

Des-estresar para Triunfar

Por Michelle LaBrosse, PMP, Jefe Cheetah y Fundadora, Cheetah Learning
Traducido por Rafael Díaz, Ph.D., PMP, RMP, CSM, y Roberto Toledo, MBA,
PMP Alpha Consultoría

Use el código de promoción **DeStress2011** para obtener un descuento de \$300 en el curso de 20 PDUs ofrecido por Cheetah, [Prácticas Efectivas en Administración de Proyectos \(Effective PM Practices\)](http://www.cheetahpm.com) - www.cheetahpm.com

¿Es usted proactivo, o reactivo, en su vida personal y en su trabajo? Piense en su vida profesional.... ¿Brinca de una tarea a otra conforme aparecen, apagando fuegos que surjan en el camino? Ahora considere su fin de semana... ¿Se espera hasta que los planes lo alcancen, o hace planes para asegurarse que tendrá la calidad de tiempo libre que quiere para su familia y amigos?

Mucho del estrés en la vida viene de no sentirse en control y mantener un estado de reactividad para lidiar con las situaciones y problemas que vayan surgiendo. La buena noticia es que siempre hay otro camino. Cuando usted aprende algunos procesos simples de administración de procesos, puede reducir su carga de estrés en cada faceta de su vida. Aquí en Cheetah, lo llamamos “Ser un Cheetah”. Los Cheetahs no permiten que el estrés los controle – ellos estratégicamente planifican la mejor ruta para lograr el éxito, y se apegan a ella. Para ser un Cheetah, hay varios conceptos importantes que recordar:

La vida es una serie de proyecto. Cuando piensa en “proyecto,” muchos de nosotros pensamos en un concepto que vive solamente dentro de las cuatro paredes de la oficina, incapaz de escapar y ser parte del “mundo real.” Cuando en realidad, los proyectos se encuentran en cada parte de nuestra vida. Mientras más práctica tenga en tratar todos los aspectos de su vida como un proyecto, menos estresado estará y mayor éxito tendrá.

Familia- El periodo de tiempo más estresante es el de las fiestas de fin de año. ¿Y por qué es este tiempo diferente de los demás del asó? Porque tiene a sus seres queridos cerca de usted. Así que, mientras en la mayoría de los casos es algo bueno, el estrés puede surgir porque las expectativas cambian (“¿Yo pensé que íbamos a celebrar con MI familia este año?”), alcance poco claro (“En lugar de cooperar todos con un platillo - ¿itenemos que hacer toda la cena!”), y falta de aceptación de los interesados (“Yo ni siquiera

quería ir a la casa de tu madre, ¡ésta fue toda tu idea!”). Si esto le suena demasiado familiar, es tiempo de parar esta locura y empezar a realizar algo de gestión, gestión de proyectos quiero decir.

Comunidad – Como gerentes de proyectos usted tiene un valor fantástico que su comunidad necesita, ya sea que lo sepan ellos o no. Sea como voluntario en un banco de alimentos, o en la sociedad de padres de familia, usted puede ayudar a implementar procesos de administración de proyectos en cualquier organización y ayudarlos a pararse en sus propias garras de Cheetah para cuando ya no esté usted con ellos.

Recreación – Cuando voy de vacaciones con un amigo, me asombro de la cantidad de detalles que planifica; desde la estimación del tiempo de cuanto le tomaría al taxi ir del aeropuerto al hotel (considerando el tráfico), hasta poner en una hoja de Excel el presupuesto del viaje, con la conversión más actualizada en la moneda local. Admito que son una viajera más de Aventura, pero un día sufrí una conversión al estar parada en la lluvia buscando un hotel, y solo encontrado letreros que decía “OCUPADO”. ¿Será posible que ella tenga razón en ser tan extremadamente meticulosa en planificar las vacaciones de esta manera? Ahora trato mis vacaciones como un proyecto, lo que hace que sean más exitosas (menos estresantes) y más disfrutables.

Desarrollo Profesional – Cualquier proceso de avance en su Carrera profesional, sea a través de educación continua, certificándose, o empezando un negocio, requiere una planificación cuidadosa y poner atención especial a las actividades críticas. Imagínese estudiando arduamente para su examen GMAT, solo para darse cuenta que se le pasó la fecha límite de admisión por un mes para el postgrado en la Universidad y tiene ahora que esperar otro año complete. Un plan de vida y carrera requiere planificación enfocada y disciplina. Usted lo tiene, ¡Ahora, aplíquelo!

Hogar – Usted sabe que las mejoras no terminadas a su hogar han estado dándole vueltas en la cabeza por no sabe cuánto tiempo. ¿Qué pasaría si usted manejara de la misma manera sus proyectos en el trabajo que su barda a medio terminar por seis meses? Seguramente lo sacarían del proyecto, y posiblemente ni siquiera lo inviten a otro. Trate sus proyectos caseros en la misma manera que lo hace con los del trabajo, así estará seguro que serán terminados. ¡Haga su programa de trabajo y ajústese a él!

Haga proyectos en forma rápida, divertida y fácil. Para lograr tener proyectos exitosos, usted necesita hacerlos ¡AMENOS! Siguiendo estos lineamientos para crear entregables significativos para usted y aquellos a su alrededor.

Visión – Incorpore su visión y valores dentro de cada proyecto que haga. Cuando se enfoca en las recompensas intrínsecas que está asociadas al proyecto (tales como la satisfacción de un trabajo bien realizado, o el saber que está uno contribuyendo a una meta de muy alto nivel) es mucho más fácil asimilar el estrés que cada proyecto trae, ya que usted entiende el panorama global.

Servicio – Mientras más ayude a otros a triunfar en sus proyectos, más ayuda recibirá en los suyos. Use sus fortalezas innatas como PMI para liberar el estrés que otros tienen en sus vidas, y encontrará que el favor le es devuelto cuando usted menos lo espere y más lo necesita.

Aprendizaje – Si bien es cierto que muchas cosas en la vida son inciertas, usted puede estar seguro de esto: mientras más desarrolle y practique una habilidad, mejor se vuelve en ella. A la mayoría de los individuos les toma aproximadamente 50 horas de práctica en algo antes de volverse eficientes en dicha habilidad. En ese punto la mayoría de la gente deja de practicar. La diferencia, sin embargo, entre aquellos que son solamente hábiles y los que son excelentes, es el tiempo extra por encima de las 50 horas que se pasan diligentemente practicando. Use sus propias experiencias de vida para practicar el arte de la administración de proyectos donde sea y cuando sea que pueda.

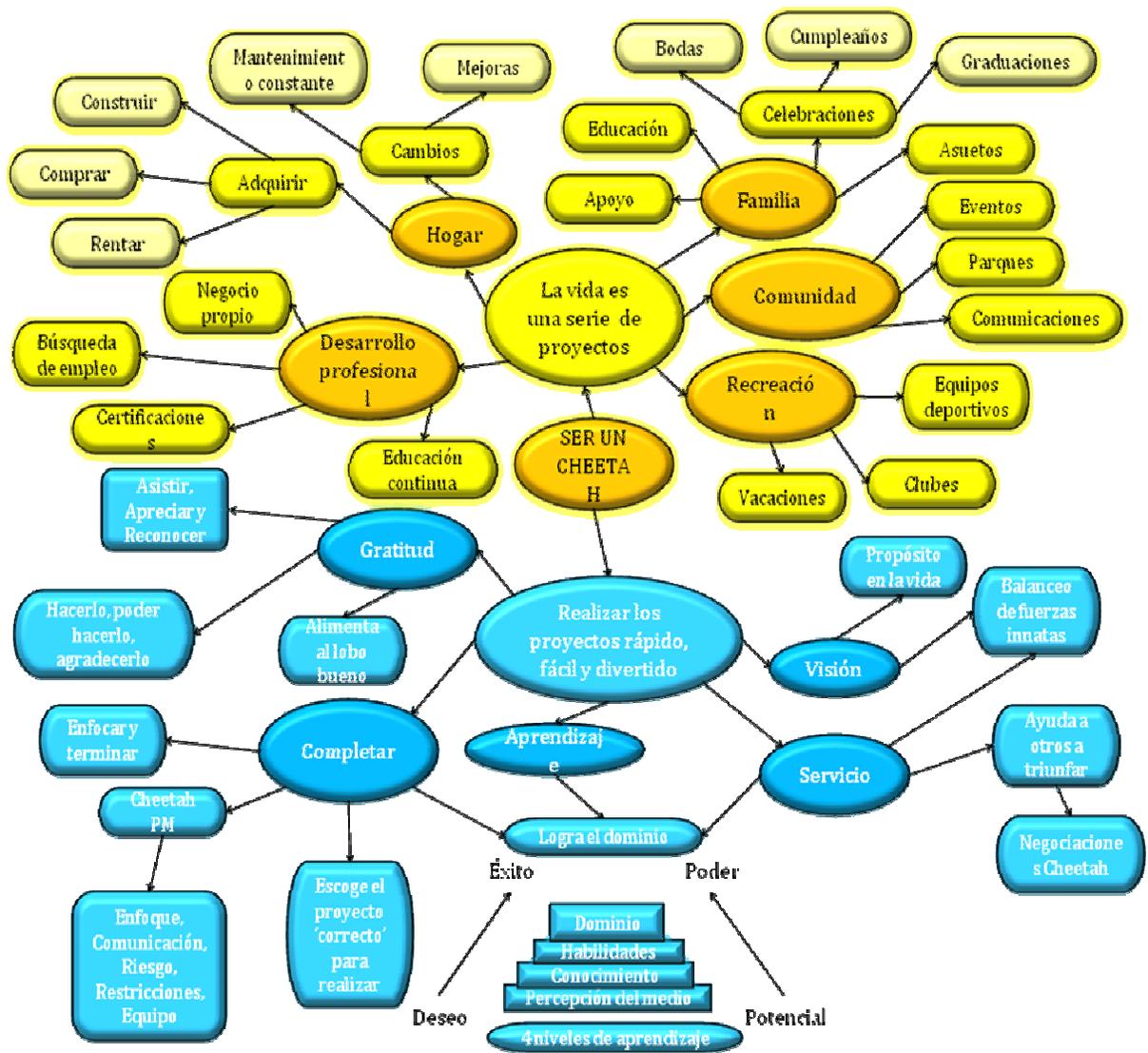
Terminación – Los proyectos no terminados pueden sacarle canas – créanme, lo he visto pasar. Deshágase de todos aquellos proyectos en su garaje o en su closet que no tenga la intención de terminar y finalice AHORA aquellos que si quiere hacer.

Gratitud – Hay una historia Antigua que dice que en nuestros corazones vive un lobo bueno y un lobo enojado. Qué lobo es el más fuerte, depende de cuál es alimentado mejor. Haga una selección a conciencia de querer alimentar al lobo bueno cada día haciéndolo ver a los demás cuánto los aprecia. El decir gracias es

uno de los regalos más grandes que podemos darle a otros, y lo mejor, no nos cuesta nada.

Para recordarle cómo “Ser un Cheetah,” imprima este mapa mental y péguelo en su refrigerador, su espejo en el baño o en el escritorio de su trabajo. Únase a las filas de los Cheetahs que practican en forma proactiva cada día sus habilidades de vida, y que encuentran que el éxito se define en sus propios términos y no en los de cualquier otro.

*** Use el código de promoción **DeStress2011** para obtener un descuento de \$300 en el curso de 20 PDUs ofrecido por Cheetah, [Prácticas Efectivas en Administración de Proyectos \(Effective PM Practices\)](http://www.cheetahpm.com) - www.cheetahpm.com***



Acerca de la Autora:



Michelle LaBrosse, PMP, es una emprendedora dinámica y brillante que busca hacer que el éxito sea fácil, divertido y rápido. Es la fundadora de Cheetah Learning, la autora de la Serie **Cheetah Success Series**, y una **bloguera** muy prolífica cuya misión es llevar el conocimiento de la administración de proyectos a las masas.

Cheetah Learning es una compañía virtual con más de 100 empleados, contratistas, y licenciarios en todo el mundo. A la fecha más de 30,000 personas se ha vuelto "Cheetahs" usando las técnicas innovadoras de aprendizaje acelerado en Administración de Proyectos de Cheetah Learning.

Cheetah Learning fue recientemente galardonada con el premio al mejor proveedor del año en el Congreso Mundial del PMI® en el 2008. Michelle es una conferencista dinámica y una líder intelectual en la comunidad de administración de proyectos, habiendo sido reconocida por el PMI como una de las 25 mujeres más influyentes en el mundo en el campo de la Administración de Proyectos.

Los artículos de Michelle han aparecido en más de 100 publicaciones y en páginas electrónicas alrededor del mundo. Su columna mensual, **Know How Network** (la Red del Conocimiento) se publica en 400 diferentes medios impresos y electrónicos, y su boletín mensual va a más de 50,000 personas. Su programa de radio, **Your World Your Way** (Tu mundo, tu manera) es una transmisión semanal que muestra un enfoque práctico e inspirador de cómo lograr el éxito en la Administración de Proyectos.

Michelle es egresada del programa OPM de la Escuela de Negocios de la Universidad de Harvard (Harvard Business School's Owner President Manager's (OPM) program), y tiene grados académicos en ingeniería por las Universidades de Syracuse y de Dayton.

Alpha Consultoría (Proyecto Alpha S.A. de C.V.), empresa mexicana formada en 1997, con presencia en varios países de Latino América, formada por profesionales en Administración de Proyectos que ha diseñado servicios y soluciones especialmente enfocados a desarrollar en empresas y organizaciones las habilidades y conocimientos necesarios para incrementar radicalmente su productividad y el desempeño de sus proyectos es el representante exclusivo de Cheetah Learning en México y Latinoamérica. Alpha Consultoría es la empresa ganadora del 2009 PMI Continuing Professional Education Product of the Year Award.

#

PMP es una marca registrada del Project Management Institute.

No deje de ver Cheetah PHAST – Nuestra Nueva Revista Trimestral

http://www.cheetahphast.com/?page_id=17

