

## ¿Desarrollándome sólo?

Cuando mencionamos al prefijo “auto”, nos referimos a algo que actúa por sí mismo: autodisciplina, automóvil, autonomía (quizá la única excepción es “autolavado”, ya que se refiere al lavado de autos y no a que uno mismo lave su vehículo).

En el caso de autodesarrollo, hablamos de tomar las riendas de nuestro avance evolutivo en sentido personal o profesional. Pero la pregunta es ¿realmente estamos solos en este asunto? Desde mi punto de vista la respuesta es un contundente no.

Si bien aprendemos por nosotros mismos (somos autodidactas), la información que utilizamos para ello proviene en gran medida de dos fuentes:

**Internas.** Nuestros valores, fortalezas, áreas de oportunidad, deseos, objetivos, preferencias y demás asuntos que sólo el trabajo interno puede definir

**Externas.** Que se producen en el entorno, tanto de aspectos y fenómenos naturales como de otras personas. En este sentido cabe destacar que los seres humanos nos desarrollamos en sociedad. El conocimiento se genera en el pensamiento, investigación, reflexión y relación colectiva. Además, mucha de la información sobre nosotros mismos, que no podemos ver, puede ser adquirida a través de la retroalimentación de otras personas o mecanismos externos (diagnósticos)

### Para tomar en cuenta en el camino

Antes de iniciar debemos estar seguros de que queremos desarrollarnos y que tenemos la voluntad de hacerlo. Nadie, excepto nosotros mismos, puede desarrollarnos ni motivarnos.

**Cuestionamiento.** El primer paso tiene que ver con el trabajo reflexivo e introspectivo, haciéndonos preguntas como en qué me quiero desarrollar, para qué lo quiero, qué tan importante es para mí, cómo lo haré, qué necesito, cuándo empezaré, en cuánto tiempo lo quiero, cómo sabré que lo estoy logrando, entre otras.

El proceso de autodesarrollo no debe ser un evento al azar sino algo meditado. Por supuesto que la gente avanza en la vida a veces sin pensar hacia a dónde se dirige pero nunca la vida nos lleva. Siempre tiene que ver con las decisiones que tomamos todos los días. La vida no es un ser benévolo o malvado que toma nuestra mano y nos jala hacia donde quiere. Las cosas no pasan por algo, solo pasan y está en nosotros decidir qué hacer con ello.

**Los medios.** Recordemos: no estamos solos. El autodesarrollo tiene que ver con estar convencidos de hacerlo (en eso sí estamos solos) pero en los “cómo” tenemos el trabajo de millones de personas que aportan y han aportado los mecanismos para hacerlo. Aquí algunas sugerencias:

## 1

### DIAGNÓSTICOS

Para definir en qué punto nos encontramos al momento de iniciar el proceso de autodesarrollo, existe mucha literatura relacionada con el trabajo de autodiagnóstico y diversos modelos y herramientas en línea para autoevaluarnos. Además, funciona bien utilizar la información sobre evaluaciones del desempeño, retroalimentación que hayamos recibido, comentarios repetitivos que nos hacen, pero sobre todo, el preguntar a gente que sea objetiva, sobre cómo nos ve.



## 2 OBSERVACIÓN DE MODELOS

En muchos programas se utiliza el modelado de conductas y habilidades para que la gente que participe pueda ver de primera mano cómo se hace y después lo replique. Del mismo modo, si queremos aprender algo, hay que buscar a las personas que son buenas haciéndolo y observarlas para poder replicarlas. De hecho, sin nos juntamos con los expertos en lo que queremos aprender, iremos adquiriendo cualidades de las personas con las que convivimos (por eso, también hay que tener cuidado con quién nos juntamos y a quién imitamos).

## 3 PRACTICAR

Dicen que echando a perder se aprende. El hacer las cosas que uno quiere aprender es uno de los medios más antiguos y necesarios. De hecho, una recomendación que alguna vez alguien me hizo fue "quieres ser gerente, actúa como uno". Después, la práctica hace al maestro. Busca participar en proyectos y actividades que impliquen el aprendizaje de aquello que quieras desarrollar.

## 4 MATERIAL AUDIOVISUAL

El ser autodidacta ha estado muy relacionado con la lectura, sin embargo, en el tiempo que nos ha tocado vivir existen otros medios visuales y auditivos que tienen la misma función. Libros, videos, audiolibros, programas de computadora, juegos, y un sinfín de mecanismos que están a la mano y que en muchas ocasiones son totalmente gratuitos.

## 5 CURSOS

Quizá dirán que por qué menciono a los cursos si este artículo habla de autodesarrollo. Pues bien, la respuesta es que no importa que vayamos a programas de capacitación con los mejores expositores y expertos en la materia. Depende de nosotros aprender y aprovechar el tiempo dedicado a esos eventos. Si alguien es enviado a la fuerza y decide hacer enojar a su jefe y perder el tiempo, el único que perdió parte de su vida fue ese alguien.

## 6 MENTORES

Pedirle a personas expertas en los temas en los que queremos desarrollarnos para que nos guíen es una buena opción. Hay que tomar en cuenta que pueden ser vivos o ya desaparecidos. No me refiero con esto último a hacer sesiones espiritistas, sino a buscar a aquellos personajes de la historia de los que podamos obtener información acerca de qué y cómo hacían las cosas para seguir su ejemplo.

## COACHES

# 7

Está muy de moda esta metodología y la verdad es que funciona muy bien.

Una persona que nos acompañe en nuestro desarrollo, nos ayude a definir en dónde estamos, a dónde queremos ir y qué tenemos que hacer, cuestionándonos y sacándonos de nuestra caja, sin que se meta en nuestras decisiones, es muy valioso.

## GRUPOS DE ACOMPAÑAMIENTO

# 8

Recordemos: los seres humanos nos desarrollamos en familia, grupo, clan o sociedad. Integrarnos en algún grupo de acompañamiento para poder dar y recibir ayuda en los temas de interés (como los grupos de codesarrollo profesional) es una herramienta muy potente.

Somos seres integrales y si queremos dividir el desarrollo personal del profesional nos será más difícil seguir adelante. Meditar, hacer ejercicio físico y mental, conectarnos con nuestra parte espiritual, establecer medidas de éxito, premiarnos por los logros obtenidos en el camino y definir estructuras que nos ayuden a no claudicar (alianzas con colegas, aplicaciones de seguimiento en el teléfono inteligente, tablet o la computadora y cualquier otro mecanismo que nos ayuda a dar seguimiento) reforzarán este camino de evolución personal en donde aun y cuando hablemos de "autodesarrollo", nunca estaremos solos. ☺

**Juan Carlos Flores Merino** es socio Director de Actúa y asociado de Potencial. Estudió ingeniería industrial en la UVM, un MBA en la Universidad de las Américas México y una maestría en educación, neurocognición y aprendizaje en el Instituto de Enlaces Educativos. Tiene certificaciones en coaching, P.N.L. y es facilitador de Grupos de Codesarrollo Profesional. Actualmente es facilitador de diversos programas de desarrollo humano. Contacto: contacto@potencial.com.mx