

## RESULTADOS

Esta vez en vez de contarte un cuento te propongo que tú mismo te lo cuentes:

- ¿Cuál es ese objetivo que persigues sin poder concretar?
- ¿Qué conductas recurrentes te llevan siempre al mismo resultado?
- ¿Qué conductas, que no tienes, te separan del mismo?
- ¿Qué es lo que cuentas a los demás de por qué no lo consigues?

Ahí tienes tu cuento!!!

Considero que los seres humanos tenemos comportamientos automáticos y transparentes para nosotros, que sin darnos cuenta nos llevan siempre al mismo tipo de resultados y aunque nosotros nos afanamos en conseguirlos haciendo cambio en nuestras acciones, los mismos se nos escapan de las manos una y otra vez.

¿Qué podemos hacer, entonces?

Sostengo que necesitamos parar de hacer, observarnos y reflexionar  
Salir del automático

Muchos de estos patrones pueden ser inconscientes e involuntarios pero no por eso dejan de alejarnos de nuestros resultados.

Maestro:

Nunca dejes de soñar con un mundo mejor...

Para que algún día sea realidad  
Necesitamos de tus sueños.

Muchos de nuestros patrones de comportamientos han sido aprendidos en nuestra infancia, algunos vienen en nuestro ADN. No nos detenemos a pensar en ellos, es como nuestra manera natural y habitual de reaccionar frente a los eventos que la vida nos presenta. Pero mientras sigamos teniendo esas conductas, las mismas no nos dejarán llegar a ese lugar tan ansiado.

¿Quién tendríamos que ser para estar parados en nuestros objetivos?

¿Qué tendría que cambiar en nuestra forma especial de ser?

¿Qué conductas nos ayudarían?

La virtud de un hombre no debe medirse sólo por sus esfuerzos, sino también por el trabajo en la modificación de sus conductas.

Blaise Pascal

## MEDIDAS DE SEGURIDAD EN EL HOGAR



La seguridad en casa es un tema de vital importancia y para asegurarse que tiene todos los posibles riesgos cubiertos tener un seguro adecuado debería ser primordial para usted. Hoy hablaremos de algunas medidas de seguridad a tener en cuenta.

- Aliente a su familia a conocer las medidas preventivas, comparta estas recomendaciones con su familia y amigos
- Proteja las bardas de su casa, de forma que no puedan saltarlas fácilmente o que les hagan una escalera humana; de ser posible cierre la barda con malla ciclónica, con alambre de púas hacia afuera o mejor aún con malla electrificada; extreme cuidado en las colindancias con terrenos baldíos, estos deberán estar podados para tener una vigilancia natural.
- Revise y proteja con materiales resistentes los accesos, tales como puertas, ventanas y domos, máxime los ubicados en la planta baja y primer piso pero tampoco se exceda, puede llamar la atención.
- Instale chapas de seguridad en los accesos de la casa.
- Pude árboles en caso que sirvan para escalar puertas o bardas o, para el ocultamiento de personas.
- Trate de impedir que desde la calle se vea el interior de su casa.
- En la medida de lo posible instale una alarma contra intrusión, robo u asalto con botón de pánico para solicitar apoyo de una central de monitoreo externa y por supuesto, de la policía.
- Proteja su información confidencial como estados de cuenta u otros, si va a tirar documentos importantes, triture los documentos antes de deshacerse de ellos.
- No responda encuestas por teléfono ni callejeras, no dé ninguna información de su familia a extraños, las amenazas se incrementan por la fuga de información que usted mismo propicia.
- Prefiera que los estados de cuenta y otros le lleguen por correo electrónico y no por correo tradicional; también opte porque la información le llegue a su oficina o a un apartado postal.
- Investigue a su personal doméstico, integre un expediente de ellos con foto y mantenga controles de confianza

Un patrón de comportamiento también pudo haber sido aprendido a partir de alguna experiencia vivida con anterioridad, que tuvo sentido en ese momento, pero que hoy necesitamos desaprender porque ya no nos sirve y por el contrario se nos viene en contra.

A modo de ejemplo veamos qué nos pasa con el sobrepeso.

Un porcentaje muy alto de las personas consideran que tienen sobrepeso y a lo largo de su vida hacen infinita variedad de dietas que las llevan por lo general a un mismo resultado: al principio bajan pero después no se pueden mantener y vuelven a subir. Observemos los patrones de conducta que nos llevan a ese resultado:

Nuestro carácter es el resultado sobre el trabajo de nuestras conductas.

Aristóteles

Consumen porciones de comida abundantes

Tienen una especial predilección por la comida fácil o chatarra  
Picotean sin tener un horario habitual de ingesta

Hacen poca actividad física

Tienen un esquema corporal distorsionado  
No tienen un registro consciente de lo que comen y muchas veces lo niegan comiendo a escondidas

No se miran al espejo ni se pesan

Usan ropa holgada para que no se les note cuando engordan

Y el problema más importante es que todo esto lo hacen con total naturalidad y sin darle importancia, les es transparente y automático, no lo pueden ver.

Volviendo a tu cuento del principio y teniendo en cuenta este ejemplo observa tu problema recurrente, busca encontrar esos patrones de conducta que te llevan siempre al mismo resultado, de modo de poder hacer cambios conscientes en ellos.

No podemos intervenir

en mundos que no podemos observar  
Rafael Echeverría

permanentes; capacítelos en medidas de seguridad básicas tales como abrir la puerta, contestar el teléfono, al hablar con otras personas, entre otros.

- La luz es un disuasivo barato y eficaz, ilumine los perímetros por la noche.
- Cuide sus llaves y tráigalas en llaveros separados a las del carro u oficina, en caso de pérdida cambie las combinaciones de al menos las puertas de acceso al hogar.
- Nunca abra la puerta a extraños e instale una mirilla para ver quién toca sin abrir la puerta; también instale una cadena de paso para que solo tenga que abrir parcialmente una puerta en caso de recibir mensajería u otros.
- No permita el acceso a ninguna persona que no esté plenamente identificada, con credencial oficial y si lo permite, no la deje ni un momento solo dentro de la casa.
- Prohíba el acceso a su casa de servicios de entrega a domicilio.
- Si advierte actividad o personas sospechosas cerca de casa, reporte de inmediato a la policía
- Al entrar y salir de casa hágalo de manera rápida, reduzca el tiempo en que las puertas permanecen abiertas.
- Ubique los servicios de emergencias cercanos a su casa, al menos policía, ambulancia y bomberos, tenga los teléfonos a la mano.
- Adquiera seguros para la protección de sus bienes y personas.
- Conozca a sus vecinos y haga un plan de seguridad vecinal con ellos.
- Evite que sus hijos contesten el teléfono o abran la puerta, podrían obtener fácilmente información a través de ellos bajo sonsacamiento y engaño.
- Cuando estacione su auto en estacionamientos, lavado de autos o parking, por ningún motivo deje en el interior las llaves de la casa, podrían copiarlas y luego seguirlo hasta su casa...días después sufrir un robo a la casa sin señales de violencia en chapas o accesos. Este es un modus operandi actual muy socorrido por los delincuentes.
- Antes de dormir verifique que sus ventanas y domos se encuentren cerrados, así como sus puertas, mejor bajo llave
- Identifique el cuadrante al que pertenece, podrá consultarlo en conozca a sus policías, así como sus teléfonos, si los contacta, los tendrá en su puerta en 2 minutos.