



¿POR QUÉ NO INICIO? 1 de 10

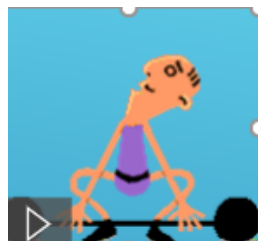
¿POR QUÉ NO INICIO UN PROYECTO?

1
¿POR QUÉ
NO
INICIO?



3
FACTORES DETERMINANTES:

- * No tengo los elementos.
- * Dificultad para iniciar.
- * Estoy Confundido.
- * No tengo Motivación.



7
SIEMPRE LISTOS:

- * Ejercicio.
- * Meditar.
- * Leer, escuchar música.
- * Una golosina.
- * Un refresco.



5
**¡UN PROYECTO SIN
EVALUACIÓN, JAMAS
SE COMPLE!**





¿POR QUÉ NO INICIO? 2 de 10

¿POR QUÉ NO INICIO LO QUE TENGO QUE HACER?

¿NO TENGO
MOTIVACIÓN?



FACTORES DETERMINANTES:

- + No tengo todos los elementos.
- + Dificultad para iniciar.
- + Estoy Confundido.
- + No tengo Motivación.

NO TENGO TODOS LOS ELEMENTOS:

- 1) Cuando estamos por iniciar algo nuevo, siempre tenemos la inquietud de cómo hacerlo, no estamos seguros nos falta algo entre otras cosas; el punto medular es iniciar con lo que tenemos a la mano. Vale la pena recalcar que para hacer algo debemos saber por qué y para que lo vamos hacer.
Teniendo esto en mente podemos iniciar, sin preocuparnos por el



¿POR QUÉ NO INICIO? 3 de 10

resultado final. Por supuesto que ayuda mucho tener un antecedente de lo que vamos hacer, y que se espera como resultado final.

- 2) El otro punto importante es anotar todas las ideas que se nos curran. Al respecto, no es determinante que no sean del tema que estamos tratando lo fundamental es tener un “borrador” al cual le podemos hacer las modificaciones que sean necesarias.*
- 3) Otra cosa que nos limita para iniciar algún proyecto es el miedo a fallar. ¡Si no sale bien cómo voy a quedar! ¡Que van a pensar de mí se supone que soy un experto entre otras cosas! Nos puede ayudar a anticipar un final catastrófico, que es lo peor que pueda pasar; teniendo esto en mente nos podemos percatar que en el peor de los casos no es nada grave; y tener la confianza para seguir adelante.*
- 4) La acción, es lo que rompe el posponer las cosas (procrastinar). Por lo tanto el mejor antídoto para dejar de posponer las cosas es la Acción. Acción y más acción.*

REFLEXIÓN:

*¡Nunca vas a estar 100% listo para lo que quiere hacer!
¡Solo da el primer paso y el camino te guiará!*

DIFICULTAD PARA INICIAR:

- 1) Ayuda mucho el manejar una agenda. (Una simple libreta o un programa de cómputo) El punto es tener una relación de todos los*



¿POR QUÉ NO INICIO? 4 de 10

- 2) *proyectos o funciones que tenemos que realizar y asignarles un tiempo determinado; esto nos permite ver e ir checando el avance y por último, hacer los ajustes necesarios para cumplir con nuestros “Proyectos”*
- 3) *Como complemento de nuestra agenda un Cronograma por cada proyecto, sería ideal. Un Cronograma es:*
¡La representación gráfica de una secuencia de acciones en el tiempo, para lograr algo!
Es recomendable incluir tiempos y responsables, así como fechas de revisión y ajustes necesarios.
- 3) *Si a cada proyecto le damos el tiempo, “tiempo de calidad” estaremos seguros de terminar oportunamente y disfrutar de nuestro tiempo libre.*

¡Nos lo merecemos!

- 4) *Si las condiciones lo permiten es recomendable trabajar en equipo. Un equipo nos permite tener otros puntos de vista, y por supuesto una mejor calidad. Lo único recomendable es escoger el equipo con el que vamos a trabajar y no tener contratiempos. (Especialmente si son personas de la misma “empresa con interese particulares” Una frase que me gusta es la que dice:*

¡Tú eres el promedio de las cinco personas con las que te juntas!



¿POR QUÉ NO INICIO? 5 de 10

Ejemplo de un Cronograma simplificado de actividad diaria.

PROGRAMA DE ACTIVIDAD DIARIA Nombre _____ Fecha _____

HORARIO	PROGRAMA	SE CUMPLIÓ	VARIACIÓN
06:00-->07:00	Ejercicio.		
07:00-->07:30	Baño.		
07:30-->08:00	Desayuno.		
08:00-->09:00	Transporte o Rutina de Trab.		
09:00-->14:00	Rutina de trabajo.		
14:00-->14:30	Comida.		
14:30-->15:00	Mejora del Trabajo.		
15:00-->17:00	Rutina de Trabajo.		
17:00→ 22:00	Estudio Formal o Preparación		
22:00-->23:00	Familia		
23:00-->06:00	Dormir		

Lo más práctico de usar este Cronograma, es utilizar colores (Lápices o plumones) si cumplimos, marcamos con verde la parte de SE CUMPLIÓ, si no con rojo; en la columna de VARIACIÓN un leve comentario; de esta manera con una simple mirada vemos cómo vamos cumpliendo nuestro programa de actividad diaria. Se puede usar uno por día, o agregar columnas para toda la semana.

NOTA:

Este es un ejemplo de actividad diaria muy general, cada persona puede modificar sus eventos de acuerdo a sus necesidades.

*En el Libro "PROYECTO DE VIDA" Del mismo autor
se dan más ejemplos de Cronogramas prácticos
Disponibles en Internet.*



¿POR QUÉ NO INICIO? 6 de 10

ESTOY CONFUNDIDO:

1) Se mencionó anteriormente que la confusión es la falta de orden; en el escritorio, librero y cosa de trabajo, aquí vamos a ampliar el

concepto y definir si nosotros como personas tenemos una confusión en nuestro estilo de vidas nos podemos preguntar: ¿Qué tiene que ver nuestro estilo de vida con aspectos de trabajo o superación personal? Simplemente, porque como somos en nuestra vida diaria es la forma de cómo nos comportamos en nuestro quehacer diario. En otras palabras, cuáles son nuestros hábitos de vida: Hacemos ejercicio diariamente, Comemos adecuadamente y a tiempo para no tener sobrepeso o efectos bulímicos, Descansamos el tiempo requerido para recuperarnos. En nuestro trabajo o negocio propio damos lo mejor de nosotros mismos; factores externos, los compromisos sociales, la esposa, los hijos en fin todo lo que influye en nuestra forma de vivir. La pregunta sigue en pie, controlamos razonablemente nuestra vida o es una confusión, o vamos resolviendo las situaciones como van saliendo.

Si este es el caso vale la pena recalcar que si queremos ser más productivos es necesario poner orden a nuestras vidas, adquiriendo hábitos sanos y créanme será tan gratificante que no queremos regresar a lo anterior.

2) Recalcando el punto anterior sobre adquirir hábitos sanos me, gustaría agregar algo sobre la necesidad de hacer ejercicio diario:

EJERCICIO

Todos los libros de salud física hablan de que la falta de ejercicio hace que los músculos se vuelvan bofos y pierdan capacidad de trabajo, nos volvemos torpes e

Por el Lic. Ernesto López Juárez



¿POR QUÉ NO INICIO? 7 de 10

inseguros. Algo impactante que tenemos que recordar es, que el corazón es un músculo y debemos aprender a cuidarlo. Por supuesto que el ejercicio es la solución, la pregunta sería:

¿Qué clase de ejercicio es el adecuado? Una regular respuesta sería muy amplia, empezando por la edad, el sexo, la capacidad.

La medicina moderna ha demostrado que el ejercicio consistente ayuda a combatir una serie de enfermedades como:

Los infartos, la hipertensión, las trombosis coronarias y en general todas las enfermedades cardiovasculares, especialmente en edades superiores a los 35 años.

Por otro lado, también existe una relación muy estrecha entre la obesidad y los fallecimientos prematuros. (El extremo del sedentarismo)

*La obesidad requiere de un esfuerzo mayor para el corazón, por otra parte, si el corazón no se ejercita adecuadamente, se debilita causando problemas doblemente graves. Podríamos seguir abundando sobre la falta de ejercicio, la obesidad y las consecuencias en nuestra vida, pero no es el objetivo principal de este libro, lo sobresaliente de este comentario, es tomar conciencia de que es necesario hacer ejercicio para estar **MEJOR, MEJOR Y MEJOR.***

Comentario tomado del libro: “Proyecto de Vida”

Del mismo autor disponible en internet.

3) *¿Cómo identificar las distracciones? Sabemos que una distracción modifica cualquier intento de concluir algo importante, de ahí que es indispensable identificarlas para poder tomar una acción.*

-  *Una cita importante, y no tengo los datos requeridos.*
-  *Una llamada a la esposa, novia, amante o a las tres.*
-  *Qué voy a comer por la tarde.*
-  *No he pagado el teléfono y me lo van a cortar.*
-  *No he cobrado o no me quieren pagar.*
-  *Ser esclavo del Cel.*



¿POR QUÉ NO INICIO? 8 de 10

Podemos agregar muchas más, el punto es que siempre estamos con pendientes que se convierten en fuertes distracciones, lo ideal es que antes de iniciar un nuevo proyecto resolvamos todos los pendientes, hacer las llamadas urgentes, “delegar los pendientes si es posible” y estar razonablemente libre.

Ser esclavo del Cel. Este concepto merece un comentario especial, lamentablemente la vida moderna nos ha hecho dependientes del Cel. Al grado de no dejarlo ni para ir al baño, de tal manera que siempre estará a un lado de nuestra mano para contestar en cualquier momento, y por supuesto distraernos de lo que estábamos haciendo. Vale la pena tomar conciencia del tiempo que perdemos contestando o llamando para cosas poco importantes.

En lo personal pienso que es una estrategia de las altas esferas de control para que la gente esté enajenada en sus comunicaciones intrascendentes y no se percate de sucesos realmente importantes.

- 4) Demos inicio con lo que tengamos en mente, no importa que sea solo una idea o algo simple, lo importante es dar el primer paso, recordemos una frase clásica; ¡Para terminar una ruta de 100 kilómetros es necesario dar el primer paso! Este enfoque nos da el aliciente para seguir adelante.*
- 5) Otro punto medular, es saber que nos puede ayudar, a estar siempre listos para cualquier reto que tengamos en la vida:*



¿POR QUÉ NO INICIO? 9 de 10

QUE NOS HACE ESTAR SIEMPRE LISTOS:

- + Ejercicio.
- + Meditar.
- + Leer, escuchar música. (Preferentemente sin letra "Canciones")
- + Una golosina.
- + Un refresco, agua de sabores o simple.

En fin, cada uno de nosotros sabemos lo que nos gusta, lo podemos adquirir o tomar y estar dispuestos para iniciar cualquier proyecto.

NO TENGO MOTIVACIÓN:

1) Falta de Motivación; vale la pena definir qué es la motivación antes de continuar, si partimos de la palabra: Motiv/acción. Encontramos el primer significado MOTIVO/ACCIÓN. Cabe una pregunta antes de iniciar un proyecto:

- + ¿Tenemos un motivo importante para hacerlo?
- + ¿Qué pasará cuando termine?

Si no identificamos el motivo y el resultado final estamos perdiendo el tiempo, no tenemos motivo para tomar una "buena" acción.

2) ¿Cuál será mi recompensa? Esto parece un aspecto Materialista pero no, la idea es saber que tendremos una recompensa satisfactoria al final. (Económica o de Autorrealización)

3) No vale la pena hacer algo sino hay un beneficio importante para nosotros:



¿POR QUÉ NO INICIO? 10 de 10

- + Qué espero obtener con este proyecto.
- + Como me va a ayudar en: Mi trabajo. Mi carrera. Algo Personal. ???

Si no lo visualizamos de esta manera, créanme no será un buen proyecto.

4) Recordemos que a mayor Confusión mayor Estrés. Entendiendo la confusión como “falta de orden” y el Estrés como la sensación de no poder cumplir las expectativas que esperan de nosotros. (O espero de mí) (Presiones que no somos capaces de controlar) La mejor forma de contrarrestar estas sentencias es tener todo ordenado, nuestro escritorio, librero, utensilios que vamos a usar, en fin, todo lo necesario, si tenemos todo ordenado el estrés pasará a segundo orden.

Se recomienda Leer:
“Control del Estrés” Fascículo:
Del mismo Autor disponible en Internet

Conclusión:

Si iniciamos y concluimos, lo que “tenemos que hacer”. Nuestra vida cambiará para bien y créanme, no querremos vivir de otra manera.