

Melina Jajamovich

Reflexiones de un año trabajando en pantuflas

— Agilidad para el mundo de hoy —



Índice

Prólogo.....	19
BOMBOS, PLATILLOS Y BIENVENIDA.....	21
Adaptación a la adaptación.....	22
Sigue sin ser otro libro de management.....	22
Del 2020 al futuro.....	24
A quién le hablo.....	26
Un mundo diverso.....	28
Un mundo diverso (bis).....	28
El arte.....	30
Es tiempo de ser generosos.....	32
Degustar y compartir.....	34
NAVEGANDO MARES INCIERTOS.....	35
Acrónimos para (re)pensar el contexto.....	36
Conversaciones sobre el contexto.....	38
El arte de soltar (o cómo evitar frustraciones).....	40
Es mucho más difícil adaptar algo que empezar de cero.....	42
No compares.....	44
Manifiesto ágil para días inciertos “a la n”.....	46

¿Y qué tiene valor? (o cómo hacer para que el negocio sobreviva)	48
Foco, foco, foco	50
No es hora de hacer planes	52
Da miedo, sí. No va a salir perfecto y eso está bien	54
Los peligros de la empresa sobreadaptada	56
Kit para adaptarnos y crear los cambios	58
LIDERANDO SIN SUPERPODERES	59
Liderando, que es gerundio	60
No es momento de héroes	62
Ser vulnerables	64
El «no sé»: entrando en calor	66
El mágico «no sé»	67
Manifiesto del líder ágil	68
Liderazgo ágil en acción	70
Tips para líderes ágiles	71
Tu jefe no es el que te gustaría	72
No es momento de tomárselo personal	73
Juegos de colaboración	74
Con una pequeña ayudita de mis amigos	76
No sos tu puesto de trabajo. Es hora de reteaming	78
Equipos, ¿dependientes o independientes?	80
Nos estás «embudando»	82
Botón rojo de prioridades	84
Claves para priorizar	86
De horas/culo silla a...	88
Reconocimientos	89
CONSTRUYENDO DÍAS PRODUCTIVOS Y SALUDABLES	91
Dame más velocidad, ¡dame!	92
El ritmo de nuestros días	94

Cuarentenear no es teletrabajar.....	96
Smart Working & Being, cuando Agile y Slow se encuentran.....	98
Manifiesto de Smart Working & Being.....	100
¿Quién eres?.....	102
Estamos presionados y nos metemos aún más presión.....	104
Puede esperar a mañana.....	106
No se puede más de lo que se puede.....	108
¿Por qué programás tu agenda como si no existieran incendios?.....	110
Me pusieron una reunión.....	112
Poné fin a la zoomitis.....	114
Stop chain!.....	116
Cuando digo que sí a esto, le digo que no a aquello.....	117
Decir «no» con una sonrisa.....	118
Su «no», ¡no ofende!.....	120
Estoy de paseo familiar (y no me da culpa).....	121
Emociones.....	122
Emocionómetro.....	124
Las emociones sí cuentan.....	126
Tu enojo es sabio.....	128
¿Qué te calma?.....	130
Vaciado nocturno.....	132
APRENDIENDO QUE ES GERUNDIO.....	133
¿Cómo estás usando tus fondos de formación?.....	134
Manifiesto de Agile Learning.....	135
Kit de aprendizaje organizacional.....	136
La entrada en calor: ¿lectura previa, encuesta previa o ambos?.....	138
La sala es más grande de lo que parece.....	139
Levanto la cabeza y no te veo.....	140
Dime quién habla antes de hablarme.....	142
¿Todos se van a presentar?.....	144

El riesgo de la conversación.....	146
El arte del feedback.....	148
Sound the alarm.....	150
Sostener el silencio.....	152
La voracidad al poder.....	154
Dame más webinars, ¡dame!.....	155
Aprender a aprender: qué es eso.....	156
No seas comodón.....	158
Todo va mal: el regalo del día.....	159
Los agudos me cuestan. O gajes del aprendizaje.....	160
Con mi voz.....	162
¿Qué me estoy jugando?.....	163
Quiero ser pasante.....	164
SEMBRANDO EL CAMBIO	165
Anidando.....	166
Soy agente de cambio y me estoy frustrando.....	168
No puedo ser tu 'bala de plata'.....	169
El desafío de viajar en tendencias.....	170
¿Quién arma la agenda en tu empresa?.....	171
¿Qué podemos hacer con el trabajo oculto?.....	172
Jardinería de interacciones.....	174
El roce hace al goce (O gajes del aprendizaje).....	175
Todo son sonrisas ¿O es una ilusión?.....	176
¿Cómo hacer que el conflicto valga la pena?.....	178
Aplausos, ¿reconocimiento o trampa?.....	180
Somos 'ejemplos'.....	182
Dime cómo te marchas.....	183

BONUS TRACK: EL ARTE QUE HAY EN MÍ	185
Negociar con la realidad.....	186
El juego infinito.....	188
Soy silencito, mamá.....	189
No soy para todo el mundo.....	190
Hacé lo que te pida el cuerpo.....	192
Mantra para nuestros días.....	194
Garantes o cómo de a dos se va mejor.....	196
Cuál fue tu momento del día.....	198
Matrices de deseo y presencia.....	200
Elegir a las personas.....	202
¿Qué me hace brillar los ojos hoy?.....	204
Agradecimientos.....	209
Bios.....	211

BONUS TRACK

El arte que hay en mí



Negociar con la realidad

En general siempre nos topamos con alguien que nos «despierta», motiva, inspira, y, en ese momento, nuestras ganas se encienden y queremos cambiarlo ¡todo! Sin embargo, ese «todo» es el camino más seguro al fracaso, con ese cambio o con cualquier cosa que nos ocurra en la vida. Nunca podremos tenerlo todo... o qué sentido tendría, ¿no? Tal vez solo se trata de negociar con la realidad y ver el vaso medio lleno, aceptando lo que hay y, desde ahí, dar pasitos que nos lleven a un nuevo (y más deseado) destino.

Hay días que esto se me olvida y me frustró: me pongo intransigente, poco tolerante y poco paciente conmigo misma. Cuando pasa «el temporal», respiro, me pongo un poco más compasiva conmigo misma y pongo el ojo en lo importante. Desde ahí, con todo mi espíritu deportivo, empiezo a «construir» pequeños caminos para sentirme mejor y para cambiar lo que sí está a mi alcance.

Y vos, ¿estás queriendo todo?, ¿cómo va tu negociación con la realidad?, ¿tenés algún truco?



El juego infinito

El año pasado viajé a Chile y le traje a mi hijo un juego de Plus: unas piecitas chiquitas, de muchos colores, que se encastran con facilidad y tienen cierto movimiento. Desde entonces, Juano pasa horas al día construyendo: desde nuestra propia familia hasta los Paw Patrol, ¡absolutamente todo puede ser representado con su Plus! Lo interesante es que su juego nunca se acaba: cada pieza y cada enganche cobran vida en personajes e historias infinitas. Nadie le dice lo que construir ni cómo hacerlo y a sus tres años y medio está viviendo la creatividad en todo su esplendor.

Tal vez esto sea lo que se perdió en muchas de las organizaciones... Muchas personas abandonaron el juego infinito aferrándose al big 3: descripción del puesto de trabajo, plan de carrera y lógica de compensaciones. Y esto es grave: ¡no solo porque cae la motivación (y la productividad) sino porque implica dejar ir lo más humano que hay en nosotros!

En tu organización, ¿a qué juegan las personas?, ¿pueden desarrollarse a su forma con alegría, y con creatividad?

Soy silencito, mamá

El remoto trajo algo muy especial para los más peques y sus familias: ante la falta de autonomía, los grandes nos metimos en el aula para acompañarlos y así vimos de cerca qué pasaba ahí dentro...

En su encuentro semanal, Juano (mi hijo) se enojó porque «nadie» lo escuchaba. Tal vez era la dificultad propia de la sala de tres años o el juego de micrófonos. Lo charlamos y nos contó que con sus amigos del jardín era «silencito» (algo muy distinto a su espíritu radio FM en casa). Nos pareció respetable pero nos hizo ruido su enojo; le dijimos que si le era importante que lo escucharan, intentara hablar más fuerte.

Hoy subió la voz en el encuentro del cole y tuvo una tertulia con los vecinos desde la ventana. Con una sonrisa, me dijo: «Mamá, no estuve silencito». A sus tres años, mi hijo anda descubriendo qué pasa cuando suelta su voz. En él parece fácil, a mí me costó décadas lograrlo y por eso lo comparto. En nuestras voces estamos nosotros mismos: nuestra motivación, *engagement* y productividad.

Por eso te pregunto ¿cómo anda tu voz?, ¿sabés cuáles son tus tonos, registros, silencios? ¿Estás invitando a otros silencitos a que den lugar a las suyas? En el ensamble nacen las organizaciones inteligentes...

No soy para todo el mundo

Todos los días busco *feedback* por chat, por este medio, por encuestas y siempre descubro que... «¡no soy para todo el mundo!». No a todos les gustan mi estilo, mis contenidos, mi energía.

Al principio me ponía mal e intentaba «subsarlo»; con el tiempo fui entendiendo que hay cosas que no puedo ni quiero cambiar: ¡soy quien soy! Y eso implica aceptar que no siempre encajo.

Las opiniones de los otros son una oportunidad de mejora, pero... Sí, hay un pero. Busco aprender cómo escuchar y no someterme a estar «en tela de juicio» constantemente. Así que aquí va mi moraleja (que comparto con otros autoexigentes):

- Sé que todo lo que hago lleva trabajo, pasión, entrega;
- Sé que cuando «encajo» con otros se genera un fluir maravilloso que abrazo y celebro;
- Y que cuando esto no pasa... ¡es parte del juego!

Bonus track: voy a seguir sin ser «académica», seria o «estar peinada» ;)

Y vos, ¿cómo llevás tu autoexigencia? ¿Estás buscando encajar siempre? ¿Podés amigarte con no ser para todo el mundo? Te leo...



Hacé lo que te pida el cuerpo

Con el boom del remoto, me llegaron varias ofertas para «convertirme a video» y no las acepté. ¿Por qué? Porque es momento de hacer lo que me sale natural: lo que más disfruto, lo que me sale más fácil, en lo que apporto más valor (o al menos eso creo).

¿Adivinaste cuál es mi «natural»? Efectivamente, ¡escribir! De chica quería ser periodista y aunque aparentemente ese sueño se había quedado «ahí», algo llegó hasta hoy. En el 2019 escribí el libro «Agilidad en 4 estaciones» y me puse cada vez más golosa con la escritura. De hecho, esto no para nunca y un día sin escribir es un día perdido.

¿Por qué te cuento esto? Para que pienses cuál es tu natural y veas si lo estás viviendo o no. Animate, conectá con lo esencial, ¡regalátele y regaláselo a alguien más!

¿se trata de un tipo de laboratorio?
 ¿Pueden haber equipos de laboratorio
 si caen?
 ¿causas?
 ¿origen?
 ¿KES de arismos?
 ¿Amorbonado → caen
 del sistema de
 filtrado?

→ Arriba
 con



Mantras para nuestros días

Amo dar charlas: subir al escenario, pasear por la platea con la mirada y compartir anécdotas. Con la pandemia, esto cambió considerablemente, dar charlas consistió en sentarme en el living de casa (el lugar donde mejor llega la señal de wifi), abrir mi computadora (y otra de *backup*), preparar un vaso de agua y ¡salir a escena!

A veces tengo la suerte de ver a los que están del otro lado; otras, tengo que dar la charla sin ver caras ni sentir voces. Esto último es todo un arte al que aún no logro acostumbrarme: ¿cómo puedo saber si sigue habiendo vida del otro lado o cómo es esa vida? Simplemente no lo puedo saber... ¡y me desespera! Por eso, para acompañarme, mi equipo me regaló una frase que hoy quiero compartirte: «Confía, soltá la mirada externa y disfrutá».

Este mantra se escribe rápido pero se cocina a fuego lento en la vida. Es un mundo a explorar, una invitación para mis días y algo que espero poder transmitirle a mi hijo.

Si aún no lo tenés, te invito a que pruebes y escribas un prototipo de mantra y veas cómo te funciona.

7 798260 050233

Información Nutricional

	%VD*	PORCIONES POR ENVASE
Cant. por porción		Cant. por porción
V. Energético 112Kcal=469Kj	5	G. Trans. (g) 0
Carb. (g) 0	0	Fibra Alimentaria (g) 0
Proteínas (g) 0	0	Sodio (mg) 0
Grasas Totales (g) 13	20	
G. Saturadas (g) 11	55	

* % Valores Diarios con base a una dieta de 2,000 kcal.
Los valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las necesidades dietéticas.
Ingredientes: aceite de coco neutro libre de gluten. Sin azúcar.
N° 01020586 RNP. 01047612 BARO, MARIA LORENA, ESTADISTA.
Evitar la exposición prolongada a la luz solar. Consumir preferentemente en refrigeración (ver fecha de caducidad en el envase).

chiagraal.com



Garantes

O cómo de a dos se va mejor

Abrumados por el ritmo de hoy, todos necesitamos alguna ayuda. Por eso, es importante que cada uno de nosotros busque un garante: alguien que nos acompañe en el reto que tengamos entre manos. El garante es esa persona a la que le damos el permiso y la responsabilidad de seguirnos de cerca: el derecho a preguntarnos y también a desafiar-nos.

En los últimos años, tuve garantes que me ayudaron con chequeos emocionales y de velocidad diarios; yo fui garante de más de un chequeo «de acción». Bastaba con un mensaje al día por WhatsApp en el que nos recordáramos, por ejemplo, ¿qué emoción tenés en el cuerpo?, ¿cómo vas con tu aceleración hoy?, ¿qué pasos concretos diste para aterrizar tus ideas?

El garante y su chequeo diario son una herramienta simple, barata y potente para no perdernos de vista a nosotros mismos, para estrechar lazos con otros, para estar un poquito mejor.

Y vos, ¿tenés ya un garante (o podrías buscarlo)? ¿Sos garante de alguien? ¿Qué pregunta necesitás en tu chequeo diario?



Cuál fue tu momento del día

En el 2020, mi queridísimo, mi hijo y yo batimos un récord de convivencia (entre vacaciones y cuarentena). En ese contexto, y casi sin querer, apareció un ritual familiar. Una noche se me ocurrió preguntarle a cada uno cuál fue su momento del día; nos gustó y empezamos a repetirlo cada día. De pronto, Juano (tres años y medio) trajo la pregunta a la mesa: «Mami, ¿cómo fue tu momento del día?, ¿cómo te “divirtiste”?».

Así nació una práctica que nos ayuda a parar, tomar conciencia y compartir. Estar en casa todo el día no significa que estemos más conectados con nosotros mismos; estar juntos todo el día no significa necesariamente que estemos más conectados entre nosotros. Por eso estas simples preguntas son una invitación a registrarnos, a descubrir nuestros momentos del día, a abrazarlos e, incluso, quién te dice, ¡a multiplicarlos!



estrella
baby

La Emulsión Limpadora a base de
aceite cáscara limpiadora profundamente a la
piel que protege la piel del bebé. Puede
usarse todas las veces que sea necesario.

Modo de Usar: Aplicar el producto con un paño de
suavidad sobre la piel.

Advertencias: Solo para uso externo. No ingerir. Mantener
fuera del alcance de los niños. En caso de irritación
consultar al médico. Conservar en lugar
seco y protegido de la luz solar directa.

INGREDIENTES

Ingredientes: Water (Aqua), Vegetable Oil, Phenoxyethanol,
Methylparaben, Ethylparaben, Salicylic Acid, Propylparaben,
AcryloylDimethylammonium Chloride, P-CPDM, Aluminum

Distribuido y empaquetado por: Lapsa S.A. 2038 Pcia. 150/98
Pcia. BUENOS AIRES - C.A. - Av. San Martín Est. 14, Piso 1,
Cajeta 1, Ambuladorio - 5257/4711 Santa Fe - Argentina.



NUMERO VERDE
0800 345 4740
www.estrella.com.ar
@estrella_baby



Lot: 271128 T
Diciembre 2012

Matrices de deseo y presencia

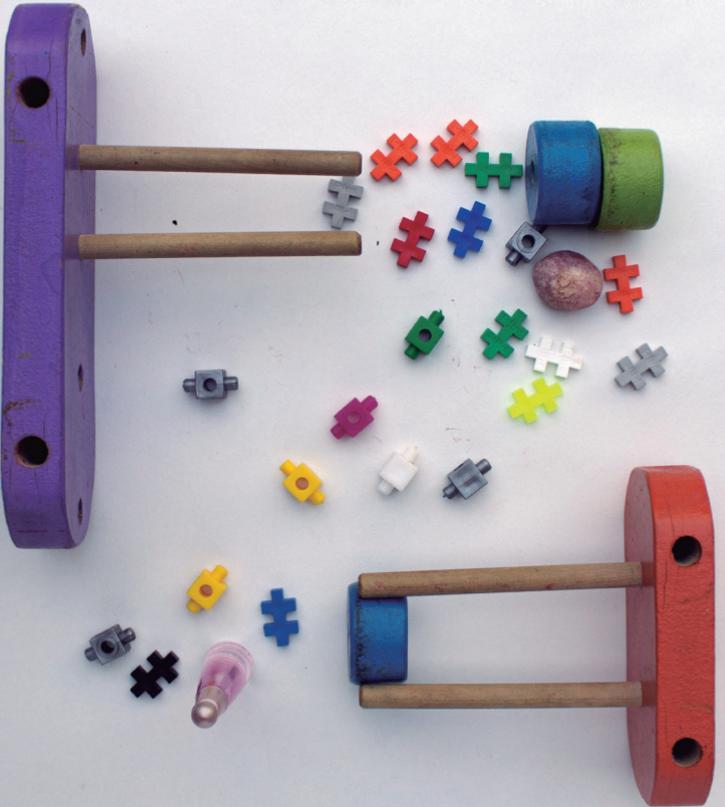
Muchos no saben qué son las matrices, otros creen que son cosas de ingenieros. En mi caso, desde que las conocí, me encantaron. En un golpe de vista me/nos permiten:

- Contar con criterios para el análisis, la toma de decisiones y la acción —en solitario y en equipo—.
- Clarificar, transparentar y conversar sobre los hilos que se mueven detrás de nuestros días, haciendo visible lo invisible.

Estamos sujetos a matrices que se basan en algunas variables (¡a ver si te suenan!): esfuerzo, costo, impacto, importancia, urgencia. En la previa de un nuevo año, te propongo que sumemos dos conceptos que nos ayuden a soñar, imaginar y guiar el nuevo año: deseo y presencia (deseo: lo que nos nace genuinamente de las entrañas; y presencia: salir del piloto automático para estar en y con nosotros).

Si las metemos en la ecuación, tal vez podamos diseñar un futuro más humano, amable y feliz. Elegir nuestros caminos y acciones (nuestros negocios, productos, servicios) sin pasarnos por alto ni perdernos de vista es una buena fórmula para brillar cada día un poquito más.

¿Te animás a escribir tus planes y pasarlos por estas matrices?



Elegir a las personas construir nuestros días

Hoy te invito a que hagas una lista de las personas con las que más disfrutaste trabajando en el último año (en vez de «trabajando», podés poner cualquier otro gerundio). Escribí desde las «entrañas» —y no desde la cabeza—; dejá que aparezca el número que tenga que aparecer (no importa si son muchos o pocos nombres) y fijate qué emoción te aparece en el cuerpo. ¿Y después? Ponete en contacto con cada una de esas personas, deciles lo que representan para vos y ¡empiecen a pensar qué harán juntas en la próxima temporada!

Lo que surja en este nuevo año no es fruto del destino sino de nosotros mismos. Ser diseñadores, arquitectos, protagonistas es «el» paso que ninguno de nosotros debería negociar. ¡A construir se ha dicho!



¿Qué me hace brillar los ojos hoy?

Me aparece una pregunta que te comparto: ¿qué me hace brillar los ojos hoy? El año pasó como un terremoto y antes de embarcarme en el nuevo año quiero hacer un *update* de qué me saca sonrisas, dónde vibro y dónde quiero poner mi energía.

Por eso te invito a que tengas un rato al sol, con una hoja y marcador para hacerte esta pregunta y algunas más: con quién y para quién quieres trabajar, en qué, cómo. Eso sí, no te quedés ahí... En tu vida, ¿dónde y cuándo te brillan los ojos? El registro de nosotros mismos y nuestros sueños es algo que no deberíamos delegar ni relegar nunca. ¡A brillar se ha dicho!

