

Antonio Quezada Pavón  
aquezada@espol.edu.ec



## ¿Cómo empezar frescos un nuevo año?

**P**asó el alboroto de la Navidad y del fin de año y nos toca aceptar la realidad de empezar unos 365 días enteritos. Tenemos mucho para entretenernos: decidir por quién votar es una prioridad (después de 10 años de Revolución Ciudadana se cumple el dicho: “Más vale malo conocido... que bueno por conocer”). Y es que así no estuviera de acuerdo con Lenín Moreno y Jorge Glas, las débiles candidaturas opositoras son alternativas muy deleznable, con propuestas de cambio tan ridículas, cuando sus orígenes fueron 40 años de velasquismo y otros 20 de febrerocorderismo. ¡Manejaron el país nada menos que 60 años! Pero dejo este tema, pues no soy político y esa no es mi especialidad. Veamos más bien cómo vamos a administrar el inicio de este nuevo período. Podría ser el momento de poner nuevas cosas en su sitio para aprender; o puede ser el tiempo de consolidar aquello que estamos persiguiendo apasionadamente; o lo más cómodo, simplemente contemplar hasta dónde hemos llegado en la vida. Cualquiera alternativa que elija para empezar el año, es agradable iniciar sintiéndose fresco y enfocado, listo para regresar a hacer las tareas en las cuales está trabajando o, eventualmente, nuevas tareas. Aquí le doy algunas ideas para hacerlo.

Les cuento que mi esposa tarda semanas en armar el árbol y el nacimiento. Cada vez reniega hacerlo y peor desarmarlo. Sin embargo, si quieren realmente arrancar el año liberados, desarmen y almacenen ordenadamente los adornos navideños. Recuerden que armar el árbol y el nacimiento deberían ser actividades familiares agradables. Desarmarlos lo son también. Si lo dejan muy tarde en el principio de año se transforman en ‘tareas’ y pasan a ser un ancla emocional para movernos hacia las nuevas experiencias. Ahora viene lo bueno: miren su lista de propósitos del nuevo año. Todos la hacemos: bajar de peso, gastar menos, ahorrar más, no fumar, no tomar, etc. **O lo más trascendente: lograr un título (si es MBA les recomiendo la Espae-Espol).** Un propósito es una meta y tiene que ser manejada con el modelo SMART, que es un acrónimo de los requisitos para que un objetivo se cumpla. Sus propósitos deben ser: eSpecíficos, un claro y simple enunciado (una frase); Medibles, deben tener una métrica de avance; Alcanzables, de lo contrario son utopías que no motivan; Responsable, que determina quién lo va a llevar a cabo (normalmente es uno mismo); y finalmente Tiempo de inicio y de finalización. Transformar un propósito en un objetivo demanda este modelo, de lo contrario solamente serán declaraciones de buenos deseos y no metas.

Por supuesto que se necesita concentrarse en organización y orden. Si usted es ordenado y organizado, ya tiene un gran activo a su favor; pero si no lo es (como mucha gente) eso le puede inhibir de empezar el nuevo año con frescura. Los japoneses de Toyota diseñaron un modelo de las 5 S, que es muy aplicable a todos nosotros: *Seiri*, clasifique sus cosas de acuerdo a su importancia; *Seiton*, ponga en orden dichas cosas; *Seiso*, haga de la limpieza un hábito; *Seiketsu*, estandarice lo bueno que ha logrado; y *Shitsuke*, logre la autodisciplina para hacer de las 5 S su forma de vida. No necesitamos ser japoneses para entender lo bueno de esta metodología. Empecemos con nuestra área de trabajo y luego en casa. Pero recuerden que la vida es agradable, por lo cual hay que aprender a relajarse. El nuevo año no puede darnos estrés. Y ese debería ser un propósito importante en este año. Para esto hay que reflexionar sobre lo realizado el año pasado y la forma cómo hacerlo mejor este año. Corregir nuestro comportamiento con las personas, especialmente con los que amamos. Y es un tema de autoevaluación y rendición de cuentas de lo que hemos hecho. De mi parte, gracias por leer mis artículos y que el Gran Arquitecto del Universo nos guíe en este 2017. (O)