre, BEBER que responde a una situación de sed, la ALIMENTACION INTRAVENOSA que responde a una situación de alimentación en caso de incapacidad física y TOMAR PILDORAS ALIMENTARIAS que responde a una situación de incapacidad situacional (por ejemplo un viaje espacial).

Cada uno de estos aspectos genera una Necesidad cuando se ubica en un contexto y en una situación específica. Cuando tengo hambre (contexto individual) la necesidad se traduce como COMER; cuando tengo sed (contexto individual) la necesidad se traduce como BEBER; cuando estoy incapacitado (contexto individual)



la necesidad se traduce como ALIMENTACION INTRAVENOSA y finalmente, cuando estoy en un proceso que me genera una incapacidad situacional (contexto organizacional) la necesidad se traduce como TOMAR PILDORAS ALIMENTARIAS.

Cuando el ser humano atiende sus necesidades, normalmente no se limita exclusivamente a ejercer una simple acción que busque la satisfacción de la misma, sino que introduce una serie de elementos que permiten atender otras necesidades conexas en el mismo instante. Esto se hace ya que además de responder al *Qué*, se busca establecer *Con quién*, *Cómo*, *Dónde*, *Cuándo*, *Cuánto* y *Por qué*; es a través de este hecho que se introduce lo que hemos llamado la Dimensión del Deseo.

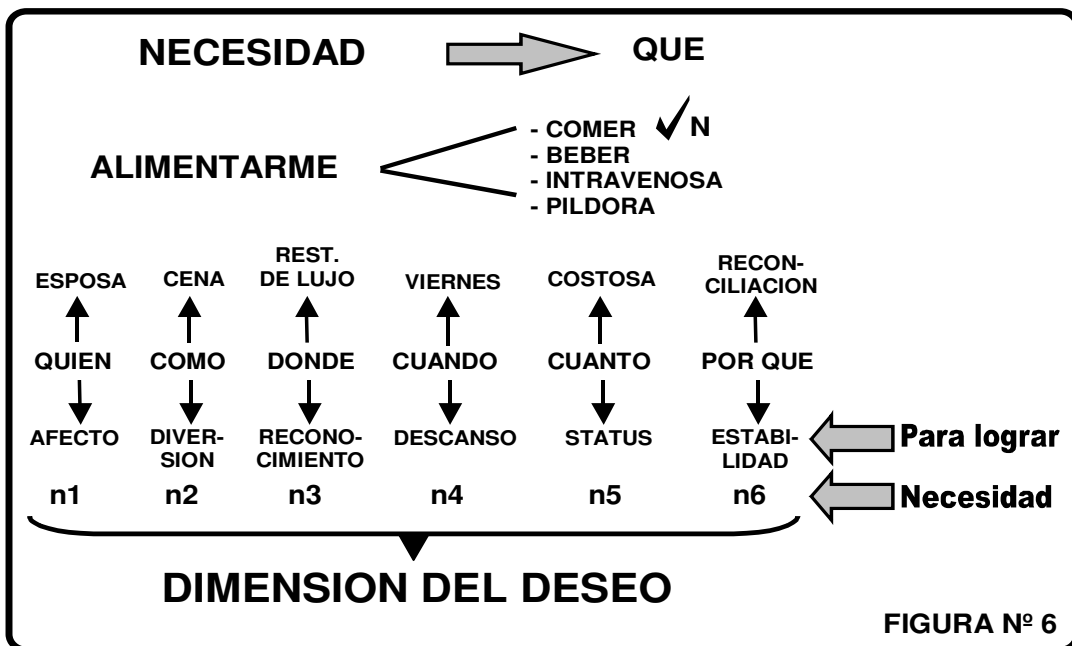
A los efectos del Modelo que deseamos manejar, definiremos EXPECTATIVA como el **Deseo construido** que se produce cuando a la necesidad Primaria **N** se le agregan un conjunto de necesidades **n₁**, **n₂**, **n₃**,..., **n_m**, que responden a todas y cada una de las preguntas: *Con quién*, *Cómo*, *Dónde*, *Cuándo*, *Cuánto*, *Para Qué*, *Por Qué*, etc. En el caso de que la construcción anterior se realice de manera inconsciente, como producto de un **anhelo posesivo**, se está en presencia de un DESEO. La diferencia entre ambos conceptos viene dada por el hecho de que en una Expectativa se

pueden conocer los diferentes valores componentes **n₁**, **n₂**, **n₃**,..., **n_m**, mientras que en el Deseo esto no es posible, ya que no se tiene conciencia de la existencia de éstos elementos. Sin embargo, a pesar de ello, se puede representar una expectativa **E** o un deseo **D**, de la misma manera, es decir, como una (m+1)-upla de necesidades (**N**; **n₁**, **n₂**,..., **n_m**); por esta razón decimos que dicha (m+1)-upla forma la Dimensión del Deseo.

Como ejemplo (Figura N° 6), citemos el caso de la Necesidad de Alimentación, representada en el *Qué COMER*, a la cual llamaremos **N** en este caso. Si preguntáramos, por ejemplo: *¿Con quién comer?*, se podría responder: con **mi pareja**; *¿Cómo?*: en una **cena íntima**; *¿Dónde?*: en un **famoso Restaurante Francés**; *¿Cuándo?*: el **viernes en la noche**; *¿Cuánto gastaré?*: aproximadamente **180 \$**; *¿Por qué?*: porque **me quiero reconciliar con ella**. En la respuesta al **con quién**, se está atendiendo la necesidad **n₁** de afecto en el contexto familiar; en la respuesta al **cómo**, se está atendiendo la necesidad **n₂** de amor en el contexto pareja; en la respuesta al **dónde**, se está atendiendo la necesidad **n₃** de reconocimiento en el contexto social; en la respuesta al **cuándo**, se está atendiendo la necesidad **n₄** de diversión en el contexto social; en la respuesta al **cuánto**, se está atendiendo la necesidad **n₅** de status socioeconómico en el contexto social y en la respuesta al **por qué**, se está atendiendo la necesidad **n₆** de estabilidad familiar en el contexto pareja y familia. En este caso la Expectativa **E** está representada por la séxtupla (**N**, **n₁**, **n₂**, **n₃**, **n₄**, **n₅**).

Es importante observar que la expectativa construida de esta manera es un deseo desarrollado a la medida y tiende a satisfacer las necesidades en bloque. Está claro que poder satisfacer un deseo, construido o no, no solo produce satisfacción sino que produce placer, por la conjunción de elementos que en él se dan. Este placer sensual actúa como disparador del efecto reforzador del deseo y por ello se convierte en un elemento adictivo.

Este modelo tiene una enorme cantidad de aplicaciones en la vida real, debido a la simplicidad de los conceptos; se puede observar por ejemplo que algunas necesidades se comportan como combinaciones de otras con las que están fuertemente asociadas. Esto permite encontrar elementos representativos de dichas necesidades, que generen aspectos claves de ellas, sumamente útiles en el manejo de las percepciones y de la imagen y coincide con lo que establecía Maslov acerca de las escalas de necesidades, ya que a medida que se sube en la escala, se acentúan las relaciones y dependencias entre necesidades, llegando algunas de ellas a confundirse con los deseos, debido a su complejidad, como ocurre con aquellas que tienen que ver con la trascendencia, en las cuales muchas veces es difícil dilucidar cuando algo es un deseo y cuándo corresponde a una necesidad.



LA IMPORTANCIA DE SATISFACER LAS NECESIDADES.

Cuando el ser humano enfrenta el Deseo, no tiene conciencia clara de cuáles necesidades están involucradas en éste. Esto ocurre simplemente porque ha habido una compra del deseo, producida bien sea por la publicidad, por la imitación, por presiones sociales, etc. La consecuencia de

esto, es que cuando la persona actúa, no tiene conciencia clara de su ser, ni de sus necesidades, por lo que si no puede satisfacer sus deseos, tiende a dejar las necesidades sin atención. Veamos por ejemplo, alguien que decide no tomar vacaciones porque no puede pasarlas en un lujoso hotel de Cancún. Si la persona decide seguir trabajando sin tomar vacaciones, está dejando de lado su necesidad de descansar y de divertirse. El resultado final de esto es estrés, malhumor, malestar general, cansancio y si la conducta persiste, puede generar enfermedades que lleven a la muerte.

Cuando el ser humano no atiende sus necesidades, estas pasan su factura a corto, mediano o largo plazo. Estos daños se manifiestan en forma de estrés, angustia, mal humor, agotamiento, depresión, etc., hasta llegar a la muerte.

Si se observa lo dicho hasta ahora, desde el punto de vista social, se puede decir que una sociedad donde sus integrantes son capaces de generar sus propias expectativas y donde se conocen las necesidades y expectativas de los demás, por supuesto debe llegar a ser una sociedad exitosa. Esta es una de las razones por las que se necesita un buen enfoque de necesidades. Hemos visto que la necesidad es el QUE y cada sociedad debe definirse a partir de su propio QUE. Esto quiere decir que la misión de la sociedad debe ser la de brindar elementos(1) que contribuyan a satisfacer las necesidades de sus ciudadanos.

Determinar ese qué, elimina tener que trabajar sobre la base del cómo. Cuando un sector de la sociedad hace un planteamiento, debemos poder identificar en éste cuáles son sus necesidades y cuáles son sus deseos. Como sociedad, debemos estar para satisfacer las necesidades y no para complacer los deseos. Cada quién conoce su propio *qué* y los dirigentes sociales deben ayudar a decidir de manera apropiada el *cómo*, *cuándo*, *dónde*, *cuánto*, *por qué* y *para qué*. Ninguna sociedad puede llegar a ser exitosa complaciendo los deseos de sus ciudadanos o grupos sociales.

Los hombres, las organizaciones y las sociedades, deben construir su actuación y su vida sobre las necesidades, ya que estas dan la razón de ser. Para ellas desarrollamos las capacidades y en función de ellas utilizamos la experiencia para crecer y desarrollarnos, mejorando la capacidad de atenderlas y satisfacerlas adecuadamente.

Organizar nuestras vidas, nuestras organizaciones y nuestra sociedad alrededor del Ser garantiza el compromiso con lo que hacemos, hace ver nuestra responsabilidad dentro del todo, permite convertir cualquier amenaza en oportunidad, ver la vida positivamente y entender que cada uno de nosotros vive en el mundo que se propone vivir, ya que nuestra percepción de éste depende única y exclusivamente de nuestra actitud y nuestras acciones, pues tenemos en las manos el enorme poder de modelar nuestra realidad.

Es importante señalar, que el hombre no puede escapar de su responsabilidad dentro del mundo, ni puede huir de su propio futuro, ya que este está totalmente modelado por todas y cada una de sus acciones presentes. Como plantea el autor Peter Senge (La Quinta Disciplina, Ed. Granica. 1992), "no somos entidades separadas del mundo, sino que formamos parte de un todo", estamos en él y no podemos ver ni medir nada sin ejercer nuestra influencia dentro de lo que estamos viendo o midiendo. La forma como lo hagamos, como actuemos determinará lo que será nuestro futuro, ya que como dice el mismo Senge "nuestros actos crean la realidad,... y pueden cambiarla".

A continuación le proponemos desarrollar el ejercicio de definición del ser, que le permitirá comenzar a conocerse a sí mismo e iniciar el camino de la mejora personal. Si no ha hecho aún los ejercicios anteriores, le sugerimos que los haga antes de emprender este ejercicio, ya que le ayudarán a conocerse mejor como ser humano.

NOTAS DEL CAPITULO:

(1) Estos elementos pueden ser considerados como servicios básicos, tales como Salud, Seguridad, Educación, Justicia, Leyes, etc. Nota del Autor.

EJERCICIO 5: LA DEFINICION DEL SER

- ¿Quién eres tú?. Defínete como Ser humano.

- Identifica aquellos aspectos que más te gustan de ti mismo y aquellos que menos te gustan y escríbelos en la columna correspondiente.

Lo que más me gusta de mí mismo	Lo que menos me gusta de mí mismo

V. SER Y TENER

Quisiéramos comenzar este capítulo, contando una historia que leímos hace algún tiempo en un libro de Anthony de Mello (La Oración de la Rana, Ed. Sal Terrae, España, 1988), que ilustra con claridad lo que significa **Ser**.

Había una vez un trabajador de canteras, que día tras día subía a las montañas a picar piedras. Mientras lo hacía cantaba feliz, ya que a pesar de ser pobre, no deseaba tener más de lo que tenía y eso le permitía vivir sin mayores preocupaciones.

Un día le pidieron que fuera a trabajar en la mansión de un rico aristócrata de la región. Cuando llegó al lugar y vio la inmensa y lujosa mansión, sintió por primera vez en su vida el gusanito de la codicia, por lo que se dijo para sí: *¡Si yo fuera rico, no tendría necesidad de ganarme la vida con tanto trabajo y esfuerzo como lo hago hoy en día!*.

Para su asombro, detrás de él, escuchó una voz que le decía: *Tu deseo ha sido escuchado, de ahora en adelante te será concedido todo cuanto quieras*. El pobre hombre no comprendió a cabalidad lo que habían querido decir estas palabras, de manera que al llegar esa noche a su cabaña a dormir, descubrió que la misma se había transformado en una enorme mansión, tan espléndida como aquella en la que había estado trabajando ese día. A partir de ese momento dejó de picar piedras y comenzó a “disfrutar” de la vida de los ricos.

Un día muy caluroso del verano, se asomó por la ventana y vio pasar al rey con un gran séquito de nobles y esclavos. En ese momento pensó: *¡Cómo me gustaría ser rey y disfrutar el frescor de la carroza real!*. Al instante, su deseo se cumplió y de pronto se encontró sentado dentro de una

confortable y lujosa carroza real, pero ésta resultó ser un tanto calurosa para su gusto, por lo que miró por la ventanilla y admiró el enorme poder del sol, cuyo calor podía atravesar hasta el grueso techo del carruaje. En ese momento se dijo a sí mismo: *Me gustaría ser el sol*. Una vez más, vio cumplido su deseo y de pronto estaba emitiendo olas de calor hacia el infinito.

Todo parecía ir muy bien durante algún tiempo, hasta que un día lluvioso intentó, sin éxito, atravesar una espesa capa de nubes. En ese momento pensó que deseaba ser tan poderoso como las nubes que eran capaces de detener el calor del sol y al instante se convirtió en una nube..., finalmente, la nube se convirtió en lluvia, cayó a tierra y se encontró, con gran irritación, que una enorme roca le impedía el paso y le obligaba a dar un rodeo.

En ese momento exclamó: *¿Cómo es que una simple roca es más poderosa que yo?. ¡Entonces, quiero ser una roca!*. Y enseguida se vio convertido en una enorme roca en lo alto de la montaña. Pero apenas había comenzado a disfrutar de su nueva posición cuando oyó unos extraños ruidos, procedentes de su base. Miró hacia abajo y descubrió con horror, que un diminuto ser humano, se entretenía picando trozos de roca de sus pies.

¿Será posible?, gritó, ¿Una insignificante criatura como esa es más poderosa que una imponente roca como yo?. Entonces quiero ser un hombre. Y así fue como, de nuevo, se vio convertido en un humilde trabajador de la cantera, que subía todos los días a la montaña a ganarse la vida picando piedras con trabajo y esfuerzo, pero cantando con alegría, ya que se sentía feliz de ser lo que era y de vivir con lo poco que tenía. Descubrió en ese momento que lo importante es **ser** y no **tener**.

La historia anterior nos brinda una excelente lección acerca de la esencia de lo que somos. Somos SERES HUMANOS y no TENERES HUMANOS. Lo que genera el deseo de tener, es la percepción de que

existen bienes y posesiones cuya simple adquisición puede solucionar todos nuestros problemas. Sin embargo, al concentrarnos en adquirirlos, nos olvidamos que cada uno de estos bienes, trae consigo nuevos problemas que no habíamos sufrido antes y que nos llevan a desear nuevas cosas para solucionar los problemas que generan y así sucesivamente hasta que la espiral termina, en muchos casos, por destruir nuestras vidas.

Podemos decir que los deseos terminan degradando nuestra esencia como seres humanos y que, por el contrario, las expectativas generan una forma de crecimiento personal, que nos va acercando cada vez más hacia la satisfacción de aquellas necesidades que nos hacen trascender, ya que nos permiten ir acercándonos hacia ese mundo que desconocemos de una manera controlada y gradual. Las expectativas son una herramienta para superarnos como seres humanos, sin caer en la ambición desmedida que puede producir el deseo.

La palabra SER significa: *Esencia* o naturaleza. Dícese de cualquier cosa creada, especialmente las dotadas de vida. *Modo de existir*. Por el contrario, la palabra TENER, proviene del latín *tenere* y significa: asir o mantener asida una cosa. *Poseer* y disfrutar. Mantener, sostener. Ú. t. c. prnl. Contener o comprender en sí. Poseer, *dominar* o sujetar. Poseer, estar adornado o abundante de una cosa. TENER espíritu; TENER habilidad. Ser rico y adinerado.

Hagamos una pequeña prueba. Conteste la siguiente pregunta: ¿Quién soy?. Difícil de responder, ¿Verdad?. ¿Por qué cree Ud. que es difícil de responder?. Hagamos un breve análisis de este hecho.

Posiblemente, cuando Ud. se pregunta quién es, comienza por decir cosas como:

DE LA NECESIDAD AL DESEO

- Un ser humano.
- Fulano de tal.
- Una persona que siente y padece.
- Una persona que puede acertar o equivocarse.
- Una persona con virtudes y defectos.

Si analizamos estas respuestas, podemos darnos cuenta que todas son simples lugares comunes. Son artilugios o muletas que utilizamos porque de verdad no sabemos quienes somos. Si estamos hablando de que ser es esencia o naturaleza, es allí donde deberíamos concentrar nuestra atención para descubrir cual es esa esencia o materia de la que estamos hechos.

Pensar que lo que nos define es un nombre, unos aciertos o errores o unos atributos indefinidos, es una muestra de nuestra ignorancia acerca de nuestra propia esencia. Un ser humano, está constituido fundamentalmente por las necesidades que posee, las capacidades que dispone para atenderlas y las experiencias que ha vivido al intentar atender sus necesidades. Esto se traduce en una serie de fortalezas y debilidades que son particulares de cada persona y que solo pueden ser conocidas íntegramente por nosotros mismos.

Generalmente tendemos a pensar que son los demás los que deben decirnos lo bueno o lo malo que cada uno de nosotros es. Sin embargo, ¿quién mejor que yo para saber lo que soy o no soy?. Cada uno de nosotros tiene que comenzar por saber cuáles son sus fortalezas, cuáles son sus debilidades y aceptarse a sí mismo como lo que es. Mientras no practiquemos este proceso de autoreconocimiento, seremos totalmente desconocidos para nosotros mismos. Párese frente al espejo y comience a decirse sus fortalezas, sus debilidades y acéptese como Ud. es.

Es importante señalar, que no debemos ver a las fortalezas como virtudes y a las debilidades como defectos. La razón es que tanto virtudes como defectos tienen una connotación estática y determinística. Nos hacen

sentir que no hay alternativas, aún cuando el ser humano, por esencia, es cambiante. En la medida que podamos comprender que las fortalezas y debilidades no son un sello indeleble, producto de nuestros genes o del signo del zodíaco bajo el cual nacimos, podremos comprender que podemos cambiar y ser mejores y que por tanto debemos aceptarnos tal cual somos, ya que siempre podemos mejorar.

El crecimiento personal parte de lo que somos y nos lleva a lo que queremos ser, siempre y cuando sepamos lo que somos y estemos claros en lo que queremos ser. Sin embargo, la mayoría de los seres humanos hoy en día en la sociedad occidental no conocen ninguna de las dos partes del proceso y por ende tienen una grave limitación de su desarrollo personal.

Hasta ahora todo esto es muy interesante, pero, ¿qué pasaría si le preguntáramos en este momento, ¿Qué tiene Ud.?.

Estamos convencidos que esta pregunta sería muy sencilla de responder:

- Tengo una casa en tal parte.
- Tengo un carro marca tal, año tal.
- Tengo un Título de tal cosa.
- Tengo un trabajo.
- Tengo una esposa y “n” hijos.
- Tengo una posición social.
- Tengo reconocimiento y poder dentro de mi trabajo.
- Tengo, tengo y tengo...

Y pare Ud. de contar, ya que en este caso podríamos seguir por mucho tiempo enumerando cosas. Todas ellas son posesiones o bienes que determinan un status o posición social. Piense Ud. en una hija que de pronto llega a su casa y le dice: *Papá (mamá), me voy a casar con fulanito*. Seguramente la respuesta es: *¿Fulanito?... ¿y qué tiene fulanito?, ¿con qué te va a mantener, si ese no tiene donde caerse muerto!*. En caso que el individuo de marras posea bienes de fortuna, entonces la respuesta es:

¿Fulanito?, ¡Qué bien!, ese muchacho es de buena familia y ya tiene apartamento y tiene título. Menos mal que te fijaste en alguien con futuro. Sea sincero, ese es el modelo aprendido. Esos son los paradigmas de la sociedad en que vivimos y los que determinan nuestras respuestas. Pero hay que observar que en el caso anterior no se busca la esencia, simplemente se evalúan los bienes, como si estos garantizaran la felicidad de los individuos.

¿Es que acaso lo importante es tener una casa o ser parte de un hogar feliz?; ¿Es que lo importante es tener un Título o ser un Profesional?; ¿Se trata de tener un trabajo o ser un excelente trabajador?; ¿Qué se busca, tener una esposa o ser un excelente marido?; ¿Tener hijos o ser un buen padre?; ¿Tener una posición social o ser un buen ciudadano?; ¿Tener reconocimiento o ser reconocido?; ¿Tener poder o ser poderoso?, (ver Figura Nº 7).

SER Y TENER EN LA EXPERIENCIA COTIDIANA	
MODO TENER	MODO SER
<ul style="list-style-type: none"> • TENER PAREJA. • TENER HIJOS. • TENER TRABAJO. • TENER UN TITULO. • TENER UNA CASA. • TENER PODER. • TENER AMOR. • TENER AMIGOS. • TENER FORTALEZA. • TENER CONCIENCIA. • TENER VISION. • TENER CONOCIMIENTOS. • TENER LIBROS. 	<ul style="list-style-type: none"> • SER PAREJA. • SER PADRE. • SER TRABAJADOR. • SER PROFESIONAL. • SER PARTE DE UN HOGAR. • SER PODEROSO. • SER AMOROSO. • SER AMISTOSO. • SER FUERTE. • SER CONSCIENTE. • SER VISIONARIO. • SER CONOCEDOR. • SER LECTOR.

FIGURA Nº 7

Todo lo que se tiene se puede perder. Lo que se es no se pierde, a menos que uno desee hacerlo. Esa es la diferencia. Eso es lo que separa al Ser y al Tener. Si uno *tiene* sobre la base de lo que uno *es*, se trata de tener funcional. Si uno *tiene*, sin importar lo que se *es*, se trata de tener posesivo. Cuando Ud. ve una flor en su ambiente y decide olerla y disfrutarla, Ud. está viviendo en modo ser, pero si Ud. la corta y se la lleva para su casa, se está comportando en modo tener. Permitirle a la flor, poder cerrar su ciclo vital dentro de la naturaleza permite vivir en armonía con ella. En cambio, separarla de su ambiente para poseerla, la destruye y no le permite cerrar su ciclo.

El asunto está en amar, en disfrutar, en sentir, y no en poseer, aprisionar, celar y destruir. No se trata de posesionarse del ser amado, sino de disfrutar de su presencia y de su esencia. Tener una pareja implica tomar posesión de ella, ¡Eres mía (mío) y de nadie más!. No te permito que hagas tu vida en forma independiente, para actuar como seres interdependientes, sino que asumo la posesión de tu vida. En esta forma de amar está la esencia del machismo que conocemos y que es practicado tanto por hombres como por mujeres. Es necesario aprender a valorar la esencia de todos y cada uno de los seres con los que interactuamos. Esa es la diferencia entre ambos modelos de vida. Estamos convencidos que cuando se toma conciencia de la existencia de un modelo de vida diferente, centrado en nuestra esencia de seres humanos, podemos ser capaces de asumir la decisión de cambiar.

La Historia que leerán a continuación, ilustra el significado de los paradigmas Ser y Tener en el comportamiento humano y me fue enviada a través de Internet, por mi apreciado ex-alumno Franklin Fagúndez. Desconozco el autor del mismo. Espero que disfruten de su lectura, tal como yo la disfruté cuando la leí por vez primera.

UNA HISTORIA PARA COMPARTIR

Con mi título de periodista recién obtenido, decidí realizar una gran entrevista, y mi deseo fue concedido permitiéndoseme una reunión con Dios!

- Pasa, me dijo Dios. ¿Así que quieres entrevistarme?...
- Bueno, le contesté, Si tienes tiempo...
- Se sonrió por entre la barba y me dijo: Mi tiempo se llama eternidad y alcanza para todo; ¿qué preguntas quieres hacerme?...
- Ninguna nueva, ni difícil para ti: ¿Qué es lo que más te sorprende de los hombres?...
- Y dijo: Que se aburren de ser niños, apurados por crecer y luego suspiran por regresar a ser niños. Que primero pierden la salud para *tener* dinero y en seguida pierden el dinero para recuperar la salud. Que por pensar ansiosamente en el futuro, descuidan su hora actual, con lo que no viven el presente ni el futuro. Que viven como si no fueran a morir y se mueren como si no hubieran vivido... y pensar que YO...

Con los ojos llenos de lágrimas y la voz entrecortada dejó de hablar. Sus manos tomaron fuertemente las mías y seguimos en silencio. Después de un largo tiempo y para cortar el clima, le dije:

- ¿Me dejas hacerte otra pregunta?...
- No me respondió con palabras, sino sólo con su tierna mirada...
- Como padre, ¿qué es lo que le pedirías a tus hijos?...
- Que aprendan que no pueden hacer que alguien los ame. Lo que sí pueden es dejarse amar. Que aprendan, que toma años construir la confianza y sólo segundos para destruirla. Que lo más valioso no es *lo que tienen* en sus vidas, sino a quienes tienen en sus vidas. Que aprendan, que no es bueno compararse con los demás, pues siempre habrá alguien mejor o peor que ellos. Que *rico* no es el que más *tiene*,

sino el que menos necesita. Que aprendan, que deben controlar sus actitudes, o sus actitudes los controlarán a ellos. Que bastan unos pocos segundos para producir heridas profundas en las personas que amamos y que pueden tardar muchos años en ser sanadas. Que aprendan, que a perdonar se aprende practicando. Que hay gente que los quiere mucho, pero que simplemente no saben cómo demostrarlo. Que aprendan, que el dinero lo compra todo menos la felicidad. Que a veces cuando están molestos tienen derecho a estarlo, pero eso no les da derecho a molestar a los que los rodean. Que los grandes sueños no requieren de grandes alas, sino de un buen tren de aterrizaje para lograrlos. Que los amigos de verdad son tan escasos, que quien ha encontrado uno ha encontrado un verdadero tesoro. Que no siempre es suficiente ser perdonado por otros, sino que algunas veces deben perdonarse a sí mismos. Que aprendan, que son dueños de lo que callan y esclavos de lo que dicen. Que de lo que siembran, cosechan; si siembran chismes cosecharán intrigas, si siembran amor cosecharán felicidad. Que aprendan, que la verdadera felicidad no es solo lograr sus metas, sino aprender a ser felices con lo que son y lo que tienen. Que aprendan, que la felicidad no es cuestión de suerte sino producto de sus decisiones. Ellos deciden ser felices con lo que son y lo que tienen, o morir de envidia y celos por lo que les falta y carecen. Que dos personas pueden mirar una misma cosa y ver algo totalmente diferente y deben aceptarlo. Que sin importar las consecuencias, aquellos que son honestos consigo mismos llegan lejos en la vida. Que a pesar de que piensen que no tienen nada más que dar, cuando un amigo llora con ellos, encuentren la fortaleza para vencer sus dolores. Que retener a la fuerza a las personas que aman, las aleja más rápidamente de ellos y el dejarlas ir, las deja para siempre a su lado. Que a pesar de que la palabra *amor* pueda tener muchos significados distintos, pierde valor cuando es usada en exceso. Que aprendan, que amar y querer no son sinónimos sino antónimos, el querer lo exige todo,

DE LA NECESIDAD AL DESEO

el amar lo entrega todo. Que nunca harán nada tan grande para que YO (Dios) los ame más, ni nada tan malo para que los ame menos. Simplemente los amo, a pesar de sus conductas. Que aprendan, que la distancia más lejos que pueden estar de mí es la distancia de una simple oración....

Y así, en un encuentro profundo, tomados de las manos, continuamos en silencio.

¿Será posible que alguna vez aprendamos?.

Es muy posible... ¡Pero no es gratis!.

EJERCICIO 6: **SER Y TENER**

- Identifique para cada una de las cosas importantes que Ud. posee, cuál es la necesidad que lo generó, y qué elemento de su ser lo produjo. Por ejemplo:

Tengo	Producto de la Necesidad de	Como consecuencia de Ser
<i>Una casa.</i>	<i>Seguridad y Protección</i>	<i>Excelente Padre de Familia.</i>

Complete las casillas según el ejemplo:

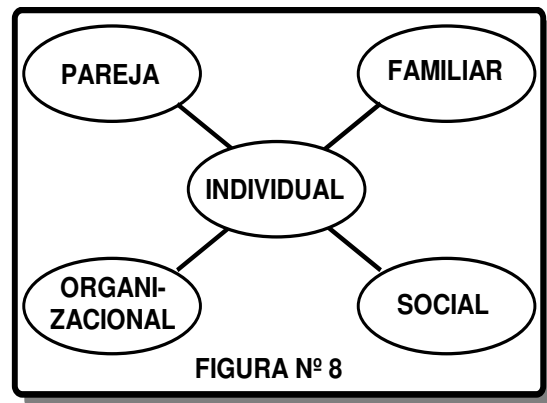
Tengo	Producto de la Necesidad de	Como consecuencia de Ser

DE LA NECESIDAD AL DESEO

VI. LAS NECESIDADES EN LOS CONTEXTOS

Anteriormente dijimos que las necesidades dependen entre otras cosas, del contexto donde se presentan. La palabra Contexto proviene del lat. Contextus, y significa entorno físico o de situación (político, histórico, cultural o de cualquier otra índole) en el cual se considera un hecho. En nuestro caso, los contextos son esos diferentes ambientes de situación personal donde nos desenvolvemos como seres humanos y son equivalentes a “el agua para el pez”. Esto quiere decir que son los medios donde nos desenvolvemos como seres humanos sociales. Estos contextos han sido clasificados en 5 categorías:

- Contexto Individual.
- Contexto Pareja.
- Contexto Familiar.
- Contexto Organizacional.
- Contexto Social.



En cada uno de estos contextos, existe un tiempo, un espacio, la conciencia del otro, valores, normas, recursos, alternativas y mapas. De manera que no podemos jugar a ser cosas distintas en cada uno de ellos, porque de esta manera sería imposible encontrar armonía entre ellos. Yo soy, como ser humano, en mis cinco contextos y en todos me comporto como lo que soy, aún cuando cambien mis estrategias. Debemos ser auténticos, es decir, sin máscaras que nos hagan parecer lo que no somos. Recuerde que en algún momento podemos quedar al descubierto y eso puede traer serios problemas.

CONTEXTO INDIVIDUAL.

El contexto individual es aquel donde estamos en contacto con nosotros mismos. Lo constituyen todos aquellos momentos en los que estamos solos con nosotros mismos y pensando en nosotros mismos, reflexionando, meditando, durmiendo, en oración, etc. Este contexto le da sentido al resto de los contextos y es en donde se manifiesta nuestra independencia emocional. Es importante resaltar que el contexto individual no tiene nada que ver con la soledad, sino con la capacidad de comunicarnos con nosotros mismos, estableciendo un diálogo interior que permita conocernos profundamente.

Para conocer cómo está Ud. en este contexto, pregúntese lo siguiente:

- ¿Me conozco a mi mismo?.
- ¿Conozco mis fortalezas y debilidades?.
- ¿Conozco mis necesidades como individuo?.
- ¿Me acepto como soy?.
- ¿Soy capaz de comunicarme conmigo mismo?.
- ¿Paso tiempo conmigo mismo de manera consciente (es decir, cuándo no estoy durmiendo)?.
- ¿Atiendo cabalmente mis necesidades como ser humano?.
- ¿Tengo un espacio disponible para mí como ser humano?.

Responda con toda sinceridad **Si** o **No** a estas preguntas. No se engañe, no vale la pena. La respuesta a cada una de ellas, le dirá cómo está en este momento su contexto individual y sus estados de independencia emocional. Cada **No** involucra un área a mejorar. Cuando tenga dudas en alguna de estas respuestas, eso indica que la respuesta es **No**. Piense además, cuánto tiempo diario promedio, se dedica semanalmente a sí mismo, de lunes a viernes.

CONTEXTO PAREJA.

El contexto pareja es aquel donde estamos en contacto con nuestra pareja. Entenderemos por pareja, a aquella persona, con la cual, hemos decidido compartir nuestra vida, bien sea Esposo(a), Concubino(a), Novio(a) o Compañero(a) habitual. Lo constituyen todos aquellos momentos donde estamos solos con nuestra pareja hablando de nuestras necesidades, planificando el futuro, compartiendo, haciendo el amor, acariciándonos, etc. Este contexto le da sentido al contexto familiar, ya que de él se generan los hijos. Es importante resaltar que el contexto pareja es seleccionado por nosotros mismos, por lo que en él tenemos potestad para mantener o no la relación que nos hemos propuesto, lo que involucra una gran madurez emocional para poder manejarlo.

Para saber cómo funciona Ud. en este contexto, pregúntese lo siguiente:

- ¿Nos conocemos bien y de manera profunda mi pareja y yo?.
- ¿Nos aceptamos tal y como somos?.
- ¿Somos capaces de comunicarnos efectivamente?.
- ¿Pasamos tiempo juntos, solos como pareja?.
- ¿Conocemos y atendemos cabalmente nuestras necesidades como seres humanos?.
- ¿Tengo un espacio disponible para mí dentro de la pareja?.
- ¿Tenemos mapas o modelos de pensamiento compartidos?.

De nuevo le pedimos que responda con toda sinceridad a estas preguntas ya que su respuesta le dirá cómo está en este momento su contexto pareja y sus estados de interdependencia emocional. En caso de no tener pareja, siendo mayor de 18 años, coloque un **No** en todas las respuestas. Aún cuando Ud. pueda ser feliz como persona sin pareja, recuerde que sin ella, no podrá alcanzar la plenitud vital. Piense además,

cuánto tiempo diario promedio, le dedica semanalmente a su pareja, de lunes a viernes.

CONTEXTO FAMILIAR.

El contexto familiar es aquel donde se está en contacto con la pareja y los hijos de manera simultánea. Entenderemos por familia, a la que nosotros decidimos formar y no aquella de donde provenimos. Lo constituyen todos aquellos momentos donde estamos con la pareja y los hijos hablando de las necesidades, planificando el futuro, compartiendo, educando, orientando, divirtiéndonos, etc. Es importante resaltar que el contexto familiar no desaparece por cambios en el contexto pareja, ya que en caso de no existir la pareja, la familia la constituyen solamente los hijos, aún cuando no vivan con nosotros. En caso de tener una nueva pareja y de que los hijos de la anterior pareja no vivan con nosotros, ambas familias, la anterior y la nueva forman nuestro contexto familiar, lo que implica de nuevo una actitud bastante madura para manejar la relación con ambas partes.

Para conocer el funcionamiento de este contexto, pregúntese lo siguiente:

- ¿Nos conocemos bien y de manera profunda mis hijos y yo?.
- ¿Nos aceptamos tal y como somos?.
- ¿Somos capaces de comunicarnos efectivamente?.
- ¿Pasamos tiempo juntos, compartiendo como familia?.
- ¿Conocemos y atendemos cabalmente nuestras necesidades como seres humanos?.
- ¿Tengo un espacio disponible para mí dentro de mi familia?.
- ¿Tenemos mapas o modelos de pensamiento compartidos?.

La respuesta a estas preguntas, le dirá cómo está en este momento su contexto familiar y sus estados de interdependencia emocional dentro de

él. En caso de no tener familia propia, siendo mayor de 21 años, coloque un **No** en todas las respuestas. Aún cuando Ud. pueda ser feliz como persona sin hijos, recuerde que sin ellos, no podrá alcanzar la plenitud vital. Piense además, cuánto tiempo diario promedio, le dedica semanalmente a su familia, de lunes a viernes.

CONTEXTO ORGANIZACIONAL.

El contexto organizacional es aquel donde nos ubicamos para satisfacer necesidades de otros que muchas veces no conocemos, pero que nos proporciona los recursos para atender nuestras propias necesidades.

Entenderemos por organización a nuestro lugar de trabajo, donde ejercemos un oficio o profesión. Lo constituyen todos aquellos momentos donde estamos trabajando, atendiendo necesidades de otras personas (clientes), desarrollando actividades laborales de cualquier tipo, reuniéndonos con nuestros compañeros, planificando negocios, etc. Es importante resaltar que el contexto organizacional es el contexto al que le dedicamos más tiempo diariamente y el que determina en muchas oportunidades nuestros estados de ánimo, ya que cuando este contexto no funciona adecuadamente utilizamos tiempo de los otros contextos en el contexto organizacional, deteriorando sensiblemente nuestra calidad de vida. Por ello el contexto organizacional reviste una importancia fundamental para nosotros y siempre debe estar muy bien, para poder mantener el equilibrio.

Pregúntese lo siguiente:

- ¿Conozco bien la Misión de mi organización?.
- ¿Estoy trabajando en algo que me llena y me satisface como ser humano?.
- ¿Estoy trabajando en el sitio donde quiero trabajar?.
- ¿Conozco bien las Necesidades de mis clientes?.

DE LA NECESIDAD AL DESEO

- ¿Conocemos mis compañeros y yo mutuamente nuestras necesidades?.
- ¿Nos aceptamos mis compañeros y yo tal y como somos?.
- ¿Somos capaces de comunicarnos efectivamente?.
- ¿Paso tiempo con mis compañeros de trabajo, compartiendo juntos?.
- ¿Es de buena calidad el tiempo que paso en la organización?.
- ¿Conocemos y atendemos cabalmente nuestras necesidades como seres humanos y como trabajadores?.
- ¿Tengo un espacio disponible para mí como trabajador?.
- ¿Tenemos mapas o modelos de pensamiento compartidos?.

La respuesta a estas preguntas, le dirá cómo está en este momento su contexto organizacional y sus estados de interdependencia emocional dentro de él. En caso de no estar trabajando actualmente, ni estudiando, siendo mayor de 18 años, coloque un **No** en todas las respuestas, aún cuando Ud. considere que tiene alguna razón para no estar trabajando, ya que el trabajo es también una parte importante para la plenitud vital. Piense además, cuánto tiempo diario promedio, le dedica semanalmente a su trabajo, de lunes a viernes.

CONTEXTO SOCIAL.

El contexto social es aquel donde deberíamos estar junto a los demás seres humanos para generar bienestar y pasarla bien, manifestando una característica intrínseca que poseemos como seres humanos, que es la sociabilidad. El contexto social está formado por:

- El elemento *Social-Familiar*, que es nuestra familia de origen, tales como padres, hermanos, abuelos, tíos, primos, etc.

- El elemento *Social-Comunitario*, que lo forman las comunidades en las cuales nos desenvolvemos cotidianamente, tales como vecinos, urbanización o barrio donde están ubicados nuestra casa y nuestro trabajo, etc.
- El elemento *Social-Emocional*, que lo forman nuestros amigos y allegados, es decir todas aquellas personas que forman parte de nuestro afecto.
- El elemento *Social-Político*, que lo constituye la sociedad político territorial donde nos desenvolvemos, es decir, País, Estado, Municipio, etc.
- El elemento *Ecológico-Universal* que es nuestra relación con el medio ambiente, con el planeta y con el Universo en general.

Cada uno de estos aspectos requiere por parte de nosotros un tratamiento especial y diferente, ya que no podemos estar permanentemente sin familia de origen, sin vecinos, sin amigos, sin sociedad y sin ambiente.

Para conocer el funcionamiento de este contexto, pregúntese lo siguiente:

- ¿Conozco cuáles son mis roles dentro de la sociedad?.
- ¿Estoy trabajando por alguno de los elementos de mi entorno social?.
- ¿Conozco bien las Necesidades de mi entorno social?.
- ¿Participo activamente en las decisiones que se toman dentro de mi entorno social?.
- ¿Acepto a mi entorno social tal cual es?.
- ¿Soy capaz de comunicarme efectivamente con mi entorno social?.
- ¿Paso tiempo compartiendo dentro del entorno social?.
- ¿Tengo un espacio disponible para mí como ciudadano dentro de la sociedad?.

- ¿Tengo mapas o modelos de pensamiento compartidos con mi entorno social?.

La respuesta a estas preguntas, le dirá cómo está en este momento su contexto social y sus estados de interdependencia emocional dentro de él. Déle importancia a los cinco elementos señalados para este contexto, ya que todos son igualmente importantes. Si hay uno solo de ellos donde no estemos trabajando, eso es suficiente para que respondamos con un **NO** en esa pregunta. Piense además, cuánto tiempo diario promedio, le dedica semanalmente al contexto social, de lunes a viernes. Sea cuidadoso en la consideración de los diferentes elementos que conforman este contexto tan complejo, pero a la vez tan importante.

No hay ningún contexto más importante que otro, todos guardan la misma importancia y lo que se debe mantener es un equilibrio entre ellos. El creer que un contexto es más importante que otro, genera una distorsión que nos hace centrar la vida en algo diferente a nuestros principios y valores. La importancia de los contextos es totalmente relativa al momento que se está viviendo como ser humano. Está claro, que si en un momento dado, nos encontramos hospitalizados al borde de la muerte, en ese momento el contexto más importante es el Individual. Si en un momento dado estamos atravesando por una crisis matrimonial, capaz de degenerar en divorcio, el contexto más importante en ese momento es el de Pareja. Si por ejemplo tuviéramos a un hijo gravemente enfermo, el contexto más importante es el Familiar. Si estamos a punto de quedarnos sin empleo por alguna razón, en ese momento el más importante es el Organizacional. Finalmente, si estamos pasando por una guerra civil o por conflictos sociales profundos que amenazan la tranquilidad de nuestro entorno social, en ese caso, el contexto más importante es el Social.

Por ello vemos que su importancia es relativa y no debemos privilegiar ninguno de ellos en forma permanente. El darle mayor importancia consuetudinariamente a alguno de los contextos, nos puede generar serios problemas, que podemos caracterizar como:

- Exceso de Contexto Individual: Egoismo / Narcicismo.
- Exceso de Contexto Pareja: Inseguridad personal / Dependencia emocional de la pareja.
- Exceso de Contexto Familiar: Dependencia emocional de los hijos.
- Exceso de Contexto Organizacional: Trabajoholismo / Avaricia.
- Exceso de Contexto Social: Irresponsabilidad / Politiquería.

EL SER HUMANO EN SUS CONTEXTOS.

Cada respuesta negativa a cada una de las preguntas de los contextos de la sección anterior indica necesidades insatisfechas como seres humanos y por lo tanto es fuente potencial de problemas e insatisfacciones como tales. Es importante reflexionar sobre estos aspectos para atenderlos adecuadamente y poder así mejorar sensiblemente la calidad de vida. Actúe sin esperar que sean los demás los que hagan algo. Recuerde que el problema es suyo y lo afecta a Ud. aunque también afecte a otros.

La descripción que un individuo hace de sí mismo, no es más que la descripción del conjunto de necesidades que atiende ordinariamente. Cuando uno dice: Soy cariñoso, está diciendo que permanentemente está pendiente de la atención de la necesidad de cariño que posee. Si dice: Soy estudioso, es porque está atendiendo normalmente la necesidad de estudiar. Cada uno de estos elementos genera valores del ser. Al ser cariñoso, el cariño, se convierte para uno en un valor esencial, igualmente ocurre con el estudio para el estudioso, el amor para el amoroso, la honestidad para el

honesto, la sinceridad para el sincero, etc. Cualquier persona que se oriente por las necesidades del **Ser**, está obligándose a actuar en términos de valores, ya que estos son una consecuencia inmediata de éste.

Aún cuando, el ser humano se desenvuelve en estos cinco contextos fundamentales, el **Ser** se proyecta desde el contexto individual hacia cada uno de los otros cuatro contextos. Un enfoque del ser humano basado en sus necesidades, nos permite ver este hecho. El ser humano tiene totalmente definido su contexto individual cuando se comporta como un ser totalmente independiente, es decir, autónomo, firme de carácter. Sin embargo, la independencia solo sirve cuando se pone al servicio de la interdependencia, que no es más que la dependencia mutua y compartida que existe entre seres independientes.

Cuando dos seres humanos interactúan se colocan en una situación en la que si ambos no son de carácter totalmente independientes, la dependencia de uno de ellos generaría una relación inadecuada. Si los dos son dependientes, cada uno de ellos buscará que sea el otro quien satisfaga sus necesidades, pero como ambos son dependientes, ninguno estará en capacidad de satisfacer ni las de él ni las del otro. Si uno es dependiente y el otro independiente, el primero buscará que el segundo satisfaga sus necesidades y a la larga el independiente dominará a su antojo la relación, ya que el otro no tiene recursos suficientes como para romperla. Sólo si ambos elementos son independientes se puede lograr una relación, en la cual, las fortalezas de cada uno sean puestas al servicio de ambos, a fin de que no afloren las debilidades individuales. Una relación entre dos seres dependientes produce como resultado **perder / perder**, una relación entre un dependiente y un independiente, produce un resultado **perder / ganar** (o **ganar / perder**) y una entre dos independientes produce un resultado **ganar / ganar**.

Si nos movemos del contexto individual a los contextos pareja, familia, organizacional o social, ya las relaciones no son sólo de a dos, sino que son

de N individuos que se interrelacionan para lograr objetivos. Si los elementos que interactúan no son todos independientes la relación entre ellos no es apropiada. La dificultad estriba en que nadie puede garantizar que los N individuos sean totalmente independientes. Esta complejidad introduce un elemento importantísimo que hemos dado en llamar el **Ser Colectivo**. Ese **Ser Colectivo** no es más que el conjunto de necesidades, capacidades y experiencias compartidas en nuestros diferentes contextos donde existen otras personas. El **Ser Colectivo** se obtiene a partir de la situación actual de la interacción que realizan los miembros de las parejas, familias, organizaciones y sociedades y no es más que el conjunto de fortalezas y debilidades del colectivo donde nos desenvolvemos, visto como un todo en términos de valores, que genera una realidad compartida por sus miembros cuando esta es identificada y conforman la cultura colectiva (por ejemplo: somos un colectivo honesto y equilibrado, pero que no trabaja en equipo, donde falla la comunicación y falta humildad entre las personas). Algunos autores (como Karl Jung) dicen que este **Ser Colectivo** le da origen a un Inconsciente Colectivo, donde se producen elementos que son recibidos por nuestra intuición y generan comportamientos de los cuales desconocemos su origen.

El comportamiento del **Ser Colectivo** es totalmente análogo al comportamiento del **Ser Individual**, es decir, existe un isomorfismo entre sus estructuras. Todo lo que se ha estudiado sobre la definición del **Ser Humano**, es válido, en esencia, para el **Ser Colectivo**.

Le proponemos realizar el Ejercicio 7 (Revisión de nuestros Contextos), a fin de conocer mejor el funcionamiento de los Contextos y como estos afectan diferentes aspectos de nuestra vida. Responda con toda sinceridad a cada una de las preguntas formuladas, no se engañe, la idea es identificar áreas problemas y actuar para mejorarlas. En el contexto pareja, si

DE LA NECESIDAD AL DESEO

Ud. no tiene pareja, ponga 0 en el tiempo y responda todas las preguntas con un NO. Lo mismo sucede si no tiene hijos, en el contexto familiar, o si no tiene trabajo, en el contexto organizacional. Cuando tenga dudas en alguna pregunta, acerca de lo que debe responder, coloque como respuesta un NO. Recuerde que la plenitud vital solo se logra cuando existen todos los contextos, aún cuando Ud. pueda ser feliz faltándole alguno.

La Historia que leerán a continuación, también me fue enviada a través de Internet, por mi apreciado ex-alumno Franklin Fagúndez. Igualmente desconozco el autor del mismo. Ojalá que esta sirva como elemento para la reflexión y de motivación para cambiar muchas de las actitudes inconvenientes que asumimos normalmente en la vida diaria.

LA CAJA LLENA DE BESOS

La historia es así: Hace ya cierto tiempo, un hombre castigó a su pequeña niña de 3 años por desperdiciar un carísimo rollo de papel de envoltura dorado. El dinero era escaso en esos días por lo que explotó en furia, cuando vio a la niña tratando de envolver una caja para ponerla debajo del árbol de Navidad. Sin embargo, la niña le llevó el regalo a su padre la siguiente mañana y le dijo: ¡Esto es para ti, Papito!.

El se sintió avergonzado de su reacción de furia, pero volvió a explotar cuando vio que la caja estaba vacía. Le volvió a gritar diciendo: ¡¿Que no sabes que cuando das un regalo a alguien, se supone que debe haber algo adentro?! La niña, con gran inocencia, le dijo, ¡Oh, Papito, no está vacía, yo soplé besitos adentro de la caja, Todos para ti, Papi!.

El Padre se sintió morir... puso sus brazos alrededor de su hija y le suplicó que lo perdonara.

Se dice que el hombre guardó la caja dorada cerca de su cama por años y siempre que se sentía derrumbado, tomaba de la caja un beso imaginario y recordaba el amor que su niña había puesto ahí. En una forma muy sensible, cada uno de nosotros, los humanos, ha recibido un recipiente dorado, lleno de amor incondicional y besos de nuestros hijos, amigos, compañeros, familiares o de Dios.

Nadie podría tener una propiedad o posesión más hermosa que ésta.

EJERCICIO 7: REVISION DE NUESTROS CONTEXTOS.

En cada uno de los Contextos, identifique cuántas horas le dedica diariamente (de lunes a viernes) a éste y conteste *Sí* o *No* a cada una de las preguntas que se hacen a continuación.

CONTEXTO INDIVIDUAL: ____ horas diarias.	SI	NO
¿Me conozco a mí mismo?.		
¿Conozco mis necesidades como ser humano?.		
¿Me acepto como soy?.		
¿Soy capaz de comunicarme conmigo mismo?.		
¿Paso tiempo conmigo mismo de manera consciente (despierto)?.		
¿Atiendo cabalmente mis necesidades como ser humano?.		
¿Tengo un espacio disponible para mí como ser humano?.		
Totales		

CONTEXTO PAREJA: ____ horas diarias.	SI	NO
¿Nos conocemos bien y de manera profunda mi pareja y yo?.		
¿Nos aceptamos tal y como somos?.		
¿Somos capaces de comunicarnos efectivamente?.		
¿Pasamos tiempo juntos, solos como pareja?.		
¿Conocemos y atendemos nuestras necesidades de seres humanos?.		
¿Tengo un espacio disponible para mí dentro de la pareja?.		
¿Tenemos mapas o modelos de pensamiento compartidos?.		
Totales		

CONTEXTO FAMILIAR: ____ horas diarias.	SI	NO
¿Nos conocemos bien y de manera profunda mis hijos y yo?.		
¿Nos aceptamos tal y como somos?.		
¿Somos capaces de comunicarnos efectivamente?.		
¿Pasamos tiempo juntos, compartiendo como familia?.		
¿Conocemos y atendemos nuestras necesidades de seres humanos?.		
¿Tengo un espacio disponible para mí dentro de mi familia?.		
¿Tenemos modelos de pensamiento compartidos?.		
Totales		

DE LA NECESIDAD AL DESEO

CONTEXTO ORGANIZACIONAL: __ horas diarias.	SI	NO
¿Conozco bien la Misión de mi organización?.		
¿Trabajo en algo que me llena y satisface como ser humano?.		
¿Estoy trabajando en el sitio donde quiero trabajar?.		
¿Conozco bien las Necesidades de mis clientes?.		
¿Conocemos mis compañeros y yo nuestras necesidades mutuas?.		
¿Nos aceptamos mis compañeros y yo tal y como somos?.		
¿Somos capaces de comunicarnos efectivamente?.		
¿Paso tiempo con mis compañeros de trabajo, compartiendo juntos?.		
¿Es de buena calidad el tiempo que paso en la organización?.		
¿Conocemos y atendemos nuestras necesidades como trabajadores?.		
¿Tengo un espacio disponible para mí como trabajador?.		
¿Tenemos modelos de pensamiento compartidos?.		
Totales		

CONTEXTO SOCIAL: ____ horas diarias.	SI	NO
¿Conozco cuál es mi rol dentro de la sociedad?.		
¿Estoy trabajando por alguno de los elementos de mi entorno social?.		
¿Conozco bien las Necesidades de mi entorno social?.		
¿Participo en las decisiones que se toman en mi entorno social?.		
¿Acepto a mi entorno social tal cual es?.		
¿Soy capaz de comunicarme efectivamente con mi entorno social?.		
¿Paso tiempo suficiente compartiendo dentro del entorno social?.		
¿Tengo un espacio disponible como ciudadano en la sociedad?.		
¿Comparto algunos modelos de pensamiento con mi entorno social?.		
Totales		
Total General:		

ASPECTOS CLAVES DEL EJERCICIO 7

El ejercicio anterior presenta dos aspectos importantes que deben ser considerados. Uno de ellos es el tiempo dedicado a los contextos. Si Ud. suma los tiempos que escribió en cada uno de los contextos, la suma debiese dar 24 horas. Es posible que si Ud. los fue respondiendo de manera espontánea sin tratar de cuadrarlos, la suma le dé más o menos de las 24 horas. Cuando da más de 24 horas, eso indica que nuestra percepción acerca del tiempo que le estamos dedicando a cada contexto está amplificada y es errónea. En caso de que nos dé menos de 24 horas, es posible que estemos omitiendo alguna de las actividades que realizamos por no saber en que lugar contabilizarlas. Este puede ser el caso de los estudios cuando la persona trabaja. En este caso la actividad estudiantil puede ser ubicada en el plano personal, ya que se trata de un proceso de formación. Cuando uno está leyendo o estudiando, se trata de contexto individual, igual sucede cuando uno está viendo televisión, no importa con quien esté, o cuando uno está durmiendo, ya que este último es un descanso personal. Haga una revisión exhaustiva del tiempo que le dedica a cada actividad y observe si existe equilibrio entre ellas. Verifique que no está dedicando más de 9 y $\frac{1}{2}$ horas al contexto organizacional. Que al menos se dedica unas 9 horas diarias a sí mismo y que está dedicando tiempo suficiente para atender a su pareja y a su familia, así como al entorno social en el que Ud. vive.

Hasta este punto, solo se ha revisado la cantidad de tiempo dedicada a cada contexto, pero no su calidad. Para poder revisar la calidad del tiempo que se dedica a cada contexto, es necesario revisar la cantidad de respuestas SI y NO de cada una de las preguntas formuladas, que suman un total de 42. Cada NO indica áreas a mejorar. Los contextos con mayor desequilibrio son aquellos donde existe mayor cantidad de respuestas NO y deben ser atendidos prioritariamente. La situación ideal sería la de no tener ningún NO,

DE LA NECESIDAD AL DESEO

sin embargo la naturaleza del Ser Humano le impide mantener todo el tiempo esta situación. Lo ideal es que nunca haya más de 3 ó 4 NO (10 %), lo cual indica que existe un equilibrio razonable entre los contextos, pero recuerde que esto varía día tras día, por lo que se requiere una atención permanente a estos aspectos. Nuestra recomendación es que Ud. revise sus contextos, al menos una vez cada trimestre, con el fin de ajustar su relación con su entorno de manera permanente, impidiendo que se acumulen problemas que pueden desestabilizar su vida personal.

VII. COMO ATENDER NUESTRAS NECESIDADES

Cuando el ser humano enfrenta el deseo, no tiene conciencia clara de cuáles necesidades están involucradas en ese deseo. Esto ocurre simplemente porque ha habido una compra del deseo, producida bien sea por la publicidad, por imitación, por presiones sociales, etc. La consecuencia de ello, es que cuando la persona actúa, no tiene conciencia clara de su ser, ni de sus necesidades, por lo que si no puede satisfacer sus deseos, tiende a dejar las necesidades sin atención. Vemos por ejemplo que alguien decide no tomar vacaciones porque no puede pasarlas en un lujoso hotel de Cancún o Florida. Si esa persona decide seguir trabajando sin tomar vacaciones, está dejando de lado su necesidad de descansar y de divertirse, que son las verdaderas necesidades y las está supeditando a la satisfacción del deseo de “viajar al exterior”. El resultado final de esto es insatisfacción, estrés, malhumor, malestar general, cansancio y si la conducta persiste, puede generar enfermedades que nos lleven a la muerte.

La mayoría de los elementos que manejamos en nuestros diferentes contextos están basados en los deseos y no en las necesidades. Es por eso que cuando hablamos con nuestros hijos (contexto familiar), lo hacemos acerca de los deseos (nuestros y de ellos) y no de las necesidades. Un ejemplo de ello es cuando salimos de viaje y pensamos que si no les llevamos algo a nuestros hijos, ellos se van a sentir mal con nosotros. Allí lo que está actuando es un simple sentido de culpa. La verdadera necesidad de nuestros hijos probablemente esté alrededor del amor, el cariño, el afecto, la comprensión, etc. Pero es más fácil “lavar” nuestra conciencia, a través de la compra de un bien material. Muchas veces le recriminamos a nuestros hijos que “se lo hemos dado todo”, pero habría que agregar “menos amor, cariño y comprensión”. Nos esmeramos en dejarles bienes materiales, tales como

casas, carros, clubes o apartamentos, pero descuidamos su educación integral y su formación como verdaderos seres útiles. Incluso cuando nos preocupamos por su educación entonces queremos que ellos estudien lo que nosotros quisimos y no pudimos estudiar, o lo que a nosotros nos gusta y no les permitimos seleccionar con libertad lo que ellos desean ser como profesionales.

En el ámbito de la pareja ocurre lo mismo, muchas veces encontramos parejas que se divorcian por falta de comunicación. ¿Por qué se produce esta falta de comunicación?. Estoy convencido que esto ocurre porque nunca hablamos de las necesidades que poseemos como pareja, sino acerca de las frustraciones, producto de nuestros deseos insatisfechos. Las conversaciones giran acerca del pago de la cuota del carro, el arreglo de la nevera, o los pagos del colegio de los hijos. Sin embargo, somos incapaces de decirle a nuestra pareja cuánto la amamos, cuánta falta nos hace, cómo es la forma en que nos gusta que nos hagan cariño en la espalda, o que nos desagrada la manera como nos pasan las uñas por los brazos. De esta manera, el matrimonio se convierte muchas veces en un simple contrato comercial entre dos personas extrañas entre sí que no comparten sino cosas materiales.

En el contexto organizacional ocurre que muchas veces nos olvidamos que somos parte de un equipo y nos concentramos en trabajar en forma aislada, pensando en sobresalir para destacar nuestras habilidades, como si las necesidades compartidas por dicho equipo de trabajo, no fueran más importantes que nuestras necesidades individuales. Surgen de allí nuestros deseos de obtener privilegios, posiciones de relevancia, poder, etc. Las necesidades comienzan a parecer algo muy simple e insignificante con respecto a otros aspectos que consideramos legítimo obtener. Al final, quien paga las consecuencias es la organización donde trabajamos y sus clientes, que no reciben el valor que corresponde a lo que ellos están pagando. Nos reunimos para hablar de muchas cosas tales como la tecnología, la

producción, las ventas, la materia prima, etc., pero casi nunca nos enteramos que ese compañero de al lado tiene necesidades y expectativas similares a las mías y que si actuáramos en forma coordinada, quizás podríamos lograr mucho más que actuando cada cual por separado y de paso obtendríamos un mejor clima laboral.

En el contexto social también vemos ejemplos de nuestra sustitución de las necesidades por los deseos. Si nos ubicamos en nuestra comunidad más cercana, que puede ser el condominio o la asociación de vecinos, observamos que las reuniones sirven para tratar “problemas”, pero casi nunca lo hacemos para construir modos de atender necesidades colectivas. Al final caemos en la trampa de pensar que hacer eso es fastidioso y por ello no vale la pena ir a las reuniones ni participar, lo que hace que los problemas se acumulen y que en algún momento tengamos que reunirnos de nuevo, esta vez con urgencia, para solucionarlos y esto genera un bucle reforzador negativo. Algo similar sucede con el país y nuestra participación. Nos parece fastidioso hablar de política, no nos gustan los políticos, pero les entregamos el país en bandeja de plata para que hagan con él lo que les dé la gana. Al final los criticamos porque consideramos que no lo hicieron bien, pero nunca nos preguntamos cuál fue nuestra participación para que las cosas fueran diferentes. Necesitamos un mejor país, pero no deseamos involucrarnos o comprometernos con la atención de las necesidades colectivas.

Desde el punto de vista social, se puede observar que una sociedad donde sus miembros son capaces de generar sus propias expectativas y donde se conocen las necesidades y expectativas de cada sector, debe ser, por supuesto, una sociedad exitosa. Esta es la razón por la que se necesita un buen enfoque de necesidades.

La necesidad es el QUE y cada sociedad debe definirse a partir del QUE. Cada sociedad debe definir con claridad cómo satisfacer las necesidades de cada uno de sus sectores componentes. Determinar el qué,

elimina tener que trabajar sobre la base del cómo. Cuando un sector social hace un planteamiento, se debe poder identificar en éste cuáles son sus necesidades y cuáles son sus deseos. Como sociedad debemos satisfacer necesidades y no complacer deseos. Cada sector en particular conoce *el qué* y el conglomerado social establece el *cómo, cuándo, dónde, cuánto y para qué*. Ninguna sociedad puede llegar al éxito complaciendo deseos, ya que si lo hace debe atender a un sector en detrimento de otros que también requieren su atención.

Los hombres y las sociedades de todo tipo, deben construir su actuación y su vida sobre las necesidades, ya que estas motivan su razón de ser y el desarrollo de capacidades para satisfacerlas; en función de ellas, se utiliza la experiencia para crecer y desarrollarse, mejorando así la capacidad de atenderlas y satisfacerlas adecuadamente y así sucesivamente creando un efecto reforzador.

Organizar la vida y las sociedades alrededor del Ser, garantiza el compromiso con lo que se hace, y permite hacer ver la responsabilidad que cada uno de nosotros posee dentro del todo, a fin de convertir cualquier amenaza en oportunidad, ver la vida positivamente y entender que cada uno vive en el mundo que se propone vivir, ya que la percepción que se tiene de éste depende única y exclusivamente de la actitud asumida y de las acciones realizadas, pues cada uno de nosotros tiene el enorme poder de modelar su propia realidad. Recordemos que el hombre no puede escapar de su responsabilidad dentro del mundo, ni puede huir de su propio futuro, ya que este está totalmente modelado por todas y cada una de sus acciones presentes. Como plantea Peter Senge (La Quinta Disciplina, ob.cit.), "No somos entidades separadas del mundo, sino que formamos parte de un todo", estamos en él y no se puede ver ni medir nada sin ejercer influencia dentro de lo que se está viendo o midiendo. La forma como se haga, como se actúe, determinará lo que será el futuro.

Aprender a satisfacer nuestras necesidades pasa por tomar conciencia de lo que somos, aceptar lo que hoy somos y proponernos mejorar aquellos aspectos que afectan nuestra relación con los diferentes contextos. Esto implica alejarnos de la tentación de lo material para concentrarnos en los aspectos espirituales de nuestras interrelaciones y cambiar totalmente la percepción que tenemos de nosotros mismos dentro del mundo, haciendo uso adecuado de nuestras capacidades como seres humanos y preocupándonos por su desarrollo.

Hay cuatro capacidades fundamentales que debemos considerar como elementos claves para conseguir la atención a nuestras necesidades. Estas cuatro capacidades señaladas son las siguientes:

1. Valorización personal.
2. Comunicación Efectiva.
3. Toma de Decisiones.
4. Establecimiento de Reglas de Juego con las demás personas.

VALORIZACION PERSONAL.

Es quererme a mí mismo, sentirme bien conmigo mismo y apreciarme a mí mismo, como la persona única, exclusiva y capaz que soy. Es comprender que mis fantasías me pertenecen, al igual que mis sueños, mis esperanzas y mis temores. Me pertenecen todos mis triunfos y éxitos, todos mis errores, porque todo lo mío me pertenece, puedo llegar a familiarizarme íntimamente conmigo mismo y al hacer esto puedo amarme, aceptarme y aceptar todas las partes de mi cuerpo.

Entonces podemos hacer posible todo lo que nos pertenece y podemos trabajar para lograr lo mejor de nosotros; para ello debemos saber qué aspectos de nosotros mismos nos confunden y cuales desconocemos, pero mientras nos conozcamos y amemos, podremos buscar valerosamente y con

esperanza, la solución a nuestras confusiones y la forma de conocernos cada vez más; la forma como luzcamos, como suene para los demás, lo que digamos o hagamos, lo que pensemos y sintamos en un momento determinado, solo determinan lo que soy yo, ya que esto es auténtico y representa dónde estoy en este momento.

La autovaloración arranca por querernos a nosotros mismos, aprender a vernos como somos, aceptarnos como somos y entender que no hay nadie más importante para mí, que yo mismo. Es necesario recordar que si nosotros dejamos de existir, deja de existir el otro. Es por ello que nadie puede ser más importante para nosotros, que cada uno de nosotros mismos. Es muy común que la gente piense que la persona más importante es su madre o su hijo o su pareja. Sin embargo, sin nosotros no hay otros. Además, ¿cómo pueden quererme otros, si yo mismo no me quiero?.

El conocimiento de uno mismo y la aceptación personal son la base de la autovaloración. La aceptación de nuestras debilidades, nos permite aceptar las debilidades de otros y más aún disfrutarlas. Es el reconocimiento de las debilidades nuestras y de las demás personas el que le da interés y emoción a la vida. Si todos fuéramos perfectos la vida no tendría sabor. La mejor razón que tenemos para pararnos cada mañana, y por ello deberíamos dar gracias a Dios, es el saber que tenemos algo que mejorar ese día.

El ser humano está en capacidad de afrontar cualquier vicisitud y lograr lo que se propone, simplemente haciéndolo. En este punto es importante resaltar que debemos combatir el modelo mental de tratar. Muchas veces decimos “yo traté pero no pude”. Tratar se queda en la intención. Si decimos algo como “trataré de mejorar”, probablemente haré un par de intentos y si no lo logro entonces desisto de la idea. En cambio, si decimos “voy a mejorar”, seguiré intentándolo hasta que lo logre. *Tratar* impone una temporalidad a la acción. En cambio *hacer* implica continuidad hasta el logro del objetivo y no establece plazos preestablecidos.

Querernos a nosotros mismos implica un compromiso personal que no podemos eludir. La calidad de nuestra vida comienza comprendiendo este compromiso. Es importante comprenderlo antes de sufrir una desgracia que nos haga valorar nuestra vida, ya que mucha gente lo hace cuando pierde algún sentido o algún miembro de su cuerpo o algún ser querido. Queremos que Ud. comprenda que no es necesario llegar a situaciones extremas para comprendernos a nosotros mismos, valorarnos y hacernos cargo de nuestras vidas.

Puedo ver, oír, pensar, hablar y actuar, teniendo los instrumentos para sobrevivir, para acercarme a los demás, para ser productivo y para tener sentido y sacar del mundo las personas y cosas ajenas a mí; nos pertenecemos y por lo tanto, podemos manejarnos, siempre diciéndonos: Yo soy yo y estoy bien.

Todo esto está relacionado con la autoestima y parece ser simple, sin embargo, ¿por qué es tan difícil de hacer?. Recordemos que lo que ahora estamos haciendo, probablemente lo hemos hecho por mucho tiempo, nos es familiar y es muy factible que se haya convertido en un hábito. Como sucede con todos los hábitos, salen automáticamente y no lo notamos.

Cualquier cosa que nos es familiar, es difícil de reconocer y aún más difícil de cambiar cuando el hacerlo es doloroso o nos causa algún problema. Después de todo ¿cómo sé que ese algo nuevo será mejor que lo actual?, la respuesta es, no lo sabrás si no lo intentas. Aunque muchas personas anhelan algo mejor y tienen la oportunidad de obtenerlo, siempre tienen que librar una batalla contra la comodidad de la familiaridad. Una vez que se deja lo familiar, obviamente se entra en lo desconocido, esto es lo que a la mayoría de nosotros nos asusta. Aquí es donde el dolor al cambio significa renunciar a lo familiar para ahondar en lo desconocido. Este dolor se conoce como inseguridad o ansiedad.

Sólo necesitamos cambiar nuestra actitud y aprender nuevas habilidades personales. Todos podemos lograrlo. Las partes que necesitamos ya las tenemos, sólo es cosa de llegar a familiarizarnos con ellas y comprender y expandir su uso.

Lo que hace posible acrecentar nuestro sentimiento de autoestima, es el estar dispuesto a abrirse a nuevas posibilidades, para probarlas y entonces, si encajan, practicarlas utilizándolas hasta que sean verdaderamente nuestras.

Es por ello, que debemos aprender a vernos como las personas que somos, descubrirnos y asumirnos a nosotros mismos como lo que somos, valorando nuestra propia experiencia. Debemos entonces aprender a identificar, nuestras necesidades, atenderlas, respetarlas, satisfacerlas y responsabilizarnos por ellas.

Virginia Satir, (En contacto íntimo. Editorial Concepto. México. 1981.) menciona cinco libertades del Ser Humano:

- La libertad de sentir mi propia experiencia y no la que tú quieras que yo sienta.
- La libertad de ver y escuchar lo que necesito ver y escuchar y no lo que tu piensas que yo debería ver y escuchar.
- La libertad de decir y expresar lo que siento y pienso y no lo que tu piensas que yo debería decir y expresar.
- La libertad de tocar y explorar lo que necesito tocar y explorar y no lo que tu piensas que yo debería tocar y explorar.
- La libertad de correr riesgos por mi cuenta, cometer mis propios errores y no elegir la seguridad sin riesgos.

COMUNICACION EFECTIVA.

Un aspecto fundamental del ser humano, en la atención de sus necesidades, es la comunicación efectiva, ya que somos, por esencia, un ser social. La comunicación efectiva no es más que decir y expresar lo que quieres decir y expresar sin miedo a lo que los otros puedan decir, pensar o hacer, estableciendo un objetivo, es decir, qué se quiere transmitir con el mensaje a decir, preguntándonos siempre, a quién se lo voy a decir, dónde se lo voy a comunicar, cuándo es el momento oportuno para hablar, cómo le transmito el mensaje y por qué necesito comunicarme.

Debemos expresar nuestras ideas en forma clara y precisa, evitando las ambigüedades, es decir buscando que no queden dudas, utilizando un tono de voz adecuado, sin ofender ni maltratar, considerando también nuestro vocabulario y cuidando que nuestros gestos sean coherentes con nuestras palabras.

Lo principal para establecer una comunicación efectiva es ESCUCHAR, que no es más que concentrarse y prestar atención a lo que nos dicen los demás, siendo abiertos y receptivos, sin interrumpirlos y sin anteponer nuestra biografía personal, sin predisponernos ni suponer lo que nos van a decir; lo que sí podemos hacer, es anticiparnos adecuadamente, para ser proactivos y lograr los resultados deseados. Cuando se escucha, se debe estar tanto física como mentalmente conectado a lo que estamos escuchando.

La comunicación efectiva posee 3 procesos integrados, que son: escuchar con atención, hablar con claridad y verificar el entendimiento de lo que se dijo. Es importante señalar que la comunicación es un proceso de dos, en donde estoy involucrado YO y está involucrado EL OTRO, sin embargo, es necesario comprender que si yo me quiero comunicar, tengo que asumir mi responsabilidad de lograrlo y si no lo logro no puedo culpar a nadie por ello. La mala comunicación no es más que mi propia incapacidad

de obtener una estrategia adecuada para hacerlo y no un sino fatalista al que no podemos enfrentar. Un si o un no de hoy, no necesariamente implica un sí o un no para siempre.

La comunicación puede ser interna, hacia nuestro interior, cuando pensamos en un diálogo interno con nosotros mismos, ó hacia fuera cuando expresamos nuestros pensamientos o sentimientos a los demás. La comunicación efectiva comienza con ese proceso interior. ¿Cómo vamos a ser capaces de comunicarnos con los demás, si no somos capaces de hacerlo con nosotros mismos?. En realidad no nos comunicamos con nosotros mismos por múltiples razones, una de ellas es porque no nos conocemos como seres humanos, porque no somos capaces de reflexionar, por que vivimos presuponiendo y no damos oportunidad a las comprobaciones, etc. El ciclo de comunicación interna no es más que la recepción de un mensaje de la otra persona, que produce en nosotros un comportamiento, que genera unos sentimientos, que generan a su vez pensamientos que al traducirlos a un lenguaje y mostrar una fisiología, transmiten un mensaje a la otra persona, que a su vez pasa por un ciclo absolutamente idéntico en sus procesos, pero diferente en sus resultados, ya que el procesamiento de cada una de las partes está totalmente influido por las experiencias, y modelos de cada uno. Conocer cómo nuestros modelos de comunicación nos afectan es importante para comprender nuestras propias limitaciones en el proceso.

Hablamos para ser escuchados, el escuchar valida el hablar, pero el hablar no nos garantiza el escuchar, cada cual dice lo que dice y escucha lo que escucha, por que escuchar es igual a oír más interpretar. Se escucha con todos los sentidos, es decir, oyendo al que habla, sintiéndolo y viéndolo, poniendo en él toda nuestra energía y atención. Además escuchando se aprende, ya que solo se habla de lo que uno sabe pero se pueden escuchar cosas que uno no sabe.

Por interpretar entendemos el dar sentido a lo que una persona está diciendo. Asumimos que esa persona dice lo que dice para hacerse cargo de algo que la inquieta. La inquietud es la respuesta a la pregunta que quien escucha se hace: ¿De qué se está haciendo cargo esta persona al hablar?.

En la comunicación nuestras palabras equivalen sólo al 10% de la comunicación, nuestros sonidos son el 30 % y nuestros gestos el 60% de la misma, por lo que no sólo nos debemos concentrar en lo que vamos a decir, sino cuándo decirlo, cómo decirlo, a quién decirlo, dónde decirlo y por qué decirlo, cuidando nuestras palabras, altos y bajos de la voz, así como nuestros gestos, posturas, etc.

LA ESCUCHA EMPATICA.

Escuchar empáticamente es entrar en el marco de referencia de la otra persona. Para entender por completo, debemos escuchar más que las palabras; las palabras son muy débiles comparadas con la riqueza y complejidad de las ideas que necesitamos expresar y son muy pobres para expresar sentimientos. Debemos ver más allá de los asuntos superficiales que las palabras describen y considerar cómo se siente la gente. Cuando la gente siente que estamos entendiendo tanto sus sentimientos como sus palabras, tienden a sentirse seguros.

Empatía es escuchar con los ojos y con el corazón, al mismo tiempo que con los oídos; los sentimientos se revelan a través de las expresiones faciales sutiles, a través del lenguaje corporal y otras formas no verbales que podemos detectar, escuchando con los ojos.

Escuchar empático, es escuchar profundo, seguido de declaraciones, de que entendemos lo que la otra persona está expresando.

El desarrollo de la habilidad de la escucha empática ocurre en las siguientes cinco etapas:

DE LA NECESIDAD AL DESEO

- Etapa 1: Imitar el contenido de la comunicación, que es repetir lo que se dijo, palabras solamente, no sentimientos.
- Etapa 2: Parafrasear el contenido, que es poner el contenido en nuestras propias palabras; esto requiere más pensamiento que el de la etapa uno, pero crea más conciencia.
- Etapa 3: Reflexión de sentimientos, aquí vemos más profundamente y empezamos a capturar sentimientos.
- Etapa 4: Parafrasear contenidos y expresar sentimientos, donde expresamos tanto las palabras, como los sentimientos y deseos que hay detrás de ellos, etapa 2 y 3 combinadas.
- Etapa 5: Aprender cuándo no reflejar: la última etapa del aprendizaje es decidir cuándo no es necesario hacerlo porque de hecho, puede estorbar.

TOMA DE DECISIONES.

Lo que precede a todas nuestras acciones y determina las acciones que tomamos en nuestra vida es por supuesto: EL PODER DE DECISIÓN. Nuestra capacidad de tomar decisiones, tiene que ver con asumir riesgos, ser creativos y buscar alternativas a problemas o retos, sean estos existentes o no. Esta capacidad es sumamente importante, ya que está asociada con el concepto de riesgo y el manejo de nuestros miedos. Es por ello que le dedicaremos todo un capítulo (el IX), a fin de comprender adecuadamente su verdadera importancia.

ESTABLECIMIENTO DE REGLAS DE JUEGO CON LAS DEMAS PERSONAS.

El establecimiento de reglas de juego con las demás personas, indica la forma y manera como queremos relacionarnos con el mundo que nos

rodea, en cada uno de nuestros contextos: individual, pareja, familia, organizacional, y social. Cada quién establece sus propias reglas de juego.

Estas reglas de juego, son nuestros derechos y a la vez nuestros deberes con los demás, ya que determinan nuestra forma de interactuar.

Una Regla o Norma, establece el límite obligatorio entre deberes y derechos. Es un procedimiento que tiene la función de orientar y guiar a las personas con el fin de regular su interacción con otras y deben partir de nuestros valores y necesidades como seres humanos.

El propósito de definir reglas de juego, es el de establecer la forma y manera como debemos ser tratados y tratar a otros, generando según cada valor, las acciones que permitirán una interacción ceñida a la manera como queremos ser tratados, por cualquier persona en cada contexto.

Las reglas de interacción se definen en función de los valores que deben regir nuestra interacción como miembros de un equipo en cada uno de los contextos. Sin embargo, el hecho de que hayamos definido una serie de valores de interacción no implica que necesariamente seamos así como lo expresan dichos valores, por lo que cada uno de nosotros, conociéndose a sí mismo, debería ser capaz de definir cuáles de ellos constituyen fortalezas y cuáles debilidades.

FORTALEZAS Y DEBILIDADES.

El conocimiento de sí mismo implica saber cuáles aspectos de nuestro ser constituyen fortalezas y cuáles constituyen debilidades. Como su nombre lo indica, una fortaleza es un aspecto fuerte de nuestro carácter o de nuestra personalidad como seres humanos y una debilidad es un aspecto poco desarrollado de las mismas.

Que un aspecto de nuestra existencia sea una debilidad no necesariamente implica carencia de él. Las debilidades son los aspectos menos desarrollados del Ser. Una manera de saber cuales son estas consiste

en usar indicadores. El uso de indicadores permite medir la cantidad de ocurrencias que un aspecto tiene en nuestra vida. Si por ejemplo identificamos que una debilidad es la poca paciencia y tolerancia, podemos medir cuántas veces incurrimos en esta falta. Si nuestra forma de medirla, nos lleva a fallas por día e intentamos disminuir su frecuencia, es muy probable que a la larga la comencemos a medir por semana, luego por mes, posteriormente por trimestre, por semestre, por años, etc.

Poder extender el período de medición es un indicativo de que estamos mejorando sensiblemente y nos permite conocer, viendo cuales son las que tienen períodos de medición más frecuentes, cuáles son nuestras verdaderas debilidades.

Atacar nuestras debilidades es equivalente a preocuparnos por atender las necesidades prioritarias de nuestra vida y eso nos lleva a ser mejores personas cada día.

El conocimiento profundo de lo que son mis necesidades en cada uno de mis contextos, es lo que me va a permitir armonizarlos. Es por esto, que debemos dejar de movernos sobre la base de los deseos, ya que estos llegan como un paquete cerrado, que somos incapaces de abrir y que normalmente están al servicio de otras personas y no necesariamente al nuestro. Debemos desarrollar una constitución personal, basada en el manejo equilibrado de mis contextos, buscando el desarrollo del Ser Individual, orientados por una Misión y una Visión concretas, buscando de manera permanente el “Sentido de la Vida”. El análisis de necesidades es el inicio de este importante proceso personal.

EJERCICIO 8: **ANÁLISIS DE LAS NECESIDADES PERSONALES** **PRESENTES Y FUTURAS.**

El siguiente ejercicio le permitirá elaborar un análisis profundo de sus necesidades presentes y futuras como ser humano. Para ello le sugerimos que dedique un tiempo estimado de una hora y busque un ambiente agradable y tranquilo para realizarlo. Si puede poner una música suave de fondo (a un volumen moderado) es mejor aún.

Una vez seleccionado el momento, el lugar y la ambientación adecuada, véase a Ud. mismo en un espejo y piense profundamente en cada una de las dos primeras columnas del cuadro de acuerdo con los siguientes elementos:

- La primera columna, cuyo encabezado dice YO SOY, permite reconocer cuales necesidades Ud. atiende de manera adecuada hoy en día en cada contexto, al punto de que dicha característica sea una fortaleza de Ud. como ser humano. Por ejemplo, si Ud. está pendiente de actuar responsablemente en su trabajo, porque posiblemente no desea que sus compañeros sean irresponsables con Ud. y además le da una gran importancia a ese hecho, la responsabilidad para Ud. es un valor en el contexto organizacional y constituye además una fortaleza suya como ser humano en dicho contexto. Siguiendo estas indicaciones, seleccione en cada contexto, las 3 necesidades, de las que Ud. satisface adecuadamente hoy en día, que Ud. valore más como ser humano. Esas serán sus 3 mayores fortalezas en ese contexto. Usamos la palabra *fortaleza*, debido a que ello significa fuerza y vigor que permite hacer algo. Normalmente la gente utiliza la palabra *virtud* para representar este elemento, pero aunque ambas

son sinónimos, la palabra virtud tiene algunas connotaciones religiosas que no deseamos utilizar dentro de nuestra concepción del ser, a fin de hacerla lo más universal posible, además el antónimo de la palabra virtud que normalmente se utiliza es el de defecto y en cambio el antónimo de fortaleza es debilidad.

- La segunda columna cuyo encabezado dice YO NO SOY PERO QUIERO SER, permite reconocer aquellas necesidades que en este momento Ud. no satisface adecuadamente en cada contexto, pero que por los efectos negativos que le causan, se han convertido en algo que Ud. debe atender si desea mejorar como ser humano. Por ejemplo, si Ud. no es sincero con sus compañeros de trabajo y eso le está creando problemas en su relación con los demás y no le ha permitido mejorar sus condiciones salariales, posiblemente la sinceridad se ha convertido para Ud. en una debilidad que debe mejorar. Siguiendo estas indicaciones, seleccione en cada contexto, las 3 necesidades, de las que Ud. no satisface adecuadamente hoy en día, que a Ud. más lo afecten como ser humano. Esas serán sus 3 mayores debilidades en ese contexto. Usamos la palabra *debilidad*, debido a que, como ya dijimos, es el antónimo de fortaleza y a través de un tratamiento adecuado, puede dejar de ser tal. La palabra defecto posee una connotación de imperfección natural, que le brinda una condición estática y ello produce una sensación de impotencia o imposibilidad de cambiarla, cosa que no sucede con la palabra debilidad.

Una vez elaboradas estas dos columnas, es necesario que Ud. comprenda que debe aceptarse tal cual es hoy en día y que son esas fortalezas identificadas, su mejor arma para combatir sus debilidades. Hay que estar claros en que la aceptación de los demás solo sucederá si Ud. se acepta a sí mismo. Una vez realizado este ejercicio, comenzará a

comprenderse mejor a Ud. mismo y a comprender mejor a los demás, lo que le permitirá mejorar sus relaciones en todos los contextos.

Posteriormente, le sugerimos que en cada contexto identifique a las personas que son más importantes para manejar sus relaciones en él y elabore con cada una de ellas la tercera columna, cuyo encabezado dice NOSOTROS QUEREMOS SER. Este elemento le permite reconocer aquellas necesidades que en este momento Ud. y esa otra persona deben atender mutuamente en ese contexto, para que la relación pueda funcionar adecuadamente. Por ejemplo, si Ud. y su pareja se sientan a llenar la columna correspondiente al contexto pareja, deben identificar juntos, aquellos aspectos de su relación donde haya poco entendimiento o conflictos que afecten dicha relación. Si por ejemplo la pareja ha tenido serios problemas de comunicación, entonces se deberá colocar Nosotros queremos ser más comunicativos. En el contexto familiar, se recomienda que Ud. y su pareja, si la tiene, se sienten con cada uno de sus hijos individualmente a realizar el análisis de las necesidades comunes, en aquellos aspectos donde la relación no funcione adecuadamente. En el contexto organizacional, se recomienda hacer este ejercicio individualmente con cada una de las personas con las que Ud. haya tenido algún conflicto o dificultad, con su superior inmediato y con las personas que le reportan a Ud. En el contexto social, seleccione a los vecinos, amigos, familiares o personas allegadas con los que Ud. ha tenido alguna diferencia, para llenar esa tercera columna. Es importante señalar que, dado que la vida es dinámica, Ud. deberá estar realizando este ejercicio de reconocimiento personal de necesidades presentes y futuras de manera periódica. Recomendamos que, al principio, lo haga por lo menos una vez cada seis meses y posteriormente lo realice al menos una vez al año. En cuanto a la tercera columna, hágala cada vez que se presente la oportunidad de aclarar alguna diferencia con cualquier persona importante para Ud., ya que le permitirá analizar sus diferencias con

DE LA NECESIDAD AL DESEO

esa persona desde sus propias necesidades como individuo, lo que le ayudará a realizar un buen proceso de negociación.

Haga la prueba y notará de manera inmediata la enorme mejoría que se puede lograr aplicando esta sencilla fórmula.

No lo deje para después, ... su vida y Ud. ¡se lo merecen!.

NECESIDADES PRESENTES Y FUTURAS

CONTEXTO	YO SOY	YO NO SOY PERO QUIERO SER	NOSOTROS QUEREMOS SER
<i>Individual</i>	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	Esta columna debe ser elaborada con cada una de las personas involucradas en el Contexto correspondiente.
<i>Pareja</i>	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____
<i>Familiar</i>	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____
<i>Organizacional</i>	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____
<i>Social</i>	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____

VIII. LA VISION: COMO CONSTRUIR EL FUTURO DESEADO

**Todos podemos y debemos forjar nuestro futuro,
si no lo hacemos, ! Alguien lo hará ;
Joel A. Barker**

Imagínese Ud. que acaba de ganar un millón de dólares en la lotería. Nos gustaría que respondiera las siguientes interrogantes:

¿Qué haría Ud. con ese dinero?.

¿A que se dedicaría en el futuro?.

¿A quién ayudaría?.

¿Qué dejaría de hacer de lo que hace hoy en día?.

¿A quién le diría "algunas verdades"?.

Ahora bien, no le parece que es tonto esperar a ganarse un millón de dólares en la lotería para hacer lo que debe hacer. ¿Por qué no hacerlo ya?. No cree Ud. que si desea hacer algo, lo que tiene que hacer es proponérselo y comenzar a actuar para lograrlo. ¿Por qué no pensar desde ya en el futuro y comenzar a trabajar para que se haga realidad?. ¿Por qué no ayudar desde ya a esa o esas personas a las que a Ud. le gustaría ayudar?. ¿Por qué no dejar desde ya de hacer eso que no nos satisface y comenzar a hacer aquellas cosas que nos agradan y nos dan satisfacción?. ¿Por qué no conversar desde ya con esas personas con las que tenemos cosas "pendientes" y acabar con esos resentimientos e incomodidades desde ya?. Piense en todo lo anterior y trate de obtener una respuesta plausible. Cuestiónela y pregúntese si eso no es más que una excusa para dejar de hacer lo que debemos hacer ya. Seguro que hay algo de ello, ¿verdad?.

En 1998, durante la temporada de las Grandes Ligas se dio una feroz lucha por el título de Jonrones entre Sammy Sosa (dominicano) y Mark McGwire (norteamericano), que finalmente fue obtenido por este último por 70

contra 66 del dominicano. En un momento de esa lucha, Sammy Sosa, en una entrevista realizada por la prensa dijo una frase que para mí representa un aspecto fundamental de la vida. La frase fue la siguiente: “Gracias a Dios que Mark (Mc Gwire) se dedicó al béisbol, porque si no, hubiera privado a la humanidad de su fabuloso talento”.

Esta frase recoge una gran verdad. Si Mc Gwire no se hubiera dedicado al béisbol (suponiendo que realmente eso es lo que a él más le gusta hacer, como parece), quizás se hubiese dedicado a hacer algo que no le gustara tanto, haciendo de esta manera un doble daño. Daño por privarnos de disfrutar de su talento en el béisbol y daño por dedicarse a hacer algo en lo que nunca sería un destacado profesional.

Muchas veces encontramos personas a las que les gustaría ser pintor, escultor o bailarín y por presiones sociales deciden “ser” contadores públicos,

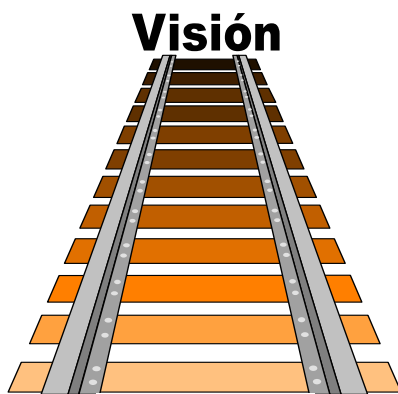


FIGURA 9

ya que “del arte no se vive”, como dicen algunos. Esto genera que no solo perdamos la posibilidad de disfrutar de un buen artista, sino que además tengamos que soportar un mal contador público. Esto sucede cuando la gente no elige lo que desea ser sobre la base de sus propias necesidades, sino que permite que otros decidan el rumbo de su destino, bien sea por presiones, por conveniencias o por simple

inconsciencia. Es un acto de responsabilidad hacer aquello para lo que realmente somos buenos y no otra cosa.

Todo ser humano que desee ser altamente efectivo, necesita tener una clara visión de su futuro como ser humano. La Visión produce la energía y el aprendizaje necesarios para poder llegar al éxito. El claro conocimiento del sentido de nuestra vida, es el elemento fundamental para establecer los objetivos. Los objetivos salen de la Visión, son la concreción de los sueños

imaginados por nosotros. Si no existe una clara visión de nuestro futuro, los objetivos propuestos, pueden no ser coherentes ni consistentes y carecen por completo de sentido. Recordemos que una visión es algo trascendente y grandioso que establece un sentido de dirección o norte hacia el que queremos ir. Una vez establecido este sentido de dirección, los objetivos son elementos concretos a alcanzar dentro de ese camino, por lo que ambos conceptos están totalmente enlazados.

**Una Visión sin acción es solo un sueño,
una acción sin Visión carece de sentido,
una Visión de futuro puesta en práctica,
puede cambiar el mundo.**

Joel Arthur Barker

En la sociedad actual, lo común es que las personas no tengan una visión clara de lo que quieren ser y de hacia donde se dirige su futuro. Esto es consecuencia de lo que hablamos anteriormente sobre las necesidades. No conocemos nuestras necesidades actuales y menos sabemos de nuestras necesidades y expectativas hacia el futuro. Vivimos sumidos en el día a día, tratando de sobrevivir hoy,... y mañana ¡quién sabe!.

Salga Ud. de su casa un día cualquiera y móntese en el primer autobús que pase y dígame qué control tiene Ud. sobre su destino. Imagínese que ese primer autobús que a Ud. le llamó la atención dice: “El Paraíso”. Sugestivo nombre ¿verdad?, sin embargo los que conocen esa urbanización caraqueña saben que no tiene nada que ver con su nombre. ¿Qué pasaría si Ud. viviera esa situación?, seguro que se sentiría desilusionado y buscaría otro autobús para salir de allí. Imagínese ahora que Ud. encuentra un autobús con el rótulo de: “El Silencio”. Uff, por fin, paz y tranquilidad, pensaría Ud. Sin embargo, esa urbanización, ubicada en pleno centro de la ciudad es por decirlo de alguna manera, lo más bullicioso y contaminado de la ciudad. Móntese ahora en un autobús que diga: “El

Placer” y siga viviendo de las sorpresas que brinda la toponimia de la ciudad de Caracas.

Esta situación anterior parece absurda, pero piense si eso no refleja la vida de mucha gente que Ud. conoce, e incluso la de Ud. mismo. Un ejemplo de esto lo viví hace unos cuantos años cuando conocí a una persona que dejó un buen trabajo en una empresa transnacional y se fue a vivir y trabajar en el campo, ya que un amigo le ofreció la “oportunidad” de comprar una finca a muy buen precio. Dos meses después de haber tomado esa decisión me lo encontré en un restaurante y le pregunté ¿Juan, cómo estas, qué estás haciendo?, su respuesta fue muy rápida y contundente, me siento muy bien ya que estoy trabajando el campo, tu sabes, ese es el futuro del país. Un año después lo volví a encontrar, esta vez en el supermercado. ¿Cómo te va Juan?, le pregunté. Bueno, respondió, tú sabes que el campo no era para mí. Me obstiné de limpiar bosta de vacas, ordeñar en las madrugadas, estar pendiente del pasto y sacarme las garrapatas, ¡qué va!. ¿Y entonces, qué estás haciendo?, repregunté sorprendido, a lo que me contestó, bueno vale, estoy trabajando en el Banco XX, me dieron la Gerencia de Planificación ya que tengo un amigo en ese Banco que me dio la “oportunidad”. En ese momento le dije, pero bueno ¿y tu no me dijiste una vez que trabajar en la Banca era cosa de esclavos?, ¿qué pasó?. No vale, respondió, esto es diferente, es un cargo ejecutivo, con mucha responsabilidad y estoy ganando muy bien. Dos años después me volví a encontrar a mi amigo en un Centro Comercial y de nuevo le pregunté, ¿Cómo estás Juan?, ¿qué estás haciendo?. Con cara de resignación me dijo, chico, tuve que regresar de nuevo a la transnacional, tú sabes que el Banco XX fue intervenido y que el viejo ese, dueño del Banco, era un pícaro y de broma no fuimos presos todos. Gracias a Dios que un amigo de la empresa me tendió la mano, porque si no, no sé que estuviera haciendo ahora. Se parece a la historia de los autobuses ¿verdad?.

Tener y no Ser nos lleva a un hombre sin metas, sin planes de vida, que pasa por el mundo sin dejar huella. Los hombres que se han destacado en el mundo, en todas las épocas, han sido siempre gente que tuvo una Visión Personal con la que dieron sentido a su vida, se puede decir de ellos que son personas que HAN SIDO.

Imagine a Simón Bolívar durante la guerra de independencia ensillando la mula para viajar al Alto Perú (hoy Bolivia en su honor), para llegar allá a pelear y más aún, a ganar, aún cuando muchos de quienes le seguían andaban a pie, mal alimentados y mal vestidos. ¿Que hacía que esta hazaña fuera posible?... solo la Visión de una América Libre que Bolívar compartió con muchos venezolanos. La Visión de Bolívar aún perdura, pues solo se cumplió la libertad, pero aún falta la unión de América y para ello nos faltan aún unos cuantos años. La Visión genera energía vital, capaz de mover enormes barreras y dificultades que para muchos son infranqueables. El Poder de una Visión es el que permite la canalización adecuada de esa energía y hace que sucedan esas cosas “mágicas” que nos hacen admirar a quienes la poseen.

Una persona con Visión Personal, es aquella que ha soñado SER algo en la vida. Es alguien que "tiene", por SER y no por TENER, es alguien que hace las cosas porque eso lo va a llevar a donde él quiere ir y no anda reaccionando frente al entorno cada día. El Ser, no deja nada al azar y eso es lo único que lo llevará siempre al EXITO. Para que haya Visión Personal, debe haber un Sueño Personal que lleve a plantearse una verdadera Visión del Futuro deseado. Visualizarnos en el futuro es lo que nos va a permitir proyectarnos hacia él.

LA MISION PERSONAL Y LA BUSQUEDA DEL SENTIDO DE LA VIDA.

Es importante que Ud. comience a vivir hoy con una visión de cómo quisiera verse al final de su vida, de cómo quisiera que lo vieran, de cómo quisiera ser recordado y de qué obra le gustaría dejar realizada. Sin

embargo, para ello Ud. debería pensar acerca de los aportes que Ud. desea dejar en:

- Su trabajo o profesión.
- Su familia más cercana.
- Su iglesia u organización comunitaria.
- Sus amigos.

Este es un proceso de focalización, que debe ser realizado centrándose en los valores, propósitos y principios que determinan cómo y a quién Ud. compromete con su futuro. Establezca con claridad cuáles son los roles que Ud. desea cumplir en la vida en sus diferentes aspectos y concéntrese en realizarlos a cabalidad y con la orientación de los valores que son importantes para Ud.

PRIMERO EN LA MENTE, LUEGO EN LA REALIDAD.

El ser humano debe comenzar con una clara comprensión de su destino y esto se basa en el principio de que todo se crea dos veces, una en la mente y otra en lo físico, pero siempre lo físico sigue a la creación mental. Cualquier objeto que Ud. vea, producto de la creación humana, primero fue una idea en la mente de alguien.

La creación de un objetivo de vida tiene como elemento principal, el uso de la imaginación y requiere de la conciencia de saber que requerimos establecer un rumbo, para poder lograr la efectividad como seres humanos. Si uno no sabe lo que busca, lo más probable es que no consiga nada. Quienes andan por la vida sin saber lo que desean y sin una conciencia clara de por qué están en el mundo, de cuál es el sentido de su vida, difícilmente se pueden sentir satisfechos, debido a que no tienen un elemento concreto, que les permita saber si lograron el éxito o no, ya que éste está asociado al

conocimiento de los objetivos a lograr. La alternativa frente a esto es montarse en el primer autobús que pase frente a nosotros.

Decida lo que sus propios valores son, su propia misión, su propia filosofía, no se amarre a su historia personal, hágalo más bien a su potencial de ser humano, es decir, ejerza su liderazgo y administre su vida.

El liderazgo personal, tiene un sentido de orientación, de dirección en la vida. La administración tiene que ver con la velocidad, la coordinación y logística en la dirección deseada. Liderazgo y administración son elementos importantes, ya que el liderazgo establece lo que debemos hacer y la administración nos permite hacerlas bien y de manera efectiva.

Descubra el sentido de su vida, es decir, para qué está Ud. en este mundo. A partir de allí comenzará a comprender que todo tiene sentido y será una persona más clara, más decidida, y por supuesto más feliz.

LOS VALORES DEL SER HUMANO.

Definiremos **Valor** como un elemento, que proviene de nuestras necesidades, capaz de darle importancia y significado a nuestra vida. Es necesario que cada ser humano decida lo que sus propios valores son, su propia misión, su propia filosofía, sin atarse a su historia personal, sino más bien en función de su potencial, esto implica, ejercer su liderazgo y administrar su propia vida.

El liderazgo personal, tiene un sentido de orientación y dirección en la vida. La administración tiene que ver con la velocidad, la coordinación y la logística en esa dirección deseada. Liderazgo y administración son elementos importantes, ya que el liderazgo establece lo que debemos hacer y la administración nos permite hacerlas bien y en forma efectiva.

Pero nada de lo que hemos dicho tiene ningún sentido, si no centramos nuestra vida en valores y principios. No hay ningún otro centro posible, si en verdad deseamos ser personas efectivas en nuestra vida.

Existe mucha gente que centra su vida en aspectos diferentes a lo que son sus principios y valores y eso los lleva al fracaso. Todos los demás aspectos de nuestra vida, dependen de nuestros principios y valores y el éxito o fracaso nuestro, depende de la manera como enfrentemos nuestra relación con ellos.

Como ya dijimos, la descripción que un individuo hace de sí mismo, no es más que la descripción del conjunto de necesidades que atiende ordinariamente. Cuando uno dice: Soy cariñoso, está diciendo que permanentemente está pendiente de la atención de la necesidad de cariño que posee. Si dice: Soy estudioso, es porque está atendiendo normalmente su necesidad de estudiar. Cada uno de estos elementos genera valores del ser, ya que estos son elementos de importancia y significado para nuestra vida. Al ser cariñoso, el cariño, se convierte para uno en un valor esencial, igualmente ocurre con el estudio para el estudioso, el amor para el amoroso, la honestidad para el honesto, la sinceridad para el sincero, etc. Cualquier persona que se oriente por las necesidades del Ser, está obligándose a actuar en términos de valores, ya que ellos son la consecuencia inmediata de dicho Ser.

Por otra parte, dado que el ser humano se desenvuelve en sus cinco contextos fundamentales, (individual, pareja, familiar, organizacional y social). Su Ser se proyecta desde el contexto individual hacia cada uno de los otros cuatro contextos. Un enfoque del ser humano basado en necesidades, permite ver que las necesidades son todas proyectadas desde el contexto individual hacia los demás contextos. El ser humano tiene totalmente definido su contexto individual cuando se comporta como un ser totalmente independiente, es decir, autónomo, firme de carácter. Sin embargo, la independencia emocional solo sirve cuando se pone al servicio de la interdependencia, que no es más que la dependencia mutua y compartida que existe entre seres emocionalmente independientes. De esto podemos ver la importancia que tiene para el ser humano, el compartir valores en todos y cada uno de los contextos que

involucran al otro. Los valores se modelan, no se puede enseñar a otros a actuar en valores.

Conocerse a sí mismo es uno de los aspectos claves de la Efectividad Personal. Como dijimos, el conocimiento de sí mismo implica saber cuáles aspectos de nuestro Ser constituyen una fortaleza y cuáles constituyen debilidades. Esto significa identificar los valores que practicamos con propiedad cada día y aquellos que nos resultan difíciles de manejar.

¿QUÉ SON LOS PRINCIPIOS?.

Los seres humanos debemos estar claros en que el universo es una totalidad, que fue creada y se mantiene sobre la base de leyes inmutables. El hecho de que no conozcamos todas las leyes que rigen al universo, no significa que no estén allí. El universo es un sistema y las leyes sistémicas son las leyes del universo o principios de la naturaleza.

Los principios tienen que ver con los ciclos. Lo que hace que algo se comporte como un sistema es su naturaleza cíclica. Esto introduce principios basados en causas y efectos. La ley de la cosecha implica que para obtener la cosecha (beneficio), debemos haber sembrado previamente las semillas adecuadas. Cada uno de nosotros recoge lo que siembra y el universo no permite atajos, aún cuando a veces tenemos la falsa sensación de que podemos utilizar los atajos para llegar más rápido. Eso lo practicamos muchas veces en nuestra época de estudiantes cuando concentrábamos nuestro esfuerzo en los días previos a la presentación de un examen. Después de haber pasado todo un período sin estudiar, pretendíamos en dos días aprender lo que no habíamos aprendido en meses. Al final cuando lográbamos obtener una buena calificación y graduarnos, salíamos convencidos de que si hay atajos en la vida. Pero..., ¿realmente logramos nuestro objetivo o simplemente nos limitamos a la obtención de un Título sin haber obtenido el conocimiento?. La respuesta a esa pregunta nos muestra

donde está la trampa en la que caímos. Tenemos el Título, más no hemos logrado el conocimiento. ¿Puede un campesino dejar de sembrar en la fecha que le corresponde y pretender posteriormente comer la cosecha que necesita?.

Los principios nos ofrecen el *norte verdadero*. El norte no cambia, es invariable como lo son los principios. El *norte verdadero* nos ofrece un contexto y un significado, para conocer hacia donde nos dirigimos. No se trata de querer ser eficientes en todo, incluso en nuestras relaciones personales. La eficiencia tiene que ver con la velocidad y no con los resultados. Para llegar a ese norte no necesitamos un reloj que mida el tiempo. Necesitamos una brújula que nos indique el camino a seguir. La brújula surge de nuestros principios, nuestros valores y de la claridad de nuestra visión y nos indica el camino a seguir para lograrla.

Centrarse en los principios que rigen a la naturaleza y al universo, es aprender a desarrollar esa brújula interior. Es ella la que nos va a decir, si el camino elegido es el que nos llevará por el sendero del éxito (logro de la visión). Es importante estar claros en que los principios no son los valores, ni son prácticas, ni son mensajes religiosos. Si nos centramos en los principios tendremos el control de las acciones que realizamos y por ende de nuestra propia vida, logrando de esta manera que la calidad de ésta quede en nuestras manos y no en manos de los demás. Se trata de aprender a vivir la vida en armonía con nuestros propios ciclos vitales, respetando nuestra esencia de seres humanos y no orientados única y exclusivamente por la búsqueda de los objetos materiales que rodean nuestra existencia y nos dan una falsa sensación de comodidad y de éxito. Se trata de ser Efectivos y Exitosos y no de tener efectividad o tener éxito. Lo que se *tiene* se puede perder, lo que se *es* no se pierde nunca, a menos que nosotros hagamos algo para lograrlo. Si alguien llega a ser un *buen esposo*, ese Ser no se pierde porque su esposa lo deje abandonado; él sigue siendo un buen esposo y ya habrá otra persona que pueda disfrutar el compartir su vida con él.

La calidad de nuestra vida y de nuestro tiempo, depende de nuestra orientación como seres humanos, de seguir el *norte verdadero* y no de la velocidad que tengamos para reaccionar, ya que a fin de cuentas, reaccionar es actuar después de y la gente efectiva actúa anticipadamente si quiere lograr el éxito. Nunca alguien que arrancó después de haber escuchado la señal, podrá superar a quien actuó sin esperar a esta, por mucha velocidad que ponga en el empeño. Reaccionar es llegar tarde independientemente de la velocidad que podamos imprimirle a nuestra vida. Reconocer los principios cuando estos actúan sobre nosotros para brindarnos su enseñanza, implica desarrollar la humildad para reconocer nuestros errores, reconocer nuestra naturaleza imperfecta y aprender de nuestras experiencias. La humildad es el valor más importante para desarrollar una mejor calidad de vida. Desarrollar nuestra brújula interior es desarrollar una herramienta propia para caminar siempre hacia el *norte verdadero*. Nuestra brújula interior está relacionada con nuestra capacidad de atender nuestras necesidades en todas las áreas.

COMO MANTENER EL EQUILIBRIO SISTEMICO DE NUESTROS ROLES.

El problema fundamental de nuestra vida está en el desequilibrio que se genera en el desempeño de nuestros roles en todos y cada uno de nuestros contextos como seres humanos.

Como sabemos, los seres humanos desempeñamos roles distintos en cada uno de nuestros cinco contextos:

- Individual.
- Pareja.
- Familiar.
- Organizacional.
- Social.

La mayoría de los seres humanos, tenemos dificultades para atender equilibradamente estos cinco contextos y ello nos genera serios conflictos emocionales. Para mantener el equilibrio en nuestros contextos es necesario conocer el “Norte Verdadero”. No podemos pasarnos la vida “apagando fuegos” frenéticamente, buscando atender reactivamente nuestras responsabilidades en cada uno de los roles que nos exige la vida.

Sólo concentrándonos en atender lo importante, sin dejar que se vuelva urgente, podemos establecer un modelo de equilibrio, que nos permita vivir sin tener que “apagar fuegos”. Para ello es necesario que enfrentemos nuestra relación en cada uno de los roles, haciéndonos preguntas capacitadoras que nos permitan generar conductas adecuadas, transformables en acciones proactivas.

Lo más importante de todo esto está en entender que nuestros roles forman un todo (sentido de la vida), que no es más que un ecosistema, en el que cada parte influye en las otras y ninguna es más importante que otra, ya que todas tienen una función que cumplir. La sinergia entre los roles, solo se logra cuando comprendemos este principio de totalidad (holístico), que nos permite ahorrar tiempo, esfuerzo y energía, necesarios para vivir la vida sin tener que “apagar un fuego tras otro” permanentemente.

Cuando vemos los roles en forma segmentada, desarrollamos una mentalidad de control de tiempo, donde dicho recurso (tiempo) debe ser *gastado* eficientemente. Bajo esta visión al utilizarlo en un rol, ya no lo podemos gastar en otro. Este enfoque de ganar / perder entre los diferentes roles, nos lleva a vivir bajo el famoso modelo mental de “No tengo tiempo”. La mentalidad basada en principios debe ser una mentalidad basada en el concepto de abundancia y entre nuestros roles debe existir siempre una relación de ganar / ganar.

Es importante estar claros en 3 paradigmas que se generan de la mentalidad holística de los roles:

- Los Roles surgen de la Misión y establecen el Sentido de la Vida. Son un indicador del tipo de acciones a ejercer en cada contexto de nuestra vida.
- Cada rol es una responsabilidad que debe ser asumida de manera integral e interrelacionada, dentro de nuestros contextos.
- Todo rol actúa como un todo y debe ser visto desde los puntos de vista: Físico (para crear recursos), Espiritual (para conectar la misión y los principios), Social-Emocional (para generar excelentes relaciones con los demás) y Mental (para obtener aprendizajes).

Muchas veces creemos que los problemas nuestros nos los generan los demás, sin embargo, son nuestras decisiones, o la falta de ellas, las que nos generan lo que somos. No podemos culpar a nadie por ello. Las decisiones forman una parte importante del logro de nuestra visión, ya que sin decisiones no hay acción y sin acción lo único que quedan son los sueños. Es por ello que pensamos que la toma de decisiones amerita un capítulo aparte.

"Vive cada día de tu vida como si fuera el último y planifica el resto de tu vida como si fueras a vivir la eternidad"

EJERCICIO 9: DEFINICION DE ROLES

Lea detenidamente las instrucciones antes de realizar este ejercicio.

Coloque en cada una de las puntas de la estrella de la siguiente página (identificada como: *Dónde me veo ubicado en el Futuro*), el rol que a Ud. le gustaría jugar como ser humano en cada uno de sus cinco contextos. Para ello, identifique, en la lista de verbos de la subsiguiente página (*Verbos que identifican Roles*), cual es el verbo que más se ajusta a lo que Ud. desea ser en cada contexto. Recuerde que el rol fundamental de su vida, el que le da sentido, es el que aparece en el contexto individual y el resto de los roles debe estar en consonancia con el que Ud. estableció en él.

Por ejemplo, si Ud. descubre que el verbo fundamental de su vida es *EDUCAR*, coloque en el Rol del contexto individual *EDUCADOR*, y pregúntese, a través de que rol debe Ud. realizar su labor educadora en cada uno de los otros contextos. Por ejemplo, en el contexto pareja, decide educar a través de una relación de igualdad en la cual hay que *Negociar*, por lo tanto su rol allí es el de *Negociador*. En el contexto Familiar, por ejemplo, decide educar a través del verbo *Orientar*, por lo que el rol establecido es el de *Orientador*. En el contexto organizacional, por ejemplo, decide educar a través del liderazgo, por lo que el verbo es *Liderar* y el rol es el de *Líder* y en el contexto social, por ejemplo, Ud. decide educar a través de procesos de facilitación, por lo que el verbo es *Facilitar* y el rol de *Facilitador*.

Hemos elegido una estrella, porque los navegantes en la antigüedad sólo contaban con ellas para orientarse cuando estaban en altamar. Estas estrellas que Ud. va a construir, en este ejercicio y el siguiente, le servirán para orientarse y orientar las decisiones importantes de su vida. En el caso de nuestro ejemplo, la estrella definitiva sería la siguiente:



EJEMPLO: ESTRELLA DE ROLES DEL AUTOR

DONDE ME VEO UBICADO EN EL FUTURO

INDIVIDUAL : _____ (EL SENTIDO DE MI VIDA)

FAMILIAR : _____ PAREJA : _____

**YO
QUIERO
SER/ESTAR
EN EL
FUTURO**

SOCIAL : _____ ORGANIZACIONAL : _____

IDENTIFICANDO EL SENTIDO DE MI VIDA

EL SENTIDO DE MI VIDA

VERBOS QUE IDENTIFICAN ROLES

- | | | |
|-----------------|---------------|---------------|
| • ACTUAR | • EVALUAR | • NAVEGAR |
| • ADMINISTRAR | • EXPLORAR | • NEGOCIAR |
| • ANALIZAR | • EXPRESAR | • OPERAR |
| • APOYAR | • FABRICAR | • ORIENTAR |
| • ARBITRAR | • FACILITAR | • PLANIFICAR |
| • ASESORAR | • FOMENTAR | • PROCESAR |
| • COMERCIALIZAR | • GERENCIAR | • PRODUCIR |
| • COMUNICAR | • GESTIONAR | • PROVEER |
| • CONCILIAR | • HACER | • REPARAR |
| • CONSERVAR | • IMPULSAR | • RESGUARDAR |
| • CONSTRUIR | • INFORMAR | • SANAR |
| • CONTROLAR | • INFLUIR | • SEMBRAR |
| • CREAR | • INTEGRAR | • SERVIR |
| • CRIAR | • INTERPRETAR | • SUPERVISAR |
| • CULTIVAR | • INVENTAR | • TRANSFORMAR |
| • DEFENDER | • INVESTIGAR | • VENDER |
| • DESARROLLAR | • JUGAR | |
| • DIRIGIR | • JUZGAR | |
| • DISEÑAR | • LEGISLAR | |
| • EDUCAR | • LIDERAR | |
| • ELABORAR | • MANTENER | |
| • ENSEÑAR | • MODELAR | |
| • ENTRENAR | • MOSTRAR | |
| • ESTUDIAR | • MOTIVAR | |

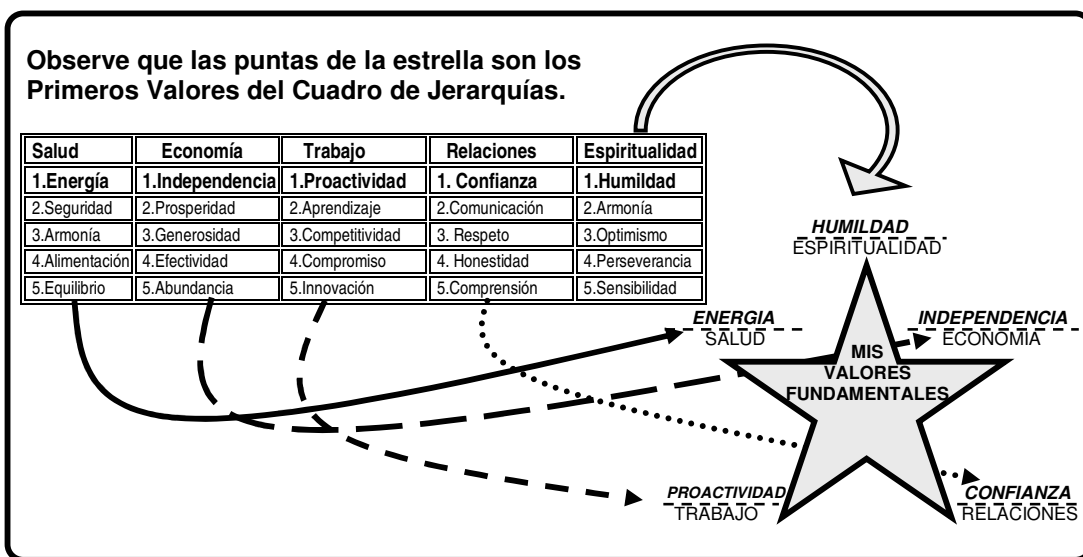
EJERCICIO 10: **¿QUÉ QUIERE UD. DE LA VIDA?**

En la vida siempre buscamos lo intangible. Las Necesidades del ser humano se convierten en elementos intangibles, que constituyen valores nucleares o esenciales que guían nuestras conductas diarias. Todo lo que es importante, o de verdadero valor en su vida, puede ser directa o indirectamente incluido dentro de las cinco categorías siguientes: Salud, Economía, Trabajo, Relaciones y Espiritualidad.

Por favor, seleccione en cada una de estas cinco categorías los cinco valores más importantes para Ud. (puede agregar cualquier valor que Ud. considere conveniente, en cualquiera de las categorías), jerarquícelos colocando de número 1 al de mayor importancia y de número 5 al de menor importancia en cada categoría y escríbalos en el cuadro de Jerarquía de Valores. Sea sincero y cuidadoso en la elección de sus valores; recuerde que son para que Ud. se sienta bien haciendo lo que hace y para normar sus relaciones con los demás.

Posteriormente, seleccione el primer valor de cada columna y escríbalo en la punta de la estrella correspondiente. De esta manera Ud. habrá construido su estrella de valores humanos. Estos valores le darán coherencia y rectitud a los roles que Ud. debe ejercer en cada contexto, a fin de actuar siempre dentro de un marco basado en la ética y las buenas relaciones con sus semejantes.

Veamos a continuación un ejemplo ilustrativo. Suponga que el siguiente cuadro indica la **Jerarquía de Valores** que Ud. seleccionó:



LISTA DE VALORES

SALUD: *(Se relaciona con el Contexto Individual).*

1.- Armonía.	10.- Dinamismo.	19.- Seguridad.
2.- Energía.	11.- Paz.	20.- Prudencia.
3.- Alegría.	12.- Tranquilidad.	21.- Disciplina.
4.- Equilibrio.	13.- Inteligencia.	22.-
5.- Placer.	14.- Satisfacción.	23.-
6.- Fuerza de Voluntad.	15.- Creatividad.	24.-
7.- Paciencia.	16.- Perseverancia.	25.-
8.- Deporte.	17.- Atención.	26.-
9.- Alimentación.	18.- Precaución.	27.-

ECONOMIA: *(Se relaciona con todos los contextos).*

1.- Libertad.	11.- Patrimonio.	21.- Efectividad.
2.- Seguridad.	12.- Progreso.	22.- Productividad.
3.- Respeto.	13.- Independencia.	23.- Eficacia.
4.- Oportunidades.	14.- Comodidad.	24.- Prosperidad.
5.- Placer.	15.- Previsión.	25.-
6.- Abundancia.	16.- Ahorro.	26.-
7.- Poder.	17.- Prudencia.	27.-
8.- Estabilidad.	18.- Generosidad.	28.-
9.- Educación.	19.- Orden.	29.-
10.- Realización.	20.- Eficiencia.	30.-

RELACIONES: *(Relacionado con Contextos Pareja, Familia, Organizacional y Social).*

1.- Amor.	19.- Desinterés.	37.- Discreción.
2.- Cariño.	20.- Integración.	38.- Afabilidad.
3.- Afecto.	21.- Orientación.	39.- Amabilidad.
4.- Comprensión.	22.- Transparencia.	40.- Apertura.
5.- Desarrollo.	23.- Confianza.	41.- Empatía.
6.- Humildad.	24.- Veracidad.	42.- Equidad.
7.- Solidaridad.	25.- Amistad.	43.- Fidelidad.
8.- Justicia.	26.- Colaboración.	44.- Interés.
9.- Aprecio.	27.- Paz.	45.- Simpatía.
10.- Consideración.	28.- Sensibilidad.	46.- Paciencia.
11.- Cooperación.	29.- Unión.	47.- Claridad.
12.- Flexibilidad.	30.- Comunicación.	48.- Ecuanimidad.
13.- Imparcialidad.	31.- Sinceridad.	49.- Respeto.
14.- Tolerancia.	32.- Lealtad.	50.-
15.- Credibilidad.	33.- Honestidad.	51.-
16.- Consecuencia.	34.- Valorización.	52.-
17.- Cortesía.	35.- Constancia.	53.-
18.- Delicadeza.	36.- Negociación.	54.-

ESPIRITUALIDAD: *(Se relaciona con el Contexto Individual).*

1.- Armonía.	17.- Espontaneidad.	33.- Autenticidad.
2.- Credibilidad.	18.- Optimismo.	34.- Bondad.
3.- Trascendencia.	19.- Sencillez.	35.- Compasión.
4.- Autoformación.	20.- Positivismo.	36.- Fraternidad.
5.- Aceptación.	21.- Consideración.	37.- Sensibilidad.
6.- Transformación.	22.- Curiosidad.	38.- Humildad.
7.- Plenitud.	23.- Honradez.	39.- Libertad Interior.
8.- Congruencia.	24.- Integridad.	40.- Crecimiento.
9.- Dignidad.	25.- Perseverancia.	41.- Sabiduría.
10.- Ecuanimidad.	26.- Sensatez.	42.- Conciencia.
11.- Madurez.	27.- Honestidad.	43.-
12.- Promoción.	28.- Pasión.	44.-
13.- Tenacidad.	29.- Serenidad.	45.-
14.- Respeto.	30.- Equilibrio.	46.-
15.- Guía.	31.- Claridad.	47.-
16.- Educación.	32.- Compromiso.	48.-

TRABAJO: *(Se relaciona con el Contexto Organizacional).*

1.- Respeto.	23.- Tolerancia.	45.- Cortesía.
2.- Armonía.	24.- Comunicación.	46.- Receptividad.
3.- Aprendizaje.	25.- Lealtad.	47.- Objetividad.
4.- Competitividad.	26.- Reconocimiento.	48.- Pasión.
5.- Amistad.	27.- Responsabilidad.	49.- Diligencia.
6.- Evolución.	28.- Proactividad.	50.- Dedicación.
7.- Entusiasmo.	29.- Negociación.	51.- Compromiso.
8.- Desarrollo.	30.- Unión.	52.- Disposición.
9.- Innovación.	31.- Anticipación.	53.- Vocación de Servicio.
10.- Motivación.	32.- Asertividad.	54.- Visión.
11.- Confianza.	33.- Empeño.	55.- Valorización.
12.- Excelencia.	34.- Disciplina.	56.- Solidaridad.
13.- Estabilidad.	35.- Dinamismo.	57.- Seguridad.
14.- Sabiduría.	36.- Integralidad.	58.- Iniciativa.
15.- Renovación.	37.- Oportunidad.	59.- Honestidad.
16.- Liderazgo.	38.- Audacia.	60.- Justicia.
17.- Efectividad.	39.- Colaboración.	61.-
18.- Eficacia.	40.- Cordialidad.	62.-
19.- Equipo.	41.- Orden.	63.-
20.- Compañerismo.	42.- Organización.	64.-
21.- Amabilidad.	43.- Participación.	65.-
22.- Comprensión.	44.- Paciencia.	66.-

Elija a continuación, cinco valores de cada categoría y escríbalos por orden de prioridad.

Jerarquía de Valores

Salud	Economía	Trabajo	Relaciones	Espiritualidad
1.-	1.-	1.-	1.-	1.-
2.-	2.-	2.-	2.-	2.-
3.-	3.-	3.-	3.-	3.-
4.-	4.-	4.-	4.-	4.-
5.-	5.-	5.-	5.-	5.-

Ahora escriba el primer valor de cada categoría del cuadro anterior en los vértices de la estrella:



Para cada uno de estos valores, es necesario desarrollar las cuatro dimensiones (Hacer, Saber, Tener y Compartir), de acuerdo a lo establecido en el Anexo 2, con el fin de operacionalizarlos adecuadamente y obtener resultados prácticos y concretos.

Finalmente, le señalamos, que esta estrella representa los principales valores de su vida, úsela. Si usted recibe lo que está escrito en ella, se sentirá realizado y enamorado de la vida. Si no es así, ¿qué está esperando para lograrlo?.

EJERCICIO 11: **PLAN DE ACCION PARA DESARROLLAR LOS VALORES**

Los ejercicios anteriores sin un plan de acción serían pura teoría. Es necesario elaborar un Plan de Acción concreto que permita desarrollar cada valor seleccionado en las diferentes categorías e incorporarlos en nuestra vida diaria. A continuación le solicitamos que establezca para cada uno de los 5 valores de la Estrella de Valores Humanos, 3 acciones concretas que le permitan desarrollar cada uno de ellos. Especifique en cada acción: ¿Qué hacer?, ¿Cómo hacerlo? y ¿Para qué hacerlo?, tal como se ve en el ejemplo. Una vez elegidas las acciones, ¡actúe!...y su vida cambiará.

Ejemplo: En el **TRABAJO:** *Colaboración.*

Acción:

Determinar con **claridad**, en cuáles actividades puedo **ayudar a mis compañeros.**



Qué



Cómo



Para qué

ESPIRITUALIDAD:

Acciones:

1. _____

2. _____

3. _____

ECONOMIA:

Acciones:

1. _____

2. _____

3. _____

TRABAJO:

Acciones:

1. _____

2. _____

3. _____

RELACIONES:

Acciones:

1. _____

2. _____

3. _____

SALUD:

Acciones:

1. _____

2. _____

3. _____

EJERCICIO 12: **VISUALIZACION DEL FUTURO DESEADO**

Si Ud. desea lograr algo importante en su vida, debe recordar que las cosas se crean primero en la mente y luego en la realidad. Para ello es necesario soñar y luego trabajar para convertir los sueños en realidad. Sin embargo, cuando hablamos de soñar, no le estamos diciendo que se duerma y deje sus sueños al azar, sino que se concentre de manera consciente en crear un diseño imaginario de eso que Ud. desea lograr. Hoy en día existen infinidad de técnicas para visualizar el futuro deseado y se han escrito muchas cosas alrededor de ellas, por lo que no deseamos cansarlo con más de lo mismo. Lo que sí nos gustaría advertirle es que la visualización siempre es más efectiva cuando se trata de visualizar el ser, que visualizar el tener. Es decir las visualizaciones funcionan mejor cuando uno se trata de ubicar en nuevos aspectos del ser, que en la obtención de cosas materiales. Esto sucede debido a que los aspectos personales del ser son perdurables y los materiales son efímeros y por lo tanto a veces es difícil obtenerlos tal cual los hemos pensado. Esto no quiere decir que la visualización no sirva, pero sus efectos son de corto plazo pues no tocan nuestra esencia como seres humanos.

Una de las formas de visualización más sencillas, consiste en “soñar despierto”. Para ello Ud. debe ubicarse en un sitio tranquilo, poner una música muy suave a bajo volumen y cerrar los ojos. Una vez hecho esto, piense en lo que Ud. desea lograr y véase lográndolo:

Escriba a continuación, qué es lo que Ud. desea lograr:

DE LA NECESIDAD AL DESEO

Visualice los beneficios de ese logro, observe todos los aspectos positivos de su logro. Descríbalos a continuación:

Describa a continuación, los aspectos sensoriales de su logro:

¿Qué cosas vió?: _____

¿Qué cosas escuchó?: _____

¿Qué cosas sintió?: _____

Establezca a continuación un Plan que le permita lograr dicha visión. Escriba las acciones que Ud. cree que pueden llevarlo a lograr esa visión. No es necesario ser tan específico en cuanto al detalle ya que estamos hablando de acciones generales.

Verifique que su Visión personal, contestando las siguientes preguntas:

- ¿Establece un camino a seguir para llegar al lugar deseado?. Si:____ No:____
- ¿Le genera entusiasmo acerca de la dirección futura a seguir?. Si:____ No:____
- ¿Le genera confianza en si mismo y su capacidad de liderazgo?. Si:____ No:____
- ¿Le ofrece criterios claros para el éxito personal?. Si:____ No:____

Si alguna de estas respuestas es negativa, revise su visión y redefínala hasta que logre responder con un SI cada una de estas preguntas.

IX. DECIDIR O NO DECIDIR

La mayor parte de los modelos conocidos de Toma de Decisiones están centrados en el manejo de técnicas y herramientas complejas de apoyo al decisor. Sin embargo, a nuestro juicio, la mayor debilidad de estos enfoques, está en colocar dicho proceso fuera del ámbito humano, haciéndole sentir al decisor, que sus fallas al tomar decisiones están en la técnica utilizada (algo que está fuera de ellos) y no en los propios modelos mentales que utilizan para decidir (algo que está dentro de ellos mismos).

Son los modelos mentales (paradigmas) los que generan grandes resistencias cuando se proponen ideas novedosas en las organizaciones o en la sociedad, debido a que producir ciertos cambios y ciertos resultados, puede amenazar la posición de algunos individuos o grupos de poder. Estos modelos mentales actúan como barreras protectoras (de defensa) frente a las "amenazas" del cambio y generan rutinas defensivas que son utilizadas por los individuos o grupos para oponerse a dicho proceso.

Tomar una decisión comienza por decidirse entre *Decidir o No Decidir*. Al *Decidir*, se asume el compromiso con los resultados a alcanzar, mientras que al *No Decidir* se demuestra estar interesado en que algo suceda, pero sin hacer nada para lograrlo. Lo que lleva a uno u otro curso de acción, son los modelos mentales y es por ello que se deben analizar los procesos de Toma de Decisiones a partir de dichos modelos.

Por otra parte, las decisiones que se toman pueden ser acertadas o erróneas, pero cualquiera que sea el resultado, deben generar aprendizaje; sin embargo los modelos mentales nos han enseñado a temer al fracaso, por lo que se busca evitarlo y por ello, no se trabaja para lograr el éxito. Esto nos lleva a pensar que el proceso de Toma de Decisiones es un proceso interno del Ser Humano, que debe ser analizado desde dentro y no a través del

simple manejo de técnicas para la Toma de Decisiones, que nunca se utilizan, porque las situaciones de la vida muchas veces no dan tiempo para ello. Es importante descubrir cuales son los elementos que limitan la efectividad en la Toma de Decisiones en todos los aspectos de la vida.

Es necesario tomar conciencia de que los mapas, modelos y paradigmas generan actitudes automáticas en el individuo, afectando la toma de decisiones y que a través de un proceso de flexibilización basado en la realización de reencuadres, se pueden comenzar a generar nuevas actitudes que le permiten hacer uso de su libertad interior de acción para no seguir actuando de acuerdo al modelo ESTIMULO-RESPUESTA, teniendo así la libertad de pensar y decidir. También es importante entender que los modelos a veces nos juegan una mala pasada cuando intentamos tomar decisiones importantes en la vida y que la orientación hacia la búsqueda del éxito da mejores resultados que tratar de evitar el fracaso.

Debemos asumir el proceso de toma de decisiones desde adentro, entendiendo cuales son las motivaciones internas y los modelos mentales que llevan a decidir o dejar de decidir. Tomar decisiones es un proceso que no se puede mecanizar, ya que forma parte intrínseca de uno como ser humano. Las herramientas y técnicas son útiles en la medida que orientan nuestra dinámica interna a largo plazo, pero el conocimiento profundo de uno mismo es lo único que permite conocer por qué hacemos lo que hacemos.

Es importante identificar muchos elementos de la toma de decisiones que son desconocidos hoy en día, pues la mayoría de nosotros posee la tendencia natural de culpabilizar a los demás por lo que nos pasa y esto, muchas veces, nos impide asumir la responsabilidad de buscar el éxito y enfrentar las consecuencias de las decisiones tomadas, sean buenas o no.

Debemos asumir nuevas actitudes y compromisos que nos permitan lograr el desarrollo integral de nuestro ser interior.

RIESGO: ENTRE EL MIEDO Y EL DISFRUTE.

¿Qué es lo que precede a todas nuestras acciones?, ¿Qué determina las acciones que tomamos?. Por supuesto: EL PODER DE DECISIÓN. Tomar una decisión comienza por: *Decidir o No Decidir*.

Las decisiones tomadas pueden ser acertadas o erróneas. Si nos equivocamos, debemos esforzarnos por aprender de los errores cometidos, en lugar de castigarnos por ellos, pues si no lo hacemos estaremos destinados a repetirlos en el futuro. Al preocuparnos por lo que pasó, pensamos sólo en el pasado, alimentándolo, en vez de ocuparnos de establecer nuevas estrategias para intentarlo en forma diferente en el futuro.

Nuestra capacidad de tomar decisiones, tiene que ver con asumir riesgos, ser creativos y buscar alternativas a problemas o retos aún no existentes.

Los que asumen riesgos no sólo son las personas osadas (como las que practican deportes como parapente, bunghee, kayak y paracaidismo, entre otros); cuando ellos toman la decisión de practicar este deporte, no lo hacen por ser temerarios ni porque están locos, ellos son personas mentalmente sanas como la mayoría de nosotros. Al contrario de lo que parece, son personas muy precisas, muy constantes, muy preparadas y muy prudentes para hacer frente a situaciones difíciles. Las características que ellos presentan son:

- Actúan inteligentemente en la preparación de sus actividades.
- Piensan todo antes de actuar.
- Elevan al máximo sus conocimientos.
- Analizan con cuidado los factores que podrían actuar en su contra.
- Programan su actuación de conformidad con el riesgo.
- Imaginan como van a funcionar las cosas.
- Y por último lo hacen.

La mayoría de las personas buscan seguridad y un futuro agradable y próspero, pero tienen demasiado miedo a equivocarse, a fracasar, a no poder realizar sus sueños, y el miedo al fracaso, a equivocarse, lleva al miedo a asumir riesgos; eso es normal, todos le tenemos miedo al fracaso, todos nos asustamos ante esa perspectiva, nadie vive sin sentir miedo, el miedo es la respuesta apropiada en situaciones de reto, cuando hacemos algo nuevo o algo sin precedentes.

El miedo puede alimentarse a sí mismo. Al sentir miedo, nos intranquilizamos, el ritmo cardíaco aumenta, se acelera la respiración, sentimos ansiedad en el estómago, la temperatura interna aumenta, la piel se torna roja, la piel se eriza, la saliva desaparece de la boca, otros muestran una tez pálida, lo que puede ocasionar una parálisis que termina en terror, lo importante de esto es darse cuenta de la emoción que nos invade y empezar a hablarnos a nosotros mismos para establecer el guión a seguir en esa situación.

El mayor riesgo es no arriesgarse, jamás lograremos lo que queremos de la vida si no asumimos algunos riesgos. Asumir riesgos nos pondrá en condiciones de vivir una vida más vital, más satisfactoria y más plena.

TOMAR DECISIONES SIGNIFICA INTENTARLO.

En 1996, ocurrieron en el mundo deportivo venezolano dos hechos significativos, ambos ubicados en el ámbito del Béisbol de Grandes Ligas. El primero fue el liderato de Jonrones y de Carreras Impulsadas de Andrés Galarraga y el segundo fue el 4º Guante de Oro consecutivo que alcanzaba nuestro Omar Vizquel.

El primero de ellos fue abordado por un periodista, que le preguntó: “Sr. Galarraga, Ud. ha sido muy celebrado por sus lideratos de jonrones e impulsadas, pero hay un liderato que Ud. obtuvo del que nadie habla, que es el de ponches recibidos”. La respuesta del venezolano fue algo así como:

“Ese es un liderato del que me siento muy orgulloso, porque cada ponche no es más que el reflejo de los intentos que realicé por hacer contacto con la pelota”.

Esto no debe sorprendernos, ya que a fin de cuentas, el jugoso contrato de Galarraga o de cualquier otro jugador ofensivo importante en la gran carpa, se basa en la capacidad que tienen dichos jugadores de batear bien un promedio de 3 de cada 10 veces que van al bate.

Pues sí, como lo están leyendo, les pagan un dineral por equivocarse sólo 7 de cada 10 veces. Cuando un pelotero, muy excepcional, logra equivocarse solo 6,5 veces de cada 10, es considerado una gran superestrella ofensiva, casi insustituible. Por supuesto esos casos pueden ser contados con los dedos de una mano y aún nos sobran algunos.

El segundo caso que queremos hacer referencia es el de Omar Vizquel. En esa misma temporada de 1996, es cuando Vizquel cometió más errores en su carrera hasta ese momento. Mucha gente pensaba que no obtendría el premio del Guante de Oro como Short Stop, que es un premio que se otorga sobre la base de la votación de los entrenadores de Grandes Ligas. Sin embargo, a pesar del número de errores cometidos, Vizquel obtuvo el premio. Muchos Managers fueron entrevistados acerca de porqué votaron por Vizquel y la respuesta que dieron muchos de ellos fue: “Votamos por él porque cubre más terreno y por eso tiene más posibilidades de cometer errores”.

En estos dos ejemplos hay un gran aprendizaje: Tanto Galarraga como Vizquel buscan el éxito en cada jugada o en cada intento al bate. El logro obtenido es producto del esfuerzo que se hace por obtener el éxito y a partir de allí se obtiene el Placer. Sin embargo, mucha gente se queda sin hacer nada, porque teme fracasar.

OBTENER EL ÉXITO O ELUDIR EL FRACASO.

Aquí está la clave de la Toma de Decisiones: ¿Cómo tomamos decisiones?, buscando obtener el éxito en lo que hacemos o buscando eludir el fracaso, con el fin de quedar bien con los demás. Definitivamente, cuando asumimos tomar una decisión, nos enfrentamos a la posibilidad de fracasar en lo que hacemos. Si vemos el fracaso como un proceso terminal, nos estaremos identificando con el rol de perdedores o derrotados. Debemos asumir un modelo mental diferente, es decir, un modelo en el que el fracaso sea simplemente un evento temporal, lo que lo convierte en un resultado no satisfactorio, que debe ser corregido si deseamos obtener el éxito. Es necesario cambiar el modelo mental de “NO PUEDO”, por el de “NO HE PODIDO”.

Si analizamos con detenimiento el primer modelo, nos damos cuenta que actúa como un decreto en nuestra mente. NO PUEDO es determinante, paralizante, nos deja sin alternativas. Bajo esta condición es imposible obtener el éxito. En cambio el segundo modelo, tiene movimiento, ya que indica una condición que ha sucedido pero que podría cambiar si asumimos diferentes estrategias. El modelo NO HE PODIDO permite alternativas y crea esperanzas. Estamos convencidos de que es necesario desterrar de una vez por todas de nuestro vocabulario, la frase NO PUEDO. Haga este pequeño cambio en su vida y notará los resultados de manera casi inmediata. Recuerde que los seres humanos somos lo que decimos.

Un gran amigo, que trabajó una vez como piloto de aerolíneas comerciales, nos decía en una oportunidad: “Cuando yo viajo a Miami, los instrumentos de vuelo que notifican que estamos fuera de rumbo, se activan casi durante un 80 % del tiempo del vuelo, ya que los mismos son muy sensibles, es por ello que yo me la paso corrigiendo el rumbo. Sin embargo llego a Miami sin tropiezos y a tiempo”. La moraleja de esto, es que no es necesario acertar todo el tiempo para llegar a donde queremos llegar, sino que lo importante es saber corregir el rumbo. La toma de decisiones no es más que la generalización de este proceso que acabamos de narrar.

Esto que hemos dicho es tan importante, que ese mismo amigo piloto, nos contó que hace unos años era una costumbre muy utilizada por los pilotos que viajaban en horas de la tarde desde Maracaibo hacia el Sur del Lago, sintonizar en la radioayuda una emisora de esa localidad zuliana y tapar los vidrios de la cabina con periódico, para que el sol inclemente y el calor no los molestara. Una vez casi cumplido el tiempo estimado de vuelo, procedían a quitar los periódicos y aterrizar. Sin embargo, en una oportunidad, el asistente de vuelo cometió un error y sintonizó una emisora andina. Por supuesto, al pasar el tiempo estimado de vuelo y quitar los periódicos, se encontraron con la sorpresa de estar frente a una montaña y gracias a ello se estrellaron, falleciendo todos sus ocupantes.

¿Qué falló en éste caso?. La posibilidad de darse cuenta que iban por el rumbo equivocado para corregirlo. Es decir, volar a ciegas no es una técnica recomendable. Sin embargo cuando eludimos nuestra responsabilidad de decidir y dejamos que sean otros los que decidan, estamos asumiendo la decisión de volar a ciegas y hacerlo es peligroso, ya que podemos estrellarnos y las consecuencias pueden ser terribles.

Thomás Alva Edison, que es el inventor más prolífico que ha dado la historia de la humanidad, en una oportunidad señaló: “No me siento desanimado, pues todo intento erróneo descartado es un paso hacia delante”. Obsérvese que Edison no hablaba de fracaso sino de intento erróneo descartado. Aquí estamos de nuevo frente al mismo patrón: el modelo mental “fracaso”, nos lleva a desistir de seguir intentándolo, en cambio el modelo mental “todavía no lo logro”, nos lleva a seguir intentando lograr el resultado. Este modelo de “fracaso”, está relacionado con el modelo “tratar”. Cuando uno dice “Voy a tratar de hacerlo”, está diciendo realmente “yo lo intento unas cuantas veces y si no lo logro, lo dejo así”.

En el caso del modelo “hacer”, cuando decimos “Voy a hacerlo”, se está diciendo realmente “lo voy a intentar tantas veces como haga falta hasta

que por fin lo logre”. La consecuencia inmediata que podemos obtener de esto es muy clara: NO TRATE..., HAGALO.

DECISIONES Y PROACTIVIDAD.

La Proactividad involucra actuar antes de, y para actuar antes de, hay que decidir y para decidir, es necesario asumir la responsabilidad de afrontar las posibles consecuencias de nuestras decisiones. Responsabilidad significa HABILIDAD para RESPONDER. Es la habilidad que tenemos para escoger nuestra respuesta. La gente que toma decisiones efectivas es proactiva, ya que sus actitudes son el producto de sus propias decisiones, basadas en valores, en lugar de ser producto de sus condicionamientos o sentimientos. Mientras más proactivos somos, menor es la tendencia a culpar a otros por las cosas que nos pasan. La libertad es una condición derivada del ambiente. Ud. tiene varias opciones para escoger. La libertad implica ejercer esas opciones, a través de nuestra propia fuerza interior, ya que esa es la base del ser proactivo. Proactividad en general implica no esperar que las cosas pasen para decidir y actuar.

Cuando uno se limita a esperar que las cosas pasen, sin decidir, está actuando de manera reactiva. La persona reactiva actúa sobre la base de lo que le sucede, sin prever absolutamente nada. De esta manera las decisiones son forzadas por la situación y siempre presentan una sola alternativa de actuación. Cuando se es proactivo, se tienen múltiples alternativas para decidir.

Cualquier cosa que nos es familiar, es difícil de reconocer y aún más difícil de cambiar cuando hacerlo es doloroso o nos causa algún problema. Después de todo ¿cómo sé que algo nuevo será mejor?, la respuesta es, no lo sabrás si no lo intentas. Aunque muchas personas anhelan algo mejor y tienen la oportunidad de obtenerlo, siempre tienen que librar una batalla contra la comodidad de la familiaridad. Una vez que se deja lo familiar,

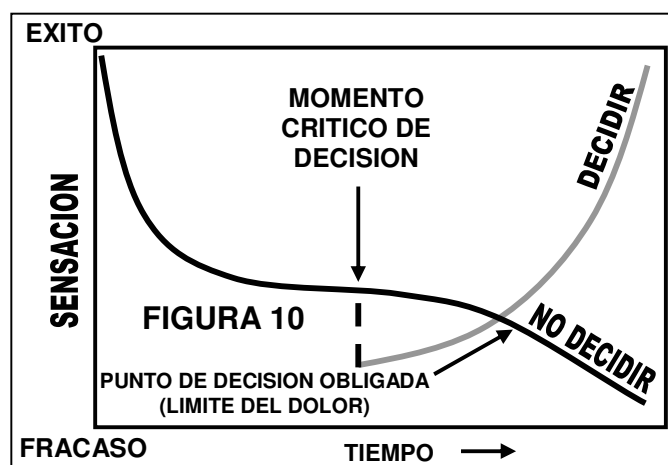
obviamente se entra en lo desconocido, esto es lo que a la mayoría de nosotros nos asusta. Aquí es donde el dolor al cambio significa renunciar a lo familiar para ahondar en lo desconocido. Este dolor se conoce como inseguridad o ansiedad.

Sólo necesitamos cambiar nuestra actitud y aprender nuevas habilidades personales. Todos podemos lograrlo. Las partes que necesitamos ya las tenemos, sólo es cosa de llegar a familiarizarnos con ellas y comprender y expandir su uso.

Lo que hace posible acrecentar nuestro sentimiento de autoestima, es el estar dispuesto a abrir nuevas posibilidades para probarlas y entonces, si encajan, practicarlas utilizándolas hasta que sean verdaderamente nuestras. En esto se basa el aprovechar nuestro poder de decidir y crearnos el hábito de enfrentar la vida asumiendo nuestros actos con responsabilidad.

A veces tomar una decisión genera mucho dolor y malestar a corto plazo, con una profunda sensación de fracaso, pero luego, a largo plazo se vuelve placentera.

La figura siguiente nos muestra como trabaja este proceso de decisiones entre el placer y el dolor.



estancamiento, generando en nosotros la falsa sensación de que ya pasó lo peor. Sin embargo es a partir de este momento en que cualquier cosa que suceda tiende a deteriorar más la situación hasta llegar a un punto en que no

queda más remedio y debemos asumir nuestra decisión, con un grave deterioro de nuestra autoestima.

Para salir de esta trampa mortal es necesario vincular el tomar una decisión importante con el placer (a largo plazo) y el no tomarla con el dolor. Entienda que es dolor a corto plazo como precio a pagar por el placer a largo plazo.

A continuación, tenemos otra historia enviada a través de Internet, por mi amigo Franklin Fagúndez, que nos ilustra sobre lo que significa no tomar decisiones en forma oportuna. Como en los casos anteriores, desconozco el autor del mismo. Que la disfruten.

**“No podemos solucionar los problemas
trascendentales con los que nos enfrentamos,
con el mismo nivel de pensamiento que los creó”**

Albert Einstein

DISFRUTA CADA MOMENTO

Mi amigo abrió el cajón de la cómoda de su esposa y levantó un paquete envuelto en papel de seda: Esto -dijo- no es un simple paquete, es lencería. Tiró el papel que lo envolvía y observó la exquisita seda y el encaje. Ella compró esto la primera vez que fuimos a Nueva York, hace 8 ó 9 años. Nunca lo usó. Lo estaba guardando para una *ocasión especial*. Bueno... creo que esta es la ocasión.

Se acercó a la cama y colocó la prenda junto con el resto de la ropa que iba a llevar a la funeraria. Su esposa acababa de morir. Volviéndose hacia mí, dijo: No guardes nada para una ocasión especial, cada día que vives es una ocasión especial.

Todavía estoy pensando en esas palabras... y han cambiado mi vida. Ahora estoy leyendo más y limpiando menos. Me siento en la terraza y admiro la vista exterior sin fijarme en las malas hierbas del jardín.

Paso más tiempo con mi familia y amigos y menos tiempo en el trabajo. He comprendido que la vida debe ser un patrón de experiencias para disfrutar, no para sobrevivir.

Ya no guardo nada. Uso mis copas de cristal todos los días. Me pongo mi saco nuevo para ir al supermercado, si así lo decido y me da la gana. Ya no guardo mi mejor perfume para fiestas especiales, lo uso cada vez que me provoca hacerlo. Las frases *algún día...y uno de estos días*, están desapareciendo de mi vocabulario. Si vale la pena verlo, escucharlo o hacerlo, entonces decido, verlo, escucharlo o hacerlo ahora.

No estoy seguro de lo que habría hecho la esposa de mi amigo si hubiera sabido que no estaría aquí para el mañana que todos tomamos tan a la ligera. Creo que hubiera tomado la decisión de llamar a sus familiares y amigos cercanos. A lo mejor, hubiera llamado a algunos antiguos amigos para disculparse y hacer las paces por posibles enojos del pasado. Me gusta

pensar que posiblemente hubiera decidido ir a comer comida china, su favorita.

Son esas pequeñas cosas dejadas sin hacer, por falta de decisión, las que me harían enojar si supiera que mis horas están limitadas. Enojado porque dejé de ver a buenos amigos con quienes me iba a poner en contacto *algún día...* Enojado porque no escribí ciertas cartas que pensaba escribir *uno de estos días*. Enojado y triste porque no les dije a mis hermanos y a mis hijos con suficiente frecuencia, cuanto los amo.

Ahora trato de no retardar, detener o guardar ninguna decisión capaz de agregar risa y alegría a nuestras vidas. Y cada mañana me digo a mi mismo que este día es especial... cada día, cada hora, cada minuto... es especial.

Si pudiste llegar a leer esto, es porque alguien te ama y porque probablemente hay personas a quienes tú amas. Si estás muy ocupado para tomarte unos pocos minutos para tomar la decisión de llevar este mensaje a otras personas y te dices a ti mismo que lo llevarás *uno de estos días*.. piensa que ese *uno de estos días*... está muy lejano...o puede no llegar nunca.

¡Decide, actúa, rompe con tus apegos, disfruta de la vida y ama!.

EJERCICIO 13
TOMAR DECISIONES Y ASUMIR RIESGOS

- a)** Piense en una situación anterior donde Ud. haya tenido que tomar una decisión difícil.

Describa:

Identifique:

- a-1)** ¿Tenía Ud. otra alternativa diferente a la que Ud. decidió?:

Si: _____ ; No: _____

En caso afirmativo cuales eran: _____

- a-2)** De las alternativas posibles, identifica algunas que hayan sido orientadas por la búsqueda del éxito o del placer, ¿Cuáles?: _____

- a-3)** De las alternativas posibles, identifica algunas que hayan sido orientadas por el evitar el fracaso o el dolor, ¿Cuáles?: _____

b) Piense en una decisión futura que Ud. deberá tomar: Describa:

Identifique:

b-1) De las alternativas posibles a esta decisión, cree Ud. que haya algunas orientadas por la búsqueda del éxito o del placer, ¿Cuáles?:

b-2) De las alternativas posibles, cree Ud. que haya algunas orientadas por el evitar el fracaso o el dolor, ¿Cuáles?: _____

c) ¿Alguna vez has dejado de hacer algo por miedo?: Si:_____ No:_____

En caso afirmativo, mencione una de estas cosas: _____

¿Qué es lo peor que podría pasar si lo hicieras?: _____

Bajo esta nueva perspectiva, ¿Crees que vale la pena seguir teniendo miedo?: Si:_____ No:_____

¿Qué crees que puedes hacer para lograrlo?: _____

EJERCICIO 14

EL PROCESO DE TOMA DE DECISIONES

Si en verdad Ud. desea mejorar su proceso de toma de decisiones, a continuación le sugerimos una serie de pasos que le permitirán mejorar en ese importante aspecto de su vida personal.

1. Identifique y defina lo que desea decidir.

2. Pregúntese por qué es importante tomar esa decisión.

3. Qué resultados desea obtener.

4. Cuáles son las alternativas:

4.1. Cuáles llevan a obtener el éxito.

4.2. Cuáles llevan a evitar el fracaso.

5. Cuáles son los resultados que podríamos obtener en cada caso.

6. Cuáles serían resultados aceptables y qué alternativas los proporcionarían.

7. Qué otra información adicional debería considerar.

8.Cuál es el mejor curso de acción a seguir en este caso.

8.1. A quién podría favorecer esta decisión. Qué hacer para que lo perciban.

8.2. A quién podría perjudicar. Qué hacer para que los efectos no sean tan graves.

9. Qué recursos requiero para llevar a cabo la decisión.

10. Qué planes de contingencia debería seguir en caso que algo salga mal.

11. Qué omisiones hemos podido identificar y cómo podemos mejorar el proceso.

12. Qué otras nuevas decisiones podrían surgir de la decisión tomada en este problema.

Le deseamos mucho éxito en este proceso.

X. REFLEXION FINAL

¿Qué podemos lograr los seres humanos con todas estas herramientas de desarrollo personal obtenidas bajo este enfoque de necesidades y deseos?. Quizá mucho más de lo que nos imaginamos. Hasta ahora se puede prever la obtención de un liderazgo personal con un profundo sentido humano, que nos permita una ubicación importante en nuestra sociedad a todos los niveles. Sin embargo, particularmente pensamos que el ser humano puede ir aún más allá. Es posible que comencemos a entender los procesos de liderazgo en una forma diferente a lo que conocemos hoy en día, lo que nos puede llevar a establecer un nuevo paradigma, que ronda entre lo real y lo esotérico, ya que se trata de un liderazgo sincronizado con el *todo* o *universo* que nos rodea. Pero, ¿será en realidad esto posible?.

Desde mediados del Siglo XX, se viene hablando de una nueva conciencia que va hacia lo espiritual y lo trascendente. Todo este movimiento actual de la nueva era, parece moverse, de una forma u otra, en esa dirección. Es una corriente donde ciencia, tecnología e incluso la superchería, se reúnen para buscar respuestas a fenómenos que actualmente no tienen una respuesta plausible. Este ha sido un movimiento que se ha difundido de manera increíble, a una velocidad asombrosa, usando como medio la transmisión persona a persona de esa nueva conciencia.

¿Por qué ha cambiado nuestra forma de percibir el mundo?. Para entenderlo hagamos la siguiente experiencia. Voltee hacia su derecha, identifique cuántos objetos de color rojo Ud. puede observar. Descríbalos. Haga lo mismo, ahora viendo hacia la izquierda. Voltee hacia atrás de Ud. y repita la rutina propuesta. Se da cuenta de cuántos objetos rojos lo rodean a

Ud. en este momento y que solo tomó conciencia de ellos cuando comenzó a buscarlos. Nuestro cerebro funciona de esa manera. Cuando se propone algo, entonces abre los sentidos y comienza a buscar lo que requiere para lograrlo, hasta conseguirlo. Esa capacidad de percibir aquellas cosas que estamos buscando, es lo que genera, que hoy en día estemos comenzando a percibir, cosas diferentes a las que encontrábamos antes cuando no las estábamos buscando.

Nadie consigue lo que no anda buscando. Mientras el Ser Humano no dedicó tiempo y esfuerzo suficiente, y una masa crítica de gente, a la búsqueda de lo espiritual, pues lo espiritual no apareció con la fuerza con la que lo está haciendo hoy en día.

Desde el segundo quinquenio de la década de los 80 y la de los 90, ha surgido una búsqueda permanente en personas, parejas, familias, organizaciones, instituciones y sociedades, de visiones de futuro que generen cambios importantes en cada uno de estos entes. Eso ha generado que una buena parte de los seres humanos que conviven dentro de ellos, permanezcan con sus sentidos bien abiertos, tratando de encontrar oportunidades para acercarse a sus visiones en sus diferentes contextos. Esto ha creado unos niveles de percepción diferentes a los tradicionales y que nos han permitido descubrir cosas desconocidas hasta el momento. Por supuesto, nuestro modelo social establece que todo aquello que no podamos explicar en forma coherente desde el punto de vista “científico”, es esotérico, paranormal o metafísico.

Es preciso entender que el mundo está cambiando porque nosotros los seres humanos lo hemos hecho cambiar. Que las percepciones que tenemos del mundo están cambiando porque ahora somos más perceptivos. Que hemos comenzado a sincronizarnos con el todo o universo, porque hemos comenzado la búsqueda de la armonía con nuestro entorno y eso nos lleva a preocuparnos por algunos aspectos que antes no formaban parte de nuestro círculo de preocupaciones.

Stephen Covey en su libro Los Siete Hábitos de las Personas Altamente Efectivas, menciona que el ser humano transita un camino que va de la Dependencia emocional como ser humano a la Independencia emocional a través de los primeros tres hábitos y de allí a la Interdependencia como paradigma del proceso de interrelación humana a través de los siguientes tres hábitos. Finalmente Covey establece un séptimo hábito (el de la renovación), con el fin de evitar la involución hacia el modelo de dependencia emocional. Sin embargo estos siete hábitos están en el mundo de las interrelaciones humanas y no nos trasladan hacia la totalidad.

Aparte de los aspectos humanos, es necesario considerar otros elementos existentes en el universo que aún son inexplorados para nosotros. La forma de transmitir los mensajes y los conocimientos y la manera de enfrentar el liderazgo desde otra óptica distinta al modelo lineal LIDER-SEGUIDOR, parecen sugerir la necesidad de desarrollar un nuevo hábito. Ese octavo hábito, en un principio lo hemos definido como Alineación y por supuesto, se requiere de todo un libro para explicarlo.

La idea de desarrollar el hábito de la alineación, proviene de la búsqueda de la sincronicidad con el universo que nos rodea. Es buscar una respuesta a nuestras coincidencias significativas. ¿Por qué suceden las cosas cuando suceden?. ¿Existe alguna relación de conexión entre mi visión y el conjunto de hechos que me han permitido avanzar en el camino de su logro?. ¿Existen acaso hilos ocultos que no conocemos ni sabemos manejar, que es necesario conocer?.

Creemos que todos estos elementos tienen una respuesta. Desde hace algún tiempo se ha hablado de la Sincronicidad, la cual ha sido definida por Karl Jung como un principio de “conexión acausal”, capaz de explicar las coincidencias significativas que suceden en nuestra vida diaria. Como lo que sucede cuando un sueño, visión o premonición se convierte en un evento físico que no puede ser conectado en forma causal con nuestro pensamiento.

Este octavo hábito parece llevar a un modelo de Transdependencia que va más allá de la interdependencia y que nos hace pensar en un liderazgo capaz de esperar su momento para actuar y permitirle a los demás generar su propio liderazgo. Creemos que un hábito de alineación es una poderosa herramienta de formación de líderes a todos los niveles y pensamos que las instituciones, organizaciones o sociedades donde todos pueden asumir su rol de líderes, deben ser mucho mejores y más competitivas que las actuales. Además este modelo de desarrollo de la Transdependencia debe generar organizaciones y sociedades de alto nivel de aprendizaje, capaces de enfrentar retos insospechados hoy en día.

Desde ya esta es una inquietud a la que debemos prestarle mucha atención y que parece ser un excelente tema para desarrollar en un futuro cercano. Es necesario abrir bien nuestros sentidos para explorar este nuevo mundo que se abre en forma poderosa ante nosotros y que puede cambiar significativamente nuestra forma de vivir y conceptualizar nuestra idea de comunidad a todos los niveles.

El tercer milenio será un milenio de sorpresas y resultados asombrosos. Estamos comprometidos a desarrollar y difundir este Octavo Hábito y desde ya lo invitamos a participar en su creación. Después de todo, estamos convencidos que nos lo merecemos.

Exito y felicidad.

ANEXO 1

TABLA DE VALORES HUMANOS

En las siguientes páginas, Ud. encontrará una lista (no extensiva) de valores humanos, en la cual hemos tratado de establecer definiciones que permitan uniformar un poco las acepciones de estos vocablos en términos de comportamientos humanos. Quizás muchas de las definiciones dadas sean cuestionables, pero al menos sirven como punto de inicio para la discusión acerca de ellos.

Esta tabla de valores humanos, está formada por cuatro columnas. A continuación explicamos qué significa cada una de ellas.

La primera columna presenta el valor y a continuación (en letras minúsculas) Ud. encontrará la condición de Ser de ese valor. Por ejemplo, si el valor es la *Honestidad*, la condición del Ser es *Honesto*. Algunos casos como *Aprecio* y *Confianza* poseen dos condiciones de Ser diferentes (Apreciado y Apreciable el primero, Confiado y Confiable el segundo). Esto sucede porque en estos casos se requiere actuar en dos formas diferentes una activa y una pasiva. Apreciable es una condición activa que yo debo buscar y Apreciado es el resultado de haberlo logrado (igual sucede con Confiado y Confiable).

La segunda columna corresponde a la definición del valor, en la cual se ha tratado de expresar la condición humana que produce dicho valor y no la acepción normal de la palabra en el lenguaje cotidiano.

La tercera columna presenta algunos valores sinónimos del valor que pueden aclarar aún mejor lo que representa cada uno de ellos.

La cuarta columna presenta los verbos que pueden ser combinados con el valor para generar acciones que permitan llevar al logro de dicho valor.

Esta tabla es de mucha utilidad, cuando se utiliza para establecer acuerdos de valores compartidos en los diferentes contextos, ya que

proporcionan un lenguaje común que permite establecer una comunicación fluida y adecuada entre las partes.

De todas maneras, si alguna de las definiciones no le satisface, le sugerimos que la analice y la modifique, hasta quedar totalmente satisfecho con ella. A fin de cuentas, lo importante es que le sea útil en su vida y en su relación con las demás personas en los diferentes contextos.

Lea la lista con detenimiento, analícela, cuestiónela, redefínala y utilícela. Sabemos que le va a ser de mucha utilidad. No deje para después la oportunidad de crear mejores relaciones con sus semejantes y transformar su vida para siempre.

ANEXO 1 – CONT. TABLA DE VALORES HUMANOS

VALOR/ EXPRESION COMO SER	DEFINICION DEL VALOR	VALORES SINONIMOS	VERBOS DE ACCION PARA EL VALOR
<ul style="list-style-type: none"> AFECTO Afectuoso 	Sensibilidad e inclinación de nuestro corazón en la manifestación de los sentimientos hacia los demás.	Afabilidad Amistad Amor Apego Aprecio Cariño Cordialidad Unión	<ul style="list-style-type: none"> Compartir Estimular el Expresar Manifestar Observar Sentir
<ul style="list-style-type: none"> ALEGRIA Alegre 	Expresión de un grato y vivo movimiento del ánimo que se manifiesta con signos exteriores.	Alborozo Animación Contento Diversión Entusiasmo Gozo Júbilo Regocijo	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Animar con Compartir Entusiasmar Expresar Motivar con Sentir
<ul style="list-style-type: none"> AMISTAD Amistoso 	Relación de afecto y cariño que surge entre dos o más personas, en forma alegre, respetuosa, sincera y cordial.	Afecto Aprecio Cariño Lealtad Unión	<ul style="list-style-type: none"> Compartir Estimular Expresar Manifestar Respetar Sentir
<ul style="list-style-type: none"> APERTURA Abierto 	Acción de escuchar y tomar en cuenta, en forma considerada, los planteamientos de las demás personas.	Comunicación Consideración Escucha Empatía Receptividad	<ul style="list-style-type: none"> Aceptar con Actuar con Escuchar con Estimular la Mantener la Propiciar la Reconocer
<ul style="list-style-type: none"> APRECIO Apreciable Apreciado 	Reconocimiento y estima del mérito de las personas formándose un juicio de la magnitud e importancia de éstos.	Afecto Estima Reconocimiento Respeto Valoración	<ul style="list-style-type: none"> Brindar Buscar Estimular Expresar Generar Proporcionar Sentir

DE LA NECESIDAD AL DESEO

VALOR/ EXPRESION COMO SER	DEFINICION DEL VALOR	VALORES SINONIMOS	VERBOS DE ACCION PARA EL VALOR
<ul style="list-style-type: none"> ARMONIA Armonizador 	Flexibilidad ante cualquier situación buscando alternativas que permitan lograr soluciones satisfactorias y mediadoras.	Concertación Mediación Negociación	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Buscar la Estimular la Expresar Propiciar la Sentir
<ul style="list-style-type: none"> ASERTIVIDAD Asertivo 	Manera de expresar nuestros pensamientos sin incurrir en ofensas o maltratos hacia nuestros semejantes.	Claridad Comunicación Consideración Efectividad Respeto	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Comunicar Expresar con Manifestar Tratar con
<ul style="list-style-type: none"> AUDACIA Audaz 	Atreverse a asumir riesgos con coraje y valentía mostrando gran interés en averiguar y aprender cosas.	Arrojo Atrevimiento Coraje Decisión Emprendimiento Intrepidez Osadía Resolución Valentía Valor	<ul style="list-style-type: none"> Acometer con Actuar con Expresar con Manifestar
<ul style="list-style-type: none"> AUTENTICIDAD Auténtico 	Legitimidad y sinceridad en nuestros actos y pensamientos.	Credibilidad Fidelidad Ingenuidad Legitimidad Realismo Sinceridad Veracidad	<ul style="list-style-type: none"> Aceptar la Acreditar la Actuar con Creer en la Estimar la Expresar Imaginar la Juzgar la Manifestar
<ul style="list-style-type: none"> BONDAD Bondadoso 	Inclinación del ser humano a hacer el bien a los demás en forma solidaria y considerada.	Amabilidad Amor Afabilidad Afecto Bonhomía Comprensión Consideración Solidaridad	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Compartir Contribuir Estimular la Expresar con Manifestar la Proceder con Transmitir

VALOR/ EXPRESION COMO SER	DEFINICION DEL VALOR	VALORES SINONIMOS	VERBOS DE ACCION PARA EL VALOR
<ul style="list-style-type: none"> COLABORACION Colaborador 	Acción de apoyar y cooperar con las demás personas en forma desinteresada y natural para lograr una meta común o propia.	Adhesión Apoyo Auxilio Ayuda Contribución Cooperación Participación	<ul style="list-style-type: none"> Expresar Mantener Ofrecer la Propiciar la Valorar la
<ul style="list-style-type: none"> COMPAÑERISMO Compañero 	Relación entre los integrantes de un equipo para compartir la solución de problemas, los errores cometidos y logros obtenidos, ofreciendo apoyo incondicional, guiado por principios.	Amistad Colaboración Equipo Integración Solidaridad Unidad Unión	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Apoyar el Compartir el Expresar Manifestar Propiciar el Reconocer el Valorar el
<ul style="list-style-type: none"> COMPASION Compasivo 	Sensibilidad humana capaz de generar acciones de ayuda hacia los problemas de otros en forma desinteresada.	Altruismo Clemencia Humanidad Perdón Sensibilidad	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Brindar Expresar Manifestar Sentir Tratar con
<ul style="list-style-type: none"> COMPETENCIA Competente 	Búsqueda de la excelencia en lo que se hace, dice y piensa, para ser efectivo y generar en los demás y en sí mismo seguridad, confianza, respeto y estimación.	Aptitud Capacidad Efectividad Excelencia Habilidad	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Buscar Desarrollar Estimular la Generar
<ul style="list-style-type: none"> COMPRESION Comprensivo 	Acción de ponerse en el lugar de las demás personas, respetando sus principios, valores, pensamientos, sentimientos y acciones, además de respetar los propios.	Bondad Empatía Indulgencia Reconocimiento Respeto Sensibilidad Valorización	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Buscar la Expresar Generar Manifestar Propiciar la Sentir Transmitir Tratar con
<ul style="list-style-type: none"> COMPROMISO Comprometido 	Grado de madurez para asumir responsabilidades de manera espontánea cumpliendo fielmente los deberes y obligaciones.	Convenio Deber Empeño Obligación Responsabilidad	<ul style="list-style-type: none"> Asumir el Convenir un Establecer Generar Pactar un

DE LA NECESIDAD AL DESEO

VALOR/ EXPRESION COMO SER	DEFINICION DEL VALOR	VALORES SINONIMOS	VERBOS DE ACCION PARA EL VALOR
<ul style="list-style-type: none"> COMUNICACION Comunicador 	Acción de entender y hacerse entender a sus semejantes, en forma clara, precisa y considerada.	Asertividad Apertura Empatía Escucha Expresión Información Negociación Transmisión	<ul style="list-style-type: none"> Asumir la Buscar la Enviar la Establecer Estimular la Mantener la Propiciar la Recibir la Respetar la
<ul style="list-style-type: none"> CONGRUENCIA Congruente 	Acción de dirigir los esfuerzos a lograr un fin determinado, sin importar el camino a seguir, convirtiendo los obstáculos o amenazas en oportunidades.	Coherencia Consistencia Corrección Equilibrio	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Buscar la Encontrar la Mantener la Proceder con
<ul style="list-style-type: none"> CONFIANZA Confiado Confiante 	Sentimiento de esperanza y seguridad que se tiene hacia otras personas o instituciones.	Certeza Confiabilidad Optimismo Seguridad	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Brindar Comunicar Expresar Generar Mantener la Tratar con
<ul style="list-style-type: none"> CONSIDERACION Considerado 	Hábito de reflexionar sobre lo que piensan y hacen los demás, actuando con objetividad y receptividad, tratando a los demás con urbanidad, respeto y estimación.	Atención Estima Reflexión Respeto Valorización	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Examinar con Expresar Juzgar con Proporcionar Reflexionar Tratar con
<ul style="list-style-type: none"> CONSTANCIA /PERSEVERANCIA Constante Perseverante 	Manera de actuar o expresarse, en forma firme y sólida, buscando permanentemente lograr los objetivos propuestos.	Firmeza Paciencia Tesón	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Mantener la Proceder
<ul style="list-style-type: none"> CORDIALIDAD Cordial 	Manifestación o expresión verbal y gestual de los afectos, buscando lograr sintonía con los demás.	Afecto / afinidad Amistad Cariño Claridad Comunicación Conexión Sensibilidad	<ul style="list-style-type: none"> Comunicar Expresar Manifestar Señalar con

VALOR/ EXPRESION COMO SER	DEFINICION DEL VALOR	VALORES SINONIMOS	VERBOS DE ACCION PARA EL VALOR
<ul style="list-style-type: none"> CURIOSIDAD Curioso 	Deseo profundo de saber, inquirir, averiguar o investigar lo que ocurre en nuestro entorno, que nos permita cambiar o mejorarnos a nosotros mismos y contribuir a aumentar los conocimientos de los demás.	Averiguación Cuidado Esmero Indagación Investigación Observación	<ul style="list-style-type: none"> Atender con Averiguar Escuchar Indagar con Inquirir con Investigar Observar
<ul style="list-style-type: none"> DEDICACION Dedicado 	Orientación de la energía, capacidades y experiencias utilizadas para satisfacer necesidades y lograr objetivos.	Consagración Ofrecimiento Servicio	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Atender con Desarrollar Mantener la Proceder Sentir
<ul style="list-style-type: none"> DIGNIDAD Digno 	Actuación honesta e íntegra que se realiza con respeto a sí mismo y a los demás, para merecer la confianza de otros.	Decencia Integridad Merecimiento Reconocimiento	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Atender con Mantener la Proceder Reconocer
<ul style="list-style-type: none"> DINAMISMO Dinámico 	Modo de actuar, basado en la energía, diligencia, rapidez, cuidado y esmero en las actividades que se emprenden, generando un alto grado de satisfacción por la labor realizada.	Actividad Diligencia Energía	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Expresar Mantener el Proceder Sentir Trabajar Transmitir
<ul style="list-style-type: none"> DISCIPLINA Disciplinado 	Normas y principios que rigen la conducta de una persona para la consecución de algún fin.	Arte Ciencia Doctrina Facultad Método Norma Orden	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Estimular la Mantener la Proceder Propiciar la Trabajar
<ul style="list-style-type: none"> ECUANIMIDAD Ecuánime 	Actuar con igualdad, justicia e imparcialidad en todo momento, manteniendo siempre el mismo estado de ánimo.	Equidad Equilibrio Imparcialidad Justicia Ponderación Serenidad	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Expresar Juzgar con Mantener la Proceder Propiciar la

DE LA NECESIDAD AL DESEO

VALOR/ EXPRESION COMO SER	DEFINICION DEL VALOR	VALORES SINONIMOS	VERBOS DE ACCION PARA EL VALOR
<ul style="list-style-type: none"> EDUCACION Educador/ Educado 	Acción que se realiza para desarrollar facultades y habilidades individuales y colectivas de un grupo, para generar el crecimiento intelectual y moral necesario para el logro de una meta.	Cortesía Enseñanza Formación Ilustración Instrucción Orientación	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Atender con Escuchar Propiciar la Procede Proporcionar
<ul style="list-style-type: none"> EFFECTIVIDAD Efectivo 	Resultado de obtener lo que se requiere en términos de calidad, cantidad y oportunidad, con un óptimo manejo de los recursos.	Calidad Eficacia Eficiencia Productividad Oportunidad	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Atender con Comunicar Decidir con Estimular la Mantener la Proceder Trabajar
<ul style="list-style-type: none"> ENTUSIASMO Entusiasta 	Estado de excitación interior que nos impulsa a actuar apasionadamente y lograr nuestras metas.	Alegría Diligencia Fervor Impulso Pasión	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Expresar Mantener el Proporcionar Sentir Trabajar Transmitir
<ul style="list-style-type: none"> EQUIDAD Equitativo 	Actuación basada en principios y valores, guiada por un sentido de justicia natural que nos permite lograr una integración armoniosa con los demás.	Equilibrio Igualdad Imparcialidad Justicia Moderación Objetividad Rectitud	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Decidir con Mantener la Negociar Proceder Propiciar la
<ul style="list-style-type: none"> EQUIPO Equipo 	Conjunto de personas que se unen (juntan) para realizar un trabajo y alcanzar un fin.	Alianza Totalidad Unión Integración	<ul style="list-style-type: none"> Agrupar en Desarrollar Generar Mantener el Trabajar en
<ul style="list-style-type: none"> ESPONTANEIDAD Espontáneo 	Expresión natural del pensamiento, que permite una actuación voluntaria, generada de un impulso interior.	Flexibilidad Participación Voluntad	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Motivar la Sentir Vivir con

VALOR/ EXPRESION COMO SER	DEFINICION DEL VALOR	VALORES SINONIMOS	VERBOS DE ACCION PARA EL VALOR
<ul style="list-style-type: none"> FIDELIDAD Fiel 	Orientación a cumplir los compromisos, actuar y expresarse de acuerdo a lo pactado o acordado con otro. Sentido de lealtad y observancia de la fe debida a otro.	Compromiso Fiabilidad Lealtad	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Expresar Manifestar Mantener la Proceder Proporcionar Sentir
<ul style="list-style-type: none"> FUTURISMO Futurista 	Actitud mental, espiritual, cultural, social, política y científica del ser humano orientada hacia la creación de una visión de futuro.	Planeación Previsión Proactividad Programación Proyección Visión	<ul style="list-style-type: none"> Planear con Practicar el Prever con Programar Proyectar
<ul style="list-style-type: none"> GUIA Guía 	Conducción y acompañamiento que se hace a otro, con el fin de señalarle el camino a seguir, dirigiendo con consejos e instrucciones la conducción hacia un punto conveniente, el cual debe ser seguido por propia convicción.	Conducción Enseñanza Formación Información Instrucción Liderazgo Orientación	<ul style="list-style-type: none"> Actuar como Desarrollar la Proporcionar Mantener la Proceder
<ul style="list-style-type: none"> HONESTIDAD Honesto 	Actuación personal basada en hacer lo que se dice que se hace. Indica coherencia entre las palabras y las acciones.	Decencia Honradez Integridad Pureza Recato	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Mantener la Practicar la Proceder con Vivir con
<ul style="list-style-type: none"> HONRADEZ Honrado 	Manera de actuar basada en la rectitud e integridad.	Decencia Honestidad Integridad Pureza Recato Rectitud	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Creer en la Mantener la Practicar la Proceder con Vivir con
<ul style="list-style-type: none"> HUMILDAD Humilde 	Acción de expresarse en forma modesta y honesta, reconociendo en sí mismo sus debilidades y fortalezas.	Autenticidad Honestidad Integridad Modestia	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Mantener la Practicar la Proceder con Vivir con

DE LA NECESIDAD AL DESEO

VALOR/ EXPRESION COMO SER	DEFINICION DEL VALOR	VALORES SINONIMOS	VERBOS DE ACCION PARA EL VALOR
<ul style="list-style-type: none"> INICIATIVA Emprendedor 	Acción del que se propone hacer algo por primera vez de manera espontánea, sin esperar que otra persona se lo indique. Deseo de ser el primero en lograr algo.	Creatividad Emprendimiento Entusiasmo Espontaneidad Innovación Liderazgo Visión	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Generar Mantener la Tomar la
<ul style="list-style-type: none"> INNOVACION Innovador 	Desarrollo de la creatividad humana capaz de generar cambios en las diferentes actividades del quehacer humano y producir nuevas formas de hacer las cosas.	Cambio Creación Descubrimiento Hallazgo Iniciativa Invención Modificación Novedad Renovación Transformación	<ul style="list-style-type: none"> Aceptar la Crear Desarrollar la Estimular la Generar Instaurar la Practicar la Propiciar la Reconocer la
<ul style="list-style-type: none"> INTEGRACION Integrado 	Utilización adecuada de nuestras aptitudes y actitudes, para generar en otros, un estado de unificación que permita lograr fines comunes.	Alianza Equipo Totalidad Unión	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollar la Estimular la Generar Mantener la Propiciar la
<ul style="list-style-type: none"> INTEGRIDAD Integro 	Conocimiento de sí mismo que permite incorporar y unificar con rectitud y equidad los valores y principios, con la finalidad de perfeccionar las capacidades, habilidades y destrezas que permiten el logro de metas.	Equidad Honestidad Honradez Madurez Perfección Plenitud Pureza Rectitud	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Creer en la Lograr la Mantener la Proceder con Vivir con
<ul style="list-style-type: none"> JUSTICIA Justo 	Actuación basada en el sentimiento del deber y la conciencia en el cumplimiento de las normas y leyes establecidas, buscando dar a cada cual lo que por derecho le corresponde.	Equidad Equilibrio Igualdad Imparcialidad Objetividad Rectitud	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Apoyar la Decidir con Lograr Mantener la Negociar con Proceder con Propiciar la
<ul style="list-style-type: none"> LEALTAD Leal 	Forma de actuar en forma sincera y honrada, congruente con sus valores y principios.	Fidelidad Franqueza Honradez Integridad Nobleza Rectitud Sinceridad	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Apoyar con Expresar Lograr la Mantener la Proceder con

VALOR/ EXPRESION COMO SER	DEFINICION DEL VALOR	VALORES SINONIMOS	VERBOS DE ACCION PARA EL VALOR
<ul style="list-style-type: none"> MADUREZ Maduro 	Facultad única de entendimiento para comparar o juzgar con sana razón en toda situación, conflictiva o no, de manera de generar soluciones equitativas, tipo ganar / ganar.	Equidad Integridad Juicio Prudencia Reflexión Responsabilidad Sensatez	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Expresar Lograr la Proceder con
<ul style="list-style-type: none"> NEGOCIACION Negociador 	Acción de mediar o desenvolverse entre intereses comunes u opuestos, a fin de lograr acuerdos que beneficien a ambas partes.	Asertividad Comunicación Efectividad Ganar / ganar Mediación	<ul style="list-style-type: none"> Aceptar la Apoyar la Establecer Lograr la Propiciar la Realizar una
<ul style="list-style-type: none"> OBJETIVIDAD Objetivo 	Actuar con criterio, imparcialidad y justicia, sin interponer nuestro modo de pensar, sentir o actuar.	Desinterés Ecuanimidad Equilibrio Imparcialidad Justicia Rectitud	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Expresar con Informar con Juzgar con Lograr Observar con Tratar con Revisar con
<ul style="list-style-type: none"> OPTIMISMO Optimista 	Tendencia a percibir siempre el aspecto más favorable de las cosas. Actitud mental positiva ante una determinada situación.	Confianza Felicidad Positivismo Seguridad	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Expresar Manifestar Mantener el Observar con Percibir con Resaltar el Sentir
<ul style="list-style-type: none"> ORGANIZACIÓN /ORDEN Organizado Ordenado 	Facultad de establecer la disposición necesaria de las partes de un todo para que funcione de acuerdo a los objetivos.	Adecuación Arreglo Colocación Coordinación Disciplina Gradación Jerarquía Planificación	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Estimular la Generar Lograr la Mantener la Proceder con Propiciar la Trabajar con
<ul style="list-style-type: none"> ORIENTACION Orientador 	Acción de encaminar y estimular a otros en la escogencia de un camino a seguir en el ámbito personal o profesional.	Educación Enseñanza Formación Instrucción	<ul style="list-style-type: none"> Brindar Generar Mantener la Propiciar la Proporcionar Practicar la

DE LA NECESIDAD AL DESEO

VALOR/ EXPRESION COMO SER	DEFINICION DEL VALOR	VALORES SINONIMOS	VERBOS DE ACCION PARA EL VALOR
<ul style="list-style-type: none"> PACIENCIA Paciente 	Virtud de saber esperar con tranquilidad y resignación, la realización de las cosas que tardan.	Firmeza Moderación Sobriedad Templanza Tolerancia	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Mantener la Practicar la Proceder con Tener Tratar con Trabajar con
<ul style="list-style-type: none"> PARTICIPACION Participativo 	Disposición a tomar parte en todas aquellas cosas que afectan distintos aspectos de nuestra vida.	Acción Compromiso Interés Intervención	<ul style="list-style-type: none"> Aceptar la Establecer la Estimular la Instaurar la Mantener la Practicar la Propiciar la Reconocer la
<ul style="list-style-type: none"> PRECAUCION/ PREVISION Precavido Previsivo 	Acción de prevenir un daño, al actuar con cautela evaluando los resultados posibles antes de que ocurran.	Astucia Cautela Cuidado Proactividad Prudencia Sagacidad	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Mantener la Practicar la Proceder con Tener Trabajar con Tratar con
<ul style="list-style-type: none"> PROACTIVIDAD Proactivo 	Disposición a actuar en forma efectiva para prever situaciones, tomando la iniciativa y realizando lo necesario para que las cosas sucedan.	Acción Anticipación Proacción Pronóstico Prevención	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Desarrollar Practicar la Proceder con Tener Trabajar con
<ul style="list-style-type: none"> PROSPERIDAD Próspero 	Forma de vida basada en el bienestar y la mejora continua e integral de nuestra calidad de vida.	Bienestar Calidad de Vida Mejoría Riqueza	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollar la Practicar la Obtener la Tener Vivir en
<ul style="list-style-type: none"> RECEPTIVIDAD Receptivos 	Disposición de acoger y recibir sin ningún prejuicio las ideas y acciones de los demás.	Aceptación Admisión Apertura Comprensión Comunicación Empatía Recepción	<ul style="list-style-type: none"> Aceptar con Acoger con Escuchar con Practicar la Proceder con Tener

VALOR/ EXPRESION COMO SER	DEFINICION DEL VALOR	VALORES SINONIMOS	VERBOS DE ACCION PARA EL VALOR
<ul style="list-style-type: none"> RECONOCIMIENTO Reconocedor 	Acción de admitir como ciertos, los logros y virtudes de las demás personas, sin ningún tipo de mezquindad.	Aceptación Admisión Agradecimiento Gratitud Honestidad Valoración	<ul style="list-style-type: none"> Obtener Practicar el Propiciar el Realizar el Sentir
<ul style="list-style-type: none"> RESPECTO Respetuoso 	Manifestación de consideración, cortesía, atención y tolerancia que expresamos a los demás con el fin de establecer relaciones basadas en valores y principios.	Acatamiento Atención Consideración Cortesía Deferencia Tolerancia Veneración	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Escuchar con Expresar Propiciar el Sentir Tener Tratar con
<ul style="list-style-type: none"> RESPONSABILIDAD Responsable 	Habilidad para responder a los compromisos, a través de la oportuna toma de decisiones o dirección de una o varias actividades orientadas a su cumplimiento.	Compromiso Puntualidad Obligación Oportunidad	<ul style="list-style-type: none"> Aceptar la Actuar con Practicar la Sentir Tener Tratar con
<ul style="list-style-type: none"> SEGURIDAD Seguro 	Estado generado por la idea de que no hay peligro que temer, proyectando certeza o tranquilidad en las acciones que se emprenden.	Certeza Confiabilidad Confianza Indudabilidad Optimismo	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Desenvolver Expresar Generar Practicar la Proyectar Sentir Tener
<ul style="list-style-type: none"> SENSIBILIDAD Sensible 	Propensión del ser humano a dejarse llevar por los sentimientos de compasión y ternura y por las emociones.	Compasión Emocionalidad Humanidad Perceptibilidad Receptividad Ternura	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Brindar Expresar Manifestar Sentir Tratar con
<ul style="list-style-type: none"> SINCERIDAD Sincero 	Expresión libre, veraz y asertiva, sin doblez o disimulo, diciendo lo que hay que decir, a quien hay que decírselo y en el momento oportuno.	Asertividad Claridad Comunicación Efectividad Veracidad	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Comunicar Expresar con Manifestar Tratar con
<ul style="list-style-type: none"> SOLIDARIDAD Solidario 	Adhesión circunstancial a la causa o empresa de otros, asumiendo alguna responsabilidad.	Adhesión Compromiso Empatía Responsabilidad Unión	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Expresar Manifestar Sentir Tratar con

DE LA NECESIDAD AL DESEO

VALOR/ EXPRESION COMO SER	DEFINICION DEL VALOR	VALORES SINONIMOS	VERBOS DE ACCION PARA EL VALOR
<ul style="list-style-type: none"> TOLERANCIA Tolerante 	Indulgencia, respeto y consideración que se tiene a la manera de sentir y actuar de los demás.	Consideración Cortesía Deferencia Indulgencia Respeto	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Escuchar con Expresar Propiciar la Sentir Tener Tratar con
<ul style="list-style-type: none"> UNION Unido 	Asociación y comunidad de intereses y responsabilidades que se logra a través de acuerdos entre personas de la misma o distinta naturaleza..	Acuerdo Alianza Asociación Cohesión. Concordia Enlace Reunión Solidaridad Unidad Vinculo	<ul style="list-style-type: none"> Buscar Consagrar la Estimular la Formar una Mantener la Practicar la Propiciar la Restablecer Sentir
<ul style="list-style-type: none"> VALORIZACION Valorizador 	Proceso de evaluación consciente de los actos propios y de los demás, que genera reconocimiento y estima hacia estos, buscando su crecimiento y desarrollo.	Aceptación Estima Evaluación Gratitud Honestidad Reconocimiento Valoración	<ul style="list-style-type: none"> Brindar Expresar Manifestar Obtener la Practicar la Propiciar la Realizar la
<ul style="list-style-type: none"> VOCACION DE SERVICIO Servicial 	Actitud especial que se posee para atender y satisfacer las necesidades de otras personas anteponiéndose al agrado o desagrado de estas, actuando en forma profesional y objetiva.	Atención Cordialidad Dedicación Diligencia Iniciativa Satisfacción	<ul style="list-style-type: none"> Actuar con Crear la Desarrollar Descubrir la Estimular Generar Sentir Tener

ANEXO 2

LAS CUATRO DIMENSIONES DE LOS VALORES HUMANOS

Dado que los valores le brindan fuerza y rectitud a la visión y que no podemos enseñar valores, sino modelarlos, es necesario establecer las cuatro dimensiones requeridas para que los valores se integren dentro de los cinco contextos del individuo.

Estas cuatro dimensiones son:

1. **HACER:** Lo que hace el **Ser**. Esto es el conjunto de acciones que realiza el **Ser** para satisfacer sus necesidades. Si yo soy un buen comunicador es por que estoy haciendo cosas que me convierten en un buen comunicador, por ejemplo, expresar bien mis ideas, prestar atención a lo que dicen los demás, etc. Identifica el conjunto de acciones o movimientos a realizar, para lograr la integración a nuestros contextos, de cada uno de los Valores presentes en nuestra Visión Personal.

Para definir el HACER, se debe utilizar un verbo para cada acción, el cual debe estar en infinitivo, como por ejemplo: expresar, informar, manifestar, etc. Cada acción debe ser redactada expresando *qué* vamos a hacer y la esencia del *cómo* hacerlo. Las acciones a construir para cada valor deben ser específicas, pero suficientemente amplias para no caer en repeticiones.

Ejemplo: Para el Valor de la Tolerancia podemos establecer las siguientes acciones:

- Aceptar las opiniones de los demás.
- Respetar las opiniones de los demás.
- Admitir con humildad nuestros errores ante nosotros mismos y ante los demás.

DE LA NECESIDAD AL DESEO

- Soportar con indulgencia la manera de pensar, sentir y actuar de los demás.
- Considerar sin predisposición las circunstancias que puedan motivar el comportamiento de las demás personas.
- Aceptar con paciencia los tiempos de demora en que incurrimos para llevar a cabo una acción solicitada .
- Brindar una respuesta considerada a las personas con las cuales interactuamos.
- Vivir, evidenciar y sentir la situación de las personas con las cuales interactuamos, para comprender las razones de sus conductas.

2. SABER: Lo que sabe el **Ser**. Esto es el conjunto de conocimientos que posee el **Ser** y que utiliza adecuadamente para satisfacer sus necesidades. Si yo soy un buen comunicador es porque conozco cosas que me convierten en un buen comunicador, por ejemplo, sé expresarme, sé escuchar atentamente, sé como hacer que los demás se sientan escuchados, etc. Identifica qué cosas debemos conocer y sobre cuales debemos estar conscientes e informados, para lograr la integración a nuestros contextos, de cada uno de los Valores presentes en la Visión Personal.

Ejemplo: Para el Valor de la Tolerancia debemos conocer los siguientes aspectos:

- Saber manifestar nuestras opiniones, en términos condescendientes y de comprensión.
- Saber escuchar para comprender, en términos de condescendencia y comprensión.
- Conocer la situación o circunstancias que propiciaron una actitud de una persona.
- Conocer las metas de los demás.

- Conocer las razones así como la forma de pensar, actuar y sentir de las otras personas.
- 3. TENER:** Lo que tiene el **Ser**. Esto es el conjunto de recursos que utiliza el **Ser** para satisfacer sus necesidades. Si yo soy un buen comunicador es porque tengo cosas que me convierten en un buen comunicador, por ejemplo, tengo facilidad de expresión, tengo buena dicción, tengo un lenguaje que utilizo para comunicarme con los demás, etc. Identifica qué cosas debemos poseer, disponer o disfrutar para lograr la integración a nuestros contextos de los Valores presentes en nuestra Visión Personal. La dimensión del Tener abarca 2 tipos de recursos, los que como seres humanos podemos desarrollar (habilidades, destrezas y capacidades) y los que podemos adquirir (cosas materiales).

Ejemplo: Para el Valor de la Tolerancia debemos tener los siguientes recursos:

- Condiciones físicas adecuadas para una buena interacción.
 - Equipos, herramientas, recursos y condiciones óptimas que generen un buen estado de ánimo en mí y en los demás.
 - Capacidad mental, física y corporal que genere coherencia entre lo que decimos y lo que expresamos.
- 4. COMPARTIR:** Lo que comparte el **Ser** en el marco de sus cuatro contextos de interacción. Esto es el conjunto de elementos que utiliza el **Ser** para relacionarse y así satisfacer sus necesidades. Si yo soy un buen comunicador es por que estoy compartiendo cosas que me convierten en un buen comunicador, por ejemplo, comparto mensajes, ideas, experiencias, sensaciones, percepciones, etc. Identifica qué cosas debemos distribuir, repartir, utilizar o disfrutar con otras personas, para

lograr la integración a nuestros contextos, de los Valores presentes en nuestra Visión Personal.

Ejemplo: Para el Valor de la Tolerancia debemos compartir los siguientes aspectos:

- Apoyo al interactuar con los demás.
- Experiencias en el arte de perdonar, excusar y disculpar.
- El perdón y la consideración a los demás.
- Filosofías acerca de la aceptación del individuo tal como es.
- Ideas, en un ambiente que propicie la cortesía y la amabilidad cuando nos relacionamos con otras personas.
- Consideraciones y atenciones a otros sin ir en contra de sus pensamientos y prácticas.

El desarrollo de estas cuatro dimensiones, en cada uno de los Valores con los que nosotros deseamos acompañar nuestra Visión Personal, permite obtener un camino claro para la incorporación de los mismos en nuestro ser. Recuerde que esta es la manera como atendemos necesidades no materiales, que van más allá de las que solemos practicar normalmente en nuestra vida. Comience ahora, no permita que nada ni nadie se interponga entre Ud. y su éxito personal. Atienda sus necesidades y comience a experimentar la dicha de satisfacer sus deseos y disfrutarlos a placer.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- **Barroso, Manuel:** *AUTOESTIMA: ECOLOGIA O CATASTROFE*. Editorial Galac. Venezuela. 1987.
- **Barker, Joel A.:** *PARADIGMAS*. Mc. Graw Hill. Colombia. 1995.
- **Bennis, W. & Nanus, B. :** *LIDERES, LAS CUATRO CLAVES DEL LIDERAZGO EFICAZ*. Editorial Norma. Colombia. 1995.
- **Covey, Stephen:** *LOS 7 HABITOS DE LA GENTE ALTAMENTE EFECTIVA*. Paidós. España. 1990.
- **Covey, Stephen:** *LIDERAZGO CENTRADO EN PRINCIPIOS*. Paidós. España. 1993.
- **Covey, Stephen & Otros:** *PRIMERO LO PRIMERO*. Paidós. España. 1994.
- **De Mello, Anthony:** *LA ORACION DE LA RANA*, Editorial Sal Terrae, España, 1988
- **Fromm, Erich:** *DEL TENER AL SER*. Paidós Studio. España. 1991.
- **O' Connor, Joseph & McDermott, Ian:** *INTRODUCCION AL PENSAMIENTO SISTEMICO*. Ediciones Urano. España. 1998.
- **O' Connor, Joseph; Seymour, John:** *INTRODUCCION A LA PROGRAMACION NEURO-LINGÜISTICA*. Ediciones Urano. España. 1992.
- **Real Academia Española:** *DICCIONARIO DE LA LENGUA ESPAÑOLA*. XXI Edición. Espasa-Calpe. (Edición en CD-ROM).
- **Robbins, Anthony :** *EL PODER SIN LIMITES*. Grijalbo. Venezuela. 1993.
- **Robbins, Anthony :** *CONTROLE SU DESTINO*. Grijalbo. Venezuela. 1993.
- **Satir, Virginia:** *EN CONTACTO INTIMO*, Editorial Concepto S.A. México. 1981.
- **Senge, Peter:** *LA QUINTA DISCIPLINA*. Editorial Granica. Barcelona, España. 1992.

DEL AUTOR

José Betancourt es venezolano, Licenciado en Matemáticas egresado de la Universidad Simón Bolívar en 1976. En 1979 concluyó una Maestría en Investigación de Operaciones en la Universidad Central de Venezuela. Desde 1976 comenzó en funciones de Docencia a nivel Universitario, las cuales ha mantenido en paralelo a sus otras ocupaciones, durante la mayor parte de su carrera.



Ha sido profesor de la Universidad de Oriente en Ciudad Bolívar, Universidad Central de Venezuela en la Facultad de Ingeniería en Pre y Postgrado, Instituto Universitario Politécnico de Guayana en Puerto Ordaz, Instituto Universitario Politécnico de las Fuerzas Armadas a nivel de Maestría en Caracas, Universidad Nacional Abierta en Maracay, Colegio Universitario Francisco de Miranda, Colegio Universitario de Los Teques Cecilio Acosta y Universidad Bicentennial de Aragua, a nivel de Postgrado. Trabajó como Profesor de la Universidad de Margarita (UNIMAR) en Pre y Postgrado, donde además trabajó como Asesor de la Coordinación de Postgrado y creó la Especialización en Gerencia de Servicios.

Trabajó desde 1979 hasta 1991 en la Industria Petrolera, en las áreas de Automatización de Laboratorios, Informática y Recursos Humanos.

Ha sido tutor de innumerables Tesis a nivel de Pre y Postgrado, en las áreas de Informática y Sistemas, Investigación de Operaciones, Organización y Sistemas, Gerencia Ambiental y Recursos Humanos.

Desde 1991, ha trabajado como: Consultor del **Grupo T.G. Red** del cual fue su Presidente. Director Académico de Altamira Consulting C.A. (ACCA); Presidente de FUNDASISTEMA, Asociación Civil sin fines de lucro, dedicada a trabajar en Programas Sociales; Director Académico de APUNTENE (Asociación de Profesionales Universitarios para la Aplicación de Nuevas Tecnologías Educativas, Edo. Nueva Esparta). Actualmente forma parte de la firma Betancourt & Vera Consultores Asociados, creadora de LA RUTA DEL APRENDIZAJE.

En su trabajo como Consultor ha participado en empresas tales como Edelca, Electricidad de Caracas, Banco del Caribe, Banco Provincial, Banco

DE LA NECESIDAD AL DESEO

Industrial de Venezuela, Banco Consolidado, Fondo de Crédito Industrial (FONCREI), Seguros Nuevo Mundo, CEPROCA (Centro de Productividad Carabobo), Asociación Venezolana de Industrias Plásticas (AVIPLA), CONINDUSTRIA, Asociación Venezolana de Ejecutivos de Guayana, Fundación Empresarios, FUNINDES (Universidad Simón Bolívar), Instituto Venezolano de Investigaciones Tecnológicas e Industriales (INVESTI), Fundación Juventud y Cambio del Ministerio de la Juventud, Fondo Unico Social, FUNDACOMUN y distintas Alcaldías en los Estados Anzoátegui y Nueva Esparta, Ministerio de Educación, Colegio Universitario de Los Teques, Fundación Cecilio Acosta, Sanabria Arquitectos Asociados, Formas Acrílicas, Gases Industriales de Venezuela (BOC Gases), Metro de Caracas, OCAAT, Corporación Philip Morris de Venezuela (Alimentos Kraft y Tabacalera Nacional), Empacadora Carrizal, Grupo Avícola Graiteca, Servilac (Grupo Cadipros Milk Products), Productos EFE, Tyresoles de Venezuela, A.C. Tierra Increíble, Distribuidora Mar Caribe (Brahma Nueva Esparta), SIGO S.A. Porlamar y SIGO S.A. Barcelona, También ha sido Facilitador de ADECCO S.A. en el Estado Nueva Esparta.

Desde 1990, se ha desempeñado como Facilitador de Procesos Humanos, en las áreas de Desarrollo Personal, Autoestima, Aprendizaje Organizacional y Modelos Mentales, Formación de Equipos de Trabajo, Efectividad Personal, Efectividad Interpersonal, Efectividad Organizacional, Comunicación Efectiva y Programas de Liderazgo. Es además creador del modelo de Necesidades, Expectativas y Deseos aquí presentado.

Para obtener mayor información acerca de la actividad realizada por el autor, se pueden comunicar a:

E-mail: jrbetancourt01@cantv.net

o por los **Teléfonos** (en Venezuela): **0414-797.68.37**

Recorrer el camino del desarrollo personal es un reto fascinante que debemos asumir, para mejorar de manera constante nuestra propia calidad de vida. Hacerlo implica un cambio total en nuestra forma de ver y enfrentar el mundo que nos rodea. Ayudarlos a hacerlo es la importante tarea que nos hemos propuesto lograr con este libro.

Esperamos ser lo suficientemente útiles para ayudar en su desarrollo personal y el mejoramiento de su calidad de vida.

EL AUTOR



LA RUTA DEL APRENDIZAJE - Por una Venezuela Mejor