



Determinación.
Tu mirada retrospectiva.

Guía Teórica



MBA Martin Ayala



Bienvenido al curso

Determinación. Tu mirada retrospectiva.

Te damos la bienvenida al curso. Antes de comenzar con el mismo te recomendamos escuchar atentamente la introducción, que contiene información importante sobre cómo realizar el curso.

A continuación te detallamos el tema que tratamos en cada parte, la duración de la misma y el tiempo mínimo sugerido que recomendamos dedicarle a cada parte. Este tiempo incluye escuchar el audio y hacer lo ejercicios que presentamos.

| Parte | Tema | Duración aprox. Audio | Tiempo mínimo recomendado |
|-------|----------------|-----------------------|---------------------------|
| 1 | Frustración | 40 mins | 1h 30 mins |
| 2 | Rechazo | 44 mins | 2hs |
| 3 | Perfeccionismo | 43 mins | 1h 30 mins |
| 4 | Postergación | 38 mins | 1h 30 mins |
| 5 | Auto Boicot | 39 mins | 2hs |

Una vez que completes una parte, te recomendamos escucharla nuevamente antes de pasar a la próxima parte. Esto te va a permitir incorporar más fácilmente los conceptos que se presentan.

Por cualquier consulta puedes escribirnos a: info@5pasoshaciaelexito.com
o visitarnos en: www.5pasoshaciaelexito.com

Exitos!



Frustración

Definición: La frustración es el sentimiento que se produce cuando una expectativa no es satisfecha, cuando no conseguimos algo que queremos

Sugerencias para manejar la frustración:

Sugerencia

Sugerencia 1: que nuestros objetivos dependan de nosotros

Si nos fijamos objetivos que lograrlos dependan mas de los demás que de nosotros mismos, es probable que terminemos frustrados o decepcionados. Esto es algo básico que debemos tener en cuenta para no frustrarnos.

Sugerencia 2: Confiar en que podemos lograr nuestro objetivo

Cuando no podemos lograr algo, no es un problema de potencial sino de percepción. Como seres humanos tenemos infinito potencial. Podemos lograr cualquier cosa que nos proponamos.

Si no logramos algo simplemente tenemos que aprender a hacerlo. Estamos en proceso de aprendizaje, nada más. No tiene nada que ver con nuestro potencial.

Sugerencia 3: Obtener información sobre que no funciona

Si estás frustrado es porque no estás obteniendo los resultados que quieres. Si es así es porque hay algo que estás haciendo que no te funciona. Si te pasa eso, lo primero que necesitas es obtener la mayor cantidad de información posible sobre qué es lo que no funciona, para saber qué tenés que cambiar, y luego de eso cambiarlo.

Para esto podemos usar:

1. Ego observador
2. Retroalimentación

Sugerencia 4: Usar la información obtenida para ajustar la estrategia

La observación y la retroalimentación nos van a servir solamente si podemos transformar la información que obtuvimos en acciones concretas que nos permitan acercarnos más al logro de nuestros objetivos.

Sugerencia 5: Después de ajustar nuestra estrategia no mirar atrás

Una vez que analices la situación que te frustra, la observes, obtengas retroalimentación, y ajustes la estrategia, olvídate del pasado y seguí adelante.





Determinación. *Tu mirada retrospectiva.*

Sugerencia 6: No evitar la frustración sino enfrentarla

A veces nos cuesta manejar las emociones negativas, y la frustración puede afectarnos tanto que preferimos dejar de lado nuestro objetivo que seguir sintiéndonos frustrados.

Para esto debemos:

1. Enfocarnos en los aspectos positivos de lograr nuestro objetivo
2. Tener en cuenta que
“aprender a manejar la frustración masiva es una de las claves del éxito”

Convertir la frustración en fascinación, sabiendo que cuanto más nos frustramos, más cerca estamos de lograr nuestros objetivos, y más aprendemos

Sugerencia 7: Usar las preguntas efectivas

Es posible que cuando te sientas frustrado es porque no encuentras más posibilidades de acción. Quizás sientas que ya probaste de todo y que nada funciona. Y que no te das cuenta de cambios para hacer en tu estrategia y que no sabes qué hacer diferente.

Si te pasa esto, algo que puedes hacer es usar las preguntas efectivas. Acordate que cuando haces una pregunta, tu mente va a buscar la respuesta. Puedes usar preguntas relacionadas con el “como”, que te puedan ayudar a encontrar nuevas opciones.

Por ejemplo, algunas preguntas que te podrías hacer son ¿Cómo puedo resolver esto? ¿Cómo puedo hacer que esto funcione? ¿Cómo puedo lograr mi objetivo y disfrutar del proceso? ¿Cual es la mejor manera de lograrlo?

Sugerencia 8: salir de la zona cómoda

Muchas veces nos frustramos porque algo no nos sale, pero no nos sale porque intentamos lo mismo una y otra vez.

Es probable que tengas que emprender una acción que nunca hayas hecho, algo fuera de tu zona cómoda.



Rechazo

Rechazar:

- no aceptar
- Contradecir lo que otro expresa o no admitir lo que propone u ofrece
- Denegar una petición

“Aprender a manejar el rechazo masivo es una de las claves del éxito” Anthony Robbins

El rechazo y el dolor

- ✓ El rechazo causa un dolor similar al dolor físico
- ✓ El rechazo social puede estar asociado con la muerte

Sugerencias para manejar el rechazo

Sugerencia

Sugerencia 1: Entender que el rechazo es una ilusión.

Cuando nos rechazan no estamos peor que antes. En el peor caso estamos igual.

Sugerencia 2: Ver el rechazo como parte de camino al logro de nuestros objetivos

Podemos pensar que cada vez que nos rechazan avanzamos un paso hacia el logro de nuestro objetivo

La ley de los números dice que: la probabilidad de que cualquier evento posible ocurra al menos una vez en una serie, se incrementa con el número de eventos en la serie. Cuanto más intentamos algo, más probabilidades de acertar.

Si tomamos en cuenta el ego observador, y la retroalimentación para ajustar la estrategia vamos a avanzar aun más rápido



Determinación. *Tu mirada retrospectiva.*

Sugerencia 3: No tomar el rechazo como personal.

Cuando alguien nos rechaza esta rechazando nuestra idea, no a nosotros.

Por ejemplo, si presentamos un proyecto y nos rechazan, no es que no seamos suficientemente buenos, o que nos hayan rechazado a nosotros. Rechazaron nuestro proyecto una vez, pero no tiene nada que ver con nuestra persona ni con nuestro potencial.

Todas las personas tienen derecho a su opinión, y va a haber momentos en los cuales su opinión va a ser diferente a la nuestra. Tenemos que aceptar esto.

El hecho que nos hayan rechazado una vez no quiere decir que nos vayan a rechazar siempre, o que otras personas nos vayan a rechazar también.

No necesitamos la aprobación de todos sino solamente la aceptación de la persona correcta. Si nos rechazan 999 veces y nos aceptan 1, estamos bien, siempre y cuando sea la persona correcta que nos pueda ayudar a lograr nuestro objetivo.

Sugerencia 4: esperar un resultado positivo

La manera de pedir las cosas también influye en que nos acepten o rechacen. Muchas veces somos nosotros mismos que creemos de antemano que nos van a rechazar, y lo comunicamos en la manera que pedimos las cosas.

Lo expresamos en el lenguaje no verbal, o no insistimos porque de antemano estamos resignados a que nos digan que no. Si pedimos con esa actitud es probable que nos rechacen.

Tenemos que convencernos a nosotros mismos que nos merecemos ser aceptados, y comunicarlo a la otra persona.

Sentirnos rechazados es una decisión nuestra



Determinación.

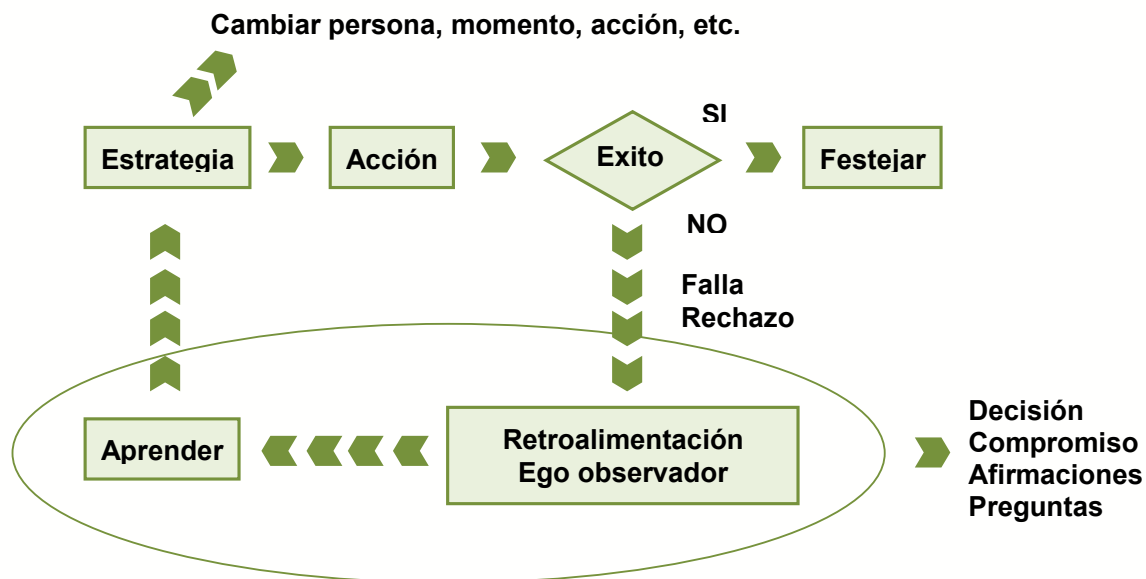
Tu mirada retrospectiva.

Modelo para la acción:

Modelo tradicional negativo (cuando no logramos algo nos frustramos y abandonamos):



Modelo propuesto:





Determinación.
Tu mirada retrospectiva.

Perfeccionismo

Definición: El perfeccionismo es la creencia en que la perfección puede y debe ser alcanzada

Comportamientos del perfeccionismo

| Comportamiento |
|--|
| <p>Comportamiento 1: Fijarse objetivos casi inalcanzables.</p> <p>Con objetivos casi inalcanzables nos referimos a una exigencia casi sobre humana, en la cual para hacer algo tengo que dedicar muchísima energía, mas energía de la que es humanamente saludable.</p> |
| <p>Comportamiento 2: Querer hacer todo a un 100%.</p> <p>El perfeccionista en general busca lograr un 100% de excelencia, y esa es una de las cosas que tanto lo agota.</p> <p>El esfuerzo que se requiere para alcanzar un 100% de excelencia es muy grande, y la mayoría de las veces no vale la pena. Cuanta más excelencia logramos, más difícil resulta seguir aumentando ese nivel de excelencia.</p> |
| <p>Comportamiento 3: Evaluar las cosas como todo o nada. Auto castigarse si algo sale mal.</p> <p>El perfeccionista tiende a ver las cosas como blanco o negro, sin grises intermedios. Esto quiere decir que solamente va a considerarse exitoso si su objetivo le sale de manera perfecta. Si no es probable que se considere un fracaso.</p> |

Creencias limitantes del perfeccionista

| Creencia |
|--|
| <p>Creencia 1: El perfeccionismo nos ayuda a lograr nuestros objetivos.</p> <p>Los perfeccionistas tienen la ilusión que ser perfeccionistas es positivo.</p> <p>Sin embargo, el ser perfeccionista tiene varios efectos negativos. Algunos de estos efectos incluyen los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none">Disminución de la productividadBaja tolerancia a la crítica y al rechazoDificultad para disfrutar de los logros |





Menor comunicación y apertura emocional a los demás
Mayor frustración
Salud dañada: ansiedad, cambio de estados de ánimo, depresión
Dificultad para relajarse

Creencia 2: Las personas exitosas alcanzan sus objetivos con pocos errores, fácilmente y sin mayores problemas.

Los perfeccionistas suelen creer que el común de las personas logran todo muy fácilmente, y sin equivocarse. Entonces cuando estos perfeccionistas se equivocan en algo, o surge un obstáculo, creen que es una señal de que no van a ser exitosos. Que no deberían estarse equivocando o frustrando. Creen que es un problema de ellos, que algo anda mal.

Las frustraciones y los obstáculos son parte del proceso de lograr lo que queremos. Tenemos que saber que nos vamos a frustrar, estar preparados para que pueda ocurrir y estar decididos a seguir adelante.

Creencia 3: Creer que debemos ser perfectos para ser aceptados

Según Harry Stack Sullivan, autor del libro “tratamiento de la personalidad obsesiva”, una de las razones más importantes del comportamiento perfeccionista es la necesidad de ser aceptado y amado.

Trampas del perfeccionismo

Trampa

Trampa 1: El perfeccionismo no toma en cuenta la motivación.

Los perfeccionistas tienden a querer hacer todo a un 100%. Esto implica que no consideran aquellas tareas que realmente los motivan e interesen.

Trampa 2: No toma en cuenta los momentos de apalancamiento: cuando una pequeña acción produce grandes resultados.

En general percibimos las cosas según en qué enfocamos nuestra atención. Si estamos enfocados en que tenemos que esforzarnos mucho y que va a ser difícil lograr nuestro objetivo, es probable que sea difícil.

Es probable que el perfeccionista esté dedicando mucho esfuerzo a lograr su objetivo, tanto esfuerzo que probablemente no se dé cuenta de maneras sencillas de lograr su objetivo.





Determinación. *Tu mirada retrospectiva.*

Trampa 3: El perfeccionismo retarda la acción.

El querer hacer todo perfecto tiene un costo. Además de la energía que gastamos, nos va a llevar más tiempo tener algo terminado

Esto tiene sus consecuencias negativas, no solamente porque hacemos menos cosas sino que a veces ser el primero tiene su recompensa.

Acciones para manejar el perfeccionismo

Acción

Acción 1: Hacer una lista de ventajas y desventajas del perfeccionismo.

Tenemos una tendencia a creer que el perfeccionismo es bueno, que nos ayuda a lograr nuestros objetivos. Pero también tiene muchos efectos negativos. Probablemente tenga más desventajas que ventajas. Por eso primero que nada resulta muy útil hacer una lista de ventajas y desventajas del perfeccionismo.

Acción 2: Asociar dolor con el perfeccionismo

Para ayudarte a cambiar el perfeccionismo, te recomiendo que asocies mucho dolor con los comportamientos perfeccionistas. Para esto te recomiendo que uses la visualización.

Acción 3: Permitirnos dar menos de un 100%

Uno de los comportamientos del perfeccionista es querer hacer todo al 100%, y esa es una de las cosas que hace que termine siendo menos productivo y que termine tan agotado.

Para evitar estos problemas recomendamos permitirnos dar menos del 100%. Para esto te sugerimos que comiences con las tareas de baja motivación, y hagas una lista de aquellas tareas con las cuales podrías bajar el nivel de exigencia. Después puedes anotar cuales son aquellas cosas que dejarías de lado para bajar el nivel de exigencia.

Acción 4: Anotar los logros y tomar un tiempo para disfrutarlos

Algo que también vimos que le ocurre al perfeccionista es que le cuesta disfrutar de lo que hace. Para esto te sugerimos tomar nota de todos tus logros pasados. Esto puedes hacerlo con todos los logros que hayas tenido en tu vida. Luego puedes revisar tu lista periódicamente y anotar los logros que vayas teniendo. Esto te va a ayudar a darte cuenta de todo lo que lograste en tu vida. Anotá los grandes logros pero también los pequeños.

Tomate también un rato para agradecerte por todo lo que hiciste por lograr esos objetivos.





Determinación.

Tu mirada retrospectiva.

Acción 5: Buscar tareas gratificantes que no requieran mucho esfuerzo

Además de agradecerte por lo que lograste en el pasado, resulta muy útil buscarte tareas que te permitan disfrutar. En general los perfeccionistas se buscan tareas relacionadas con los logros. Sin embargo, resulta útil también encontrarnos tareas que no requieran mucho esfuerzo pero que sean gratificantes.

Ejemplos de estas tareas pueden ser: tomarte un tiempo a la semana para meditar, para ir a una clase de baile, o para hacer yoga. Para ir al parque, para cuidar tu jardín, para ir a la playa, o pasar con tu familia. Jugar a la pelota o al tenis con un amigo.

Estas son actividades que no te van a requerir mucho esfuerzo pero que te van a dar mucha gratificación.

Mejor es una excelente palabra

Postergación

Definición: Retraso en el espacio o en el tiempo

“80% del esfuerzo para lograr nuestros objetivos es psicología y 20% mecánica” Anthony Robbins

Causas de la postergación

Causa


Causa 1: Asociamos más dolor con la acción que con la no acción

La razón número uno por la que postergamos es porque tenemos un conflicto interno en nuestra mente, y asociamos más dolor con lograr nuestro objetivo que con no lograrlo.

Nuestro cerebro busca maximizar el placer y minimizar el dolor.

Esta es una función básica del cerebro que tiene que ver con el instinto de supervivencia. Es una necesidad biológica. Buscamos ganar placer y evitar el dolor. Primero que nada, aún antes de buscar tener placer, buscamos evitar el dolor.

Si nuestra mente piensa que determinada acción nos va a producir más dolor que placer, entonces vamos a hacer lo que sea para no realizar esa acción.





Determinación. *Tu mirada retrospectiva.*

Causa 2: Nuestros objetivos no nos motivan

Esta causa está relacionada con la primera, porque si nuestro objetivo no nos motiva, es probable que asociemos dolor con lograrlo.

Esto puede pasarle a alguien que no tenga muy claro lo que quiere o que esté buscando lograr objetivos que en el fondo no quiere lograr.

Causa 3: Tu objetivo te motiva pero no te motiva la manera de lograrlo.

En este caso lograr el objetivo es algo que quieres pero las actividades y tareas que debes que llevar adelante para lograrlo no te gustan del todo.

Causa 4: Tenemos miedo al fracaso o miedo al éxito

Otra causa de la postergación, también asociada con dolor, es cuando tenemos miedo a fracasar. Por ejemplo, queremos dejar nuestro trabajo para abrir nuestra propia empresa pero lo postergamos y postergamos, porque en el fondo nos da mucho miedo fracasar.

Y aunque no lo creas, el miedo al éxito también puede hacer que posterguemos. Muchas personas tienen dolor asociado con el éxito. Por ejemplo, pueden pensar que si abren su propia empresa y les va muy bien, van a tener que trabajar mucho más, y eso les causa dolor.

O piensan que cuanto mejor les vaya más difícil es mantener ese éxito. O que si ganan mucho dinero, las personas las van a dejar de querer por quienes realmente son y solo les va a importar el dinero que tienen. O que si ganan mucho dinero se van a convertir en personas muy codiciosas.

A veces tenemos asociaciones negativas con el éxito, y eso también puede percibirse como dolor y puede hacer que posterguemos.

¿Como postergamos?

Paso 1: Tener una actividad

Paso 2: Tener una fecha para cumplir la actividad

Paso 3: Asociamos dolor con realizar la actividad y nos buscamos excusas para no hacerla

Paso 4: Decidimos no hacer la tarea o hacerla en otro momento





Determinación.

Tu mirada retrospectiva.

Sugerencias para manejar la postergación

Sugerencia

Sugerencia 1: Asociar mucho dolor con la postergación

Preguntarnos:

¿Qué pasaría si sigo postergando esta acción por 10 años?

¿Qué pasaría si lo llevo adelante hoy?

Enfocarnos en las ventajas de hacerlo y las desventajas de no hacerlo

Sugerencia 2: Tener realmente claro lo que queremos.

Es muy importante definir objetivos que realmente nos motiven.

También es importante tener una cantidad de objetivos razonables que podamos manejar en el tiempo que tenemos, y que tengamos claras las prioridades. Y luego de lograr algo, celebremos los logros

Sugerencia 3: Tener claro la razón de fondo por la cual hacemos algo

Debemos tener clara la razón por la cual queremos lograr tu objetivo. Si te propusiste ir al gimnasio, ten presente todo el tiempo la imagen de placer que vas a sentir al lograr tu objetivo, y date cuenta que cada vez que vas al gimnasio, te estás acercando un poco más a tu objetivo, y por lo tanto a esa imagen positiva.

Sugerencia 4: Redefinir el fracaso y el éxito

Si lo que tienes es miedo al éxito y al fracaso te recomiendo redefinirlo. Si estás postergando abrir tu propia empresa porque tienes miedo a fracasar, puedes pensar que el peor fracaso es postergar lo que realmente soñas hacer.

Sugerencia 5: Postergar la postergación

Si caes en el hábito de postergar es porque ya sabes cómo hacerlo. Entonces, si sabes cómo postergar usa la misma estrategia para postergar la postergación.

Se requiere mucha energía para postergar. Si vemos la postergación como una acción, resulta que también es algo que se puede postergar. Comienza a pensar cómo ocurre el proceso de postergación. En general sientes que una acción determinada puede no darte mucho placer, o causarte dolor, entonces consideras no realizarla, pero para esto es necesario tener una buena excusa. Buscar excusas y peros es toda una acción que lleva tiempo y energía, entonces es posible postergarla.





Determinación. *Tu mirada retrospectiva.*

Sugerencia 6: Identificar excusas y peros

Ya hablamos que para postergar es necesario buscar una excusa o un pero, se requiere convencerte que hay una buena razón para no realizar determinada actividad.

Te recomiendo que pienses y anotes en un cuaderno las frases habituales que usas como excusa.

Anotarlas te va a ayudar a tener muy claro como ocurre el proceso de postergación, y esto te va a ayudar a detenerlo a tiempo. También te recomendamos analizar las excusas objetivamente. En general estas excusas no tienen sentido si las pensamos seriamente.

“Hagamos algo cada día por nuestros objetivos, como si nuestra vida dependiera de eso, ¿porque? Porque depende.” Les Brown

Auto Boicot

Definición: Proceso de obstaculizar el logro de un objetivo propio

Razón del auto boicot:

Asociamos más dolor con lograr el objetivo que con no lograrlo

“El pasado no es igual al futuro a menos que nos quedemos viviendo en el pasado” Anthony Robbins

Como manejar en auto boicot:

1. Identificar el comportamiento de auto boicot
 2. Identificar la intención positiva
 3. Hacer una lista de desventajas de seguir con el auto boicot y las ventajas de lograr el objetivo
 4. Usando la lista, visualizar las ventajas de lograr el objetivo y las desventajas del auto boicot
- 