

Felicidad y valores



Es muy recientemente que nos hemos puesto a hablar de valores, en las empresas y en la educación de los jóvenes, pero siempre nuestras abuelas, muy interesadas en que fuéramos personas de bien, nos aconsejaban sobre como deberíamos ser, desde luego, sin echarnos un sermón sobre los valores.

Es posible que a veces se nos haga un enredo con tanto término así que este sería un buen momento para ponernos de acuerdo en cuanto a qué es qué.

Valores

Cuando una persona nos dice *para mí la diligencia es un valor*, lo que nos está diciendo es que ella siente, ahí muy dentro, que es deseable que las personas sean diligentes y por eso siente que ella querría ser diligente y no ver nunca en sí misma trazas de pereza o falta de responsabilidad con lo que se está haciendo. ¿Qué dice el diccionario de la Real Academia Española sobre lo que es diligencia? Dice que es cuidado y actividad en ejecutar algo. Prontitud, agilidad, prisa. Es más coloquial decir, que una persona diligente, se pellizca; no deja para mañana lo que puede hacer hoy y no le pide permiso a una mano para mover la otra.

La mayor parte de los seres humanos estamos diseñados para saber qué es lo que nos conviene, qué es lo bueno. Igual que preferimos un banana maduro pero sano a un banana que solo se lo podía comer un yigüirro en estas semanas tan secas, distinguimos que ser diligente es preferible a ser vagabundón, a posponer el esfuerzo, a dejar las cosas a medio hacer. Pero con esto no basta. Tenemos que aprender a buscar los mejores bananas y a hacer las cosas con diligencia. Todo esto quiere decir, que no basta con tener claro en nuestra mente qué es lo que deseamos, cómo deseamos ser, sino que tenemos que poner manos a la obra para irlo logrando.

Si querer fuera poder, todos seríamos futbolistas seleccionables. ¡A quién no le gustaría ser Messi! Pero entonces ¿No hay que admirar a Messi? Claro que sí. Si lo admiramos, tendremos un modelo a imitar no para llegar a ser como él, pero sí para ser mejores jugadores que lo que somos.

Lo mismo ocurre con un valor como la diligencia. Tener claro lo que es la diligencia, nos sirve de orientación para intentar ir siendo más y más diligentes. Si, además, tenemos un pariente, un amigo, un compañero de clase que tiene un comportamiento diligente, pues ahí tenemos un modelo a imitar.

Entonces subrayamos: un valor es una posición de nuestro interior que nos dice que es deseable ser de una determinada manera.

Habilidades blandas

¿Y cuál es el cuento de las habilidades blandas de las cuales se escucha hablar tanto en estos días? Miremos un grupo de estudiantes. El día que hay examen de matemáticas o de ciencias, todo el grupo está ansioso. Solo unos cuantos estudiantes están tranquilos. Son los nerds esos a quienes siempre les va bien en esas asignaturas. De ellos diríamos *es que son quienes tienen habilidad para las matemáticas y para las ciencias*. ¿Viendo ese grupo, podríamos decir que los demás no sirven para nada? Sería un juicio insensato. Hay personas valiosas que tienen dificultades con las matemáticas y con las ciencias.

Tal vez conocemos personas que teniendo dificultades con las mate y las ciencias, no hacen nada al respecto y les va mal en los exámenes. Otros, teniendo dificultades, se la saben jugar y ahí van pasando los años raspando.

No todos los ingenieros son buenisimos en mate. Hay unos que tienen mayor habilidad que otros para ese tema. Y quienes no tienen habilidad, han tenido que poner en juego otras habilidades para poder ir aprobando las asignaturas. ¿A cuáles habilidades me refiero?

Si alguien es flojito en mate, pero lo reconoce, está en mejor condición para aprobar el curso. A ese reconocimiento de las debilidades le podríamos llamar **realismo**. Si esa persona tiene la **humildad** de buscar ayuda entre sus compañeros, con su profesor o con otras personas fuera del Cole, posiblemente obtendrá una mejor calificación. Si en vez de quejarse o culpabilizarse empieza a prepararse a tiempo, obtendrá mejores resultados. La **habilidad dura** es ser bueno en mate, pero las **habilidades blandas** en este caso son:

- Reconocer las debilidades
- Ser humilde para buscar ayuda
- Descubrir quiénes le pueden ayudar
- Tener una buena relación con quienes le pueden ayudar
- Ser previsor y buscar la ayuda antes de la víspera del examen

Relaciones conmigo y con la gente

Venimos hablando con frecuencia de habilidades duras y habilidades blandas desde que un autor llamado Daniel Goleman en 1995 escribió un libro llamado Inteligencia Emocional. Él no inventó el término, pero lo popularizó con explicaciones muy claras sobre cómo personas que tenían todos los números de la rifa como para ser exitosos, no llegaban a serlo. Personas que tenían un sólido conocimiento de una profesión, fracasaban en ella porque eran arrogantes, envidiosos, incapaces de trabajar en equipo, muy poco constructivos en la comunicación interpersonal.

Muchas de las habilidades blandas son **habilidades para conducirse a sí mismo** y otras son **habilidades para relacionarse con la gente**. Existen listas de estas habilidades, pero creo que es preferible que estas listas sean reducidas porque de esa manera sabremos a qué ponerle el ojo en nuestro propio desarrollo. Esta es mi lista básica. No quiero decir que

esas sean todas. Otros autores podrán tener otras listas. Esta lista es la que le daría a alguien que quisiera iniciarse en el tema y le diría, que cuando desarrolle estas, no se quede ahí, sino que vuelva por otra lista.

- **Aceptación realista** de nuestras fortalezas y debilidades
- **Iniciativa**. Estar dispuesto a probar, a intentar, a lograr. Y aprender de lo que sale mal.
- Un comportamiento que nos haga dignos de **confianza** de parte de otras personas
- La capacidad de **escuchar** a los demás, tratar de entenderlos y de ponernos en sus zapatos.
- Saber **construir** con otros: buscar y dar apoyo. Pedir y dar ayuda. Saber agregar mi esfuerzo al que están haciendo otros. Saber llegar a acuerdos.
- **Esmero**. No conformarse con hacer, sino tener el compromiso de hacerlo bien. No hacer algo para salir del paso, sino hacer las cosas lo mejor que se pueda.
- La capacidad de saber sacudirnos el polvo cuando caemos, y levantar-



Desarrollo Profesional

nos para continuar el camino. A eso se le denomina **resiliencia**.

Podríamos tomar esta lista de habilidades blandas, copiarla en un fino papel y enmarcarlo en un elegante marco y no ganaríamos nada. Sería como estar muy entusiasmado con el valor del ejercicio, comprarse un par de tenis, y ponerlos en un sitio especial del closet. Los tenis en el closet, no sirven para nada. Lo que nos beneficia es lo que podemos hacer con ellos unas tres veces por semana. Lo mismo la lista. Lo que queremos no es la lista, sino lo que podemos hacer con ella.

¿Y qué podemos hacer con la dichosa lista? El desarrollo de cualquier habilidad blanda es igual que desarrollar cualquier hábito. Usted tiene el hábito de cepillar sus dientes porque lo adquirió desde la primera infancia, porque ha escuchado muchos mensajes sobre la buena salud dental, porque mira a su alrededor personas que tienen el hábito. Pero no recibimos los mismos estímulos por ejemplo para ser esmerados. ¿Qué hemos de hacer si nos proponemos en serio ser esmerados?

¿Cómo se instala un hábito?

Una habilidad blanda no es un querer. Tampoco es una noción de que algo es bueno. Las habilidades son hábitos. Son respuestas automáticas que damos ante los retos o circunstancias que vamos enfrentando. Eso es un hábito, una forma de reaccionar que no tenemos que pensarla dos veces. Así como un buen jugador de fútbol no tiene que pensar en lo que tiene que hacer cuando está en posesión de la bola. Su habilidad sale a flote automáticamente. La persona que tiene el hábito de buscar acuerdos lo hace de manera casi instintiva lo mismo que la persona que escucha con atención a los demás. Lo cual no quiere decir que nacieron con esa habilidad. Un día tuvieron que aprender a hacerlo, lo mismo que

el jugador de fútbol. Y a lo largo de años lo han venido haciendo cada vez de mejor manera. Y esto ocurrió porque en algún momento valoraron esos rasgos, esas maneras de conducirse. Tuvieron la conciencia de que era posible aprender y mejorar esas formas de accionar. Repitieron muchas veces las acciones requeridas. Festejaron cada éxito que iban obteniendo. Aprovecharon las oportunidades de repetir la acción y mejorar.

Creo que conviene que el lector amplíe lo que dejamos dicho sobre formación de hábitos, para lo cual le recomiendo revisar el vínculo que aparece al final de este artículo.

¿Por dónde comenzar?

¿Para qué queremos desarrollar habilidades blandas? Pienso que las habilidades blandas aumentarán nuestra capacidad de ser útiles. De contribuir al bien común. Ahí habría un motivo de satisfacción personal íntima. No es el aplauso del público, sino nuestro propio reconocimiento lo que aumenta la probabilidad de que seamos felices. Es el aprecio que logremos despertar con nuestro comportamiento en nuestra familia, nuestro grupo de trabajo, nuestro vecindario. Ese aprecio es un factor que contribuye a nuestra felicidad. Y aun si no lográramos cosechar ese aprecio, la convicción interior de que nuestro comportamiento va orientado a hacer más agradable, más plena, la vida de los demás, nos estará diciendo que hemos llegado a ser lo que habíamos de ser.

En nuestra lista de habilidades blandas, hay cuatro que conducen

a que seamos apreciados en un grupo. Son las siguientes: ser dignos de **confianza** de parte de los demás; la capacidad de **escuchar** a los demás, de entenderlos y de ponernos en sus zapatos; saber **construir con otros**; y el **esmero** por hacer las cosas bien. Si cultivamos estas habilidades blandas, vamos a ser apreciados por la gente que nos rodea. Y si lo somos, eso aumentará la probabilidad de llegar a ser más felices. O sea que cultivar habilidades blandas, tener unos cuantos valores que nos caractericen, no es algo que conviene hacer para que nos pongan un diez, ni para que nos admiren. Es algo de lo cual finalmente dependerá nuestra felicidad. Y entonces sí que podemos decir que esto de las habilidades blandas y de los valores, no es un sermón de la abuela, sino que en esto nos estamos jugando la vida.

Para revisar el tema de cómo crear nuevos hábitos, lea este contenido <https://alvarocedeno.com/2021/02/08/instalacion-de-nuevos-habitos/>

Agradecimiento

Álvaro Cedeño Gómez
Catedrático retirado de la Universidad de Costa Rica y de la Universidad Autónoma de Centroamérica.
Es consultor de empresas y MBA por IESE, Universidad de Navarra

Álvaro Cedeño Gómez informa a sus lectores que todas las semanas publica un artículo en su página web: alvarocedeno.com
Ingrese en la página y solicite el envío gratuito de esos artículos a su correo electrónico

