



MÓDULO 6:

# Competencias y Habilidades Personales

## *Para el Exportador*

**Ing. Alejandro Stanham, MBA**

[astanham@gmail.com](mailto:astanham@gmail.com)

[www.linkedin.com/in/ingastanham](http://www.linkedin.com/in/ingastanham)

[www.facebook.com/ingastanham](http://www.facebook.com/ingastanham)



## PARTE I - RESULTADOS CON SENTIDO

El crecimiento personal significativo se da cuando tenemos un desempeño superior, y al mismo tiempo ese desempeño está encaminado hacia nuestra visión, nuestra identidad y nuestro propósito. Es decir estamos convirtiéndonos en la persona que sentimos hondamente que estamos llamados a ser. Y de esa manera damos "abundante fruto", "generamos valor" mientras crecemos personalmente.

Para lograr ese crecimiento necesitamos tres cosas:

### 1. SER COMPETENTES EN LO QUE HACEMOS

Necesitamos dominar un área en donde nos desenvolvemos. Eso implica estudio, aprendizaje, experiencia, oficio. No hay atajos.

### 2. SER UN CONSTRUCTOR DE ALIANZAS

Es decir, trabajar con otros, negociar, obtener acuerdos beneficiosos. Con clientes, proveedores, equipos de trabajo, en la familia. El la razón de ser de las organizaciones, poder hacer cosas que solos no podemos.

### 3. TENER EL CARÁCTER QUE NOS HABILITE A SUPERARNOS

Esto es lo más importante. Tiene que ver con aspectos personales que nos habilitan o nos limitan a superarnos.

El carácter es nuestra habilidad de cumplir con lo que la realidad nos demanda. Lo que somos es lo que nos lleva a las personas a tener y/o mantener el éxito en aprovechar las oportunidades y superar los desafíos de la vida. El carácter es lo que nos habilita a aprovechar nuestras capacidades mentales, nuestros talentos, competencias y energía, así como nuestras habilidades de cerrar acuerdos.

## EL SENTIDO

Nietzsche decía: "Quien tiene un PARA QUÉ vivir, puede soportar casi cualquier CÓMO". Víctor Frankl, en "El Hombre en Busca de Sentido" concluye que como personas estamos llamados a elegir, a decidir ante qué o ante quién nos consideramos responsables.

## CAUSAS GRANDES QUE NOS TRASCIENDEN

Las personas sanas y felices sienten profundamente que su vida tiene sentido, y caminan hacia una meta. Defienden determinados valores, se sienten conectadas con otras personas y grupos y trabajan a favor de causas que son más grandes que ellas mismas y que sus intereses personales.

No necesitamos una vida sin tensiones, sino esforzarnos y luchar por una meta que merezca la pena - y sentir cierto grado de tensión entre lo que ya logramos y lo que todavía no hemos conseguido; entre lo que somos y lo que queremos ser.

- ¿Cómo descubrir el sentido a nuestra existencia?
- ¿Qué podemos aprender del dolor y como lo podemos trascender?
- ¿Ante qué o ante quién me siento responsable?
- ¿Qué o quiénes nos movilizan?

Las personas más grandes son los que no han buscado la grandeza, sino que han servido con grandeza a las causas, valores y misiones que son mucho mayores que ellos. Al unirse y servir a estas, ven surgir la grandeza.

## **PARTE II – CUATRO RASGOS DEL CARÁCTER**

### **CARÁCTER – RASGO 1 – GENERANDO RELACIONES DE CONFIANZA**

#### **PRIMERO CONECTAR**

Conectar es estar en sintonía con lo que otras personas están experimentando, sintiendo, pensando. Es involucrarse en el otro de forma que el otro siente que le importas, que tenemos un interés genuino en conocerlo, saber de ellos.

Es la puerta de entrada a la empatía, nuestra habilidad de entrar en la experiencia de otra persona. Así podemos experimentar en cierta medida lo que la otra persona está experimentando. Necesitamos salirnos de nosotros mismos lo suficiente para conocer, experimentar y conocer al otro. Requiere un corazón blando, límites claros (percibir el sentimiento del otro, sabiendo no es el tuyo), y escuchar de forma de comunicar entendimiento.

El ser humano buscará ser conocido, comprendido, conectado sobre todas las cosas. Si no conectamos, aquellos que nos importan encontrarán alguien que si lo hará.

#### **GENERANDO CONFIANZA SIENDO VULNERABLES**

Sin suficiente poder, no podremos dar en confianza cosas que son valiosas para nosotros. Demasiado poder, y no podemos sentir que ellos podrán entender jamás o relacionarse con nuestra propia vulnerabilidad.

Las personas que logran ser modelos para nosotros:

- Tienen fuerza
- Tienen puntos de semejanza con los que nos identificamos (son personas normales).
- Son cálidos (positivos y buenos)
- Son imperfectos que luchan – no perfectos

#### **RELACIONES DE CONFIANZA**

Las relaciones de confianza implican que podemos estar descuidados y con la guardia baja seguros que la otra persona cuida de nuestros intereses como si fueran propios. Se construye a partir de la empatía siendo generosos y mostrando cierta vulnerabilidad.

Cuando hacemos un favor a otra persona, no porque se lo merezca, sino porque nosotros poseemos esa potestad y simplemente damos el favor - sin esperar nada a cambio estamos abriendo las puertas a la confianza.

Las personas generosas tienen esa forma especial de pararse en la vida, de vivir. Quieren lo mejor para los demás y hará todo lo que pueda para lograrlo.

No ignoran las faltas, e intervienen y se plantan con firmeza para que los demás enfrenten una carencia de desempeño – pero no dejan de tener sus intereses en mente.

## **CARÁCTER – RASGO 2 – ORIENTADOAS A LA VERDAD**

La verdad tiene dos significados. Uno es verdad como opuesto a mentira u ocultamiento. El otro es sinónimo de realidad como opuesto a fantasía o falsa ilusión.

### **LAS CONSECUENCIAS DE LA DECEPCION**

La tendencia de esconder la verdad cuando hay consecuencias potenciales es parte de la naturaleza humana. Y tristemente, las consecuencias de mentir y ocultar suelen ser más negativas que las consecuencias de haber dicho la verdad. Las consecuencias de la decepción suelen ser mayores que las de la verdad.

Podemos lidiar con la realidad, pero no podemos lidiar con el hecho de pensar que algo es cierto y luego descubrir que no ha sido así en absoluto.

### **VERIFICAR NUESTRA PERCEPCIÓN DE LA REALIDAD**

Es de valor indudable que nuestra percepción, nuestra visión del mundo se ajuste lo más posible a la realidad, pero eso no siempre ocurre así (y no solemos ser conscientes de ello). Conviene buscar la realidad en 3 dimensiones:

1) REALIDAD ALREDEDOR NUESTRO. Buscar la realidad alrededor nuestro abandonando el orgullo de creer que lo sabemos todo.

2) REALIDAD SOBRE NOSOTROS. Buscar retro-alimentación sobre nosotros mismos para crecer y buscarlo con 100% de honestidad para ser realistas y precisos en evaluar nuestras fortalezas y debilidades.

3) REALIDAD SOBRE LOS DEMÁS. Buscar la realidad sobre otras personas. A veces no vemos a los otros en la realidad de quienes son. Sea porque nos recuerdan a algunas figuras del pasado, sea por nuestras necesidades podemos idealizar personas que lucen fuertes, o sea porque proyectamos en otros nuestras propias debilidades.

### **OBSERVAR, ASIMILAR, ACOMODAR**

Si estamos atentos, observando con nuestros sentidos, y alguien nos brinda información nueva, entonces tomamos esa información y la asimilamos - incorporamos esta información. El paso siguiente es acomodar la información nueva en nuestra visión del mundo. Vemos el mundo con mejor precisión. Muchas de las situaciones más poderosas ocurren cuando desarrollamos la habilidad de decir “¡Ah, ahora veo!”.

## **CARÁCTER – RASGO 3 - OBTIENIENDO RESULTADOS**

A largo plazo, suerte y casualidad de lado, hay “formas” que las personas de mejor rendimiento, que obtienen resultados, operan. Hay patrones en la manera que se comportan y se relacionen que tienden a tener en común.

### **UN SENTIDO DE IDENTIDAD**

Para tener logros significativos, tenemos que tener una definición clara de nuestra identidad en varios frentes:

1. Saber lo que nos gusta y lo que no nos gusta
2. Saber en lo que creemos y lo que valoramos
3. Saber en qué somos buenos y en que no.

Podemos vivir en nuestras áreas de fortaleza y talento. Y sobre todo, no perder mucho tiempo pensando que somos algo que no somos.

### **PREPARARNOS, ENFOCARNOS Y ACTUAR – EN ESE ORDEN**

Los logros personales no vienen solos. En primer lugar implica estar preparado y capacitado. Controlar nuestros impulsos y esperar para primero hacer el trabajo “no gratificante”. Prepararnos nosotros, "afilarse la sierra", entrenarse, actualizarse. Y prepararnos en la organización en que estamos, formarnos y/o re-estructurarnos para estar listos.

También necesitamos enfocarnos. Nuestra acción debe tener un propósito. Requiere muchas veces decir “NO” a impulsos y deseos de hacer otras cosas; o a nuevas oportunidades que pueden ser buenas pero no son las mejores para nosotros. A veces por pensar que podemos tener o hacer todo, no logramos nada significativo. Tiene que ver con límites. Si rechazamos los límites carecemos de foco. Si hacemos A no podemos hacer B.

Y también tenemos que actuar y ser capaces de saltar. Muchas veces nos invade el temor al fracaso, a ser desaprobado, a la ansiedad, a la incertidumbre, a la pérdida de seguridad y eso nos impide actuar con determinación y lograr resultados. Aún preparados y enfocados, necesitamos el coraje de lanzarnos, y pensar que si aun así las cosas no van bien, esa será otra realidad con la que vamos a lidiar y sobreponernos.

### **SEPARADOS DE LOS RESULTADOS**

Los resultados importan. Si aprendemos a trabajar de una forma que logra resultados y terminamos bien lo que comenzamos, lograremos alcanzar metas, resultados, y misión personal. Pero los resultados son los resultados y uno mismo es uno mismo. Las cosas no siempre nos salen bien. Y necesitamos estar separados de los resultados.

No somos lo que hacemos. Somos lo que somos. Necesitamos aceptar y abrazar nuestras propias debilidades. Solo así seremos dueños de nuestras imperfecciones y podemos ponernos en marcha para mejorar, para crecer. Nuestra identidad es sobre quienes somos como personas, no sobre lo que hacemos o sobre nuestros resultados.

Esta separación es fundamental para encarar los problemas. Nos habilita a abordarlos sin convertirnos en parte del problema. Necesitamos permanecer separados de los resultados en términos de lo que éstos significan para nosotros, y sobre la manera que nos sobre-identificamos con ellos. Si no lo hacemos podemos terminar viéndonos como perdedores cuando las cosas no nos salen.

### **SENTIR RESPONSABILIDAD POR LOS RESULTADOS**

Al mismo tiempo necesitamos sentir responsabilidad sobre los resultados. Querer resultados buenos y querer que las cosas funcionen. Tomar propiedad de los resultados, viéndonos como la persona que va a lidiar con ellos, o que hará algo diferente para conseguir un resultado diferente.

## **CARÁCTER – RASGO 4 –LIDIANDO CON LA ADVERSIDAD**

En nuestro trabajo, en nuestros objetivos personales, en nuestras relaciones, tendremos problemas. Cuando aceptamos y abrazamos nuestras propias debilidades, y descubrimos que no somos lo que hacemos sino lo que somos, podemos adueñarnos de nuestras imperfecciones, atravesar el dolor y mejorar. Primero viene lo difícil y debe encararse.

### **DEJAR DE BUSCAR SER IDEALES**

En ocasiones idealizamos ingenuamente a algunas personas como si fueran todo fortalezas. Vemos a alguien con un alto cargo e inconscientemente lo ponemos en una suerte de pedestal y no lo vemos como una persona que tiene debilidades como todos nosotros. El asunto es que con esa tendencia a ver a otros de esa manera, sin debilidades, temores e inseguridades, en secreto nos vemos peor a nosotros mismos. Encontramos alguna de nuestras imperfecciones y asumimos que nadie con altos logros tiene "este problema". Podemos pensar "debo ser un perdedor". Ese pensamiento deriva de idealizar a otros.

Peor aún, tendemos a esconder estas debilidades de carácter donde tenemos las mayores oportunidades de crecimiento. Y a medida que las demandas aumentan, hay más presión de hacer parecer que las tenemos todas con nosotros. Escondemos y no trabajamos estas áreas que requieren crecimiento y que nos previenen de llegar a donde queremos llegar.

### **CONFRONTAR PRODUCTIVAMENTE**

Las relaciones significativas son fundamentales en la vida. Y estas relaciones no están exentas de asuntos que generan desentendidos, conflictos reales o potenciales; ni de comportamientos que generan malestar o incomodidad al otro. La forma como abordemos estas realidades son determinantes para el crecimiento de la relación. Esto vale en la familia, en la amistad, en el trabajo, en los negocios.

La forma de abordar muchos de estos asuntos es con una conversación que nos suele resultar difícil. Solemos movernos en escenarios: uno de conversaciones amistosas en las que evitamos desacuerdos; y otro de conversaciones conflictivas que solo agravan el problema y nos distancia. Necesitamos unir estos dos enfoques. Que nuestra ternura se junte con nuestra firmeza. Que podamos ser cariñosos y honestos al mismo tiempo.

### **PERDONAR Y DEJAR IR LO NEGATIVO**

Cuando hay un asunto con alguien, o un problema, con el que lidiamos y lo resolvemos – entonces – tenemos que dejarlo ir. Si no lo hacemos, entonces no está resuelto, y lo dejamos activo. Dejarlo ir, en términos de las emociones negativas, punitivas. Hacer el duelo y perdonar. Perdonar no significa no enfrentar un problema. Significa enfrentarlo y después dejarlo ir.

Perdonar solo depende de nosotros. Tenemos la potestad y el poder de perdonar - de hecho es un regalo que nos hacemos. Perdonar nos libera del rencor. Permite que el enojo no tome control de nuestros pensamientos, emociones y comportamientos. Perdonar es cancelar la deuda emocional y retomar el control de nuestros pensamientos - el perdón nos libera.

Perdonar no implica retomar la CONFIANZA. El perdón depende solo de nosotros. Retomar la confianza implica a ambas partes. Si no hay evidencia de un cambio de conducta no es sensato retomar la confianza.

### **PARTE III - CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL CARÁCTER**

Nuestra vida tiene varios determinantes, y somos responsables de lidiar con ellos: los genes que heredamos de nuestros padres; nuestra experiencia pasada y las elecciones que hemos tomado en el camino.

Podemos alterar nuestra experiencia. Tomar nuevas elecciones que construyan nuestro carácter y que nos permitan enfrentar lo que la realidad nos demanda. Podemos desarrollar nuevas habilidades. Y al hacerlo, acercarnos más a quien estamos llamados a ser.

#### **CUANDO EL IMPULSO A CRECER SE DAÑA**

Nacemos con un impulso para crecer y ser “más de lo que somos” en cualquier momento. Tenemos esa curiosidad que nos impulsa para desarrollar más habilidad, más conocimiento, ser más completos, y desarrollar más experiencia. Nuestra hambre para crecer puede estimularse y canalizarse y durar toda la vida.

Sin embargo, también podemos tener esa hambre herida o reprimida. ¿Cuántas veces ocurre que tenemos una fantasía de hacer algo o un sueño... pero el deseo no llega lejos, y es instantáneamente sofocado, menospreciado, criticado, y matado por la voz crítica de nuestra experiencia temprana, que ahora forma parte de nuestro ser? Y somos presos de nosotros mismos.

#### **LIBERARNOS DEL ATAQUE INTERNO**

Necesitamos desafiar y superar las experiencias que tuvimos que nos reprimen nuestro deseo de crecer y tomar riesgos. El riesgo significa que hacemos algo que tiene la posibilidad de un resultado malo, y que abrazamos esa posibilidad y estamos bien con ello.

Tomar riesgos razonables es ponernos en la posición de responsabilidad. Si no hay un resultado bueno, eso quedará en nuestros hombros. Si lo hacemos bien, el riesgo es algo calculado. Lo vemos como una expresión propia en las formas que ya hemos crecido y aprendido, pero en un nuevo campo. Lo que estamos haciendo ya no contiene a lo que nos hemos convertido y entonces damos un paso hacia afuera. Dar ese paso hacia afuera, por tanto, más que un riesgo, es una expresión del nosotros en que ya nos hemos convertido, aun sin estar seguros del resultado.

#### **FUERZA Y DIRECCIÓN PARA CRECER**

Para crecer necesitamos fuerza. Abrirnos y exponernos a nuevas experiencias y fuentes de crecimiento. Unirse a un grupo, tomar un consejero. Si hay combustible de afuera, somos impulsados a más de lo que somos capaces.

Y necesitamos dirección. Un programa de entrenamiento, una serie de principios, que de forma a la energía en una dirección particular.

#### **NO DEPENDE SÓLO DE NOSOTROS**

Muchas veces concentramos nuestros esfuerzos de superación en construir nuestras habilidades y conocimientos, y mejorar nuestro desempeño; en cerrar las brechas entre nuestras metas y nuestra realidad. Sin dudas esto nos ayuda y mucho.

Pero hay algo más. Merece mucha atención otros recursos determinantes, que son nuestras relaciones personales y profesionales - que son fuente de energía y nos habilitan a superar nuestros límites actuales (o al contrario).

Es vital tener conexiones interpersonales que alimenten nuestro crecimiento personal. Podemos obtener más de nosotros mismos al absorber las fortalezas y experiencias de otros. Otras personas siempre tendrán poder sobre nosotros - no podemos ignorarlo - de hecho no es una opción. Lo que si podemos es elegir el tipo de relaciones que queremos.

Las conexiones emocionales con otras personas son inmateriales e invisibles, pero tienen poder real sobre nosotros, y efectos tangibles que podemos medir en nosotros. Nuestro propio desempeño aumenta y disminuye con las otras personas con quienes nos relacionamos. Tienen poder. Es el poder del otro.