

Lisbeth Albarrán Valero

¿Cómo ser el gerente de tu vida?

7 herramientas
de Gestión de Proyectos
para la cotidianidad



Agradezco el apoyo de estos amigos que hicieron posible la impresión:

Alfa Asesores de Occidente, S.A.; Estubin, C.A.; Amparo del Baño; Ana Colmenares; Antonio Graterol; Daniel Rosas; Sany Yuniz y Alain Fauteux; Irene Gómez; Karina Hranisavljevic; Flia. Lopes Viloría; Flia. García Corrales; Flia. Márquez Osorio; Flia. Rivas Corrales; Flia. Rodríguez Guerra; Janeth Marcano; Jean Lucés; Ligcel González; Nohely Somoza; Judith Rosales; Lionel Hernández; Nina Hofle; Rebeca Castellanos; Sara Leal; Flia. Faoro Chacón; Diego Rojas y Nay Valero, Flia. Albarrán Angarita.

© ¿Cómo ser el gerente de tu vida?

7 herramientas de gestión de proyectos para la cotidianidad.

©Lisbeth Albarrán Valero.



cif-albarran.com / info@cif-albarran.com

Primera Edición. Noviembre, 2018.

Ilustraciones: Diego Contreras Rondón / diegoalecr@gmail.com

Diseño y maquetación: Rabelt Mujica / rabelt_mujica@hotmail.com

Cuidado de la edición: Diego Rojas Ajmad / rojasajmad@gmail.com

Hecho el Depósito de Ley

Depósito Legal: BO2018000070

ISBN: 978-980-18-0348-5

Índice

Prólogo.....	5
Dedicado a las situaciones de enfermedad	11
Una vida proyectualmente satisfactoria	13
1. Sé el <i>Project Manager</i> de tu vida	19
2. Con visión GPS	25
3. La agenda, nuestra mejor aliada	31
4. Sé creativo ante los cambios.....	43
5. Disfruta del proceso.....	49
6. Tejiendo redes	53
7. Las medidas de la vida son 20:60:20.....	57
Bibliografía	61

Prólogo

En cierta ocasión un venerable y apacible anciano, desde lo alto de un escarpado risco y bajo la sombra de un floreado arbusto, meditaba observando a lo lejos el incontrolable vaivén del mar. De la bruma que rodeaba el peñasco surgió un joven, jadeante y sudoroso, que acudía en busca de consejos. El muchacho había recorrido largos y extenuantes kilómetros para encontrar al anciano y poder así hacerle la pregunta que desde hace algún tiempo le estaba carcomiendo el alma:

—Maestro, ¿cuál es el camino más corto hacia el éxito?, ¿cuál es el atajo hacia la felicidad?

Sin apartar la vista del mar, el maestro siguió en su abrumadora quietud y silencio. Lo único que se escuchaba en aquel peñasco era la suave brisa y los sofocos de fatiga del joven discípulo que no lograba recuperar del todo sus fuerzas. Finalmente el anciano, siempre viendo hacia el mar, dijo:

—Dicen que la distancia más corta entre dos puntos es la línea recta... El camino hacia el éxito

tiene dos puntos: el deseo y el logro, pero entre ellos existen empinadas cumbres de sacrificio, infinitos desiertos de adversidades, inmensas olas de imprevistos y descomunales tormentas de envidia y mala fe que hacen muy difícil caminar en línea recta... Para emprender de la manera más adecuada ese camino debes ser decidido, persistente en el viaje, previsor ante los posibles escollos, precavido en la ruta, solidario con los otros caminantes y siempre consciente del camino. Al llegar, habrás sabido que la felicidad estaba en ese mismo instante en que decidiste iniciar el viaje, y que en la vida no existen atajos, pues el camino de la vida está dentro del mismo caminante. Como dijo el sabio poeta, “no hay camino, se hace camino al andar”...

Este relato podría resumir el sentido del libro que hoy nos ofrece Lisbeth Albarrán Valero y que lleva por título *¿Cómo ser el gerente de tu vida? 7 herramientas de gestión de proyectos para la cotidianidad*. En él propone un cambio de perspectiva para entender la vida como si fuese una empresa o un proyecto a los cuales debemos gerenciar provechosamente para lograr nuestros objetivos. Eso no significa deshumanizar la

existencia o los tratos sociales o familiares y llevarlos a los insípidos lenguajes de los informes, los gráficos, las normativas, los manuales o transitar nuestra vida como si se tratase de decisiones tomadas solo en función de la productividad y la eficacia; por el contrario, hacer que los procesos de planificación se conviertan en una actividad cotidiana es, en palabras de la misma autora, “hacernos conscientes de algo que de manera natural hacemos y reducir así el riesgo de descuidar detalles que harán la diferencia en alcanzar el éxito”.

Lisbeth Albarrán Valero hace lo imposible en este libro: traducir en palabras amenas y cotidianas la terminología y argumentos de la gerencia y la planificación que, en la mayoría de los casos, y para aquellos que no pertenecemos a ese complejo e intrincado mundo, consideramos de difícil comprensión. Por estas razones, el libro *¿Cómo ser el gerente de tu vida? 7 herramientas de gestión de proyectos para la cotidianidad* va dirigido tanto al conocedor del vocabulario y los procesos gerenciales, al que día a día tiene entre sus obligaciones las riendas de alguna empresa o negocio, como al lego, al ser humano promedio, de cualquier oficio y creencia, que sienta que

su vida, personal y familiar, siempre pueda mejorar con un poco de organización, lógica y sentido común.

Dividido en siete acciones y consejos para gerenciar nuestra vida, Lisbeth Albarrán Valero nos presenta en este libro una novedosa manera de conjugar la vida personal, familiar y profesional empleando las herramientas del *Project Management* para alcanzar el tan anhelado éxito. Ser los gerentes de nuestra propia vida supone, según la autora, poseer un pensamiento relacional, complejo, que nos recuerde que las decisiones que tomamos siempre tendrán un efecto sobre otros ámbitos y personas. Así como lo dice el saber contemporáneo, todo está en relación con todo –“todas las verdades se tocan”, decía el gran Andrés Bello– y ese criterio de redes y vínculos es dinámico, está en permanente cambio y evolución; por ello una compleja red cambiante es lo que un buen gerente debe imaginar ante sí al enfrentar sus proyectos y las mejores herramientas para ello son el emplear una agenda que organice nuestras actividades y no olvidar nunca disfrutar del proceso, centrados siempre en el presente, sin perder de vista por ello el pasado y el futuro. Un gerente exitoso, para la autora, es entonces un ser

verdaderamente tridimensional, que se sepa parte del mundo y tenga ojos para captar el universo, sin perder de vista lo minúsculo y esencial. En resumen, estas son las ideas que Lisbeth Albarrán Valero nos trae en este su primer libro, texto valioso y lleno de sabiduría para lograr salir airoso de las incertidumbres de la vida.

Estoy seguro de que el viejo anciano del relato, de haber conocido antes *¿Cómo ser el gerente de tu vida? 7 herramientas de gestión de proyectos para la cotidianidad* de Lisbeth Albarrán Valero, habría podido ahorrar consejos y palabras dándole un ejemplar de este libro al joven discípulo.

Diego Rojas Ajmad

Ciudad Guayana, diciembre de 2017.

Dedicado a las situaciones de enfermedad

Un 24 de septiembre del 2016 inicié un proceso de recuperación producto de una operación por fractura de rótula. Aunque pudiera decirse que este percance es insignificante comparado con otras situaciones de salud, despertarte un día y encontrarte con limitaciones para hacer lo que antes era normal y habitual te pone en los zapatos de muchos que habíamos creído entender y realmente no lo hacíamos hasta que lo vivimos. He pensado en todos aquellos cercanos a mí, y no tan cercanos, que han padecido alguna enfermedad, alguna limitación, algún dolor... A través de esa situación vivida pude ver y ser consciente de:

- El proceso es personal, para crecer, para querer, pensar, reflexionar, ser paciente y agradecer.
- El proceso es con tu entorno para recibir y ver cómo fluye desde otra óptica.
- El proceso es entre tú y Dios.

Esta situación generó el espacio y tiempo para reflexionar y escribir las líneas que a continuación comparto. Luego de varios meses de reposo y terapias, y ya con una vida “normal” para cuando leas estas líneas, seguiré sanando, aprendiendo, pero sobre todo agradeciendo por las personas que conocí (en situaciones más difíciles de salud, otras cuya dedicación en servir y ayudar a otros es admirable y muchas veces ni ellos mismos son conscientes de su loable labor), por los tiempos que nos debemos dedicar a nuestra salud, a nuestro cuerpo y mente, por los momentos para compartir con el otro, esos que quedan tallados en nuestro ser, por las lecciones que nos permiten bajar la cabeza para que el ego se minimice y la humildad crezca. Por todos los momentos que nos recuerdan “SER HUMANO”.

*“No vayas tan deprisa en la vida
que pasa volando sin vivirla”.*

Una vida proyectualmente satisfactoria



“La Gestión de Proyectos es una disciplina que requiere disciplina”.

JOAN KNUTSON

Más que un manual técnico, lo que encontrarás aquí será una visión muy personal que intenta unir las estrategias y herramientas de la gerencia con las oportunidades y cambios que nos brinda la vida cotidiana. Para ello, usaré el relato de mi propia experiencia como base para plasmar cómo la gestión de proyectos ha influido sobre mí positivamente, corroborando, reafirmando creencias, saberes previos, generando y adoptando nuevos conocimientos, técnicas, habilidades, destrezas y cambios de pensamiento.

Todo inició cuando decidí realizar una especialización; tras evaluar varias opciones, opté por un Máster en Gerencia de Proyectos. A partir de ese momento una nueva mirada del mundo comenzó a

tener sentido y, más que nueva, una forma de concebirlo que siempre estuvo en mí pero no lograba darle forma y nombre. A medida que iba adquiriendo nuevos conocimientos, más que a la práctica laboral eran fácilmente aplicables a la vida personal; y de repente a través de una lectura, una palabra logró atrapar lo que era evidentemente clave y esencial para lograr una vida proyectualmente satisfactoria: *compensación*.

Pero, ¿la compensación de qué?

La compensación de las tres vidas: personal, profesional y familiar (Lostado, 2005); esto significaba lograr el equilibrio en estas tres aristas o pilares que definen nuestra vida. Esto a su vez implica entender y ser conscientes de que descuidar una de éstas influye directamente en las otras; porque está claro que no somos tres personas diferentes, sino que somos UNA: un solo ser que ante una situación de salud difícilmente podrá ser productivo, y de serlo, a la larga se verán las consecuencias; o si solo se enfoca en lo laboral podrá presentar problemas familiares y de salud, de igual manera si tenemos problemas familiares se verán reflejados en nuestra vida personal y en nuestro rendimiento laboral; y de ese modo el sistema no funcionaría.



Ahora bien, la vida por dura que parezca, y sí que lo es, tiene un inicio (el nacimiento) y un fin (la muerte), y entre ambos se desarrollan hitos o momentos importantes (grado, boda, hijos, viajes, otros) que pueden conquistarse al ejecutar una serie de

actividades, algunas rutinarias, algunas programadas pero no rutinarias, otras imprevistas, las cuales requieren recursos, colaboración de otras personas; en fin la vida misma cumple con las características de un proyecto, nuestro proyecto más importante.

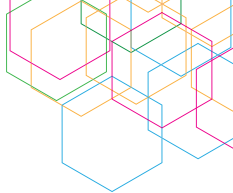
Nuestro proyecto de vida está compuesto por tres subsistemas (ob. cit): Vida Familiar, Vida Personal y Vida Profesional, como se mencionó anteriormente, y cada uno de estos estará compuesto por proyectos que nos vamos planteando a corto, mediano y/o largo plazo. Cada uno de estos proyectos cumplen (inconscientemente) cinco etapas o grupos de procesos como los define el PMI (2013): *Inicio, Planificación, Ejecución, Monitoreo y Control y Cierre*; algunos al culminar se convierten en actividades rutinarias de nuestra vida, otros sencillamente nos permiten cambiar de un estado a otro para continuar con nuevos proyectos.

La intención de tecnificar nuestros proyectos de vida no es más que hacernos conscientes de algo que de manera natural hacemos y reducir así el riesgo de descuidar detalles que harán la diferencia en alcanzar el éxito. Para ello, la pieza clave es el *Project Manager*

o Gerente de Proyecto, que en este caso somos cada uno de nosotros, responsables de dirigir y administrar nuestra vida.

Propongo siete elementos claves y transversales a tus tres vidas (personal, profesional y familiar), que te ayudarán a fortalecer tu rol para que puedas llevar una vida proyectualmente satisfactoria:

1. Sé el *Project Manager* de tu vida.
2. Con visión GPS.
3. Planifica tu tiempo, recuerda que la agenda es tu mejor aliada.
4. Sé creativo ante los cambios, pero sobre todo sé consciente que es lo único constante en la vida.
5. Disfruta del proceso; enfócate en él y verás buenos resultados.
6. No estamos solos, ten buenas relaciones con tu entorno... Entretejiendo redes de contactos.
7. Mantén en equilibrio las medidas de la vida: 20:60:20.



1.

Sé el *Project Manager* de tu vida

“Si cometo errores en el camino, está bien. Lo que realmente importa es que he fijado mis pies en este sendero”.

LUIS AMENDOLA

Cuando pronunciamos la palabra “gerente” comúnmente la asociamos con la persona que desempeña altos cargos empresariales; ello coincide con la definición dada por la Real Academia Española (RAE), la cual indica en su diccionario que es aquella “Persona que lleva la gestión administrativa de una empresa o institución”. Si nos vamos a los orígenes de la palabra, echando mano de la etimología, la historia nos cuenta que la palabra proviene del latín *gerere* que significa administrar. En la antigua Roma el *gerere pro* era un derecho que se le otorgaba a los hijos

para que administraran los negocios de sus padres. Entonces, “gerenciar” es administrar o gestionar una institución, un negocio, un país. *¿Pero cómo se logra? ¿Qué estrategias se emplean? ¿Qué técnicas hay que aplicar?*

Muchas veces criticamos a los gerentes, o cualquier otro cargo de nivel como los jefes, por no “saber” hacer bien su rol, el de administrar y gestionar claro está; irónicamente muchas de las personas que critican a estas otras al momento de asumir dichos cargos terminan cometiendo los mismos errores. Para poder ser buenos en algo, me refiero a una profesión u oficio, debemos prepararnos e ir puliéndonos en el camino; de igual manera que para ser “buenos” padres, si bien no existe una preparación previa antes del primogénito, existen muchos cursos prenatales y libros que dan alguna que otra orientación sobre el asunto, y así vamos puliéndonos en el camino mismo de ser padres. También para ser buenas personas y ciudadanos de bien, además de los consejos y enseñanzas de nuestros padres y profesores, por nuestra cuenta vamos buscando cómo superarnos y ser mejores para con nosotros mismos y nuestro entorno.

Finalmente, hemos llegado al meollo del asunto. Nosotros mismos, ¿cómo dirigimos y administramos nuestra vida, nuestras relaciones, nuestros miedos, nuestro tiempo, nuestras debilidades y fortalezas? No es necesario ser jefe o ejercer algún cargo u oficio para pensar en ser el gerente que dirige y administra su mejor proyecto: la vida.

Si logras asumir este rol en primera instancia desde lo personal, luego en lo familiar, por añadidura podrás ser un buen gerente en lo profesional, y cuando me refiero a lo profesional no necesariamente hablo de un cargo jerárquico dentro de una organización, sino de lograr convertir tu actividad laboral en algo que te apasione, aprovechando cualquier circunstancia para aprender y crecer.

Dentro de las habilidades y cualidades que se debe poseer, se listan: liderazgo, trabajo en equipo, motivación, comunicación, toma de decisiones, negociación, gestión de conflicto (PMI, 2013).

Pudieras pensar que es imposible reunir en una sola persona las habilidades y cualidades anteriormente señaladas; que lograrlo es cosa de superhéroes, de seres sobrenaturales o extraterrestres. En realidad, si nos

percatamos, son habilidades y cualidades que se van desarrollando a lo largo del tiempo y si comenzamos con nosotros mismos será más fácil internalizarlas, convertirlas en hábitos, en nuestra forma de ser.

Lo importante es que seas consciente de cuáles posees y cuáles no, de identificar cómo desarrollar las que no posees y de reforzar las que sí; comienza con ejercicios pequeños hasta que se conviertan en hábitos. A continuación se listan algunos elementos simples, prácticos y efectivos:

- Piensa en positivo (de forma realista pero con optimismo).
- Sé organizado.
- Entiende las interrelaciones.
- Plantéate objetivos en tus tres vidas (personal, familiar y profesional).
- Planifica los proyectos para alcanzar cada objetivo, así como su día a día.
- Llévalos a cabo.
- Haz seguimiento y control.
- Toma las acciones que correspondan.
- Realiza lecciones aprendidas continuamente.

- Sé coherente en lo que dices con tu práctica, recuerda que hay que tener fe con obra. Dice la Biblia: “te mostraré por las obras mi fe” (Santiago, 2:16).

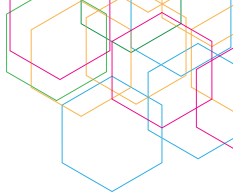


Todos los días son momentos de práctica, y en ella procura diferenciar las acciones para actuar de una forma u otra, ya que cada situación es diferente. Nos relacionamos con personas totalmente disímiles a

nosotros, incluso si son de la misma familia. Nosotros tampoco somos los mismos a lo largo del día. Muchas de nuestras acciones, respuestas y/o toma de decisiones están en función de nuestro estado de ánimo, que aunque parezca absurdo puede verse afectado por una simple y mala noche, por una alimentación no balanceada, falta de ejercicio, agotamiento, preocupaciones, situaciones del entorno; a esa bomba le sumamos tener que relacionarnos con otras personas con sus propios pesares... y ¡boom!

Habrán días buenos, otros no tan buenos, y eso es normal... La tarea es diaria, y si el día no estuvo bien, si no lograste controlar tus emociones, tu tiempo, te tengo una buena noticia: cada día tiene su noche para descansar... entrégale lo del día a la almohada y permítete escribir de nuevo su historia al siguiente día. Continúa intentándolo, no pierdes nada, es un trabajo de hormiguita; dice un refrán italiano "*Piano piano si va lontano*" – poco a poco se llega lejos.

Recuerda que cada persona es distinta, y eso está bien, muy bien diría yo... Nuestra tarea es aprender a convivir, comprender y aceptar al otro.



2.

Con visión GPS

“La vida real se basa en la lógica sistémica”.

ALEJANDRO SZILÁGYI

Por alguna razón al intentar entender o explicar algo (conocimientos, situaciones, etc.) me gusta hacerlo con analogías. Realmente a todo le consigo su par, por decirlo de algún modo, y en esa manera aparentemente particular de observar al mundo logro entretejer las interrelaciones de cosas que a simple vista no muestran conexión alguna.

Luego voy conociendo ciertas personas con el mismo “problema” visual que el mío hasta que comienzo a conocer “mi mal”: se llama pensamiento sistémico, basado en la complejidad. Y esto, ¿con qué se come? Ni con queso amarillo, ni con carne mechada, sencillamente es una forma de ver nuestro entorno e

interior, y este punto de vista se puede desarrollar poco a poco. Siempre ha estado en nosotros pero por muchas razones desde hace mucho tiempo se adormeció tal cual bella durmiente, hasta que llegó su príncipe azul, la realidad, y la ha venido despertando.

La historia se remonta a partir del siglo XVII con algunos científicos como Bacon, Descartes, Newton, entre otros, quienes en sus intentos de comprender nuestra realidad fenoménica plantearon métodos y técnicas que llegaron a influir en nuestra manera de ver al mundo separando sus partes, dividiéndolo para conocerlo mejor, y por esa vía llegamos, por poner un ejemplo, a obtener una educación por asignaturas (castellano, matemáticas, biología, etc.) sin lograr interrelacionarlas. De igual manera lo vemos en la variedad de especializaciones médicas: traumatólogos, cardiólogos, que analizan de nuestro cuerpo solo el órgano que corresponde sin evaluar muchas veces la interrelación de éste con otros, ya que se visualiza al ser humano en parcialidades y no en su totalidad; al concebirlo de este modo se podrá entender que la manifestación de una molestia o enfermedad puede estar en un sitio y su causa generarse en otro lugar.

De igual manera ocurre con el mundo, con los proyectos, con las situaciones que a diario vivimos; no podemos verlo en una sola dirección. Con esto no quiero decir que compliquemos más las cosas, ni que le busquemos “las cinco patas al gato”, sino que en muchas ocasiones hay que ver que no todo es lineal sino que puede verse afectado por un entorno cambiante, lleno de muchas variables; entender que así es el mundo tanto externa como internamente nos permite aceptar lo complejo que es, para poder vivirlo de la manera más sencilla posible y poder resolver de la manera más práctica los problemas.

La simplicidad nos permitió llegar hasta las células y las partículas más mínimas, ahora lo importante es integrar toda la información para entender cómo funciona el mundo. Por suerte la misma ciencia, la misma naturaleza nos ha obligado a ser conscientes de que ambos pensamientos (complejidad y simplicidad) son necesarios para entender cómo funcionan nuestros sistemas. Ahora hablamos de equipos multidisciplinarios, proyectos integrales en las escuelas y colegios donde se integran todas las asignaturas; la misma globalización y avances tecnológicos nos

demuestran cómo una acción en un lugar del mundo afecta a otro.

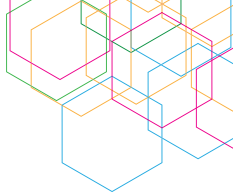
Cuando comenzamos a ser conscientes de que somos parte de un sistema familiar, que a su vez es parte de un sistema de comunidad, de Estado, de país, de continente, del mundo, del sistema solar y vemos cómo todo se interrelaciona, es como si fuésemos un GPS (Szilágyi, 2013), siempre atentos y conscientes del lugar que ocupamos en relación con todos los sistemas del universo. Esto nos permite ver las cosas desde otro punto de vista y solventar problemas de una forma más realista, lo importante es no quedarse en ninguno de los extremos sino que en función de las situaciones saber cómo afrontarlas de una manera integrada, armoniosa, en equilibrio.

Una forma fácil de entender este tipo de pensamiento es nuestro cuerpo humano, tan complejo que puede presentarse una molestia y sus causas pueden ser múltiples; culturalmente le hemos venido dando una única solución, en cambio cuando lo evaluamos de manera sistémica podemos sanar de manera equilibrada y efectiva, atacando las causas reales y no solo las aparentemente directas. Por ejemplo ante una situación de salud no se trata solo de aplicar medicamentos,

habría que evaluar e incluir la alimentación, actividad física, parte emocional, entre otros aspectos, tal es el caso de una debilidad ósea, sus causas pueden darse por problemas de calcio, problemas de magnesio, un mal funcionamiento de los riñones, del hígado o incluso mala circulación sanguínea que no permite hacer el transporte correcto de los minerales necesarios para fortalecer los huesos, quizás falta de Sol... en fin, no solo se trata de tomar leche.



Vivamos sin complicaciones, suficiente con la complejidad del mundo en el que vivimos, pero no dejes de verlo de forma holística y sistémica para que puedas vivirlo de la mejor manera. Este enfoque nos permite entender que todo está interrelacionado; al pensar y actuar de este modo podrás desarrollar estrategias de gestión para cada una de tus tres vidas, logrando así ser más efectivo, al reconocer y controlar las relaciones en los diferentes elementos de tu proyecto de vida.



3.

La agenda, nuestra mejor aliada

“El tiempo es un bien preciado, que hay que saber medir”.

MAHATMA GHANDI

Lista de tareas, planes de viaje, plan de carrera, planificación estratégica, planes de vida... continuamente escuchamos sobre planificación, sobre planes de acción, pero pocas veces, ya sea en el ámbito personal, a nivel empresarial o incluso de gobierno, estos planes son aterrizados a la realidad. Se escriben, se estructuran y diseñan tan idealmente que luego quedan tipo fotografía. Los planes cambian y eso no está mal, lo importante es actualizarlos, adaptarlos, adecuarlos, como importante es establecerlos; de lo contrario no sabemos cómo vamos en la vida, en una empresa, en los estudios, etc.

Una boda, adquirir una casa, un viaje, comprar un carro, escribir un libro, toda nuestra vida se basa en sueños que se convierten en proyectos que de algún modo muchas veces inconscientemente vamos planificando. Al planificar somos conscientes del alcance de nuestros proyectos, del tiempo que se requiere, de los posibles riesgos, de los recursos que se necesitarán, entre otros aspectos y poder medir (indicadores) cómo avanzamos y en caso de algún cambio saber qué acciones tomar es esencial para lograr los objetivos y metas que nos planteamos. Decir esto resulta fácil; sin embargo ponerlo en práctica no se logra principalmente porque no sabemos organizar nuestro día, no sabemos administrar eficientemente nuestro tiempo. Para ello es idóneo contar con una agenda donde podamos planificar el día, la semana e incluso lo que pensamos lograr en tres meses; hacer este ejercicio permite, además de organizar nuestro tiempo, identificar si lo sabemos aprovechar o gestionar y de qué manera estamos compensando nuestras tres vidas.

Como gerentes de proyecto de nuestra vida es esencial saber auto-organizarnos. Una vez esta habilidad se convierta en hábito y en una actitud (y para ello se recomienda hacerlo

por lo menos durante 3 semanas continuas) podremos aplicarlo en cualquier área de nuestras vidas logrando así la compensación (Lostado, 2005).

¿Cómo lograrlo?

- **Debemos conocer cómo usamos nuestro tiempo:** lista las tareas que tienes que hacer diariamente y plasma tu logro semanal; luego evidencia las que se lograron e identifica las causas de aquellas que no se lograron al finalizar el día. Esta acción nos permite evaluar nuestra gestión del tiempo.
- **Debemos conocer quiénes son los “ladrones” de nuestro tiempo:** muchas veces no gestionamos adecuadamente nuestro tiempo a causa de dos factores importantes: 1) *Externo* – personas que influyen en nuestro tiempo al requerir de nosotros (hijos, pareja, padres, amigos, jefes) y 2) *Interno* – no saber combatirlos al no poder decir que NO cuando realmente no podemos atenderles. Identifíquelos, analice la situación y decida el momento para atenderlos ya que puede ser Importante – Urgente o No Importante – No Urgente.

- **Identifique las principales causas de pérdida de tiempo:** el teléfono, el perfeccionamiento, no disponer de un plan cotidiano, la resistencia a los cambios, son tantas las causas que nos hacen perder el tiempo; identifíquelas y tome acciones para corregirlas.
- **Dedique espacios para “oxigenarse”:** es esencial poder tener momentos para compartir con la familia, con los compañeros de trabajo, las amistades y sobre todo con nosotros mismos. Esto es clave para poder recargarnos de energía y continuar con nuestras actividades cotidianas tanto en el hogar como en nuestro lugar de trabajo.

Se sugiere para el plan rutinario hacer una lista realista y no una kilométrica que abarque todo lo que pretende hacer en el año, ya que al hacerlas demasiado largas irán quedando tareas pendientes día tras día, convirtiéndose en una carga. Lista las actividades que realmente puedas lograr durante el día tanto para el trabajo como para tu vida personal; sé organizado en tus anotaciones, esto te facilitará conseguir la información posteriormente.

Cada Navidad me regalo mi agenda del año siguiente, una pequeña que pueda llevar conmigo siempre. Luego realizo el plan anual del nuevo año, algunos lo conocen como el “mapa del tesoro” y se trata de plasmar los proyectos y metas que quiero alcanzar el año venidero. Posteriormente, al iniciar el año semanalmente hay un logro importante que quiero cumplir y diariamente listo las actividades del siguiente día. Todo está alineado para cumplir los objetivos propuestos para el año, junto con esas tareas cotidianas que colaboran de igual forma para lograr dichos objetivos.

Al finalizar cada día reviso las actividades hechas, esto genera una gran satisfacción porque evidencio que: 1) aproveché el tiempo, 2) hubo una buena planificación, 3) me enfoqué en lo importante y urgente, 4) no hubo desviación 5) mejoro continuamente al evaluar por qué no se lograron algunas y automáticamente voy convirtiendo esta acción en un hábito; lo más importante es que al internalizarlo luego lo aplicas en todos los aspectos de tu vida, en el trabajo, en los proyectos de la empresa y aplicas lo que se conoce como Ciclo de Deming o Mejora continua: Planificar, Hacer,

Verificar y Actuar (Tomar Acciones para corregir o mejorar) (PHVA).

Adicionalmente a esta planificación diaria, semanal, trimestral y anual voy anotando cualquier idea, gasto que se presente, algún contacto nuevo, etc. y se va realizando un registro fotográfico de cada día. Es importante al momento de listar las actividades que debes realizar, priorizarlas, de acuerdo con Lostado (2005), entre:

- *Importantes – Urgentes*: hay que ejecutarlas inmediatamente.
- *Urgentes – no importantes*: hay que ejecutarlas lo más pronto posible aunque no sean relevantes.
- *Importantes – no urgentes*: son de relevancia pero puedes planificarlas con tiempo.
- *No urgentes – no importantes*: pueden ejecutarse en cualquier momento.

De esta forma podrás organizar mejor tu tiempo. De igual manera es recomendable hacer a primeras horas del día aquellas tareas que son más tediosas, así podrás disponer de una mente despejada al no tenerlas pendientes durante el día. En tu planificación debe

verse reflejado el tiempo que dedicas a tus tres vidas, si identificas que una está siendo más afectada que las otras evalúa las causas y toma acciones, recuerda que de las 24 horas del día dispones de solo 8 horas para dedicarle a ti y a tu familia, las otras 16 corresponden al descanso (8 horas) y a la jornada laboral (8 horas) (ob. cit). Organiza cada día para poder cubrir los tres espacios; y los fines de semana regálale tiempo para ti y los tuyos. El trabajo es importante, como importante son los momentos para oxigenarnos. Recuerda también que: “No se trata de trabajar mucho, sino de hacerlo bien a la primera” (Lostado, 2005: 25).

El beneficio de la agenda es aprender a organizarnos para estar atentos del tiempo dedicado a nuestras tres vidas; así estaríamos desarrollando una visión GPS. No podemos quedarnos solo con el día a día, si queremos crecer debemos visualizarnos a futuro, plantearnos objetivos, metas, logros que serán alcanzados por proyectos, los cuales debemos planificar.

Una vez tengamos esto como un hábito, será más fácil estimar los tiempos que se deben dedicar a sus tareas, además te permitirá identificar cuál momento del día es más productivo para ciertas actividades,

es decir cuándo tu biorritmo está alto (tareas más creativas y de mayor concentración), y cuándo está bajo, en función de ello se recomienda organizar las tareas del día (ob. cit).

Un plan nos permite organizarnos; al ser organizados somos efectivos. El fin de ser organizados es poder ser más productivos y tener más tiempo para el disfrute con la familia, los amigos, la pareja; poder meditar, reflexionar, dar gracias, compartir, reír, descansar, querer, crecer, enfocarse en lo importante, generar ideas, productos, resultados.

El tiempo es el mismo, siempre; no se alarga ni se acorta, aunque cuán largo se hace en un reposo, en una cita médica y cuán rápido en unas vacaciones, entre risas y alegrías... Somos nosotros los que debemos saber gestionarnos.

En resumen:

1. La agenda es clave.
2. Planifica tu día a día, tu semana, el trimestre, el año.
3. Planifica cada viernes lo que harás la semana siguiente, para que el lunes aproveches el tiempo al saber previamente lo que tienes que hacer.

4. Establece prioridades.
5. Identifica posibles riesgos que puedan afectar tu plan, y establece acciones y/o planes en caso de que ocurran esos escenarios.
6. Haz seguimiento de tus logros.
7. Anota todo aquello que consideres importante, una idea, contactos, gastos.
8. Verifica tus planes y cómo los ejecutas, en caso de desviaciones, analiza y toma acciones.

Al hablar del tiempo, no solo se trata de nuestro tiempo, sino cómo integramos el tiempo nuestro con el de los demás; por ello es importante compartir con antelación los planes y la información que sea esencial para poder organizarnos como grupo familiar, como equipo de trabajo, con la pareja, con los amigos. De igual manera, llegar a tiempo a una reunión, a una cita, es muestra de respeto hacia los demás. Cuando hagas una llamada pregunta si la otra persona tiene disponibilidad para atender, en caso contrario indícale que le llamará luego y de ser posible indícale brevemente el tema a conversar. Cuando hables por teléfono, sé preciso, para ello se recomienda anotar los puntos a tratar; muchas

veces llamamos y no obtenemos respuesta de lo que se quiere porque nos distraemos en la conversación. Son mínimas acciones que nos ayudan a gestionar efectivamente nuestro tiempo (Lostado, 2005).

En cuanto a las reuniones, son la razón principal de pérdida de tiempo en las organizaciones, pero cuán importantes son. Entonces planifícalas, diferéncialas: hay reuniones para informar, las cuales no deben durar mucho tiempo, o cuyo contenido puede ser comunicado por correo; otro tipo de reunión son las sesiones de trabajo, a las que hay que dedicar más tiempo. Para ello, siguiendo las sugerencias de Lostado (2005) y luego de ver los resultados al ponerlo en práctica, te recomiendo:

- Realiza una lista de los puntos a tratar, especifica el tiempo para cada punto. Envía la convocatoria con la agenda de la reunión, de este modo los invitados sabrán si deben aportar información. Si eres tú el invitado, confirma si participarás o no; una vez en la reunión, llega a tiempo. Si estás convocándola ten todo el material listo, dirige la reunión en cuanto al orden de los puntos a tratar y del tiempo,

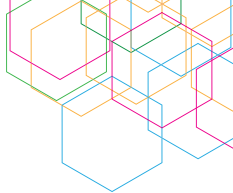
muchas veces la agenda se desvirtúa totalmente. Ve tomando notas de los acuerdos, resultados, conclusiones; posteriormente genera la minuta y envíala en menos de 24 horas efectuada la reunión.



Lo importante de planificar es que llevemos a cabo el plan y que seamos conscientes de que solo es una referencia para organizarnos. Siempre habrá cambios, ya que éstos son lo único constante en la vida, pero al no tener al menos un plan no tenemos idea del camino a seguir para lograr nuestros objetivos.

4.

Sé creativo ante los cambios



“Hay regalos que vienen envueltos en papel problema, descubre el obsequio y la bendición que hay dentro”.

Los cambios son lo único constante en la vida. Esta es una frase muy común que aún no ha logrado calar en nuestra vida ya que insistimos en tener todo bajo control y olvidamos que la incertidumbre, lo imprevisto, siguen siendo adversarios que nos juegan malas pasadas. En cambio, si aceptamos los cambios como lo que son, parte natural de nuestro mundo, de nuestra vida, sabremos abrazarlos y recibirlos, disfrutar lo bueno que traen y aprender de lo no tan bueno.

Y, ¿cómo logramos esto? Seamos flexibles y con fortaleza como el bambú. En la medida en que seamos

menos rígidos ante la vida, ante nuestras creencias, razones y entendamos que solo son situaciones de las cuales tenemos la opción de quedarnos con lo malo o aceptar y aprovechar lo bueno y lo no tan bueno, en esa misma medida podremos crecer, madurar y resolver cualquier situación con optimismo, de manera efectiva y armoniosa.

Ser flexibles es aprender a estar en paz y tranquilo en medio del caos, eso no quiere decir que no nos importe la situación sino que si la misma tiene solución entonces no hay que gastar más importancia ni energía de la necesaria, enfóquese en la solución y ¡a por ello! Y si no tiene solución pues mucho menos vale el desgaste. Pongamos el foco en lo bueno de todo, no es fácil para muchos pero, una vez que lo convierta en hábito, el pensamiento de ver lo positivo en todo aparece de inmediato.

Todo en la vida tiene un propósito para aprender, para madurar, para crecer, para autoconocernos y autocontrolarnos; por eso no te enfoques solo en el punto negro de la pared blanca, hay cosas que podemos dejar pasar y ya, enfócate en lo bueno, sácale provecho a lo no tan bueno. Todo en la vida pasa, el que se queja pierde y está bien desahogarse, pero no te quejes tanto; piensa que siempre hay situaciones más difíciles de las

que vivimos. Recuerda que la vida es una sola, así que más agradecimiento y menos quejas, ya que hay cosas, situaciones que no podemos cambiar ni tenemos control sobre ellas, por eso es mejor aceptarlas y aprovecharlas; esto es muy distinto a conformismo, que por su parte lo que genera es malestar y no nos permite avanzar.

Cambiamos día a día, desde que nacemos y conforme van pasando los años, de igual manera cambia el entorno, el mundo, las generaciones; evidenciamos estos cambios cada vez más acelerados con los avances tecnológicos, la globalización, lo percibimos de diferentes formas: procesos migratorios, cambios en los ecosistemas, pérdidas de familiares, enfermedades, mudanzas, cambios de trabajo, entre otros. Todo hace que los cambios estén presentes en nuestras vidas, en nuestras organizaciones. *¿Cómo enfrentarlos?:*

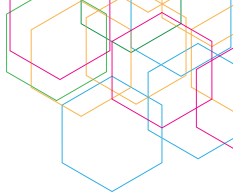
- Acepta y entiende que son parte de la vida, que es lo único constante.
- Desarrolla la visión GPS, para que puedas identificar los posibles riesgos que no son más que cambios, que pueden afectar tus proyectos.

- Los cambios son situaciones que llegan de imprevisto, pero si analizamos el entorno podemos identificar los posibles escenarios y plantearnos: *¿qué pasa si?* y así tendremos varios planes de emergencia (pueden ser planes “mentales” para el caso de los proyectos personales; los de las empresas les sugiero que los hagan por escrito). Así sabremos cómo responder ante los posibles cambios y de esa forma comenzaremos a ser más creativos.
- La mejor forma de enfrentar los cambios es con creatividad; sé ágil para resolver las situaciones. Realiza actividades de ocio, hobby u otra que sea de tu agrado y te permitan desarrollar tu creatividad. Es en estos espacios donde mayormente aparece la solución a los problemas.
- En algunos casos no podrás aplicar los planes de emergencia y tendrás que aceptar la situación de imprevisto que genera el cambio, en esas circunstancias sencillamente aprovéchalos para aprender y capitaliza la experiencia.

- Enfócate en la solución, identifica las causas para tomar acciones de mejora pero enfócate en la solución, no te enganches en el problema.

Siempre intento pensar ante una situación de cambio: “¿cómo lo enfrentaría Jesucristo, César Miguel Rondón, Luis Chataing o cualquier otro personaje al que de alguna manera admires? No importa cuán estudiado seas, la inteligencia se pierde cuando no eres sabio en controlar tus emociones y palabras en situaciones extremas (difíciles); no quiere decir esto que no reaccionemos, o que en algún momento no sepamos cómo hacerlo y respondamos de mala manera, en ese caso, si rectificamos, es válido, pero que estas reacciones tan *Yang* (enérgicas, fuertes) no sean lo común. Algunas actividades que nos ayudan a controlar nuestras emociones y a ser creativos para enfrentar los problemas son el Tai Chi, el gimnasio, caminar, meditar, yoga, pilates o cualquier actividad que te ayude a oxigenar, recargar energía y que realmente disfrutes.





5. Disfruta del proceso

“Más excelencia, menos perfección”.

Nos empeñamos en ver los resultados de nuestros logros, el de nuestros hijos, el de un examen, una promoción laboral, un aumento de sueldo, ganar un juicio, y sí, esto es importante; de hecho tener esto claro es fundamental, pero muchas veces nos descuidamos de aquello que nos asegurará que dicho resultado sea exitoso, me refiero al proceso para alcanzarlo. Y el proceso requiere tiempo, dedicación, constancia, en muchos casos, preparación y paciencia.

Aprendamos a disfrutar del proceso, del camino que debemos andar para llegar a la cima. Hay procesos dolorosos como una pérdida familiar, ya que es un

cambio inesperado en la vida, algo que no se espera aunque es lo único seguro que tenemos; cuando ocurre solo hay que aceptarlo, pasa el tiempo y muchas veces el dolor no, pero ese sentimiento se transforma y aprendemos durante el proceso a valorar otras cosas: honras, agradeces, creces, lloras y quieres de otra manera, comienzas otra vez a soñar, a vivir después del duelo. Hay situaciones de enfermedad cuya meta es estar bien y nos desespera la espera. ¡Stop!, no es fácil, pero tampoco imposible; es solo un proceso. Agradece porque detrás de esa situación, si volteas, consigues un mundo con ángeles humanos que te demuestran regalos maravillosos, de amor, de cuidado, de compasión, de agradecimiento.

Educar a tus hijos, conformar tu equipo de trabajo, ser un buen jefe, formar un buen hogar, convertirte en el Gerente de Proyecto de tu vida, ser mejor persona, mejor ciudadano, desarrollar tu carrera profesional (eso que te apasiona) todos son procesos; por eso enfócate más en los procesos, asegúrate de mejorar continuamente (PHVA), fórmate, lee, reflexiona, ora, medita, ponte en el lugar del otro, escucha pero sobre todo disfruta del proceso –al final lo que celebras, ese

logro, esa meta alcanzada, realmente lo que celebras es el proceso que te llevó allí... No celebras la tesis empastada y entregada en sí, celebras con la tesis empastada y entregada, los meses de dedicación, de investigación, de trasnochos, el reto que te planteaste.

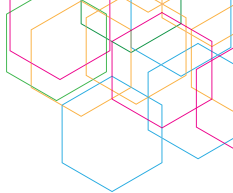
Así como todo es un proceso, es importante entender que cada quien tiene su proceso; podemos ayudar en muchos casos, pero debemos entender que en ocasiones, hagamos lo que hagamos, no podemos influir en el otro ya que cada quien vive el proceso que le corresponde.



Recuerda, enfócate en el proceso con energía, con todo tu potencial y con todo el entusiasmo posible sin perder de vista el objetivo, y así obtendrás el producto que deseas con excelencia.

6.

Tejiendo redes



“Al final, todo es entre tú y Dios; nunca ha sido entre tú y ellos”.

MADRE TERESA DE CALCUTA

Durante los procesos que llevamos adelante, el que sea, nunca hemos estado solos. Siempre hemos estado rodeados de otros iguales a nosotros, sí, iguales; estamos acostumbrados a estereotipar, clasificar y enjuiciar, olvidando que todos somos iguales y todos somos necesarios. Todo el mundo tiene su lado bueno y su lado no tan bueno, y dependiendo de con quien estés, de la situación en la que te encuentres, sacarás uno de los lados a flote. Enfócate entonces en reforzar tu lado bueno, tu lado positivo y logra sacar siempre el lado bueno de las personas.

Todos somos importantes y necesarios, el secreto para valorar a todos los seres es entender que somos

iguales y somos diferentes a la vez, gracias a Dios, y es sumamente importante que seamos diferentes porque en la variabilidad de la biodiversidad hay menor vulnerabilidad y ello garantiza la permanencia de la especie; y dentro de lo social en la diversidad de pensamiento, las diferentes perspectivas enriquecen la generación de conocimientos.

Durante toda nuestra vida nos vamos rodeando de amistades, maestros, conocidos e incluso desconocidos que van dejando huellas significativas y de alguna forma u otra van sumando a nuestro ser. Cada quien vive como mejor sabe hacerlo, a veces queremos ayudar porque “nos parece” que no lo hacen bien... ¿bien para quién? Cada quien lo hace bien a su manera, entender y respetar eso es sinónimo de madurez, recuerda que cada quien vive el proceso que le corresponde. Este preámbulo sobre el sabernos iguales y diferentes es sumamente importante porque tanto en casa, con los amigos y en el trabajo estamos rodeados de iguales y diferentes a nosotros mismos, saber interrelacionarnos es esencial pues no somos islas, por ello es importante desarrollar habilidades que nos permitan interconectarnos con los demás para así fomentar buenas amistades, buen

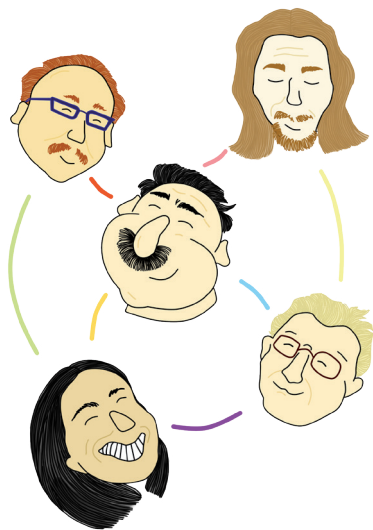
equipo de trabajo, una buena pareja, buena relación con nuestros hijos, con la familia.

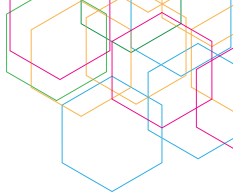
¿Y cuál es la base para tener una buena relación? En primer lugar reconocer y entender que somos iguales y diferentes. Lo siguiente es el respeto, una escucha efectiva y por supuesto así como cultivar a una flor, cultivar nuestras relaciones. Adicionalmente hay que sumar a la personalidad de cada quien sus experiencias, su formación, la cultura y las situaciones por las que esté atravesando, por eso es el dicho “cada cabeza es un mundo” y la mejor manera de entender al otro es conociendo un poco (sin ser entrometido) su historia, interésese por conocer a las personas con quien se relaciona, en ese medida podrá conectarse y crear fuertes vínculos.

En la medida de las posibilidades debemos ir tejiendo nuestra red de contactos, pero no solo a nivel laboral sino en general, para ello es necesario que desarrolles habilidades de Programación Neurolingüística (PNL) para poder comunicarte mejor, estar atento del otro, ser consciente de los procesos de cada quien y aceptar las diferencias, y cuando estas aparezcan no te las tomes tan en serio. Todo con el que

conectamos, para bien o para “mal”, nos enseña a ser mejores; recuerda siempre que nunca “ha sido entre tú y ellos, ha sido entre tú y Dios”, a través de ellos.

A veces, quien aparentemente menos queremos es quien más nos enseña; así, el ángel de la muerte es nuestro mejor maestro, porque la muerte nos enseña a vivir plenamente la vida.





7.

Las medidas de la vida son 20:60:20

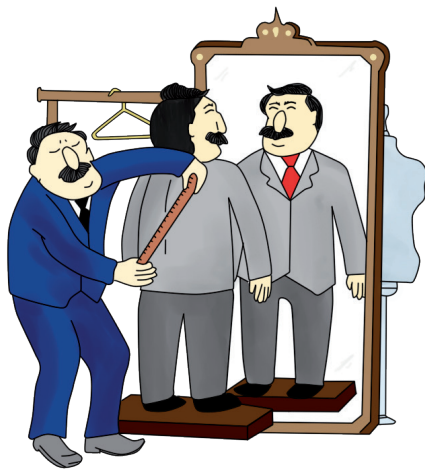
“He aquí mi secreto, que no puede ser más simple:
solo con el corazón se puede ver bien;
lo esencial es invisible a los ojos”.

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Pienso, creo y estoy convencida de que la vida es 20 % Pasado, 60 % Presente y 20 % Futuro; así que vive y disfruta el día a día, voltea de cuando en vez para recordar los buenos momentos, las enseñanzas y tu historia, y mira hacia adelante para visualizar y proyectar tus sueños. Mantener este equilibrio 20:60:20 es saludable para nuestro bienestar, saber compensar la vida en sus tres estados del tiempo (presente, pasado y futuro) nos ayuda a compensar nuestras tres vidas: Personal, Familiar y Profesional.

Recuerda no engancharte en el pasado, lo que pasó, pasó; toma de esa experiencia lo bueno, suelta lo

malo y no pases con la misma rabieta o tristeza más de un día, eso le quita energía y vida a tu vida... Mientras te amargas, la “otra persona” está tranquila. Hay personas que viven la vida de espaldas al presente y al futuro porque su visión está enfocada en lo que pasó o lo que hubiese pasado; los “y si” no existen, recuérdalo siempre. “Y si” yo hubiese hecho, o dicho esto... pues ni lo hiciste ni lo dijiste... tómalo como un aprendizaje para el futuro.



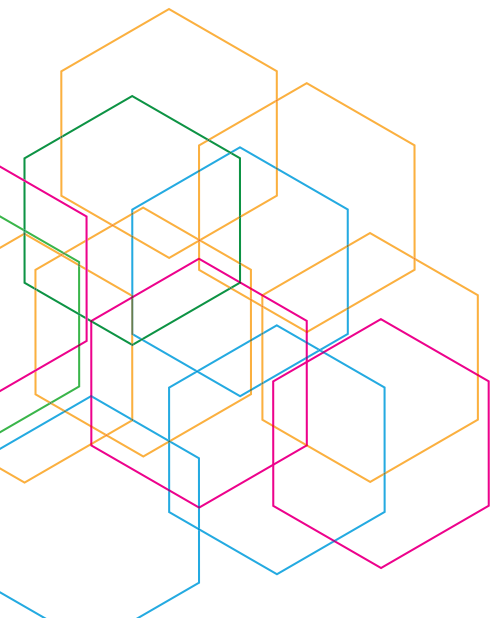
Creo que de todas las cosas en la vida, perder a un ser querido es una de las más dolorosas; existen muchas más... lo bueno dentro de las situaciones difíciles, sea la que sea, es que aprendemos a valorar más y a engancharnos menos. Ten en cuenta que muchas veces no es la situación, sino la emoción que genera. Ser agradecido es sinónimo de felicidad, sé agradecido incluso con las situaciones difíciles de la vida, al final son regalos envueltos en papel problema, y que solo después de los procesos y de la mano de los seres que están en ese proceso es que entendemos por qué están en nuestras vidas. Recuerda que todo es relativo en este mundo tan complejo, cuenta tus bendiciones, aprecia lo sencillo de la vida y deja todo un poco mejor de como estaba.

Bibliografía

Lostado, R. (2005) *La Dirección de Proyectos empieza por uno mismo*. Valencia, España: Editorial ODPE.

PMI (2013) *Guía de los fundamentos para la Dirección de Proyectos (Guía del PMBOK)*. 5ta Edición. Pensilvania, EE.UU.: Project Management Institute.

Szilágyi, A. (2013) *Píldoras de sabiduría para una vida plena y feliz en el trabajo*. Conferencia en el IV Foro Calidad – FONDONORMA, 18 y 19 de Junio 2013, Caracas.



*La Gerencia de Proyectos,
más que una profesión y una disciplina,
es un estilo de vida...*

¿Cómo ser el gerente de tu vida? 7 herramientas de Gestión de Proyectos para la cotidianidad de Lisbeth Albarrán Valero fue elaborado con fuente Georgia de tamaño 10 e impreso en los talleres de Gráficas El Portatítulo, en la ciudad de Mérida, durante el mes de noviembre de 2018. La edición consta de 1.000 ejemplares.

¿Cómo ser el gerente de tu vida? 7 herramientas de gestión de proyectos para la cotidianidad va dirigido tanto al conocedor del vocabulario y los procesos gerenciales, al que día a día tiene entre sus obligaciones las riendas de alguna empresa o negocio, como al lego, al ser humano promedio, de cualquier oficio y creencia, que sienta que su vida, personal y familiar, siempre pueda mejorar con un poco de organización, lógica y sentido común.

Dividido en siete acciones y consejos para gerenciar nuestra vida, este libro de Lisbeth Albarrán Valero nos presenta una novedosa manera de conjugar la vida personal, familiar y profesional empleando las herramientas del Project Management para alcanzar el tan anhelado éxito. Ser los gerentes de nuestra propia vida es el objetivo de este libro tan valioso y tan lleno de sabiduría.

**Lisbeth
Albarrán
Valero**

Nació en Mérida, Venezuela, y desde muy temprana edad reside en Ciudad Guayana donde se formó como ingeniera mecánica en la UNEXPO. Posee estudios de postgrado en Gestión de Proyectos realizados en la Universidad de Valencia, España. Se ha desarrollado en las áreas de planificación, mantenimiento, sistemas de gestión y gestión de proyectos; ha participado tanto en el área operativa como en proyectos en diferentes empresas y organizaciones: Orinoco Iron, S.C.S., PMI Capítulo Venezuela, UNEG, PMM Institute for Learning, INEGAS, ESTUBIN C.A., SIR, S.A, entre otras. Está certificada como Project Management Professional (PMP)® por el Instituto de Gerencia de Proyectos (PMI) y es fundadora de la Firma Personal CIF-Albarran, F.P.



9 789980 118034855