Capítulos previos

La Era de los Valientes

PRIMERA PARTE

CAPÍTULO 06

$\frac{\text{LA ECUACIÓN}}{\text{QUE LO}} + \text{EXPLICA} = \text{TODO}$

En el pasado, los físicos dividieron el mundo en materia y pensamiento y, después, en materia y energía. Según el modelo físico newtoniano clásico, todo se consideraba sólido. La energía se entendía como una fuerza que movía los objetivos y cambiaba el estado físico de la materia.

Cerca de 200 años después de Newton, Albert Einstein creó la famosa ecuación E = mc2, que planteó la estrecha relación entre materia y energía.

La física cuántica ha sido capaz de demostrar recientemente que la materia, a pesar de lo que pensamos, está fundamentalmente vacía. Los átomos que forman la materia están compuestos de un 99,99999 por ciento de energía y de un 0,00001 por ciento de materia. Todo cuanto ves ahora mismo a tu alrededor, incluyéndote a ti mismo, está compuesto de átomos. Átomos que, en esencia, no son más que energía.
"La clave para conseguir nuestros objetivos se encuentra en disponer de un alto nivel de energía y utilizarla de la mejor forma posible". Existe una característica que identifica a todas las personas de éxito. Consiguen

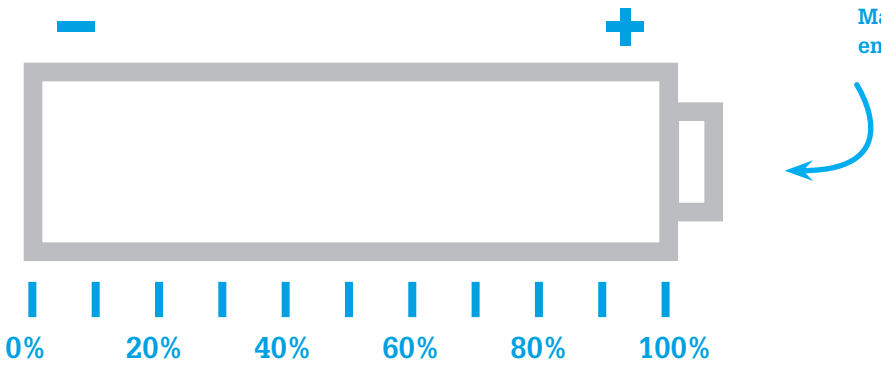
A nivel básico somos energía con conciencia

Quédate con esta frase y reflexionala un tiempo. Comprender su significado te permitirá entender muchas claves de las que te vamos a hablar a partir de ahora.

tener un nivel de energía elevada mantenido en el tiempo. Pero no solo eso, esa energía es casi siempre utilizada de una manera útil. Déjanos explicártelo mejor.

Igual que en los videojuegos los protagonistas tienen una barra de energía que se va descargando y recargando dependiendo de nuestras acciones, nosotros también tendremos una barra de energía que varían en distintas épocas de nuestra vida, de nuestra semana, incluso dentro del mismo día.

Marca como te sientes de energía hoy.



EL CONCEPTO DE ENERGÍA ÚTIL

Definimos energía útil como "la energía que nos permite alcanzar los objetivos que nos planteamos y que son importantes en nuestra vida".

El concepto es sencillo, pero contiene tres puntos fundamentales a tener en cuenta:

El primero es "que son importantes en nuestra vida". Si no sabemos quiénes somos y que es importante para nuestra vida, ¿Cómo vamos a saber tomar las decisiones acertadas?

Escribe sin pensar mucho tres cosas que actualmente son importantes en tu vida.

1. _____
2. _____
3. _____

1

Conocer las cosas que son importantes nosotros

El segundo concepto tiene que ver con "**que nos planteamos**". Es sorprendente el pequeño porcentaje de personas que realmente tienen definidos objetivos que son importantes para su presente y futuro.

Define un objetivo que tengas actualmente definido y que sea importante para tu presente y/o futuro.

_____
_____
_____
_____
_____

2

Tener metas

El segundo punto tiene que ver con las metas que deseamos alcanzar, con lo que nos planteamos como reto de una manera consciente.
Una cosa es saber que es importante en tu vida y otro muy distinto es que te marques objetivos para conseguir alcanzar tus metas. Es sorprendente el pequeño porcentaje de personas que realmente tienen definidos objetivos que son importantes para su presente y futuro.

Marca del cero al diez tu nivel de compromiso con dicho objetivo.



- Cero es: "No le dedico casi tiempo, es que voy muy liado".
- Diez es: "Voy a muerte. Le dedico todo el tiempo del mundo".

3

Determinación para alcanzar nuestros objetivos

Para conseguir alcanzar nuestros objetivos no es suficiente con soñar con conseguirlos, este solo es el primer paso. Hay que ponerse en marcha y comprometerse realmente con ellos. Hay que tener la determinación necesaria para sortear las dificultades que aparezcan hasta llegar a la meta. Y para que exista esa determinación es fundamental que exista un "PORQUE" que nos mueva.

Ya hemos visto que las personas de éxito cumplen con estos requisitos. Saben quiénes son y lo que es importante en su vida, tienen claros sus objetivos y se comprometen con ellos pase lo que pase. Mantienen a lo largo del tiempo una elevada Energía Util.

Si tenemos que representar la energía útil en una ecuación, estaría formada por dos parámetros principales; la motivación y el foco.

Eútil = Motivación x Foco

La motivación nos da la energía, el foco permite que esa energía se convierta en energía útil. Solamente así conseguiremos alcanzar los objetivos que nos propongamos.

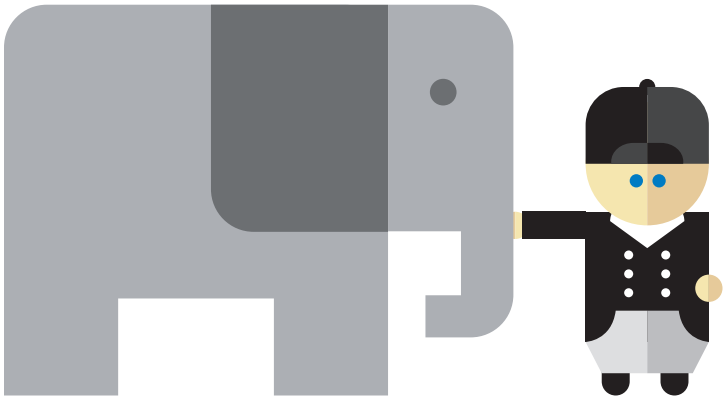
La motivación nos da la energía, el foco permite que esa energía se convierta en energía útil. Solamente así conseguiremos alcanzar los objetivos que nos propongamos.

LA HISTORIA DEL ELEFANTE Y EL JINETE

Para explicarlos como funciona en nosotros el concepto de la motivación y el foco vamos a utilizar una metáfora desarrollada por Chip Heath y Dan Heath en su libro "Cambia el Chip" (la idea original proviene del libro "La hipótesis de la felicidad" de Jonathan Haidt).

Como sabemos nuestro cerebro está formado por tres formaciones o cerebros independientes (cerebro triúnico). Los dos primeros y más antiguos, el reptiliano y el límbico gestionan nuestro inconsciente donde residen las funciones fisiológicas involuntarias de nuestro cuerpo y las emociones. A partir de ahora lo llamaremos cerebro emocional. En él se encuentra nuestro lado instintivo, que siente dolor y placer.

El tercer cerebro es el neocortex o cerebro racional, que es quien permite tener conciencia y controla las emociones, a la vez que desarrolla las capacidades cognitivas. En él se encuentra nuestro lado racional o reflexivo, que delibera, analiza y mira hacia el futuro.



Nuestro cerebro es como un jinete a lomos de un elefante. Nuestro lado emocional es un elefante y el racional, su jinete.

El jinete, subido a lomos del elefante, sujeta las riendas con fuerza y parece ser el líder. Pero la realidad es que el control del jinete es limitado, porque es muy pequeño comparado con el elefante.

Si el elefante y el jinete no tienen los mismos objetivos, por mucho que el jinete intente mantener el control al final será el elefante el que conseguirá salirse de la suya.

Recuerdas aquella vez que intentaste hacer dieta o dejar de fumar. Al principio todo iba bien, pero tuviste ese mal día y todo se torció. Que más da un pequeño trozo de chocolate o fumarme un cigarro...

Es el principio del fin, el elefante ha ganado la partida.

El ansia del elefante por la gratificación inmediata es lo opuesto a la fortaleza del jinete, que tiene capacidad para ver a largo plazo, planificar y pensar más allá del momento. Es el que nos permite poner foco.

Pero el elefante también tiene fortalezas enormes. El territorio del primero son las emociones. Las emociones positivas son objeto de las mayores investigaciones a nivel científico y, la Dra. Barbara Frederickson PH. D (ganadora del "Highest Templeton prize in Positive Psychology"), después de años de estudiar las experiencias emocionales de cientos de personas, identificó 10 emociones positivas:

Alegría

Sucede en un instante, cuando nos encontramos en nuestro área de confort y seguridad. Aparece en aquellos momentos "perfectos" (un domingo con la familia, una cena con amigos, una felicitación inesperada) donde sentimos que las cosas son exactamente como deberían de ser y estamos justamente donde deberíamos estar.

Esperanza

Aunque la positividad se genera cuando te encuentras en tu área de confort y seguridad, la esperanza es la excepción a la regla. Esta se genera cuando las circunstancias son difíciles o adversas y nos ilumina como un faro de luz en la oscuridad. La esperanza refuerza nuestra creencia de que todo puede cambiar y mejorar.

Diversión

La encuentras en aquello que te hace reír y te permite la recreación; son momentos de espontaneidad y frescura.

Orgullo

Siempre con el suficiente equilibrio con la humildad, nos permite atribuirnos los logros que resultan de un trabajo duro. El orgullo puede sentirse de manera individual pero también como miembro de un grupo.

Asombro

Se origina al reconocer la sensación de estar en presencia de algo nuevo que supera nuestras expectativas. Puede darse al contemplar un atardecer, al descubrir una experiencia nueva o al sostener la cabeza de un recién nacido, esos momentos recargan nuestra energía.

Gratitud

Es un momento en el que tomas conciencia de lo que otra persona o el mundo ha hecho por ti y lo valoras realmente. La gratitud abre nuestros corazones y sentimos la necesidad de devolver lo que hemos recibido.

Serenidad

La serenidad se da también cuando nos encontramos en nuestra área de confort y seguridad. Se disfruta cuando estamos totalmente presentes y conscientes de lo que estamos viviendo, tanto cuando estamos en compañía de otras personas como cuando estamos en soledad de manera contemplativa.

Interés

Es un estado de activación donde algo nuevo llama nuestra atención inspirándonos y provocándonos fascinación y curiosidad. Esto nos mantiene despiertos, vigorizados y sintiéndonos realmente vivos.

Inspiración

Es como una bocanada de oxígeno que toca tu corazón y tu mente fomentando tu imaginación, tu creatividad y tu motivación. Sentirse inspirado por algo o alguien dispara tu atención y le da calidez a tu corazón.

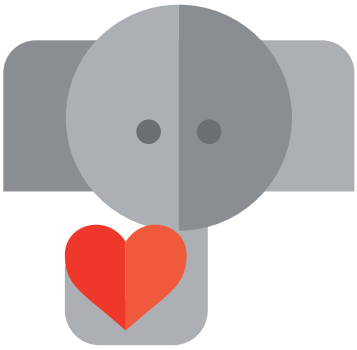
Amor

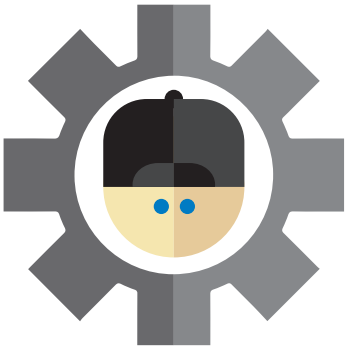
Es la emoción positiva más frecuente y abarca todas las anteriores. Cuando sentimos amor aumenta nuestra sensación de bienestar y se reduce nuestro nivel de estrés, lo que sin lugar a dudas mejora nuestra salud y calidad de vida.

Para progresar hacia un objetivo hay que contar con la energía y la determinación que nos ofrece el elefante.

El jinete, en cambio, no deja de darle vueltas a las cosas: tiende a analizar y pensar excesivamente en ellas. Cuando intentamos ser demasiado "racionales" y resolver situaciones difíciles solemos caer en lo que los ingleses llaman "over thinking". Le damos mis vueltas al asunto pero nunca tomamos ninguna decisión.

Para conseguir alcanzar nuestros objetivos necesitamos a los dos. Necesitamos que el jinete y el elefante cabalguen hacia un objetivo común.





¿Cuál van a ser las claves para conseguir dar respuesta a nuestro futuro laboral?

Dirigir al jinete. Que el objetivo laboral esté claro y que sepamos definir los pasos a dar para conseguirlo. Estar enfocados.

Motivar al elefante. Que dicho objetivo laboral sea importante para nosotros. Que exista un porqué importante, que de repuesta a nuestras inquietudes y ponga en valor nuestras fortalezas. Estar motivados.

Allanar el camino. Que cambiemos ciertos hábitos y condiciones de nuestro entorno que nos ayudará a conseguir el resultado final.

En los próximos capítulos veremos como poder ir trabajando cada una de las claves que hemos presentado.

REFLEXIÓN

Hemos hablado durante el capítulo del elefante y del jinete como metáfora de nuestro cerebro. El elefante es la parte emocional y el jinete la racional. Intenta ahora imaginar cómo será tu jinete y tu elefante y descríbelo.

¿Eres una persona fundamentalmente racional o emocional? ¿Qué crees que piensan los demás? (no dudes en preguntar a algún amigo o familiar para saber su opinión). Luego marca en la barra de abajo cual es el que suele dominar en tu vida, si el jinete o el elefante.



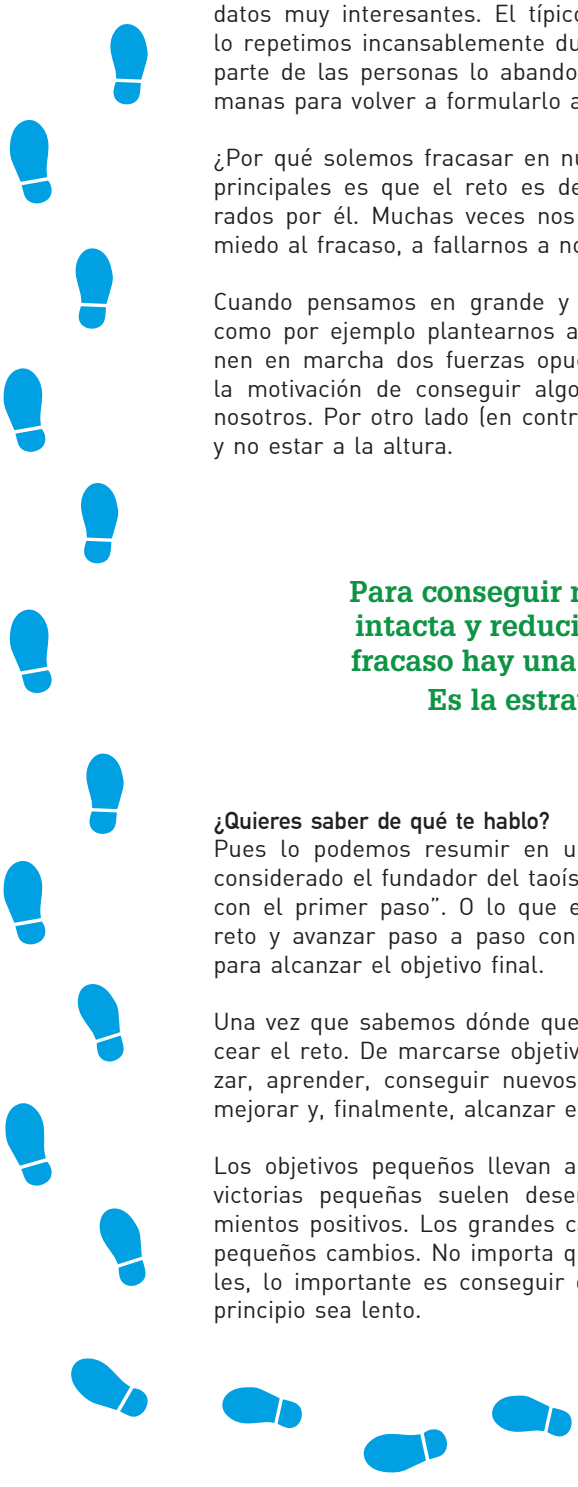


Emocional **Racional**

SEGUNDA PARTE

CAPÍTULO 10

TROCEANDO EL RETO



Hay estudios sobre los propósitos para el Año nuevo que nos revelan datos muy interesantes. El típico buen propósito para el Año Nuevo lo repetimos incansablemente durante diez años seguidos. La cuarta parte de las personas lo abandonan durante las primeras quince semanas para volver a formularlo al año siguiente. Curioso.

¿Por qué solemos fracasar en nuestros intentos? Una de las razones principales es que el reto es demasiado grande y nos vemos superados por él. Muchas veces nos quedamos bloqueados por el propio miedo al fracaso, a fallarnos a nosotros mismos.

Cuando pensamos en grande y nos ponemos objetivos importantes, como por ejemplo plantearnos alcanzar nuestro trabajo ideal, se ponen en marcha dos fuerzas opuestas. Por un lado (a nuestro favor), la motivación de conseguir algo que realmente es importante para nosotros. Por otro lado (en contra nuestra), el miedo a asumir el reto y no estar a la altura.

Para conseguir mantener la motivación intacta y reducir el efecto del miedo al fracaso hay una receta que nunca falla. Es la estrategia del KAIZEN.

¿Quieres saber de qué te hablo?
Pues lo podemos resumir en una frase de Lao Tsé, Filósofo chino considerado el fundador del taoísmo: "Un viaje de mil millas comienza con el primer paso". O lo que es lo mismo, es necesario trocear el reto y avanzar paso a paso con una mentalidad de mejora continua para alcanzar el objetivo final.

Una vez que sabemos dónde queremos llegar, es el momento de trocear el reto. De marcarse objetivos pequeños que nos permitan avanzar, aprender, conseguir nuevos hitos, celebrarlo, seguir avanzando, mejorar y, finalmente, alcanzar el objetivo final.

Los objetivos pequeños llevan a conseguir victorias pequeñas. Y las victorias pequeñas suelen desencadenar una espiral de comportamientos positivos. Los grandes cambios proceden de una sucesión de pequeños cambios. No importa que estos últimos parezcan casi triviales, lo importante es conseguir que el elefante se mueva, aunque al principio sea lento.

Os acordáis de nuestro elefante (aquel que representa nuestro cerebro emocional). El no tiene ningún problema para conquistar esos pequeños hitos y, cuando lo hace, con cada paso nuevo que da, se siente más confiado, porque las cosas están funcionando. El camino que empezó con miedo está evolucionando, lentamente, hacia un sentimiento de confianza y orgullo. Y al mismo tiempo que va disminuyendo la dimensión del cambio, el elefante va creciendo.

Cuando te planteas qué pasos pequeños debes dar para avanzar hasta el objetivo final, tienes que tener presente que a veces, por muy bien que los programes, te encontrarás con dificultades y resistencia de tu propio elefante a seguir avanzando. ¡No te rindas! En lugar de ello, intenta reducir todavía más el reto. Recuerda que tu objetivo es eludir el miedo y dar pasos tan pequeños que apenas supongan un esfuerzo para tu elefante. Si sus pasos son lo bastante fáciles, tu jinete (o lo que es lo mismo, tu cerebro racional) asumirá por lo general el mando y superará los obstáculos que le separan de su meta.

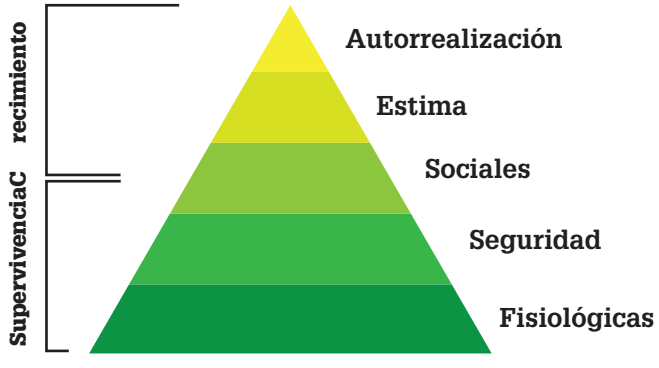
En el libro de Robert Maurer "El camino del KAIZEN. Un pequeño paso puede cambiar tu vida", su autor nos recomienda una estrategia de seis pasos para alcanzar nuestros objetivos:

- Hacernos preguntas pequeñas
- Tener pensamientos pequeños
- Realizar acciones pequeñas
- Resolver problemas pequeños
- Conceder premios pequeños
- Reconocer los momentos pequeños

Ahora nos toca a nosotros aplicar todo lo aprendido enfocándolo al tema laboral. ¿Cómo podemos trocear el reto para alcanzar nuestro trabajo ideal?

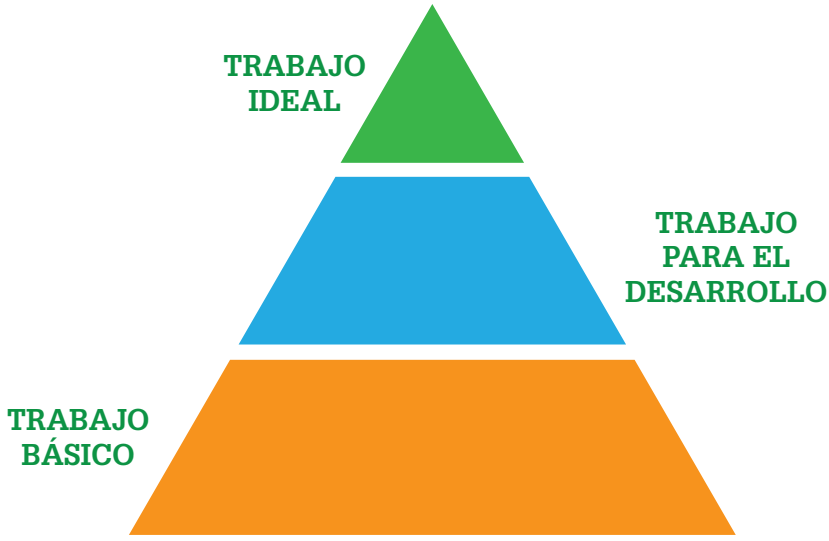
Antes de dar respuesta a esta pregunta os queremos presentar un nuevo concepto, "la pirámide de Maslow".

Abraham Maslow planteó en su libro "Motivación y Personalidad" el concepto de la jerarquía de necesidades que permite adentrarse en las causas que mueven a las personas a trabajar en una empresa y a aportar parte de nuestra vida a ella.



El concepto de jerarquía de necesidades de Maslow muestra una serie de necesidades que atañen a todo individuo y que se encuentran organizadas desde las necesidades más básicas hasta las metas más elevadas. Cada persona no se plantea abordar un nuevo escalón hasta que no tiene cubierto el anterior, así hasta llegar a su realización personal.

Nosotros hemos creado para ti la pirámide de Maslow del empleo para que puedas trocear el reto en hitos que te permitan alcanzar tu objetivo final de alcanzar tu trabajo ideal. En la pirámide de Maslow del Empleo podrás encontrar tres niveles diferentes.



El primer nivel es el que denominamos **"trabajo básico"**. Es aquel que te va a permitir dar respuesta a tus necesidades básicas actuales. Estas pueden ser de dos tipos: necesidades económicas o vinculadas con el conocimiento/experiencia. Es posible que necesites tener unos ingresos que te permitan tener una estabilidad económica a corto plazo o que sea interesante para ti aceptar un primer trabajo que te permita adquirir unos conocimientos o tener una primera experiencia básica que te permita desarrollar ciertas habilidades.

El segundo nivel es el que denominamos **"trabajo para el desarrollo"**. Es aquel que te va a permitir desarrollarte profesionalmente. Adquirir los conocimientos y la experiencia necesarios para poder abordar con garantía el reto de alcanzar tu trabajo ideal.

El tercer nivel es el que denominamos **"trabajo ideal"**. Es aquel que te permite poner en valor tus fortalezas y dar respuesta a tus inquietudes. Es aquel donde te encuentras feliz, en tu elemento. El que te permite realizarte profesionalmente.

Vamos a ponerte un ejemplo real de un taller de activación hacia el empleo realizado en Cartagena dentro de la iniciativa de Garantía Juvenil. "Ana es una chica que le encantaban los niños, su sueño es tener su propia guardería (trabajo ideal). Sabe que aún le falta un largo camino para llegar a su objetivo, necesita tener más formación académica y experiencia en el sector. Se plantea trabajar ese mismo verano como niñera (trabajo básico) para poder sacar algo de dinero con la que pagar parte de la formación que necesita y desarrollar habilidades necesarias para desempeñar dicho trabajo en el futuro. Cuando termine la formación del Módulo de Jardín de Infancia, tiene pensado enviar su currículo a varias guarderías que conoce para poder trabajar allí como empleada (trabajo para el desarrollo)."

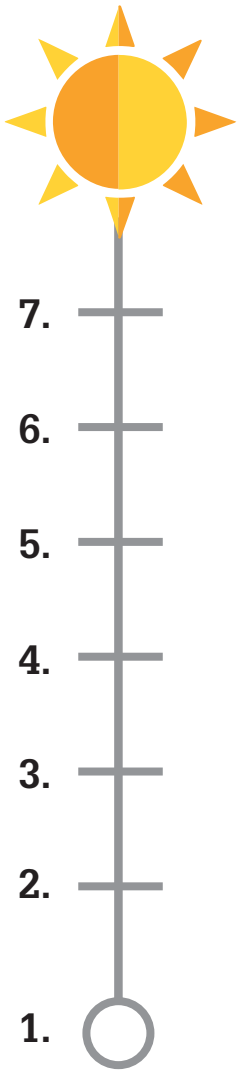
No todo el mundo tiene que desarrollar estas tres etapas para alcanzar su trabajo ideal. Habrá personas que estén en condiciones de poder abordar su trabajo ideal de manera inmediata o que busque el trabajo para el desarrollo porque tiene la formación necesaria para conseguirla.

Eres tú el que tienes que identificar cuál es tu caso y cómo vas a trocear el reto de conseguir dar respuesta a tu trabajo ideal.

DINÁMICAS:

Bueno, ha llegado el momento de poner en práctica todo lo aprendido en este capítulo. Ya tenemos definido nuestro trabajo ideal por lo que tenemos que analizar cómo podemos trocear el reto para conseguir alcanzar nuestro objetivo sin quedarnos bloqueados por los miedos y las dudas.

Cuanto más lejos visualices el objetivo final de alcanzar tu trabajo ideal más importante es que plantees cual es el itinerario adecuado y los hitos profesionales parciales a conseguir para alcanzarlo. Pero eso sí, nunca dejes de mirar de reojo a ese objetivo final. Te servirá para estar motivado para seguir dando pasos y luchando por él.



Vamos a empezar con la "ESCALERA HACIA EL ÉXITO", una dinámica que nos permita hacer una primera reflexión sobre los pasos a dar para conseguir alcanzar nuestro sueño, conseguir alcanzar la meta de nuestro trabajo ideal.

Intenta reflexionar en el momento en el que te encuentras ahora, con tus conocimientos y experiencias (recuerda la dinámica realizada en la primera parte de QUIEN SOY) y los pasos que tendrías que dar para alcanzar tu meta sin que tu elefante quiera salir corriendo. Intenta pensar en la formación, experiencia, trabajos, contactos, etc., que te van a ayudar a ir avanzando hacia tu meta final.

Te vamos a pedir que definas los 7 pasos principales a dar para alcanzar tus sueños, pero te vamos a pedir que lo hagas de una manera muy concreta. Ponte en la posición actual, el presente, y piensa en el primer paso que tendrías que dar. Ahora dilo en voz alta visualizando que ya lo has conseguido: "He conseguido……". Es el momento en el que, desde esa nueva posición, tienes que pensar cual sería el siguiente paso. Repite el ejercicio de la misma manera a lo largo de los 7 pasos hasta alcanzar tu meta laboral. Lo que estamos haciendo es realizar una visualización en movimiento, en el momento en el que te sitúas mentalmente en una situación futura que deseas es más fácil que seas capaz de ver cuál es el siguiente paso a dar.

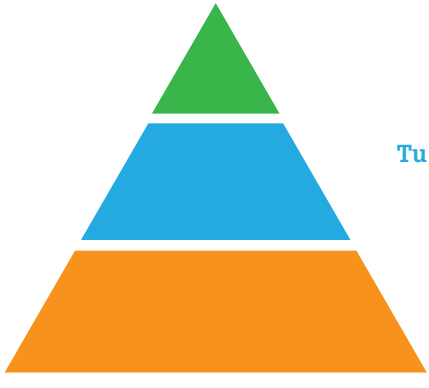
Nota: Una forma muy útil de realizar esta dinámica es hacerla actuando como si avanzases realmente por la escalera. Solo necesitas cinta adhesiva de las que utilizan los pintores (se puede comprar en cualquier ferretería o grandes almacenes) y realizar una flecha parecida a la de la imagen en el suelo pegando trozos de cinta adhesiva. Realiza la fecha apuntando a una pared o puerta. En dicha pared o puerta puedes poner pegado un folio a la altura de tu vista donde escribas tu trabajo ideal. Ahora ponte en la posición de presente y da un primer paso mientras dices "He conseguido……", desde la nueva posición piensa cual sería el siguiente paso y repite la dinámica hasta llegar hasta la meta. En tu caso es poder estar al lado del folio donde hayas escrito tu trabajo ideal. Os animamos a que probéis, es muy potente hacerlo de esta manera.

Ha llegado la hora de que te plantees completar tu PIRAMIDE DE MASLOW DEL EMPLEO teniendo en cuenta el trabajo realizado hasta aquí:

Define el primer nivel, "trabajo básico". Es aquel que te va a permitir dar respuesta a tus necesidades básicas actuales. Reflexiona sobre el tiempo que puedes tardar en alcanzar este objetivo y la probabilidad que crees que tienes para conseguirlo.
Define el segundo, "trabajo para el desarrollo". Es aquel que te va a permitir desarrollarte profesionalmente. Adquirir los conocimientos y la experiencia necesarios para poder abordar con garantía el reto de alcanzar tu trabajo ideal. Reflexiona sobre el tiempo que puedes tardar en alcanzar este objetivo y la probabilidad que crees que tienes para conseguirlo.

Revisa el tercer, "trabajo ideal". Es aquel que te permite poner en valor tus fortalezas y dar respuesta a tus inquietudes. Es aquel donde te encuentras feliz, en tu elemento. El que te permite realizarte profesionalmente.

Nota: No en todos los casos es necesario crear los tres escenarios de trabajos. Es posible que alcanzar nuestro trabajo ideal está ya a tu alcance o que necesites solamente un único paso intermedio para alcanzarlo. Perfecto, en esos casos pon en los apartados que no vas a utilizar "fase no necesaria para alcanzar mi trabajo ideal".



Tu trabajo ideal es: _____

El tiempo para alcanzarlo: _____

Tu trabajo para el desarrollo es: _____

El tiempo para alcanzarlo: _____

Tu trabajo básico es: _____

El tiempo para alcanzarlo: _____

La Era de los Valientes

www.laeradelosvalientes.com