Vanuales

Visión personal

Soy lo que sueño ser



Desarrollo Sistémico

N 658.406
M942 Muckenhirn, Rita
Visión personal… soy lo que sueño ser / Rita Muckenhirn. -- 1a ed. -- Jinotega : La Cuculmeca, 2009
48 p.

ISBN : 978-99924-984-4-6

1. CAMBIO ORGANIZACIONAL
2. DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD

© La Cuculmeca

Asociación de Educación y Comunicación "La Cuculmeca"
Programa "Desarrollo Sistémico"
Teléfono: (00 505) 2 782 35 78
Teléfono: (00 505) 2 782 35 79
coordinacion@cuculmeca.org
http://www.cuculmeca.org
Jinotega, Nicaragua

Autora: Rita Muckenhirn

Revisión y corrección: Valeria Gutiérrez, Reina Isabel Velásquez, Ellen Krumstroh y Harlan Oliva

Fotografías: Rita Muckenhirn, Archivo de La Cuculmeca

Diseño y diagramación: Aureliano Orozco con colaboración de Sayda Muckenhirn

Tiraje: 500 ejemplares
Impreso en Ediciones Educativas, Diseño e Impresiones S.A. (EDISA)

Primera edición: Jinotega, Octubre 2009

Estimado lector, estimada lectora:

Esperamos que disfruten este viaje hacia su visión personal.
Queremos pedirle al utilizar este cuaderno tres cosas:
* que su uso y reproducción total o parcial sea para fines sociales y no comerciales,
* que siempre citen las fuentes,
* que nos den retroalimentación sobre su utilidad, que nos hagan llegar sus impresiones, comentarios, sugerencias o aportes para mejorar la próxima edición o simplemente, saber en qué les ayudó su lectura.

Gracias

Visión Personal...
Soy lo que sueño ser



Quien busca... encuentra aquí

Gracias a... **6**

Te presentamos... **8**

Desarrollar mi visión personal, ¿para qué? **9**
- ¿Qué es visión? 10
- ¿Yo puedo tener una visión? 11
- ¿Qué tiene que ver la visión organizacional con la visión personal de su gente? 12
- Un punto de partida clave… practicar y vivir el pensamiento positivo 13
- Visionando mi futuro 16

Herramientas … para diseñar mi visión de futuro **18**
- Mi viaje al futuro. 20
- Un balance de vida…para una vida balanceada 24
- Mis metas personales 28
- Mi escenario laboral 30
- Escenarios personales 32
- Trazando el camino desde y hacia mi visión personal en nuevo pasos. 33
- Versión "a paso ligero" 34
- Versión "a paso pausado" 36
  - Paso 1: ¿De qué futuro estoy soñando? 36
  - Paso 2: Las tendencias personales y laborales en los últimos siete años 39
  - Paso 3: Retroalimentación sobre fortalezas y debilidades 40
  - Paso 4: Joyas para llevar 42
  - Paso 5: Retrato sistémico 43
  - Paso 6: Situación concreta a finales del próximo año. 44
  - Paso 7: Tres acciones concretas a partir de mañana 48
  - Paso 8: El camino 49
  - Paso 9: El premio 52

Para concluir...algunos pensamientos sobre sueños y visiones **53**

Fuentes de sabiduría visionaria **57**

Un aviso importante...

A lo largo y al final del cuaderno encontrarán referencias de otros cuadernos ya elaborados y de libros para explicar los conceptos mencionados, profundizar y/o complementar la lectura. Es importante tener presente el enfoque sistémico y sobre todo las actitudes sistémicas en todos los temas que desarrollamos.

Todos los elementos, procesos y metodologías están interrelacionados y deben de trabajarse a partir de una visión sistémica.

Cuando tengan dudas, si requieren de material adicional o quieren obtener los nuevos cuadernos que estamos produciendo, por favor, contáctense con cualquiera de las y los facilitadores(as) del Grupo Nahuales o con La Cuculmeca.

Gracias a...

Elaborar este pequeño cuaderno, ha implicado la colaboración de muchas personas y varios sistemas de apoyo. A todas estas personas y organizaciones quiero dar aquí mi reconocimiento, porque gracias a sus enseñanzas, aportes, paciencia, respaldo moral y/o económico es posible poner en sus manos este primer intento de juntar conocimientos y experiencias con enfoque sistémico y aterrizarlo a nuestro contexto y ámbito de trabajo, de "tropicalizarlo pues".

Nuestras profesoras Ruth Heise y Dagmar Hosemann, quienes a iniciativa de Ellen Krumstroh facilitaron el Primer Diplomado de Desarrollo Organizacional Sistémico a nivel centroamericano y siguen acompañándonos en nuestro proceso de "tropicalización".

Las y los autores que construyeron, reconstruyeron y compartieron sus conocimientos. Encontraremos sus referencias al final del cuaderno, porque ellos han sido fuentes de sabiduría que consultamos para la construcción, aplicación y adaptación de nuestros procesos de cambio.

Este documento, es una recopilación de conocimientos y experiencias de muchos autores, adaptado, traducido y enriquecido con la práctica en nuestras organizaciones centroamericanas.

Les recomendamos leer la bibliografía consultada, todas fuentes de sabiduría extraordinarias. Estamos seguros de que encontrarán muchas ideas que les darán nuevos empujes en sus propios procesos de desarrollo personal y organizacional.

Las y los participantes del Primer Diplomado que se propusieron tropicalizar y difundir el enfoque sistémico en Centroamérica.

Anna Rose Stobbe
Armando Tahuico
Carlos Sánchez
Cecilia Falla
Ellen Krumstroh
Fátima Alvarado
Juan Carlos Hernández
Juanita Burghis Llama
Lydia Palacios Chiong
Martha Cabrera
Martha Juárez
Martha Cecilia Roustan
Mauricio Figueroa
Patricia Iraheta
Patricio Cranshaw
Reina Isabel Velásquez
Walter Schütz



Edita Olaizola, voluntaria de Consultores sin Fronteras, quien está acompañando con mucho cariño a su "joyita", La Cuculmeca, en nuestros procesos de cambio.

Neus Ribas, mi "coach por skype", quien me acompaña en el camino hacia mi visión personal para no perderme en la jungla de las 1001 urgencias cotidianas.

El gran equipo de La Cuculmeca que participa en nuestro proceso de desarrollo organizacional y que ayudó a mejorar y validar muchas de las herramientas que encuentran en este cuaderno. Especialmente a:

Adriana Altamirano
Antonio García
Bismarck Jarquín
Danelia Jirón
Eva Lilliam Zeledón
Jeannine Rivera
Karina Gadea
Marielos Rivera
Nereyda González Soto
Verónica García
Amparo Valdivia
Aracely Herrera
Blanca Lacayo
Emir López
Florita López
Jeryll Palacios
Leonor Rodríguez
Marielos Úbeda
Reyna Picado
Ana Yancy García
Astrid Herrera Obregón
Cristian Zeledón Vílchez
Ernesto Castillo
Harmhel DallaTorre
Juan Carlos Martínez
Lorena Araica
Mireya González
Valeria Gutiérrez



A los organismos de cooperación quienes confiaron en este reto y que aportan técnica y financieramente a los procesos de formación y desarrollo organizacional, elaboración, validación, reproducción y difusión de materiales:

Cooperación Austríaca para el Desarrollo
Terre des hommes - Alemania
Terre des hommes - Suiza
Ingeniería sin Fronteras
Solidaridad Socialista

A Iouri con quien además de compartir nuestra vida, nuestros hijos e hija, compartimos también nuestra pasión por los sistemas...familiares y organizacionales.

A Sayda, Amaru y Yuma quienes tuvieron la paciencia y compartieron su tiempo valioso y único para poder sistematizar y difundir estas ideas y experiencias hacia otras personas.

Finalizo con el comienzo de todo lo que soy, mi madre y mi padre, quienes me dieron la vida y me enseñaron a respetar la naturaleza y otros valores que siguen guiando mi camino.

Rita Muckenhirn

Los nahuales, son energias dadas a nosotras y nosotros
por los abuelos y las abuelas, cada uno trae una estrella, un destino,
que se debe cultivar:
Los nahuales representan energias positivas y negativas que poseemos.
Nuestra responsabilidad es equilibrar dichas energias.
Personalmente creo que un nahual te cuida y vos cuidas al nahual,
entonces se entreteje un destino que te hace crecer a vos y
a los que te rodean.

Carlos Sánchez

Te presentamos...

Antes de entrarle a la visión personal, te quiero presentar qué es este cuaderno y cómo usarlo.

Este cuaderno surge como parte de un esfuerzo por impulsar el enfoque sistémico en las organizaciones de desarrollo centroamericanas. Está orientado a personas que dirigen organizaciones o equipos, que facilitan o asesoran procesos de desarrollo organizacional y quienes por ende asumen cada día nuevos retos al impulsar cambios para una sociedad y personas con una vida mejor.

Este cuaderno es un material de apoyo. Su contenido y sus herramientas deben ajustarse a cada organización, grupo o contexto de trabajo.

En vista de que la mayoría de los ejercicios han sido validados en el marco de un proceso de desarrollo organizacional de La Cuculmeca, encontrará muchas veces ejemplos de nuestra organización. Y precisamente son ejemplos, cada organización tiene su propio ADN, su cultura muy particular, su propio sistema de creencias y valores, y por ende encontrará su propio camino hacia el cambio deseado.

Además de ello, queremos poner énfasis en dos aspectos:

- El desarrollo de nuestra organización y el desarrollo de las personas que trabajamos en ella, se influyen mutuamente. No podemos desvincular el desarrollo organizacional del desarrollo organizacional. Un punto de partida clave en este sentido es que si las personas están bien, la organización también estará bien.

- Si las organizaciones compartiéramos no sólo nuestros éxitos, sino también las lecciones aprendidas a partir de nuestros errores y fracasos, todas podríamos avanzar más rápidamente en la construcción de un mundo mejor.

El desarrollo sistémico implica asumir nuevas actitudes y trabajar permanentemente desde la persona misma. Este cuaderno es un pequeño aporte al desarrollo personal de los hombres y de las mujeres de nuestros equipos. No pretende ser ni un tratado teórico, ni mucho menos un manual completo, porque las experiencias se construyen en el día a día y por ende se van enriqueciendo cada vez más.

De cara a los ejercicios, aquí una aclaraciones prácticas...

¿Qué significan los símbolos?


Herramienta que nos puede servir para trabajar este contenido.


Cuáles son los campos de aplicación de esta herramienta.
Qué contenido o elemento organizacional podemos desarrollar con esta técnica.


Cantidad de participantes, tipo de trabajo individual, en pareja o grupal.


Tiempo requerido.


Materiales que necesitamos para desarrollar el ejercicio.


Espacio que necesitamos u otros requerimientos especiales.

Desarrollar mi visión personal… ¿para qué?



Si te atrae una lucecita, síguela.
Si te conduce al pantano, ya saldrás de él.

Pero si no la sigues, toda la vida te mortificarás pensando que acaso era tu estrella.

Séneca

¿Qué es visión?

Visión es ver un estado futuro con el ojo de la mente.
La visión es imaginación aplicada, o sea,
es dirigir y potenciar nuestra creatividad,
implica aprovechamiento de nuestra inspiración,
es la capacidad de visualizar.

> La posibilidad de realizar un sueño
> es lo que hace que
> la vida sea interesante.
>
> *Paolo Coelho*

Todas las cosas se crean dos veces:

- primero, como una creación mental,
- segundo, como una creación física.

La primera creación, la visión, es el principio del proceso de reinventarse uno(a) mismo(a) o de que una organización se reinvente a sí misma.

La visión representa deseos, sueños, esperanzas, metas y planes. Muchas veces encontramos personas que dicen..."pero yo nunca sueño", sin embargo, todos(as) tenemos deseos y aspiraciones y podemos aprender a visualizar esos deseos y aspiraciones. De esto se trata en este cuaderno.

Por otro lado, estos sueños o visiones no son meras fantasías. Son realidad que aún no se ha llevado a la esfera física, como el plano de una casa antes de que se construya, o las notas musicales de una partitura que esperan a ser tocadas.

La mayoría de nosotros(as) no imaginamos ni realizamos nuestro propio potencial. William James dijo: "La mayoría de la gente vive en un círculo muy limitado de su ser potencial.
Todos(as) tenemos unas reservas de energía y de genio a las que podemos recurrir que ni siquiera imaginamos."

Todos(as) tenemos un poder y una capacidad inconmensurables para reinventar nuestra vida.



¿Yo puedo tener una visión?

> Una persona sin sueños
> es una persona sin futuro.
> Kenneth Walker

Quizá la visión más importante de todas sea
desarrollar un sentido del yo,
un sentido de nuestro propio destino,
un sentido de nuestra misión y de nuestro papel particular en la vida,
un sentido de propósito y de significado.

Cada persona tiene o puede tener un sueño de cómo quiere que sea su vida,
una visión de si mismo(a) y su entorno.

Es importante tener una visión sobre qué quiero alcanzar en los diferentes ámbitos de la vida, en cuanto a mi familia y relaciones, mi cuerpo y mi salud, mi trabajo y también a nivel espiritual.

Al evaluar nuestra propia visión personal, preguntémonos:
¿Aprovecha esta visión mi voz, mi energía, mi talento singular?
¿Me ofrece una sensación de "vocación", de una causa digna de mi compromiso?
Obtener este significado exige una profunda reflexión personal, plantearse preguntas profundas e imaginar.

> "Sin una visión todos sufrimos de
> una insuficiencia de datos.
>
> Miramos la vida con miopía, es decir,
> a través de nuestra propia lente,
> de nuestro propio mundo.
>
> La visión nos permite trascender
> nuestra autobiografía, nuestro pasado,
> para alzarnos por encima de nuestro recuerdo. …"
>
> *Sir Laurens van der Post*

Para diseñar mi visión personal tengo que decidir sencillamente qué tiene más importancia para mi.

- ¿Cuáles son mis valores más preciados?
- ¿Qué visión de la vida tengo?
- ¿Qué tal es mi trabajo en casa como padre, madre, abuelo, abuela, tía, tío, hermana, hermano, hijo o hija…?
- ¿Qué tipo de servicio me gustaría prestar a mi comunidad, a mis vecinos, o a cualquier persona que lo necesite?
- ¿Qué importancia tiene mi salud?
- ¿Cómo voy a mantenerla y mejorarla?
- ¿Qué pasa con mi mente, mi crecimiento y desarrollo?
- ¿Hasta qué punto son importantes para mi?
- ¿Y el trabajo?
- ¿Cuáles son mis auténticos talentos?
- ¿Dónde radica mi pasión?
- ¿Dónde se localizan las mayores necesidades de mi organización y del mercado?
- ¿En función de qué proyectos e iniciativas mi conciencia me inspira a actuar?
- ¿Cómo puedo introducir un verdadero cambio en mi trabajo?
- ¿Cuál será mi legado?

¿Qué tiene que ver la visión organizacional con la visión personal de su gente?

La visión personal debe de tener cierta coherencia o intersección con la visión de la organización en la cual uno trabaja. Si la visión organizacional va totalmente en contra de mi visión personal, será mejor para la salud de ambos cortar la relación.

Veamos un poco cual es la relación entre la visión personal y la visión organizacional.

Las visiones compartidas surgen de visiones personales.
Así es como obtienen su energía y alientan el compromiso.

No se trata de que la gente ahora se guíe sólo por intereses egoístas, porque generalmente las visiones personales incluyen dimensiones que también tienen que ver con la familia, la organización, la comunidad e incluso el mundo. El interés es personal. Está arraigado en el conjunto de valores, intereses y aspiraciones de una persona. Por eso el interés genuino en una visión compartida está arraigado en visiones personales.

Muchos líderes pasan por alto esta sencilla verdad y deciden que su organización tiene que desarrollar una visión para el día siguiente.

Las organizaciones que procuran desarrollar visiones compartidas alientan a sus miembros(as) a desarrollar sus visiones personales. Si la gente no tiene una visión propia, a lo sumo "suscribirá" la visión organizacional, incluso si ha participado en su proceso de definición. El resultado es el acatamiento, nunca el compromiso.

Por otra parte, la gente con un fuerte sentido de dirección personal puede unirse para crear una potente sinergia con miras a lo que yo quiero o nosotros(as) queremos.

El dominio personal es el cimiento de las visiones compartidas. Esto significa no sólo visión personal, sino compromiso con la verdad y tensión creativa, los hitos del dominio personal.

La visión compartida puede generar niveles de tensión creativa que trascienden los "niveles de confort" de la persona. Los que más contribuyan a la realización de una visión elevada serán quienes puedan "sostener" la tensión creativa: conservar nítida la visión y continuar indagando la realidad actual.

Serán quienes crean profundamente en su aptitud para crear el futuro, porque eso es lo que experimentan personalmente.

Al alentar la visión personal, las organizaciones deben cuidarse de no invadir las libertades individuales.
Nadie puede dar a otro su visión ni obligarlo a desarrollar una visión. Sin embargo, se pueden realizar actos positivos para crear un clima que aliente la visión personal.

Los líderes que poseen una visión pueden comunicarla a otros para alentarlos a compartir sus propias visiones.

Este es el arte del liderazgo visionario:
construir visiones compartidas
a partir de visiones personales.



Un punto de partida clave…
practicar y vivir el pensamiento positivo

Yo me creo mi futuro ahora

Independientemente de cómo fue mi niñez
– si fue la mejor o fue la peor - :
ahora sólo yo soy la total responsable de mi vida.

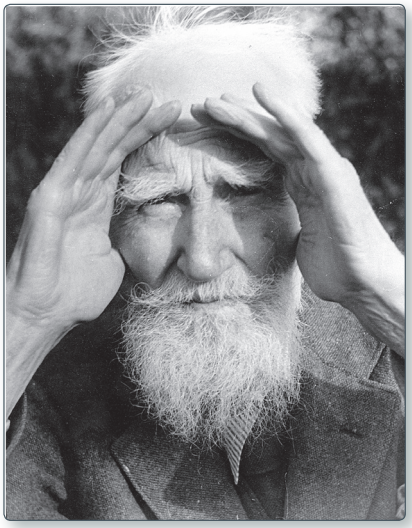
No puedo desperdiciar mi tiempo en echarle la culpa
a mis padres o a mi entorno anterior.
Esto sólo provocaría que me quedaría atrapada en el rol de la víctima.
Así nunca consigo lo bueno que tanto deseo.

Mi pensamiento presente crea mi futuro.
Puede ser una vida llena de negatividad y sufrimiento, pero también
puede ser una vida llena de alegría ilimitada.

Yo me decido ahora por un futuro brillante.

Louise L. Hay

Un sinnúmero de autores, han planteado que una visión positiva de nuestro futuro precede al éxito. Una visión alentadora tanto a nivel personal como organizacional genera emociones positivas que nos motivan a la acción y nos ayudan a alcanzar nuestros objetivos, metas y retos.



Vos ves cosas y dices, "¿por qué?".
Pero yo sueño cosas que nunca fueron y digo,
"¿por qué no?"

George Bernard Shaw

El efecto de la sugestión y el efecto placebo

Creer en algo puede hacer que se vuelva realidad.

En las ciencias médicas los estudios recientes indican que dos tercios de las curaciones están conectadas con la imagen de futuro que construimos de nuestra recuperación.



El efecto Pigmalión

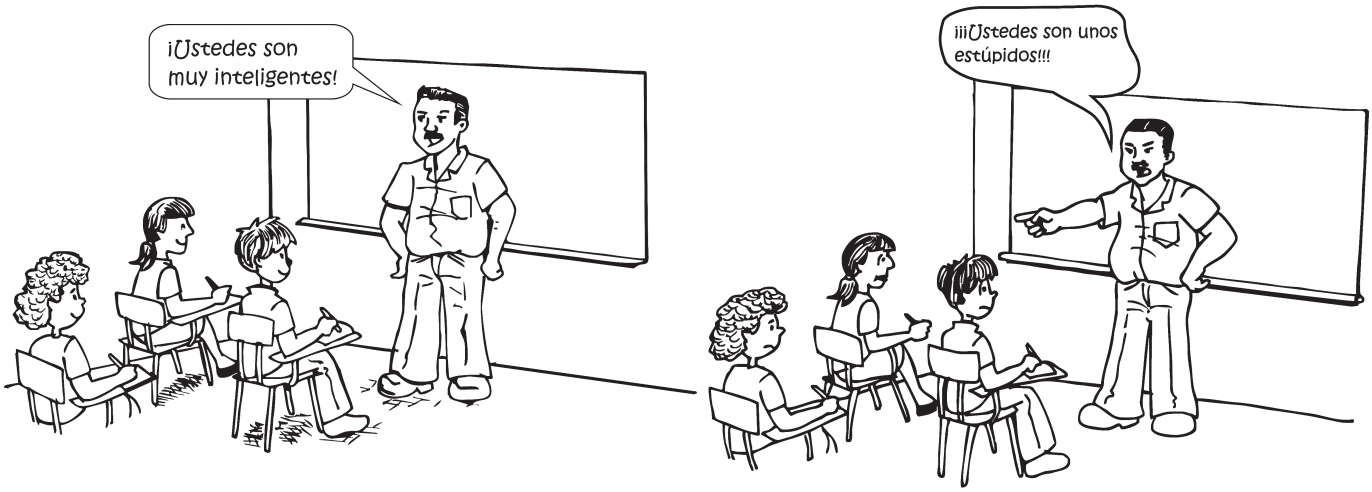
Se refiere a la profecía autocumplida.

Tenemos la tendencia a tratar y a comportarnos con una persona o un grupo en función de la expectativa o de la creencia que tenemos de esa persona o grupo. Solemos acertar, ya que esa persona o grupo es sensible a las expectativas que tenemos de manera que se comporta de forma coherente de como es tratado.

Un ejemplo muy conocido es cuando se dijo a un profesor "este año vas a trabajar con un grupo de estudiantes destacados, de alto rendimiento" y a otro profesor que dará clase a un grupo similar "este año te toca un grupo de estudiantes más torpes, de bajo rendimiento."

El prejuicio de los profesores se tradujo en un trato diferente. Esto hizo que finalmente las expectativas se cumplieran al haber diferencias significativas en los resultados de ambos grupos.

Las creencias que tenemos, tanto de los otros como de nosotros mismos, tienen un gran poder.



El efecto mariposa

El efecto mariposa explica cómo
pequeñas acciones vitales bien dirigidas
pueden desencadenar grandes resultados,
como cambiar el destino de una persona o de un sistema entero.



- Una gota puede desbordar un océano…
- El aleteo de una mariposa moviendo sus alas en Brasil, puede desencadenar un tornado en Japón.
- Un solo pensamiento puede cambiar la realidad y el curso del destino.

La ley de la atracción

Esta ley plantea que obtenemos las cosas
que pensamos, que nuestros pensamientos
determinan nuestra experiencia.

> Tu poder está en tus pensamientos,
> sé consciente.
>
> *Ronda Byrne, El Secreto.*

Es cuando deseamos algo con fuerza y determinación, empezamos a actuar consciente e inconscientemente para conseguirlo, para atraerlo.

Una vez conseguido no sería tanto una casualidad sino más bien una causalidad, en vista de que hemos sido nosotros(as) las y los causantes reales de haberlo conseguido.

Los pasos para que la ley de la atracción funcione son los siguientes:

- Saber qué es lo que queremos.
- Enfocar nuestros pensamientos sobre el objeto o estado deseado con sentimientos de entusiasmo y gratitud.
- Sentirnos y comportarnos como si ya lo hubiéramos conseguido.
- Estar abiertos(as) y dispuestos(as) a recibirlo.

> ¿Qué puedes hacer ahora mismo para empezar a cambiar tu vida?
> Lo primero que has de hacer es una lista de las cosas por las que
> te sientes agradecido. Esto cambia tu energía y empieza a cambiar
> tu forma de pensar.
>
> Mientras que antes de este ejercicio puede que te hayas estado enfocando
> en lo que no tienes, en tus quejas y problemas, cuando haces este ejercicio
> vas en otra dirección.
>
> Empiezas a sentirte agradecido(a) por todas las cosas por las que te sientes bien.
>
> *Doctor Joe Vitale. El Secreto.*

Visionando mi futuro

El futuro puede influir en el presente tanto o más que el propio pasado.

Víctor Frankl, psiquiatra judío que pasó varios años en diferentes campos de concentración alemanes, nos ha dejado un legado maravilloso.

En su libro "El hombre en busca de sentido" (1946) nos narra su vivir y su sentir en el campo de concentración. Frankl escribe: "Es una peculiaridad del hombre que sólo pueda vivir proyectándose en el futuro. Y ésta es su salvación, aún en los momentos más difíciles de su existencia."

Tras varios meses y años viviendo en condiciones extremas de hambre, frío, maltrato físico y psicológico, observó cómo literalmente muchos se dejaban morir, mientras que otros aguantaban con dignidad y hasta con cierta ilusión.

¿Dónde estaba la diferencia?

Tras observar y conversar con muchos de los que "decidieron" vivir, llegó a la conclusión de que todos ellos tenían algo en común, una visión inspiradora de su futuro.

Alguno se veía terminando la casa que dejó a medio construir, otro necesitaba saber si era abuelo y conocer a sus nietos, otro soñaba con terminar su doctorado y ejercer su profesión. El mismo Frankl, se veía ante un gran auditorio, hablando sobre la psicología de los presos en los campos de concentración. Fueron esos retos e ilusiones los que ayudaron, a esos moribundos en potencia, a mantenerse con vida.

Una imagen ilusionante del futuro precede al éxito.

La visión de futuro no es un plan estratégico, ni una serie de cifras frías conseguidas a lo largo de determinado período.

La visión es cerrar los ojos e imaginarnos cómo nos gustaría sentirnos y qué nos gustaría estar haciendo en el futuro.

La visión es una sensación que nace más de lo visceral o instintivo y del corazón que de la pura razón.

La visión es esa energía que nos provoca, que nos motiva a la acción, es como un fuerte imán que tira de nosotros en una dirección clara y gratificante.

Esto no significa que luego no tengamos que diseñar un plan de acción, con metas concretas, para conseguirlo. Aunque, a veces, ocurre que terminamos consiguiendo un sueño sin haber hecho nada aparentemente consciente para lograrlo.

Es como un efecto "déjàvu": tenemos la sensación de haber estado ya en esa situación o haberla vivido antes. Y quizá fuera así, hace tiempo en nuestra imaginación y en nuestro corazón.

¿Hablamos de casualidad o de causalidad?

Tu vida apenas estará llena de sentido, cuando reconoces la misión que tienes en este mundo y cuando la vives además.

Anselm Grün

Las **bondades** de tener una visión, una meta o un proyecto ilusionantes son muchas:

- Nos ayuda a tomar decisiones importantes en función de si nos acercan o nos alejan de nuestra visión, así como a focalizar nuestros recursos y esfuerzos.
- Nos permite tomar perspectiva y mirar a medio plazo, relativizando así la importancia de supuestos obstáculos a corto plazo.
- Nos compromete con metas más ambiciosas y eleva el umbral de resistencia a la frustración.
- No nos garantiza, aunque sí nos facilita a conseguir lo que perseguimos (ley de atracción y efecto Pigmalión).

También existen **riesgos o limitacione**s:

- No conseguir nuestra visión y frustrarnos.
- Conseguir nuestro sueño y decepcionarnos. No era lo que esperábamos.
- Estar tan obsesionados con el futuro que no disfrutemos del presente.
- Encerrarnos tanto en una visión que se convierta en una limitación y ya no veamos más cosas.

Lo importante de tener una visión no es tanto conseguirla, sino más bien, disfrutar del camino. Incluso, a mitad del camino podremos cambiar el objetivo y rediseñar un nuevo destino.

Se trata de visualizar un futuro ilusionante y centrarnos en el presente, disfrutando cada instante y sintiendo el vértigo de decidir ante situaciones imprevistas. Es compatible disfrutar el momento con tener un futuro visualizado.

Muchas veces creemos que alguien, sea una persona o un colectivo, tendrá una vida de éxito en tanto consiga fama, dinero, poder o resultados a los ojos de las y los demás. Sin embargo, una vida lograda se refiere a haber liderado adecuadamente un proyecto hacia una meta, a haber conseguido un sueño, disfrutando y desarrollándonos en el camino, sin depender de la aprobación de las y los demás según unos criterios impuestos que no necesariamente son compartidos por uno(a) mismo(a).

Una persona o un sistema con una vida lograda, libera y expande los recursos personales y contribuye al progreso social.

Lo curioso es que un sistema con una vida lograda suele obtener muchos éxitos, incluso sin buscarlos. Mientras que un sistema con una vida de éxito, no necesariamente tiene una vida lograda que realmente merezca la pena repetir.

> El corazón de una persona es una rueda de molino
> que trabaja sin cesar.
> Si nada echáis a moler, corréis el riesgo
> de que se triture a sí misma.
>
> *Martín Lutero*

Herramientas …
para diseñar mi visión del futuro





Es necesario hacer
de la vida un sueño y
del sueño una realidad.

Pierre Curie

Herramientas… para diseñar mi visión del futuro

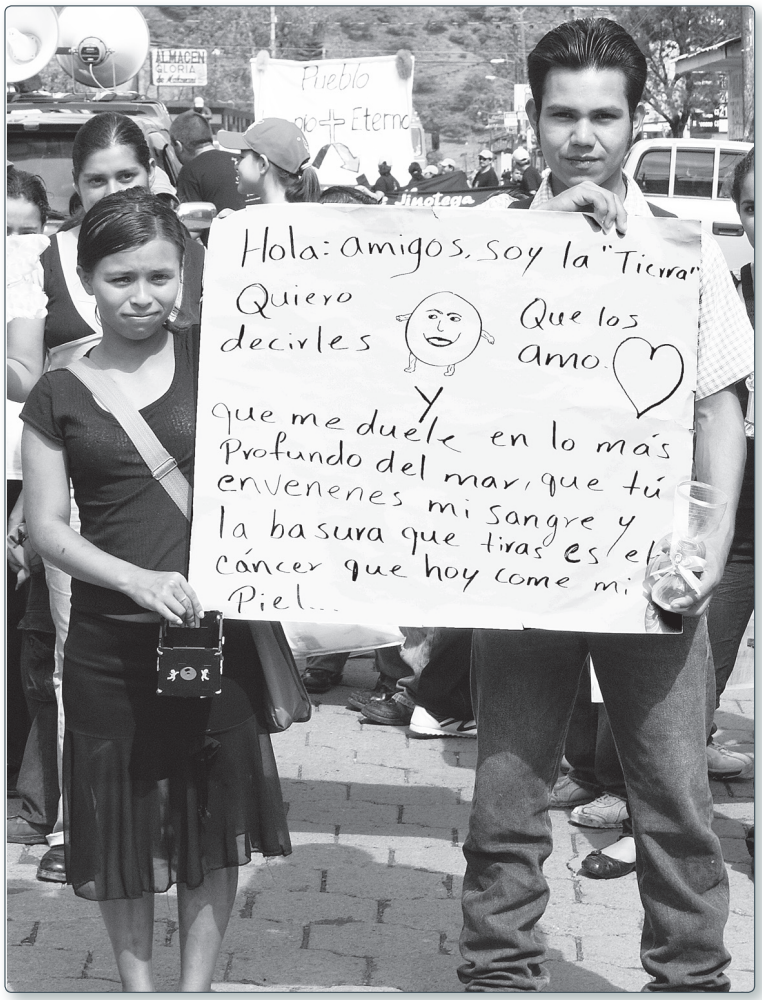
Para trabajar la visión de largo plazo o la visión de la organización sobre sí misma, es importante que los actores involucrados primero reflexionen sobre su visión personal en el ámbito personal y laboral. Aunque los tiempos no permiten realizar el ejercicio más completo, se les puede motivar a desarrollarlo por su propia cuenta o trabajar con las herramientas más cortas.

Un aspecto clave antes de entrar a trabajar la visión personal u organizacional es realizar ejercicios de visualización como, por ejemplo, "Mi viaje al futuro".
Y algo **indispensable** para cada facilitador(a) o asesor(a):

- **Antes** de realizar los ejercicios con otras personas y grupos, hay que aplicarlos con uno(a) mismo(a). Sólo así podrá experimentar los efectos poderosos que tienen y también prever las emociones que algunas reflexiones pueden sacar a la superficie.

- Del menú de herramientas, seleccione la que sea más apropiado para el **grupo y contexto**. El proceso de los nueve pasos en la versión "a paso pausado", por favor, solamente aplíquelo en grupos que ya llevan algún tiempo trabajando juntos y que tienen suficiente confianza entre ellos(as) mismos(as).

- La visión personal es **personal**. No exija nunca que los participantes la presenten a todo el grupo. Compartir la visión personal debe ser algo totalmente voluntario.





Cuanto más se aproxima uno al sueño,
más se va convirtiendo
la leyenda personal
en la verdadera razón de vivir.

Paolo Coelho

Mi viaje al futuro

Visión personal

2 a 24 personas

15 minutos

Grabación con música suave para meditar

Espacio tranquilo y calmo, sin interrupciones

¿Qué queremos lograr?

Abstraernos del presente e imaginarnos el futuro.

Liberar pensamientos y fantasías que nos pueden ayudar a diseñar nuestra visión de futuro.

¿De qué trata este ejercicio?

Siempre hemos oído que...
"una imagen vale más que mil palabras".

Es cierto, a través de las imágenes recogidas por el sentido de la vista, desde fuera llega a nuestro cerebro una gran cantidad de información, que va a ser procesada en diferentes zonas del mismo.

Si invertimos el proceso y hacemos que sea el cerebro, el que cree las imágenes desde dentro, se producirá la puesta en marcha de una serie de procesos mentales, para los que requerirá de un gran esfuerzo, pero que darán como fruto una serie de resultados muy beneficiosos.



La visualización creativa, es una técnica de creación de imágenes mentales, gracias a la cual podremos trabajar en un doble sentido:

- Por un lado, como herramienta para enfrentar el desarrollo de la inteligencia creativa y por ende la rapidez mental. La capacidad de visualización, depende directamente de nuestra capacidad de concentración y en la medida que aumentemos una, aumentaremos la otra, pues ambas se alimentan entre sí.

- Por otro lado, como técnica de preparación para enfrentarnos a situaciones que merezcan una atención especial por nuestra parte. Ya sean, emocionales o de cualquier tipo.

Nuestra **inteligencia creativa** es la capacidad que poseemos para generar ideas, las cuales para ser desarrolladas podrán contar con la colaboración de nuestras otras inteligencias: la inteligencia lógica, la inteligencia emocional, la inteligencia corporal y la inteligencia espiritual.

Los ejercicios de visualización parten de los siguientes principios:

- El mundo es un reflejo del ser interior.
- Todas las formas del universo, han sido creadas por la imaginación de una mente.
- Todo ha sido creado, porque alguien lo ha imaginado y mantenido conscientemente en su pensamiento.
- Ese pensamiento contiene una imagen de la idea de la que procede lo creado.
- El pensamiento creativo es la esencia creadora del ser.

¿Cómo lo desarrollaremos?

1º Paso: Las y los participantes se sientan o acuestan formando un círculo y ponemos música suave.



2º Paso: El o la facilitadora acompaña el viaje al futuro indicando suavemente el camino para visualizar el sueño individual de cada participante.

Es muy importante que después de cada frase se haga una pausa lo suficientemente larga para que las y los participantes puedan dejar volar su imaginación. Si se hace demasiado rápido, se pierde la magia de la imaginación creativa y la visualización de cada paso se corta.

A continuación el texto del viaje al futuro....

"Nos sentamos cómodamente.
Nos concentramos y a la vez nos relajamos.
Los pies (o nuestro cuerpo) están bien conectados con la tierra.
Descanso en mi mismo, en mi misma.
La postura recta – como de un rey o de una reina – me ayuda.

Cerramos los ojos, nos disponemos para escuchar o
para viajar por nuestro propio camino.

Me encamino hacia el futuro.
Salgo de mi casa y camino lentamente por las calles de mi pueblo.
Observo las calles, las casas, los edificios, los parques.

Miro las personas, como caminan, como se mueven, y lo que hacen.

Poquito a poco me acerco más a las personas y veo sus caras.
Me tomo tiempo para platicar con algunas personas.
Dejo que se me acerquen, las observo y hablo con cada una.

Después de un rato continúo mi camino y voy en dirección hacia la montaña.

Camino hacia la montaña más alta de donde puedo ver mi casa,
mi trabajo y mi pueblo.
La subida es larga, pero estoy curiosa de poder ver mi futuro.

Camino por senderos que ya han recorrido otras personas antes que yo y
trazo senderos propios, senderos que llevan mis huellas muy personales.

Paso por áreas desiertas, paso por bosques
que me alivian la fatiga con su frescura.



Escucho pájaros y monos,
esquivo tunas espinosas,
y veo orquídeas que
me envuelven con su fragancia.

Finalmente, llego a la cima,
acaba de llover y está saliendo el sol espléndido
iluminando el aire limpito.

Tengo una vista preciosa, bellísima.
Estoy en el año 2020.

Ahora voy a ver donde vivo,
como es mi casa en el 2020.
Como estoy de salud.
Veo con quienes vivo,
¿Cómo está mi familia?
¿Cómo están mis amigos?
¿Con quienes me gusta encontrarme?
¿Qué hago en mi tiempo libre?
¿Qué libros leo ahora?

¿Dónde trabajo en el 2020?
¿En qué trabajo?

¿Cómo está mi pueblo?
¿Cómo están las calles y los parques?

¿Cómo están las montañas y los bosques a mi alrededor?
¿Cómo están las fuentes de agua, las quebradas, los ríos y lagos?
¿Cómo me gustaría que sea nuestro medio ambiente?

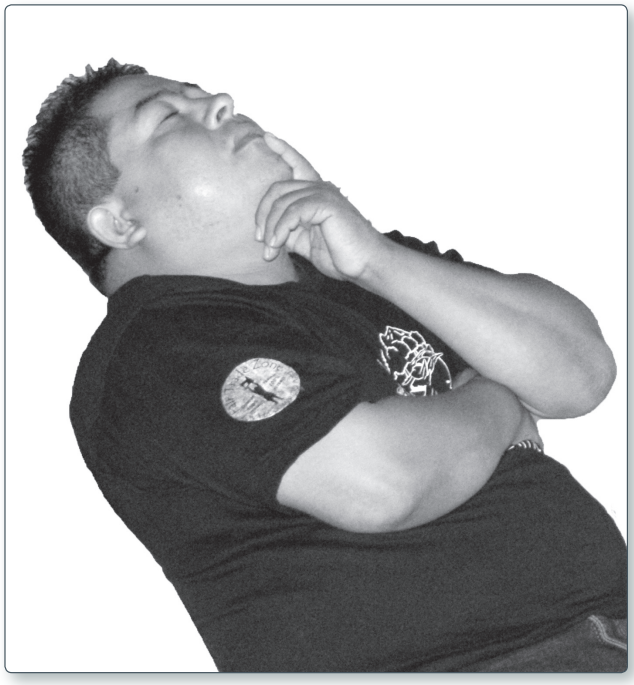
¿Cómo está la gente de mi pueblo?
¿Quiénes viven bien o mejor que antes?
¿Quiénes viven en condiciones difíciles?
¿Cómo me gustaría que vivan?

Ahora pienso qué es lo que me gustaría decir a
todas estas personas con las que vivo en mi casa,
las personas con las que trabajo,
las personas que viven en mi pueblo.

Espero hasta que surja desde dentro de mi una palabra, una frase, una imagen que me gustaría compartir con ellos. La comparto con estas personas.

Ahora regreso poquito a poco a esta sala,
y a este grupo de personas con quienes quiero compartir
ahora sobre mi sueño."

3º Paso: Pedimos a las y los participantes que compartan en pareja. Luego pueden compartir sus sueños, o la parte de sus sueños que desean socializar con las y los demás participantes.



Concluyendo este ejercicio...

Este ejercicio es muy importante para introducir cualquier proceso de visualización, o bien sea a nivel personal u organizacional porque nos ayuda a despegarnos del trajín cotidiano, a dejar volar nuestra imaginación y a relajarnos.

Nunca ría de los sueños de otros.
Quien no tiene sueños,
tiene muy poco.

Proverbio chino

Un balance de vida… para una vida balanceada[1]

Visión personal
Desarrollo personal

Individual, en pareja, o grupos.
De 2 a 24 personas

1 a 2 horas

Hoja "El modelo del balance de vida"
Tabla "Balance de vida"

Espacio tranquilo y calmo sin interrupciones

¿Qué queremos lograr?

Desarrollar el balance de
los cuatro ámbitos claves de vida a partir de
la construcción de una visión,
la definición de objetivos por ámbito y
la identificación de los sistemas de apoyo.

¿De qué se trata?

Muchos de nosotros(as) vivimos una vida tan acelerada que ya desde hoy les podemos anticipar que tendremos dentro de pocos años un infarto, un derrame o un burnout (quemarse, fundirse).

O descuidamos nuestras relaciones personales tanto que se nos puede predecir ya desde hoy que dentro de pocos años tendremos que buscarnos otra pareja o enfrentaremos una vida en solitario.

O le ponemos tanta atención a hacer más dinero que dentro de 10 años seguramente nos entrará la crisis existencial sobre el sentido de la vida, porque sólo el dinero no hace feliz.

¿Por qué se puede predecir esto? Las personas quienes llegan a "quemarse" o "toparse" de esta manera generalmente tienen objetivos claros para su ámbito de vida "Trabajo/Resultados", pero se les olvida que su vida también contiene otras dimensiones.



Además del ámbito "Trabajo/Resultados" podemos subdividirlo en los ámbitos "Familia/Contactos", "Sentido/Cultura" y "Cuerpo/Salud". Y solamente si logramos mantener balanceados estos cuatro ámbitos, podemos llevar una vida plena y llena de manera permanente.

Si descuidamos uno de los cuatro ámbitos durante un largo período, el fracaso estará ya pre-programado.

Esta amenaza no solamente existe para las y los directivos o los empleados ambiciosos por hacer una carrera profesional brillante a quienes ponen el mayor énfasis en el ámbito de "Trabajo/Resultados".

Similar les sucede a las mujeres amas de casa cuando su vida entera está definida y dominada por el ámbito "Familia/Contactos", o sea, cuando se preocupan exclusivamente por el bienestar de sus hijos(as) y de su esposo o compañero de vida.

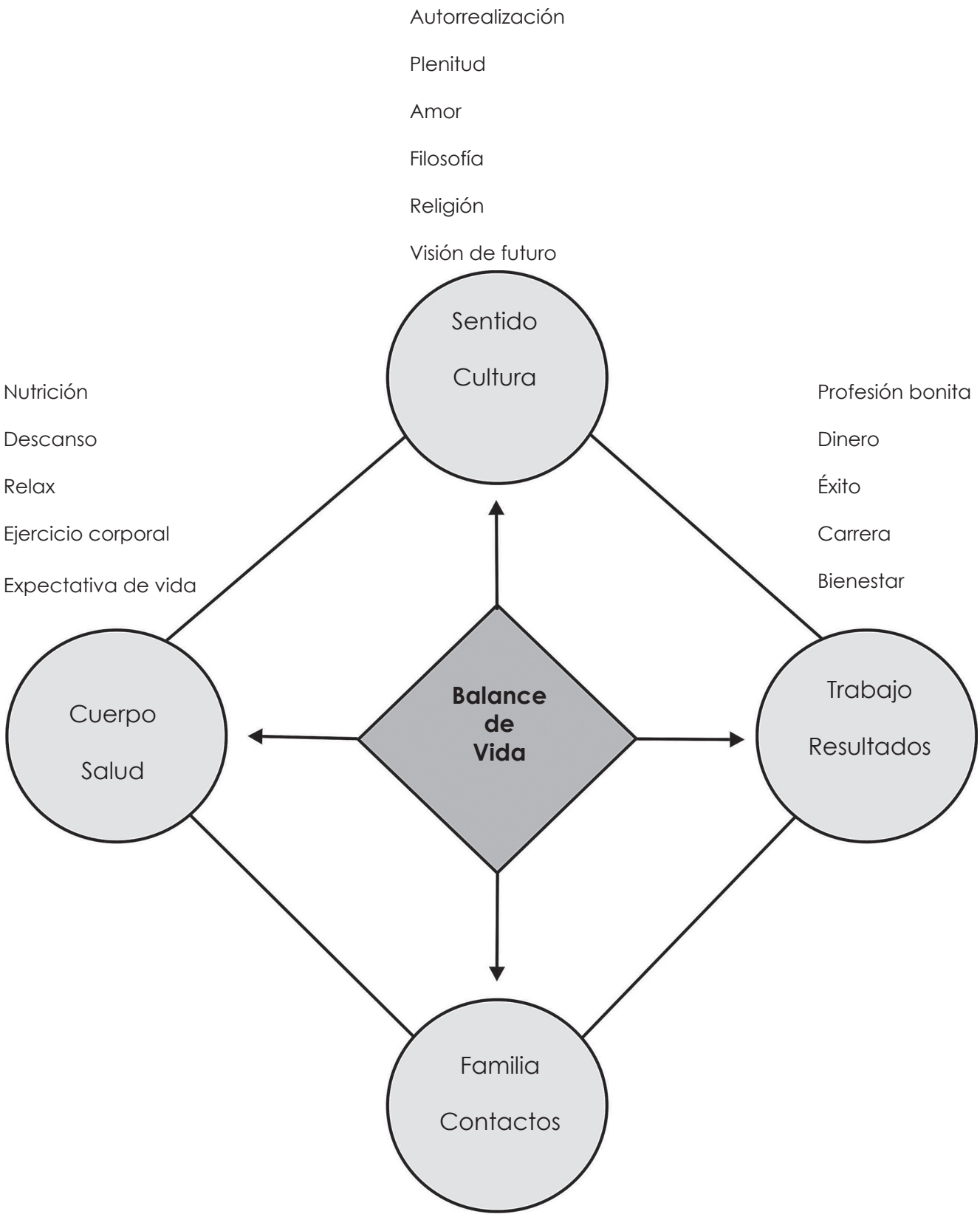
El balance se vuelve aún más complejo en el caso de las mujeres que trabajamos dentro y fuera de la casa y que además de ello, asumimos cargos de dirección.

Las demandas múltiples nos exigen trabajar aún más en el autocuido para poder mantener un equilibrio y una vida sana.



1 Adaptación de Lothar Seiwert, Life-Leadership.

El modelo del balance de vida



Mantener el balance se vuelve en nuestra sociedad hoy en día cada vez más difícil.

Tal vez siente que aunque administre de lo mejor posible su tiempo, aún así no logra cumplir con todas las exigencias.

- Si me dedico de lleno al trabajo, automáticamente me queda poco tiempo para la familia.

- Si al revés le regalo mucho tiempo a mi familia y a mis amigos(as), automáticamente tendré problemas en el trabajo.

- ¿Y mis ganas de simplemente no hacer nada? ¿O de comprometerme con trabajos comunitarios en mi barrio? Todo esto se deja a un lado si quiero cumplir con todas las exigencias de los ámbitos "Trabajo" y "Familia".



¡Qué problema esto de mantener el balance!

Cuando hablamos de balancear nuestra vida se trata sobre todo, de balancear nuestras relaciones:

- Podemos moldear las relaciones entre los cuatro ámbitos de vida de tal manera que haya un balance. Quien solamente trabaja, con el tiempo va a tener problemas con los otros tres ámbitos. Quien está física o psíquicamente quemado o solo, en algún momento ya no podrá rendir en el trabajo tampoco. El balance correcto es decisivo en nuestra vida y esto significa la relación correcta en los cuatro ámbitos.

- Por otro lado, podemos gestionar las relaciones con nuestro entorno. Esto también es importante, porque de qué le sirve si se propone: "Voy a caminar cada noche una hora", si su pareja le dice: "Ya que llegas tan noche, ¿podrías tomarte al menos un poco de tiempo para los niños y para mí?" Entonces usted tiene un problema.

  O de qué le sirve si se propone que dentro de 2 años va a tener el puesto de gerente de proyecto en su organización y va a ganar U$ 500 dólares más, cuando la cooperación externa más bien disminuye y con costo se podrá mantener el nivel actual de proyectos. Entonces también tiene un problema.

Esto significa que nuestros problemas verdaderos la mayoría de las veces resultan del tejido de relaciones en el cual estamos inmersos. Crecen a partir del hecho de que nuestros deseos y necesidades no armonizan con los de nuestras personas de referencia.

Al diseñar nuestra visión personal y nuestro plan de vida, tomemos en cuenta, con mayor énfasis, cómo se da nuestra inserción en ese tejido de relaciones.

El concepto del balance de vida nos ayuda a desarrollar una nueva auto comprensión que acepta nuestra dependencia e interdependencia. A la vez nos muestra caminos para modelar nuestra vida de manera activa y auto responsable, manteniendo el balance.

Esta capacidad no solamente la necesitamos porque la sociedad de la información nos enfrenta cada día con más exigencias.

A ello se agrega que nuestro entorno de vida cambia continuamente. En períodos de tiempo cada vez más cortos nos llegarán exigencias totalmente nuevas que ya no podremos enfrentar con los viejos modelos de actuación. Tenemos que desarrollar nuevas estrategias de solución y superación.

Tenemos que conocer con mucha exactitud las exigencias y requerimientos que enfrentamos. Solamente así podemos decidir qué exigencias queremos cumplir y cuales no.

Si sabemos ante cuales cambios y retos nos encontramos, se nos hará más fácil diseñar nuestra vida de manera proactiva y asegurar que el balance entre los cuatro ámbitos de vida se preserva.

¿Cómo lo desarrollaremos?

Tabla "Balance de Vida"

Cada persona de manera individual contesta tres preguntas sobre cada una de las siguientes áreas:

Áreas	¿Cuáles son las personas que son muy importantes para mi en esa área?	¿Cuáles son mis objetivos principales en esa área?	¿Cuál es mi sueño absoluto para esa área?
Trabajo Resultado Rendimiento			
Familia Contactos			
Cuerpo Salud			
Sentido de la vida Espiritualidad			

Concluyendo este ejercicio....

Reflexionar sobre los diferentes ámbitos de vida en la organización, también requiere de apertura de parte de las y los jefes. Implica ver a la persona en su integralidad y desprenderse de la creencia obstaculizadora que muchas veces impera en nuestras organizaciones "la vida privada no se puede revolver con el trabajo", "los problemas de la casa, uno los tiene que dejar fuera del portón de la oficina"...

Podemos dar los primeros pasos para reflexionar sobre las implicaciones de cada ámbito de vida en nuestro desarrollo y bienestar personal y sus efectos en la vida de la organización. Y con este ejercicio daremos un paso importante para que las personas de nuestro equipo u organización comiencen a trabajar por una vida más balanceada.

Mis metas personales

Visión personal
Desarrollo personal

2 a 24 personas

1 a 2 horas

Hoja o cuaderno y lápiz

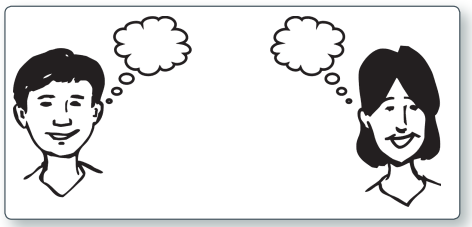
Espacio tranquilo y calmo
sin interrupciones

¿Qué queremos lograr?

Las y los participantes diseñan o evalúan
las metas personales.

¿Cómo lo desarrollaremos?

Este ejercicio se desarrolla de manera individual
y luego se puede compartir en pareja.



1° Paso: Reflexión individual

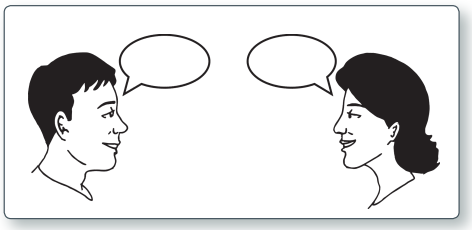
Cada persona reflexiona las siguientes preguntas y
las apunta en su cuaderno personal.
¿Dónde me ubico yo?
¿Cuáles son las metas que persigo en mi propia vida y
en lo laboral?
¿Realmente estoy persiguiendo estas metas?

1. Pasado
    - ¿Qué metas me había propuesto el año pasado?
    - ¿Qué he hecho con lo que me he propuesto?
    - ¿Lo sigo haciendo o me lo replanteé?
    - ¿Qué es lo más importante de lo que me planteo en la vida?
    - ¿Qué metas me han ayudado en la vida?
    - ¿Cómo he encontrado el camino hacia mi objetivo?

2. Futuro
    - ¿Qué metas persigo el próximo año? ¿Dónde quiero estar yo a finales del próximo año?
    - ¿Cómo voy a llegar ahí?
    - ¿Qué obstáculos veo desde ya en ese camino?
    - ¿Dónde puedo obtener apoyo y acompañamiento?

3. Entorno social y humano
    - ¿Qué sé sobre las metas de mi familia, de mis amigos(as) más cercanos(as), de mis colegas?
    - ¿De qué manera las estoy considerando?
    - ¿Estoy apoyando, intercambiando o confrontando?
    - ¿Qué es lo que quiero intensificar?

4. Organización
    - ¿Cómo encajan mis metas con las de mi organización o de mi puesto de trabajo?
    - ¿Están en contradicción o hay sinergia?
    - ¿Qué significa eso para mí?



2° Paso: En diálogo

Intercambiamos con una pareja y si fuese posible lo hacemos durante una pequeña caminata de 30 a 45 minutos.



3° Paso: En el plenario intercambiamos nuestras impresiones y entendimientos sobre el ejercicio.

Concluyendo este ejercicio...

Este ejercicio nos permite reflexionar sobre nuestras metas personales y su coherencia con las metas de otros sub-sistemas relevantes como son la familia, las y los amigos y la organización.

Mi escenario laboral

Visión personal
Desarrollo personal

2 a 24 personas

1.5 a 2 horas

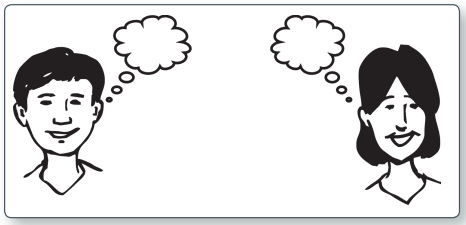
Hoja "Mi escenario laboral"

Espacio tranquilo y calmo
sin interrupciones

¿Qué queremos lograr?

Cada participante identifica
- las tendencias dentro de los próximos 5, 10 ó 20 años a nivel personal y laboral y
- diseña su visión sobre su vida personal y profesional y el rol que quiere jugar en este entorno futuro.

¿Cómo lo desarrollaremos?

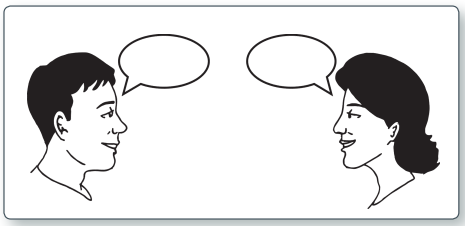


Reflexión individual:

Este ejercicio se trabaja siempre a nivel individual.

En base al gráfico siguiente,
a) trabajo primero el escenario según cada círculo y
b) por último, me imagino como estaré yo mismo(a) como persona, en mi trabajo y el rol que quiero jugar en relación a este escenario.

Hago un dibujo de mi mismo(a) de cómo me quiero ver dentro de 5, 10 ó 20 años.



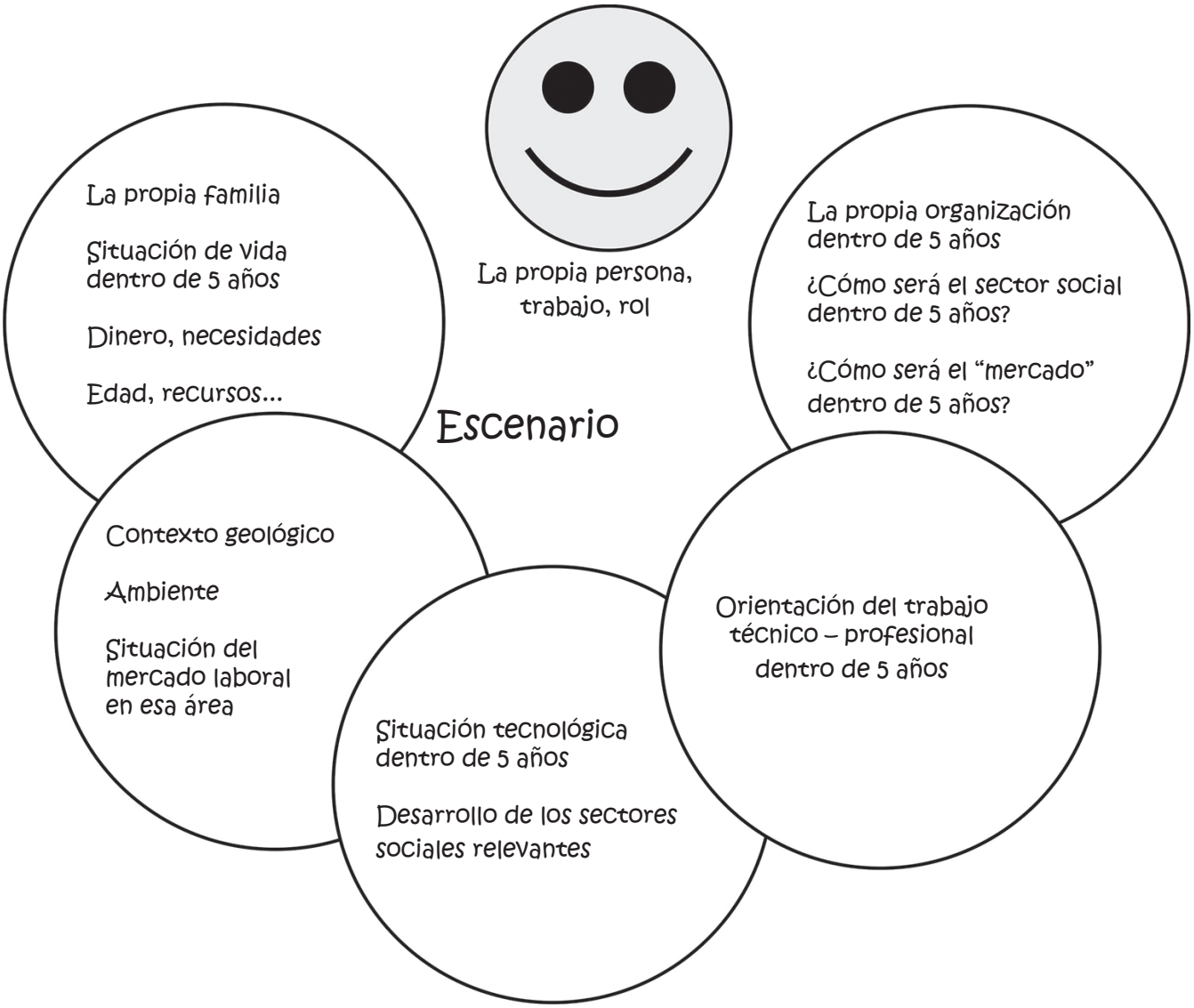
En diálogo:

En diálogo comparto las reflexiones con mi pareja.

Concluyendo este ejercicio....

Este ejercicio, es especialmente útil cuando queremos profundizar un poco más en las metas relacionadas a nuestro escenario laboral y profesional.

Mi escenario laboral



Escenarios personales

Visión personal
Desarrollo personal

2 a 24 personas

1.5 a 2 horas

Hoja con las preguntas, papel y lápiz

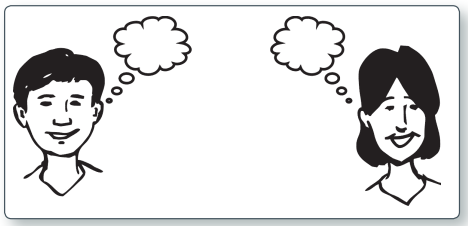
Espacio tranquilo y calmo sin interrupciones

¿Qué queremos lograr?

El futuro es lo que me espera, lo que viene hacia mí, lo que me pertenece.

Por ello es justo, hacer hoy un diseño de cómo quiero ver el futuro dentro de 5, 10 y 20 años, porque lo que planifico para la próxima década tendrá efectos en mi vida cotidiana hoy.

¿Cómo lo desarrollaremos?

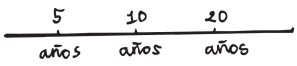


Reflexión individual:

Según la edad, las y los participantes seleccionan un día dentro de 5, 10 ó 20 años.
Las siguientes preguntas podrán facilitar el diseño de su escenario individual.

- ¿Dónde voy a vivir en el año…? (país, ciudad, pueblo, paisaje).
- ¿Con quién voy a vivir?
  ¿Cuántos años tendrán mis hijos, padres, familiares, amigos u otras personas cercanas?
- ¿Qué voy a hacer?
  A nivel profesional, en mi vida privada, a nivel de trabajo comunitario voluntario, en mi vida política…
- ¿Cómo voy a vivir?
  ¿Qué estilo de vida voy a practicar?
- ¿Qué esperanzas, deseos y sueños me gustaría realizar?
  ¿Cuál potencial adormecido no aprovechado me gustaría despertar?
- ¿Qué voy a dejar atrás? ¿Con qué termino?
- ¿Con qué voy a comenzar?





Conteste estas preguntas lo más detallado y claro.
No censure sus ideas o no piense que son imposibles de realizar.

Concluyendo este ejercicio...

Este ejercicio nos brinda otra forma para acercarnos a nuestra visión personal.

Trazando el camino desde y hacia mi visión personal en nueve pasos

Yo he vivido porque he soñado mucho.

Amado Nervo

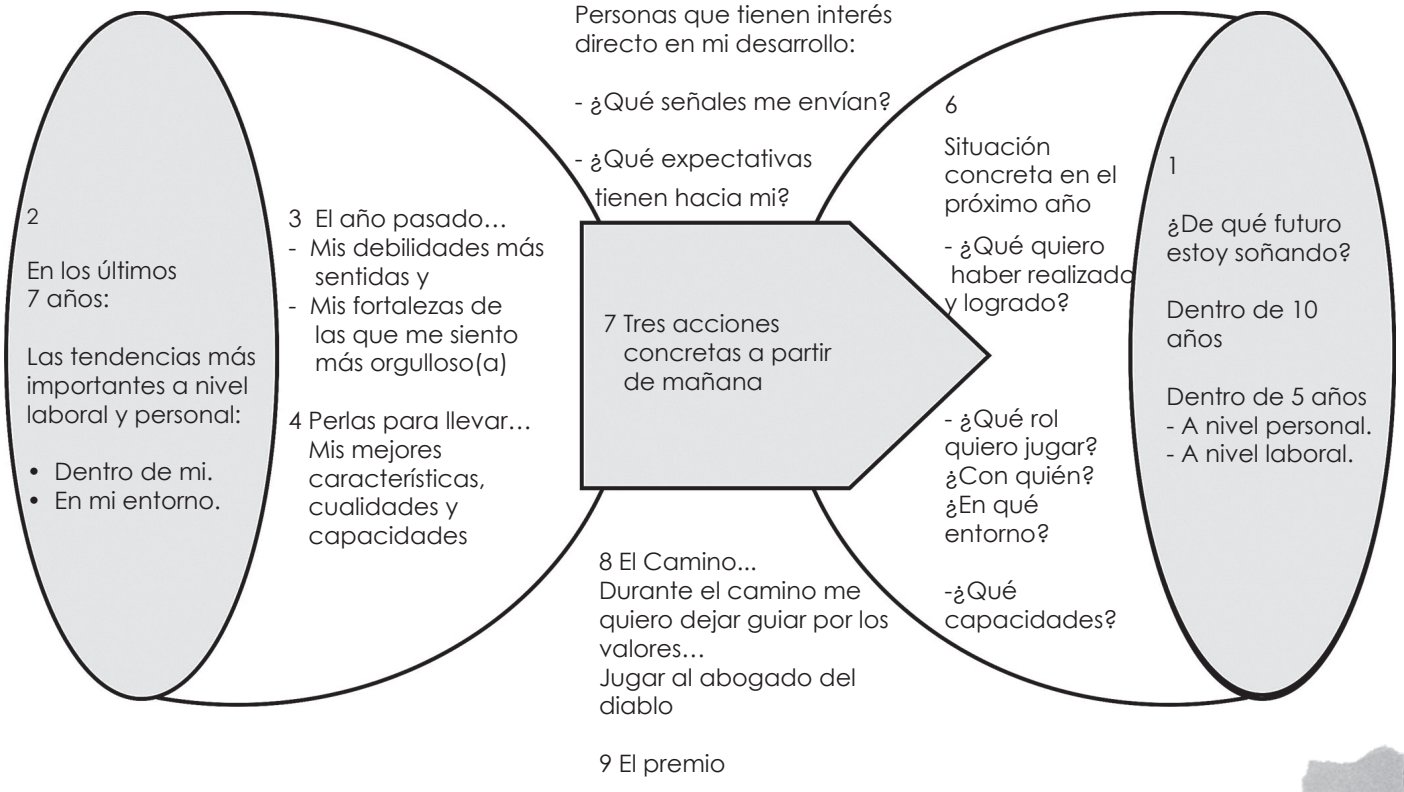


Aquí presentamos una metodología muy completa para diseñar a partir de la visión soñada el camino a recorrer hacia su logro.[2]

Podemos trabajarla de dos maneras:

⌘ La versión "a paso ligero" que se basa simplemente en las preguntas generadoras de los 9 pasos abajo presentados.
Esta modalidad es útil para introducir procesos de construcción de visiones colectivas.

⌘ La versión "a paso pausado" que profundiza en cada uno de los pasos y puede ser facilitado adicionalmente para promover procesos de desarrollo personal.



2 Adaptación del modelo de Friedrich Glasl.

Versión “a paso ligero”

Visión personal
Visión organizacional
Desarrollo personal

2 a 24 personas

3 a 4 horas

Hojas guías con las preguntas.
Papel y lápiz

Espacio tranquilo y calmo sin interrupciones
Ambiente de confianza

¿Qué queremos lograr?

Las y los participantes construyen su visión personal como punto de partida para la construcción de la visión organizacional.

¿Cómo lo desarrollaremos?

A continuación, se describe como desarrollar el proceso completo a nivel individual y grupal.

1° Paso: Es importante que los grupos se formen a partir del nivel de confianza que tengan para compartir sus visiones personales y no es necesario ni recomendable que haya un proceso de presentación o socialización de las reflexiones en plenaria.

2° Paso: Las preguntas 1 y 2 se contestan primero a nivel individual y luego se intercambia y discute en pareja o en pequeños grupos.

3° Paso: El mismo proceso se sigue con las preguntas 3 y 4, luego las preguntas 5 y 6, así como las tareas 7, 8 y 9.

Es importante intercalar después de cada bloque de preguntas la reflexión individual con la socialización.



A continuación la guía de preguntas:

1. ¿De qué futuro estoy soñando?
   - Dentro de 10 años.
   - Dentro de 5 años.
   - A nivel personal.
   - A nivel profesional.

2. En los últimos 7 años, ¿cuáles han sido las tendencias más importantes a nivel laboral y personal...?
   - Dentro de mí.
   - En mi entorno.

3. El año pasado...
   - Mis debilidades más sentidas.
   - Mis fortalezas de las que me siento más orgulloso(a).

4. Perlas para llevar...
   - Mis mejores características, cualidades y capacidades.

5. Señales de grupos o personas que tienen interés directo en mi desarrollo:
   - ¿Qué señales me envían?
   - ¿Qué expectativas tienen hacia mi?

6. La situación concreta en el próximo año:
   - ¿Qué quiero haber realizado y logrado?
   - ¿Qué rol quiero jugar?
   - ¿Con quién?
   - ¿En qué entorno?
   - ¿Qué capacidades quiero haber desarrollado?

7. Tres acciones concretas a partir de mañana...

8. El camino...
   - Durante el camino me quiero dejar guiar por los siguientes valores...

4° Paso: Después de la contestación individual de la pregunta los miembros del grupo asumen el rol del que "hace sabotaje a lo interno" o del "abogado del diablo" e intentan hacerlo desistir de sus metas y de esta manera provocar el fortalecimiento del compromiso.

Concluyendo este ejercicio...

En esta herramienta solamente se plantean las preguntas para construir una visión personal.
Para el trabajo en la visión para la organización las preguntas se modifican.
Y la metodología prevé intercalar trabajo individual e intercambio en parejas sobre la visión personal con el trabajo sobre el futuro organizacional que se va consensuando paso a paso, a partir de pequeños grupos y su integración en grupos más grandes.

De acuerdo a esta variante, los miembros del equipo trabajan sobre la base de su futuro personal y profesional soñado las visiones colectivas para su unidad organizacional o la organización en su conjunto.[3]

3 Vea Cuadernos "Visiones colectivas" de esta misma serie.

Versión “a paso pausado”

Visión personal
Bases para visiones colectivas compartidas
Desarrollo personal

2 a 24 personas

1 día

Hojas guías con las preguntas.
Papel y lápiz

Espacio tranquilo y calmo sin interrupciones
Ambiente de confianza

¿Qué queremos lograr?

Las y los participantes construyen su visión personal y desarrollan su autoestima.

La organización construye las bases de la visión compartida a partir de la visión personal de sus integrantes.

¿Cómo lo desarrollaremos?

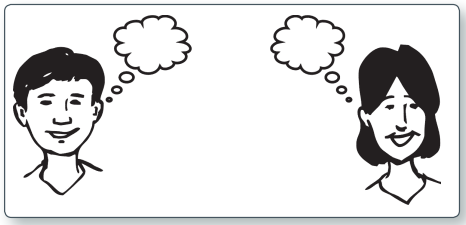
Esta versión implica mayor nivel de profundidad y por ende de tiempo porque desarrollaremos cada uno de los 9 pasos de la adaptación del modelo de Glasl con una herramienta específica.

Sin embargo, tiene efectos adicionales muy importantes para la autoestima y el desarrollo personal de las y los participantes, por lo que vale la pena para cualquier equipo u organización invertir en este proceso.

Se trabaja de manera intercalada a nivel individual y en pareja. Como compartiremos sueños y anhelos muy personales, este ejercicio requiere asegurar un clima de confianza y respeto que nos permita sentirnos cómodos y cómodas. Por eso es importante tener presente como facilitador(a) que no se trata de que las y los participantes revelen sus sueños con todo el grupo. Un principio clave es que respetemos la privacidad de cada quien y nadie debe sentirse obligado(a) a compartir en público, salvo que lo quiera hacer de manera voluntaria.

Esta secuencia de pasos metodológicos sólo lo podemos desarrollar con grupos que ya están inmersos en un proceso de desarrollo organizacional y por ende han adquirido la confianza y seguridad suficiente para trabajar el ámbito personal. Esta herramienta no es adecuada para ser desarrollada con grupos que acompañamos por primera vez o grupos que se acaban de conformar.

Paso 1: ¿De qué futuro estoy soñando?



Reflexión individual:

Con este ejercicio puede tomar conciencia sobre sus deseos y objetivos de vida de largo plazo. Busque un espacio en el cual puede estar relajado(a) y sin interrupciones durante un tiempo.

Reflexione sobre la perspectiva temporal para el diseño de su futuro.

Esto pueden ser períodos de tiempo como por ejemplo, dos años, períodos de mediano plazo de 5 ó 10 años, pero también pueden ser 20 años o más – según lo que encuentre en estos momentos interesante o viable para si mismo(a).

Imagínese que los años respectivos ya han pasado.
Se encuentra en el año “x”, ahora tiene “x” años más y todo ha sucedido como Usted lo había deseado.
Sus sueños y anhelos se han cumplido. Usted vive tal como le parece bien a Usted.

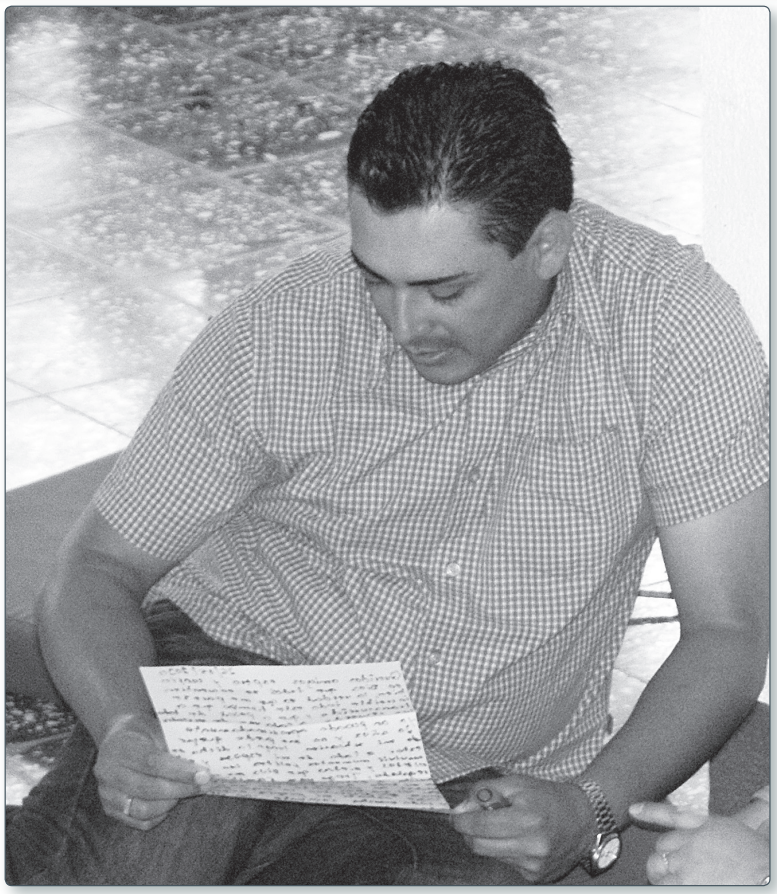
Hace exactamente lo correcto – sin sobrecargarse ni exigirse demasiado poco.
Sus fuerzas y competencias, sus fortalezas y potenciales pueden desarrollarse plenamente.
Usted se siente seguro(a) y con alegría de vivir…

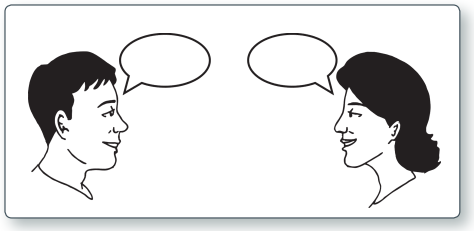
Ahora se ha acomodado bien en su espacio y le escribe una carta a su mejor amigo o a su mejor amiga. Lleno(a) de entusiasmo sobre los acontecimientos positivos y éxitos de los últimos meses y años, Usted cuenta todo lo que ha sucedido en su vida desde entonces.

Como ya no había tenido contacto con su amigo(a), le escribe de manera concreta y amplia qué cambios ha habido y de qué se siente especialmente orgulloso(a). Le cuenta, por ejemplo:

- Cómo vivo y habito ahora…
- Cómo ha cambiado mi situación profesional
- En qué trabajo y con quien(es)…
- Cómo paso mi tiempo libre…
- Qué personas se han vuelto importantes para mi…
- Cómo se ha desarrollado mi situación financiera…
- Qué hace sentido en mi vida y qué valores guían mi actuar…
- Dónde recobro fuerza y energía y cómo cuido mi salud y capacidad de rendimiento…
- Qué es lo que hago en términos generales para sentirme equilibrado/a y rico/a…
- Qué cambios estoy experimentando a nivel físico…
- Qué otras cosas además de lo anterior, son importantes para mi…

Tómese para esta carta el tiempo que necesita….





En diálogo:

Puede compartir su carta con una persona de confianza de su familia, de su trabajo, una amiga, un amigo o guardarla para Usted mismo(a).

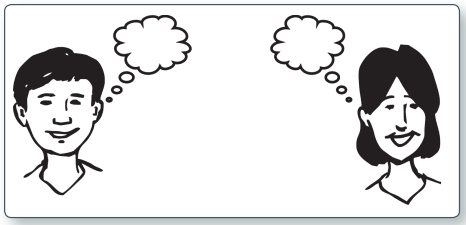
Si se comparte la carta sobre su visión en el espacio de reflexión de un taller, entonces o bien antes de iniciar el ejercicio o al terminar la parte individual, busque una persona de confianza con la que quiere compartir su sueño de futuro y los pasos siguientes.

Para el intercambio de nuestra visión de futuro, nuestra pareja escucha y da su retroalimentación sobre qué aspectos le han impresionado, conmovido o tocado más.

Guarde la carta, porque más adelante la va a necesitar para la concretización de su diseño del futuro y la determinación de objetivos.



Paso 2: Las tendencias personales y laborales en los últimos siete años



Reflexión individual:

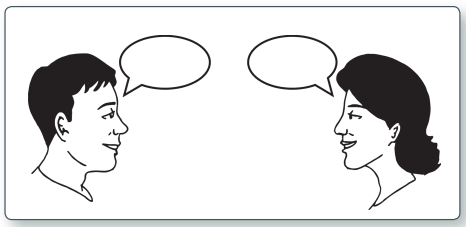
Después de haber diseñado su visión personal con la carta a su mejor amigo(a), haga un balance sobre qué es lo que aprecia en cada uno de los ámbitos de vida, qué le molesta o qué es lo que ve de manera crítica.



- Dibuje una línea de tiempo de los últimos 7 años indicando los principales acontecimientos de cada uno de los ámbitos de vida.
  - Trabajo, profesión
  - Tiempo libre
  - Relaciones (familia, pareja, amigos…)
  - Salud
  - Casa
  - Finanzas

- Para que el balance sea más completo, revise cada uno de los ámbitos de vida.
  - ¿Qué es lo que puedo apreciar y honrar de mi mismo(a)?
    ¿Qué es lo que he construido y logrado en este ámbito de vida?
  - ¿Con qué no estoy satisfecho(a)?
    ¿Qué es lo que veo de manera crítica?
    ¿Qué me hace falta?

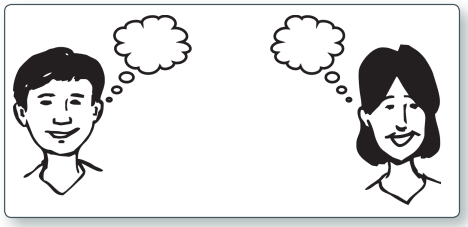
- Ahora saque una conclusión para todos los ámbitos de vida:
  - ¿En qué ámbitos de vida y situaciones me siento especialmente fuerte y seguro(a)?
    ¿Dónde puedo recargar las baterías de satisfacción y esperanza?
  - ¿En qué ámbitos de vida y situaciones me siento especialmente débil y vulnerable?
    ¿Dónde me siento especialmente sensible para dudas y consideraciones?



En diálogo:

Lea a su pareja lo que puede estimar y honrar de si mismo(a) y en qué ámbitos de vida y situaciones puede experimentar satisfacción o esperanza y recargar sus baterías.

Paso 3: Retroalimentación sobre fortalezas y debilidades



Reflexión individual:

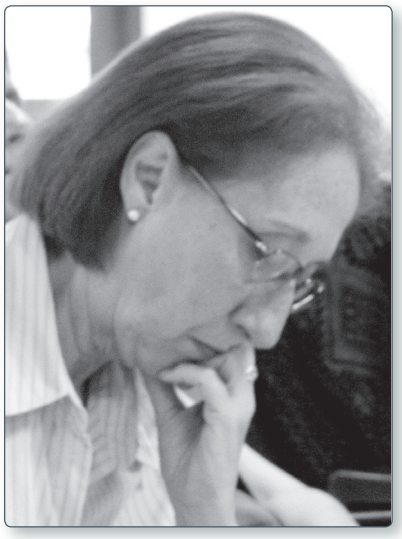
En este ejercicio se trata de conocer acerca de aspectos importantes sobre su balance anterior desde la perspectiva de otras personas de su entorno.

La retroalimentación solamente ayuda cuando se formula a la vez de manera sincera y con afecto. Además debe ser tan concreta que Usted puede comprender qué es lo que le querían decir.

Antes de pedir a otra persona su retroalimentación, reflexione sobre como se evalúa a si mismo(a), qué es lo que quiere saber exactamente y con quién tiene suficiente confianza para hablar sobre estas preguntas abiertamente:

- ¿Sobre qué características o conductas quisiera recibir una retroalimentación?

  ¿Qué temas me interesan especialmente?



- ¿Cómo me veo a mi mismo(a) en relación a esta pregunta?

  ¿Cuáles son mis fortalezas y recursos?

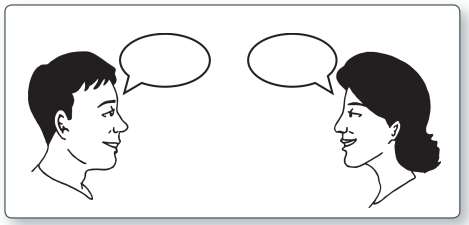
  ¿Dónde están mis debilidades o déficit, manías y caprichos?

- ¿Quién de mi entorno podría decirme algo en relación a estos temas?

  ¿De qué personas me gustaría recibir una retroalimentación y en relación a qué pregunta específica?

- ¿Con quién tengo suficiente confianza para hablar abiertamente sobre ello?

Si en este momento no encuentra a ninguna persona apropiada a quien le quiere pedir una retro-alimentación, entonces mejor sólo trabaje las fortalezas y aspectos a mejorar desde su punto de vista, en vez de buscar a alguien con quien no tiene la confianza suficiente.



En diálogo:

Explique a su pareja de la diada, por qué desea una retroalimentación, y déjele un poco de tiempo para reflexionar.

En la plática inicie primero con su autovaloración.

Las preguntas concretas a su pareja podrían ser:

- ¿Cuáles son según sus puntos de vista mis fortalezas y qué debería aprender adicionalmente o desarrollar más? ¿Qué va con mi autovaloración y en qué aspectos me ve diferente?

- ¿Qué ideas tiene sobre como me podría seguir desarrollando? En lo concreto,¿qué debería hacer diferente? ¿En qué se daría cuenta que estoy en camino de aprenderlo?

- ¿Cómo podría mostrar mejor mis fortalezas y competencias?

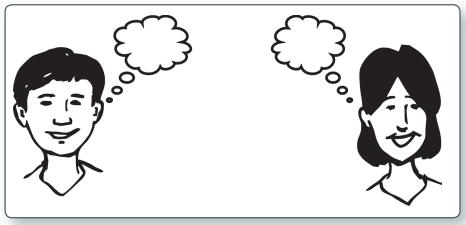
Cuando reciba la retroalimentación, escuche con calma.
Trate de no justificarse o de corregir el punto de vista de su pareja.
No se trata de la verdad, sino solamente escuchar el punto de vista subjetivo de esta persona.

Si no comprende muy bien, qué es lo que le quiere decir su pareja, entonces, pregunte, qué es lo que podría hacer diferente o mejor de manera concreta y específica.

Concluya su conversación con una apreciación sobre cuales aspectos eran nuevos e interesantes para Usted. En todo caso, debería de reconocer y agradecer a su pareja de conversación por su disposición de darle una retroalimentación abierta.



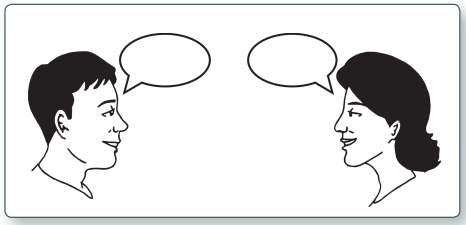
Paso 4: Joyas para llevar



Reflexión individual:

De todas las fortalezas, características, cualidades y capacidades, seleccione las cinco más importantes para alcanzar su sueño, su visión.

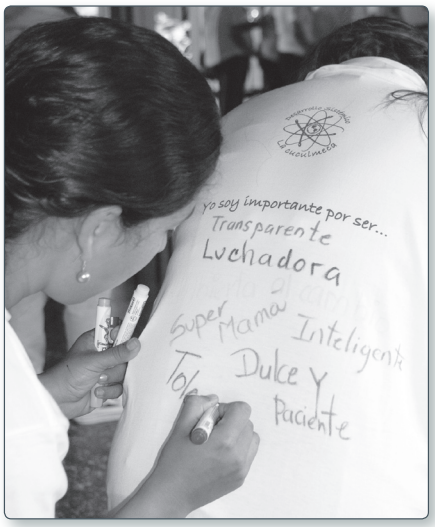




En grupo:

Podemos incluir aquí una retroalimentación colectiva. Cada persona piensa en una cualidad, característica o capacidad que más aprecia de cada uno(a) de las y los participantes del taller o de cada miembro de su equipo. La escribe en una tarjeta.

Todos los y las participantes caminan en la sala y se van colocando las tarjetas en la espalda de cada persona. Si se tienen los recursos disponibles, se puede trabajar encima de una camiseta blanca con marcadores textiles o pedir previo al taller que cada participante traiga una camiseta blanca.







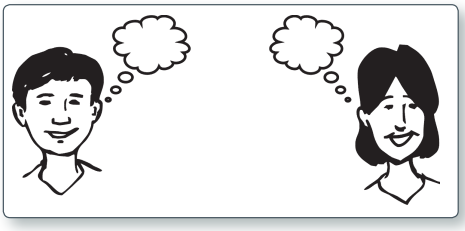
Luego formamos un círculo girando todos(as) su mirada hacia la derecha, o sea, hacia la espalda de la persona que tienen a su derecha, y poniéndole las manos sobre los hombros.

Una persona inicia con la lectura de las cualidades de la persona que tiene delante de si. Mientras tanto, las y los demás cierran los ojos para percibir mejor las cualidades y capacidades con que contamos en nuestro grupo.

Sólo la persona que lee las cualidades de la persona que tiene delante de si, abre los ojos y luego los vuelve a cerrar.

Así se continúa hasta que todos los participantes hayan recibido su retroalimentación sobre las perlas y joyas de su tesoro personal. Cuando hayamos terminado hacemos una breve retroalimentación sobre como se sintieron.

Paso 5: Retrato sistémico



Reflexión individual:

Este ejercicio le puede ayudar a identifcar donde pueden surgir posibles resistencias sin haberlo pensado o provocado intencionalmente. Esto es algo normal al encontrarse los intereses de otras personas con su propio propósito de cambio. El hecho de visualizarlas, es muy útil para encontrar estrategias en función de prevenir las resistencias potenciales o saber gestionarlas de manera positiva.

Imagínese que ha alcanzado sus objetivos y todo se ha implementado tal como Usted lo desea. ¿Qué es lo que cambia concretamente para otras personas?

Para ello:

- Identifique las personas o grupos de interés para Usted y elabore un retrato sistémico.[4] Pueden ser personas cercanas como su familia, su pareja, amigos(as), así como colegas de su equipo de la organización.

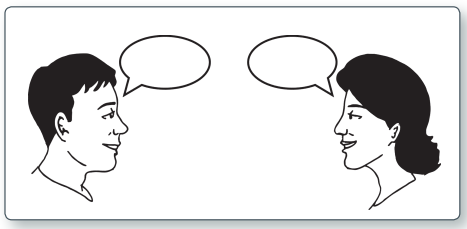
- Reflexione:

  - ¿Qué señales me envían las diferentes personas y grupos?
  - ¿Qué esperan de mi? ¿Cuáles son las expectativas hacia mi?
  - ¿Quién está siendo afectado por la realización de mis sueños de qué manera?
  - ¿Quién gana algo? ... ¿Quién pierde algo?
  - ¿Quién se alegra? ... ¿Quién se molesta o se enoja?
  - ¿Con qué reacciones internas y externas de estas personas debo contar?
  - ¿A quién podría ganar como aliado?
  - ¿Quién podría oponerse y volverse en contra de mí?

- Ahora saque una conclusión:

  - ¿Con quién debería hablar antes de emprender mi camino hacia los cambios deseados para ganar apoyo y para evitar resistencias innecesarias?





En diálogo:

Presente a su pareja sus reflexiones acerca de qué influencia tendrá su visión en las personas afectadas o partícipes y sus implicaciones.

Su pareja escucha, hace preguntas y eventualmente da nuevas ideas.

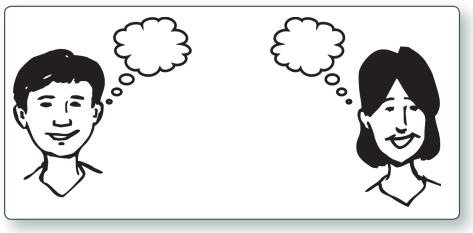
4 Una orientación amplia sobre el retrato sistémico encontrará en el cuaderno "Diagnosticar sistemas" de esta misma serie.

Paso 6: Situación concreta a finales del próximo año

Este paso lo trabajaremos en dos momentos:

1. Formular los objetivos – de la visión del futuro a un objetivo concreto
2. Examinar los objetivos

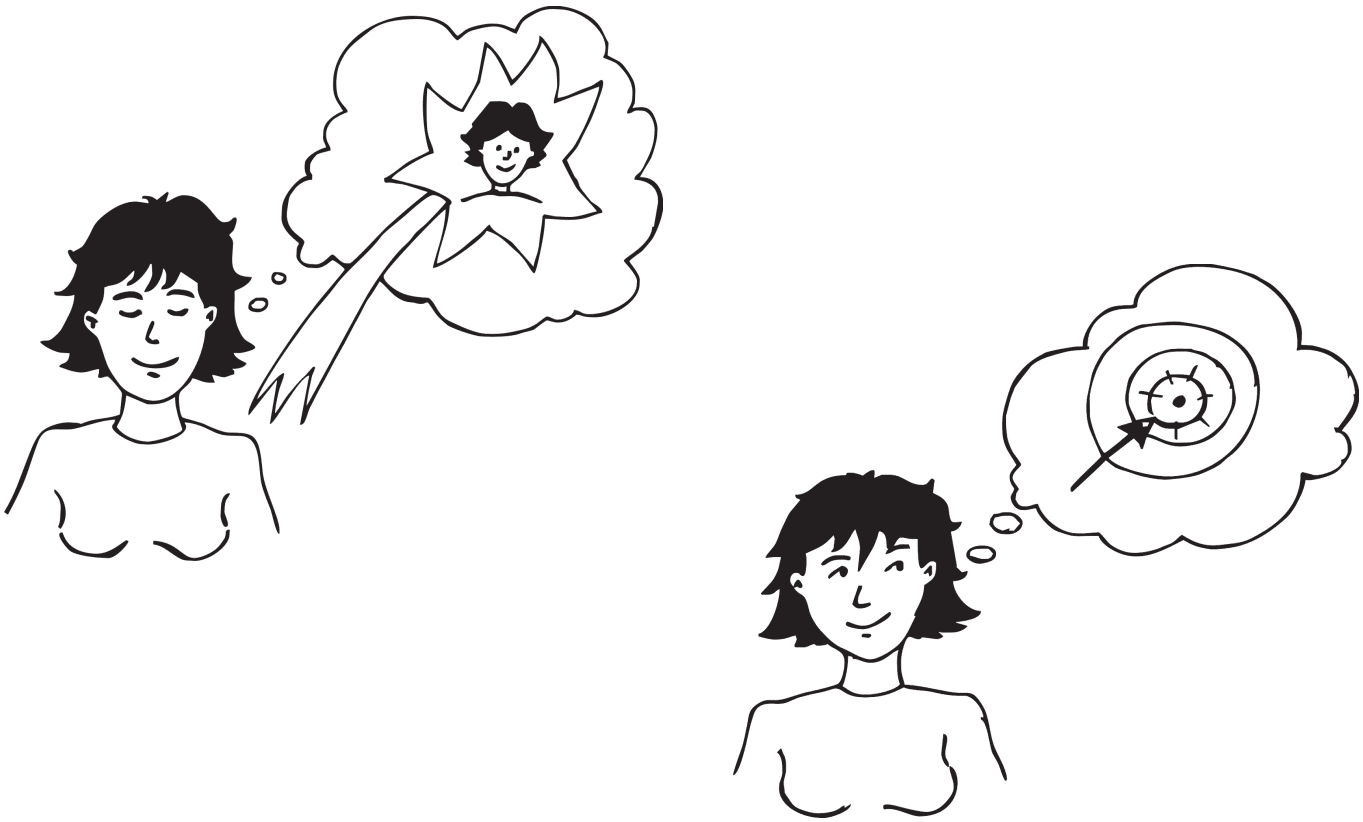
Formular mis objetivos:



Reflexión individual:

Hasta ahora se ha movido en el marco de deseos y fantasías. Ahora se trata de traducir los deseos a objetivos concretos.

Para ello puede proceder de manera muy relajada y aún no tiene que comprometerse acerca de cual de estos objetivos quiere asumir realmente.

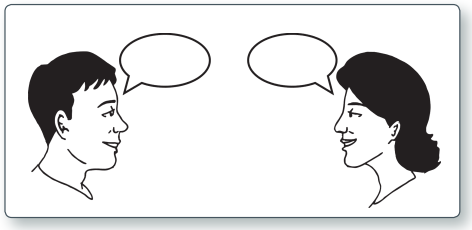


Vuelva a leer su carta sobre el diseño del futuro, frase por frase e intente filtrar los objetivos que están contenidos en su visión. Si le resulta más fácil puede apoyarse en su pareja de diálogo.

Anote los objetivos en una hoja de papel y ponga atención que estén formulados en primera persona "yo" y de la manera más concreta posibles, por ejemplo:

- Yo, Juanita, vivo en una casa propia con ….
- Yo, Juanita, camino al menos 30 minutos diario, y hago ejercicios una vez por semana.
- Yo, Juanita, dirijo un equipo de máximo 6 personas con quienes me puedo intercambiar frecuentemente.
- Yo, Juanita, hago el 40 % del trabajo en el hogar, y el 60 % restante está distribuido en los demás miembros de la familia.
- Yo, Juanita, mantengo los fines de semana libres para mi familia, mis amigos y para mi misma, para ello organizo bien mi trabajo durante la semana.
- Yo, Juanita he aprendido como formular y negociar proyectos.

Solamente cuando la visión se ha traducido a una lista de objetivos positivos posibles, prioriza y decide cual es el objetivo que quiere proponerse como meta.



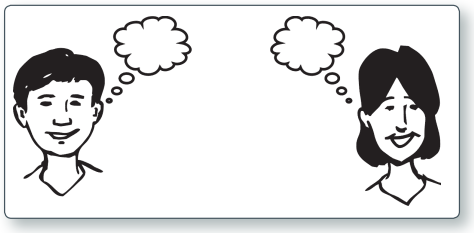
En diálogo:

Con su pareja pueden motivarse mutuamente para que cada uno(a) solamente se proponga los objetivos que con seguridad quiere continuar asumiendo con energía dentro de un año.

Todo lo demás, déjelo por el momento mejor a nivel de visión y de deseo con la confianza que las imágenes y los deseos internos motivadores pueden desarrollar por si mismos su fuerza creadora.

Cuando se haya propuesto uno o varios objetivos de manera concreta, puede continuar con la segunda parte del ejercicio.

Examinar mis objetivos:



Reflexión individual:

Para que no se proponga a partir de su entusiasmo espontáneo demasiadas cosas u objetivos inadecuados, puede examinar con este ejercicio los objetivos importantes de acuerdo a su capacidad de vida y de motivación y – según el caso – reformularlos, para que tengan más probabilidad de éxito.

Conteste las siguientes preguntas por escrito:

- ***¿El objetivo está formulado en positivo?***

  Si su objetivo contiene una negación, encuentre una formulación positiva, preguntándose:
  - ¿Qué quiero en lugar de..?
  - ¿Qué voy a hacer en vez de…?

  Formule su objetivo en una frase positiva.

- ***¿El objetivo es atractivo y motivador?***

  Si no está seguro(a), pregunte:
  - ¿Qué hace este objetivo atractivo para mi?
  - ¿Qué hubiera ganado para mi vida y cuál necesidad importante hubiera cumplido con ello?

  Formule su objetivo de tal manera que "la cabeza y el estómago" pueden decir claramente "sí" a ello.

- ***¿El objetivo es alcanzable?***

  Aquí debe preguntarse:
  - ¿El objetivo es realista?
  - ¿El cambio deseado está en mi poder y en mi área de influencia?
  - ¿De quién(es) necesito apoyo?

  Formule su objetivo de tal manera que Usted mismo(a) lo puede alcanzar sin necesitar de otras personas.

- ***¿El objetivo es "ecológicamente" lleno de sentido y compatible?***

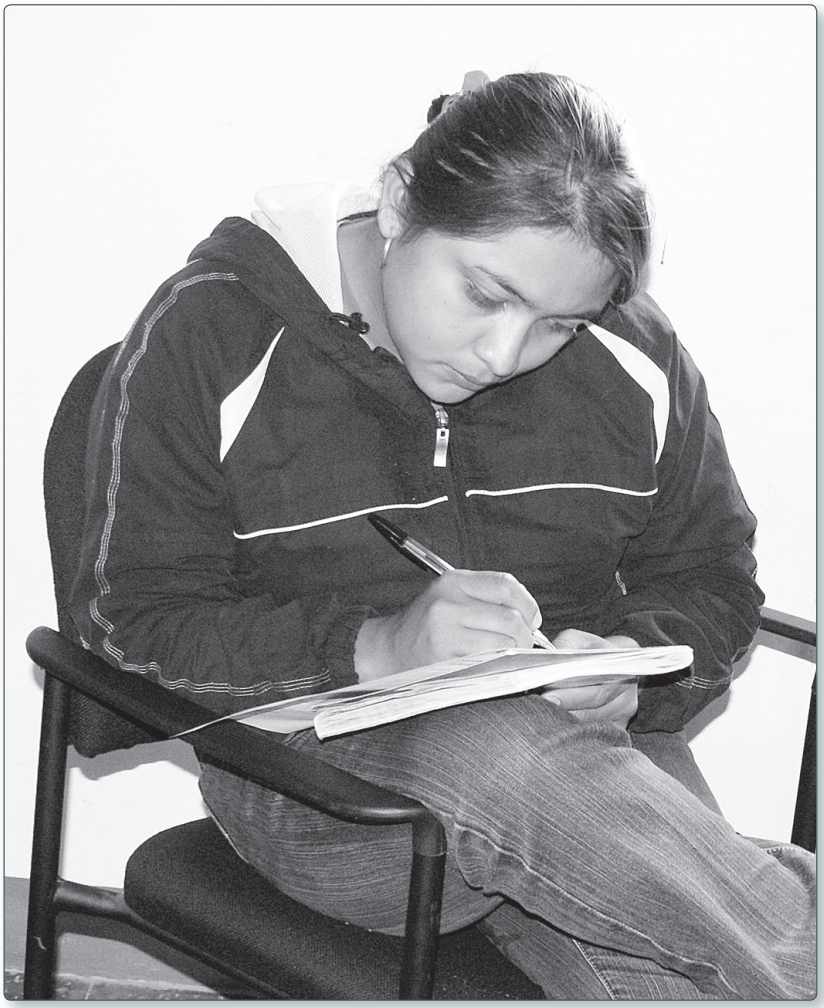
  Aquí puede preguntarse:
  - Suponiendo que el objetivo se ha alcanzado, ¿qué impactos y efectos colaterales debo prever?
  - ¿Cuál sería el precio?
  - ¿Qué es lo que podría volverse más difícil? ¿Quién podría tener objeciones?
  - ¿El objetivo es coherente con mis valores, mi autocomprensión, mis otros objetivos de vida?

  Formule el objetivo de tal manera que puede vivir bien con el precio que debe pagar por ello y las consecuencias que conlleva.

- ***¿El objetivo es concreto y medible?***

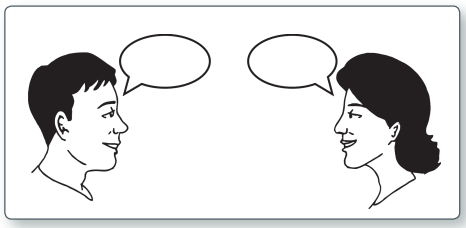
  Para darse cuenta en base a qué puede medir su éxito, puede preguntarse:
  - ¿Qué haría de manera concreta o qué haría diferente?
    ¿Cuándo, dónde, con quién(es)?
  - ¿En qué me daría cuenta que he alcanzado mi objetivo?
    ¿En qué lo notarían otras personas?

Describa su objetivo de tal manera que sabrá en qué debe concentrar sus esfuerzos.



El éxito es
la realización progresiva
de un sueño.

Luis Costa

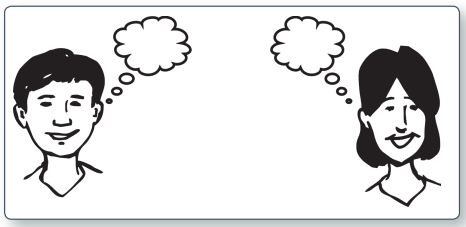


En diálogo:

Su pareja del ejercicio asume la función del examinador.

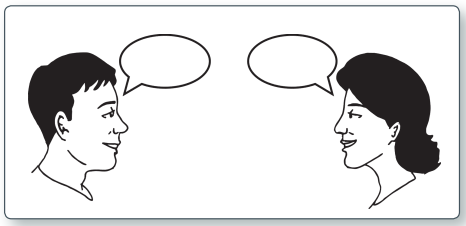
El o ella hace las preguntas y anota las respuestas hasta que el objetivo haya sido formulado de manera concreta y promisoria.

Paso 7: Tres acciones concretas a partir de mañana



Reflexión individual:

A partir de los objetivos propuestos, identifique tres y sólo tres acciones que implementará a partir de mañana.



En diálogo:

Comparta las acciones identificadas con su pareja y hagan un pacto de darse seguimiento mutuamente para monitorear su cumplimiento.



Todo lo que puedas
hacer o soñar, comiénzalo.

La osadía lleva en sí
genio, poder y magia.

J.W. Goethe

Paso 8: El camino

Ahora tiene que definir cuales son los valores que le van a servir de guía durante el camino.

Es el momento cuando debe jugar al "abogado del diablo" con su pareja y revisar con ojo crítico cuales son las creencias y actitudes propias que más bien le ponen piedras en el camino hacia su visión.

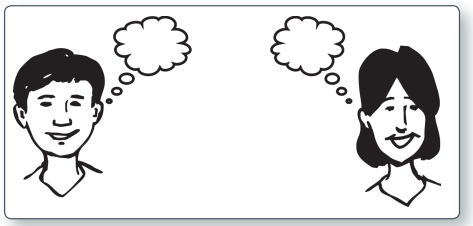
Para ello puede hacer uno de los siguientes ejercicios:

- Seleccionar los valores personales y revisar su coherencia en relación a los objetivos propuestos. Para ello, le recomendamos los ejercicios ampliamente descritos en el cuaderno "(Auto)gestión basada en valores" de esta misma serie.

- Cambiar actitudes obstaculizadoras, o sea, "quitar las piedras del camino".

A continuación desarrollaremos el segundo ejercicio.

Quitar las piedras del camino



Reflexión individual:

En la siguiente secuencia de ejercicios se trata de conocer más de cerca una actitud o creencia obstaculizadora y las formas de pensar y de conducta relacionadas a ellas.

Se asumen diferentes perspectivas y se hacen preguntas que uno normalmente en la vida cotidiana no se hace a si mismo.



Escriba primero la actitud o creencia que quiere cambiar Usted mismo(a) en una frase muy precisa.

Aclárese mediante algunos ejemplos, cuando y como esta actitud o creencia actúa de manera obstaculizadora.
Después conteste una por una las siguientes preguntas de la manera más amplia posible:

- En el primer paso, debe de explorar, cuales son las ***capacidades*** que están vinculadas con esta actitud o creencia.

  Anote todo lo que se le ocurre:
  - ¿Cuál es el núcleo positivo que hay detrás de esta creencia?
  - ¿Qué debe poder hacer alguien que vive según esta creencia?

  Por ejemplo, quien está convencido de no poder cometer errores, es también muy auto crítico, comprometido, exacto y aplicado, pone estándares elevados, tiene exigencias fuertes hacia si mismo y debe ser muy disciplinado(a).
  Generalmente se encuentran muchas capacidades detrás de una creencia.
  Puede estar satisfecho(a) con identificar una sola capacidad.

- Después cambie de perspectiva y reflexione como se hace visible ***lo contrario***, lo opuesto de esta creencia o convicción.

  - ¿Cómo se comportaría alguien que está convencido de lo contrario?

  En nuestro ejemplo, esto podría significar, de permitirse errores, de irse por la vía más fácil, de dejarse llevar…

- La próxima perspectiva aborda los ***efectos*** de esta creencia o convicción.

  Ahora, revisando la creencia que seleccionó, piense en los efectos tanto positivos como negativos de esta creencia o convicción:
  - ¿Qué efectos tiene esta creencia, independientemente si quiero que los tenga o no?
  - ¿Qué efectos tiene esta creencia en mi mismo(a) y en las y los demás?
  - ¿Qué otros efectos podría tener además?

  Continuando con el ejemplo anterior...el hecho de creer que uno no puede cometer ningún error puede tener como consecuencia que uno se tiene que esforzar extremadamente y por ende tendría que renunciar a muchas cosas. Un efecto positivo podría ser que uno se convierte en una persona confiable para las y los demás, su jefe(a) puede delegar tareas importantes en Usted.

- En el próximo paso ***honre*** la creencia en relación a su ***significado*** para su propia vida. Por ejemplo, quien no comete errores evita pasar grandes vergüenzas y fracasos.

  Trate de investigar qué beneficio le ha traído la creencia hasta ahora.
  - ¿Qué me ha evitado esta convicción o creencia hasta ahora en mi vida?
  - ¿En qué le puedo agradecer?

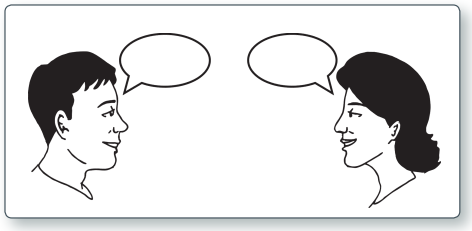
- Después se trata de la pregunta qué es lo que cambiaría si ***renunciaría*** a la creencia o actitud obstaculizadora.

  Trate de imaginarse, qué es lo que cambiaría para Usted.
  - Supongamos, yo renunciaría a la creencia, ¿qué sería diferente en mi vida?
  - ¿Qué hubiera ganado y cuál sería el precio que tendría que "pagar"?

  Quien se da permiso de también poder cometer errores, gana posiblemente mucha libertad de actuación, puede expresar y probar espontáneamente cosas, pero también tiene que enfrentarse al hecho de volverse impopular y atacable.

- Ahora haga su conclusión:

  - ¿Cuál perspectiva era importante o nueva para mi?
  - ¿Cómo quisiera cambiar mi actitud?
    ¿Qué me gustaría mantener de mi creencia o actitud?
    ¿Cuál sería esta actitud o creencia cambiada que ahora iría mejor con mi vida?
    ¿Cuál sería ese nuevo enunciado de creencia?



En diálogo:

Este ejercicio funciona especialmente bien, cuando todos los pasos se desarrollan mediante el diálogo.

Debe de cambiar de turno hasta cuando una pareja haya concluido con todos los pasos.

Podemos cerrar este paso con una breve meditación para tirar y dejar atrás todas las piedras, estacas o creencias limitadoras:



Sin esfuerzo dejo lo pasado atrás y tengo confianza en la vida

Cierro el portón a recuerdos viejos dolorosos.
Cierro el portón a viejas ofensas y actitudes de irreconciliabilidad farisea.

Podría recordar un acontecimiento del pasado que me dolió y me hirió
– algo que puedo mirar y perdonar sólo con dificultad.

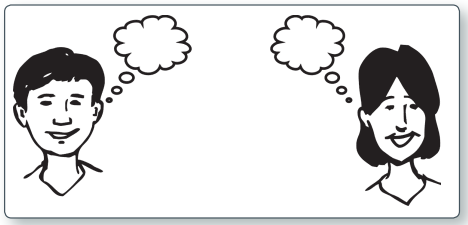
Me pregunto:
"¿Cuánto tiempo quiero retenerlo todavía?
¿Por cuánto tiempo quiero seguir sufriendo por una cosa que ha sucedido
en el pasado?"

Ahora miro ante mi ojo mental un río y tomo esta experiencia vieja,
este dolor, esta humillación, esta herida, esta irreconciliabilidad,
y tiro todo en este río y veo como se lo lleva la corriente poco a poco hacia abajo,
y como se disuelve hasta que se haya desaparecido por completo.

Yo realmente tengo la capacidad de poder soltar.

Louise Hay.

Paso 9: El premio



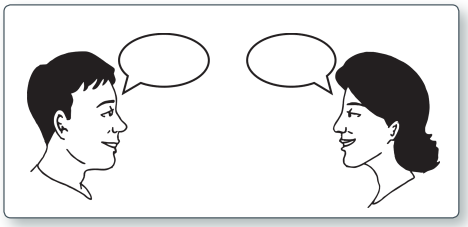
Reflexión individual:

Retome la visión y el objetivo priorizado y se imagina....

- Hoy es .....(poner la fecha dentro de un año) y ha alcanzado su objetivo. ¿En qué va a notar mi familia, mis amigos(as), mis compañeros(as) de trabajo que he alcanzado mi objetivo?

- Esta noche llega un hada madrina y me traslada al día ..... (poner la fecha dentro de un año). Me despierto por la mañana, y se me han cumplido mis sueños. ¿Cómo me siento al levantarme?

- ¿Qué premio me voy a dar al haber cumplido mis objetivos el día ..... (poner la fecha dentro de un año)?



En diálogo:

Comparta con su pareja de diálogo y asuman un compromiso de acompañarse mutuamente, principalmente cuando las creencias obstaculizadoras quieren imponerse de nuevo.

Y propónganse una pequeña celebración dentro de un año para festejar los logros en el camino hacia su visión personal.

Concluyendo este proceso...

Este proceso de los 9 pasos es un método muy poderoso que realmente cumple con varios objetivos.

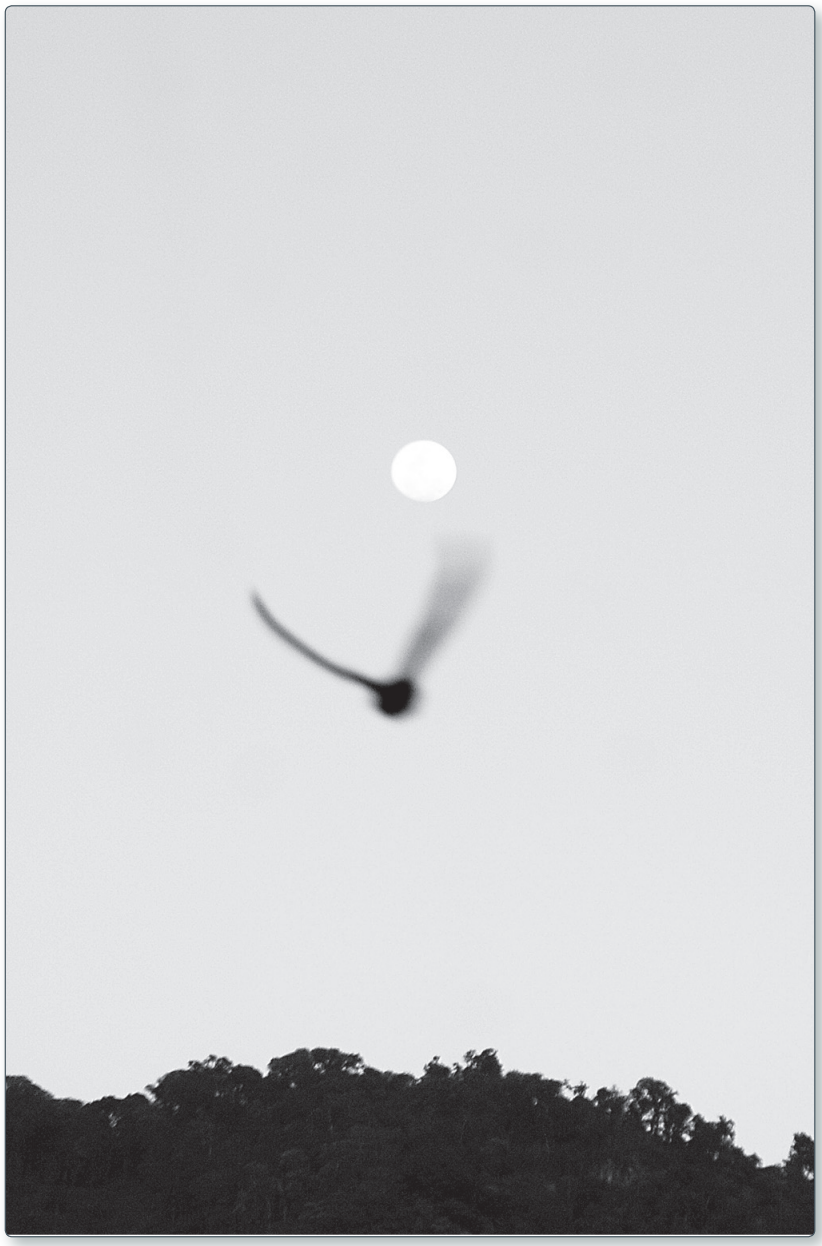
Propiciamos un espacio de desarrollo personal y de autocuido al tomar en cuenta los deseos y sueños personales de las y los miembros de nuestro equipo u organización.

Al darnos este espacio, nos introducimos a la construcción de una visión colectiva compartida de nuestra organización muy motivadora, inspiradora y cohesionadora. La metodología para la construcción de visiones colectivas, la abordaremos en otro cuaderno de esta misma serie.

Y queremos cerrar con una recomendación. Es mucho más difícil mantenerse en nuestro camino hacia la visión personal que avanzar hacia una visión organizacional, porque no hay tantas exigencias externas, ni jefes(as) que nos pidan un informe sobre el cumplimiento de metas. Por eso es muy importante que se busquen un(a) socio(a) o una pareja de su confianza y que hagan un pacto de acompañamiento mutuo.

Esto será esencial para el éxito de este proceso y por ende para su propio desarrollo y bienestar personal.

Para concluir... algunas reflexiones sobre sueños y visiones



El ser humano tiene unas alas que no conoce.

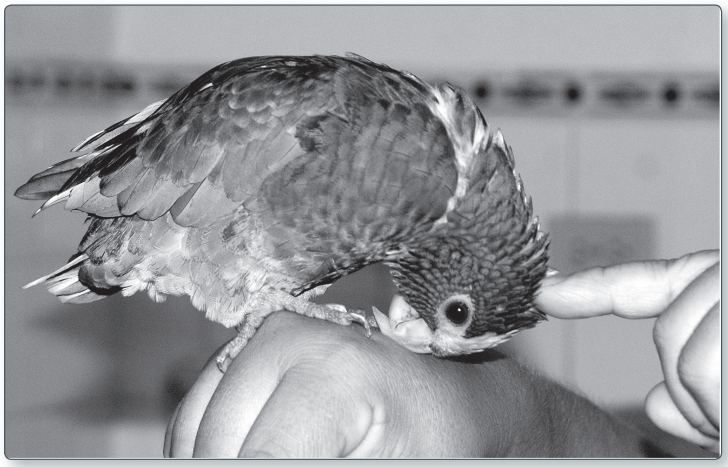
Gustave Thibon



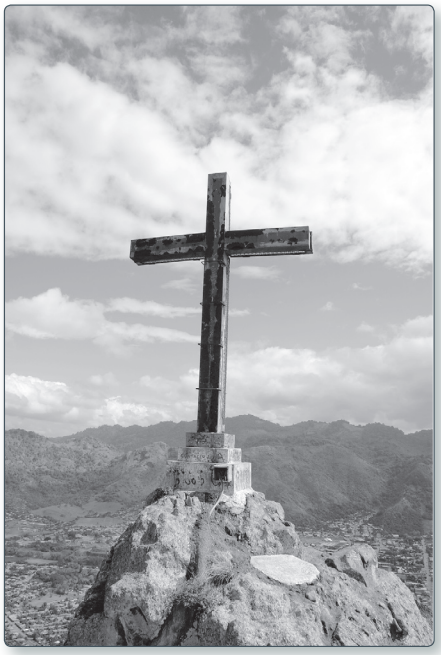


El ser humano no puede dejar de soñar.
El sueño es el alimento del alma,
como la comida es el alimento del cuerpo.

Paolo Coelho



Mantenga los sueños,
porque si mueren los sueños
la vida es como un pájaro de alas rotas
que no puede volar.



Un soñador vive eternamente;
un pensador muere un día.

O´Reilly

Compartiendo mi experiencia propia con el desarrollo de una visión personal, les advierto que no es fácil.

Hace unos 4 años tracé mis primeros objetivos hacia una visión personal.
Y me di cuenta que cuesta mantener la concentración en las metas personales.

De repente me volvió a absorber el trajín cotidiano, las emergencias del día a día, las preocupaciones sobre el financiamiento para el próximo año, entre muchas otras cosas. Con ello me alcanzaron de nuevo los bajones, las crisis, el estrés, la tensión cada vez más fuerte entre la demanda de la familia y del trabajo hasta que llegué finalmente a un "burnout" bastante avanzado. O sea, a lo nica, estaba fundida, topada, quemada...



Nadie está a salvo
de las derrotas.

Pero es mejor perder
algunos combates
en la lucha por
nuestros sueños,
que ser derrotado
sin saber siquiera
por qué
se está luchando.

Paolo Coelho

¿Qué me ayudó a avanzar hacia mi visión personal a pesar de esas derrotas?

Hay personas de mi sistema de apoyo como Ruth y Dagmar que casi me "obligaron" a hacer una pausa, a dejar todo lo que estaba haciendo en manos de otros(as) para al menos poder recuperarme un poco del desbalance total y completo de mi vida. La energía, juventud, alegría de vivir y el cariño de mi hija Sayda durante ese tiempo.

Las amigas que me pegan de vez en cuando una recordadita sobre mi necesidad de autocuido y que mi plan de vida personal también le hace bien al plan de vida organizacional, que ambas ganamos, la organización y yo. O también tener la asistencia de un(a) coach o como lo llamo yo, de un(a) acompañante entrenada precisamente para eso....

Esto a nivel de reflexión personal.

En este sentido les recomiendo hacer un pacto con una persona de confianza para que se apoyen mutuamente en el camino hacia su sueño personal. Sobre todo en los momentos cuando uno(a) se deja abrumar del estrés cotidiano o ha sufrido algunas derrotas, este apoyo es fundamental.

Reflexionando sobre el trabajo en la visión personal en relación a nuestro trabajo con los grupos meta en proyectos y programas de desarrollo, muchos lectoras y lectores se preguntarán ahora....

- ¿Hasta dónde conocemos sus sueños?
- ¿Les acompañamos en la construcción de su visión o sólo respondemos a demandas y necesidades inmediatas?
- ¿Hasta dónde las visiones estratégicas de nuestras organizaciones se corresponden con las visiones y sueños de la gente con y para quienes trabajamos?
- ¿Cómo vamos a poner a soñar a la gente en este país donde se lucha por la sobrevivencia cotidiana?
- ¿Qué visión de futuro vamos a tener cuando nos rodean tantos problemas y no hallamos ni por donde comenzar?
- Ah.... y además de eso nos hacen falta los reales..., la plata... para hacerlo.

El sueño y el plan de una nación debe partir del sueño de las y los ciudadanos, de la gente que vive y trabaja en y por una comunidad, un municipio, un país.

El desarrollo personal y organizacional sistémico parte también de los recursos propios. Muchas veces dirigimos la mirada sólo hacia las carencias, las necesidades y no a lo que ya tenemos y podemos potencializar.

En este sentido nos queda mucha reflexión y mucho trabajo por hacer...

La mejor manera de predecir el futuro
es inventarlo.

Dennis Gabor



Si has construido un castillo en el aire,
no has perdido el tiempo,
es allí donde debería estar.

Ahora debes construir los cimientos debajo de él.

George Bernard Shaw

Fuentes de Sabiduría Visionaria

Para elaborar este cuaderno, consultamos o retomamos extractos de una gran cantidad de bibliografía de autores visionarios, así como el camino ya recorrido en la construcción de visiones en nuestra organización.

- Byrne, Rhonda.
  El secreto.
  Atria Books/Beyond Words. Estados Unidos de América. Junio 2007.

- Carrillo, Natalia; ilustrado por Carlos Manuel Díaz Conseugra.
  Sueños. Selección Natalia Carrillo. Sirpus. Barcelona. 2004.

- Covey, Stephen R.
  El 8° Hábito. De la efectividad a la grandeza.
  Ediciones Paidós Ibérica. Barcelona, 2005.

- Frankl, Victor. El hombre en busca de sentido.

- Fischer-Epe, Maren und Epe, Claus.
  Selbstcoaching: Hintergrundwissen, Anregungen und Übungen zur persönlichen Entwicklung.
  Rowohlt Taschenbuch. Hamburg. Oktober 2004.

- Glasl, Friedrich. Kalcher, Trude. Piber, Hannes.
  Professionelle Prozessberatung.
  Das Trigon – Modell der sieben OE – Basisprozesse.
  Haupt – Freies Geistesleben. Alemania. 2005.

- Grün, Anselm.
  Jeder Tag ein Weg zum Glück.
  Verlag Herder. Freiburg im Breisgau. 2007.

- Heise, Ruth. Hosemann, Dagmar.
  Módulo IV del Primer Diplomado en Desarrollo Organizacional
  con Enfoque Sistémico facilitado por
  Dr. Dagmar Hosemann y Ruth Heise.
  Traducción Doro Möller. Managua. Febrero 2006.

- Kindl-Beilfuss., Carmen
  Fragen können wie Küsse schmecken.
  Systemische Fragetechniken für Anfänger und Fortgeschrittene.
  Carl-Auer-Systeme. Heidelberg. 2008.

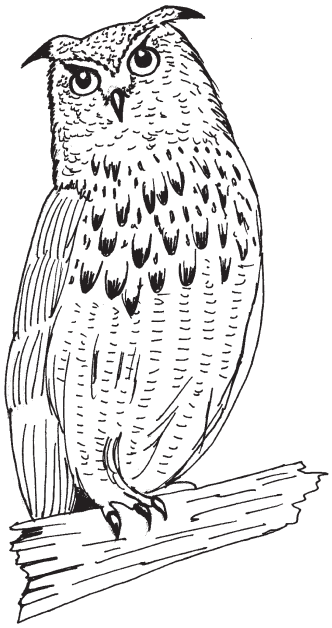
- Peñalver, Ovidio.
  Emociones colectivas. La inteligencia emocional de los equipos.
  Alienta Editorial. Barcelona. 2009.

- Schmidt, Eva Renate. Berg,Hans Georg.
  Beraten mit Kontakt.
  Gabal Verlag. Frankfurt. 2004.

- Seiwert, Lothar J.
  Life-Leadership.
  Campus Verlag. Frankfurt/Main. 2001.

- Senge, Peter.
  La Quinta Disciplina.
  El arte y la práctica de la organización abierta al aprendizaje.
  Granica. Argentina 2004.

- Yanes, Jesús.
  Inteligencia creativa y desarrollo personal.
  Ediciones Librería Argentina. Madrid. 2006.



¿Quieres conocer y aprender más sobre desarrollo personal y organizacional con enfoque sistémico?

Tanto en La Cuculmeca como con el Grupo Nahuales vivimos y facilitamos procesos de desarrollo personal y organizacional.

Ahora nos hemos planteado como reto de recopilar y sistematizar estas experiencias en esta pequeña Serie "Desarrollo Personal y Organizacional con Enfoque Sistémico".

Hasta ahora puedes consultar los siguientes cuadernos de aprendizaje sistémico:

- 🕮 Ambientándonos para aprender.
- 🕮 Bases del Pensamiento Sistémico
- 🕮 Diagnosticar sistemas
- 🕮 Las fases de desarrollo... de la oruga a la mariposa
- 🕮 Cultivar nuestra cultura organizacional
- 🕮 (Auto)gestión basada en valores
- 🕮 Visión personal....Soy lo que sueño ser
- 🕮 Visiones colectivas
- 🕮 Comunicación



Si quieres conocer más o que te facilitemos tus propios procesos de desarrollo personales u organizacionales, contactanos:

Los Nahuales de Nicaragua:	Anna Rose Stobbe Walter Schütz	tdhch@cablenet.com.ni waltershutz@cablenet.com.ni
Los Nahuales de Guatemala	Armando Tahuico	atc.armando@yahoo.es
Los Nahuales de El Salvador:	Juan Carlos Hernández	juanca111@wildmail.com
La Cuculmeca:	Rita Muckenhirn	rita. muckenhirn@cuculmeca.org www.cuculmeca.org

Estimada lectora, estimado lector:

Este proceso de desarrollo organizacional sistémico es parte de un esfuerzo de "tropicalizar" el enfoque sistémico a nuestro contexto centroamericano.

Se construye a partir del acercamiento a esta manera de pensar y actuar durante el Primer Diplomado de Desarrollo Organizacional Sistémico facilitado por el Instituto Thura y del cual surgieron Los Nahuales, un grupo promotor de este enfoque.

Además de ello, se retoma la gran riqueza acumulada durante muchos años en el trabajo con las comunidades, las organizaciones de la sociedad civil y el propio equipo de La Cuculmeca.

Este cuaderno se basa en el trabajo, las experiencias y los aportes de muchas personas. Por esto es una muestra de aprecio a este trabajo que lo divulguemos, que lo compartamos y que lo mejoremos constantemente.



Para contactarnos:

La Cuculmeca
Apartado Postal 6
Barrio Daniel Teller, Salida al Guayacán
Jinotega, Nicaragua
www.cuculmeca.org
coordinación@cuculmeca.org
(00 505) 2 782 3578
(00 505) 2 782 3579

Los procesos de promoción, elaboración, validación, reproducción y divulgación de este cuaderno de desarrollo organizacional sistémico cuentan con la cooperación del siguiente sistema de apoyo:

Cooperación Austríaca para el Desarrollo

terre des hommes

terre des hommes schweiz

Ingeniería Sin Fronteras

SOLIDARITÉ SOCIALISTE

Nahuales