

El Activista De Por Vida

Miedos

- 1. Como Podrías TÚ Reaccionar A Tu Manejo De Tiempo
- 2. Qué Es La Procrastinación
- 3. Cómo Se Siente La Procrastinación
- 4. Quién Procrastina
- 5. El Problema Que Piensas Que Estas Solucionando
- 6. El Problema Que Deberías Estar Solucionando
- 7. Los Tres Comportamientos Productivos
- 8. Adoptando Los Tres Comportamientos Productivos: Un Proceso Para Crear Cambios De Comportamiento
- 9. Siete Consejos Para El Éxito
- 10. Resolver O Vacilar
- 11. Miedo
- 12. Otro Punto Sobre El Miedo
- 13. El Miedo Crea Obstáculos Al Éxito
- 14. Lo Más Importante Que Debes Saber Acerca De Tus Obstáculos
- 15. Perfeccionismo
- 16. Negatividad
- 17. Negatividad II: Por Que No TODO Es Tu Culpa
- 18. Hipersensibilidad
- 19. ¡PÁNICO! : El Amplificador De Obstáculos
- 20. Un Proceso Para Vencer Al Miedo
- 21. Venciendo Tus Miedos: Requisitos
- 22. Venciendo Tus Miedos: El Proceso A Detalle
- 23. Herramientas Para El Cambio #1: Llevar Un Diario

- 24. Herramientas Para El Cambio #II: Terapia Y Autoayuda
- 25. Herramientas Para El Cambio #III: Una Comunidad Formada
- 26. Encontrando Y Cultivando Mentores
- 27. La Máxima Solución Para Manejar Tus Miedos: Desarrolla Una Personalidad "*Empoderada*"
- 28. Que Hace La Gente *Empoderada*

•1. Cómo TÚ Podrías Reaccionar A Tu Manejo De Tiempo

Sería maravilloso si, una vez que empezaste a administrar tu tiempo, lo pudieras seguir haciendo sin esfuerzo; como si se hubiera vuelto una segunda naturaleza para ti, y solo continuaras mejorando y mejorando, y mejorando y mejorando en tu trabajo.

Sería maravilloso, pero así no es como generalmente pasa. Esto es más probable: sigues al pie de la letra tu plan por días o tal vez semanas, pero después empiezas a desviarte. Primero, dejas de llevar tu seguimiento del tiempo, después dejas de llevar tu conteo y revisión semanal por completo.

Eventualmente, vuelves a lo mismo -no administrar tu tiempo para nada- solo que ahora te sientes peor que antes porque, además de no hacer tu trabajo, tampoco estas administrando tu tiempo.

Sobrepasas un obstáculo en el camino hacia el éxito y la autorrealización, y es probable que encuentres otro. Después de haber establecido una Misión realista y un programa razonable, se te presenta el problema de apegarse a ese programa. Si no eres capaz de hacerlo, no te avergüences ni desanimas; en esta sección del Activista de por Vida, te diré exactamente como superar dejar las cosas para después, que es probablemente el mayor obstáculo que se te presenta y una gran causa de frustración, fracaso y agotamiento. Este está generalmente enraizado en el miedo, por lo tanto la llave para superarlo es aprender cómo Manejar tus Miedos.

En los Capítulos 2 al 6, muestro una perspectiva general de en qué consiste la procrastinación, quien la siente, quien la sufre y cuál es exactamente la naturaleza del problema.

En los Capítulos 7 al 10, ofrezco una sencilla solución a la procrastinación que podría funcionar para ti, en caso de que tu problema de procrastinación no tenga sus orígenes en un nivel de miedo muy alto.

En los Capítulos 11 al 19, discuto los tipos de miedo que pueden causar los problemas de procrastinación más serios.

En los Capítulos 20 al 26, ofrezco un plan para superar la procrastinación basada en el miedo.

Debido a que el miedo es un tema aterrador por sí mismo, quiero ofrecer una palabra de aliento: la procrastinación basada en miedo es un problema con solución, y puede ser resuelto más rápido de lo que imaginas. Así que, ¡mantente valiente!

2. Qué Es La Procrastinación

Realiza una búsqueda en la Web y encontraras todo tipo de definiciones complejas y extravagantes.

Así es como yo defino procrastinación:

Procrastinación es cuando te desvías del "curso" que fijaste para tu día.

Esto significa, que empiezas el día con un plan, pero por cualquier motivo, al final del día, no has logrado algunos, o ninguno, de los objetivos deseados. Gráficamente, así es como la procrastinación se ve:

Figura 1. Procrastinación significa que te desvías del camino fijado...

Me gusta mi definición porque refleja la noción que, en cada momento del día, estas tomando decisiones que te mantienen en tu camino o te desvían de él.

Supongamos que eres un activista que trabaja tiempo parcial cuatro días a la semana, y los otros tres días los dedicas a tu activismo. Tienes un buen plan para esos tres días: despertarte a las 7:00 a.m.: tomarte dos horas para ducharte, vestirme, comer y alimentar al gato: y empezar a trabajar a las 9:00 a.m. Después, cuatro horas de activismo ocupando tu hora de comida en el gimnasio. Después, comer un almuerzo saludable y bajo en calorías en el camino entre dos reuniones, y después otras cinco horas productivas antes de terminar tu día de trabajo a las 7:00 p.m. Tienes una cena con tu pareja, y después a las 9:00 p.m. unas cuantas horas de trabajo, seguido de una hora de relajación con un buen libro. Finalmente, dormir a la media noche.

Un gran programa, no realmente, debido a que está un poco lleno. Sería mejor si te dieras más tiempo de ocio, relaciones o cuidado personal, y tal vez no almorzar a la carrera. Como sea, ignoremos estos asuntos por ahora. El urgente problema con ese programa es que, en el día en cuestión, no lo seguiste. En lugar de ello, tú:

- Te levantaste tarde.
- Sintiéndote aturdido, corriste a la tienda de la esquina por un café.
- Tomaste el café mientras leías un periódico y revisabas algún blog.
- Llamaste a tus padres para ver como estaban.
- Regresaste a tu oficina en casa a las 2:45 p.m. Revisaste los documentos de otro activista. Viste que necesitaban mucho trabajo. Te sentías aletargado, sin motivación y enojado contigo mismo por no haber seguido el programa. Ahora te sientes más enojado por haber tomado un trabajo más difícil de lo que buscabas. Así que el trabajo avanzó lentamente. Te detenías frecuentemente para tomar del café y revisar tu e-mail y buzón de voz. También compraste algo en línea.
- Recibiste una llamada personal a las 4:00 p.m. que te tomó 40 minutos.
- A las 5:30 p.m., finalmente terminaste el trabajo del otro activista.
- A las 8:00 p.m., finalmente terminaste la primera parte de tu propio trabajo.
- A las 9:00 p.m., comiste tarde y malhumoradamente con tu pareja
- Ocupaste el resto de la noche vegetando frente al televisor.

Dos cosas que prestar especial atención acerca de este escenario:

1. Hay muchas cosas que pueden desviarte de tu plan.

2. Algunas de estas cosas pueden parecer "positivas" o "que valen la pena" (por ejemplo, ayudar a otro activista), mientras otras pueden parecer "negativas" o "sin valor" (por ejemplo, navegar la red o una llamada personal). Pero todas interfieren en tu habilidad de apegarte al programa.

Desde el punto de vista de la procrastinación, no importa qué razones son buenas y cuáles malas. Procrastinación es cuando te desvías de tu camino por cualquier razón, excepto emergencias.

Lo que nos lleva a la pregunta, "¿Qué es una emergencia?"

¿Qué es una "Emergencia?"

Buena pregunta -y nada fácil de responder como habrás adivinado. Aquí hay algunas pautas:

Si la respuesta a la pregunta "¿Podría esta actividad ser dejada para después?" es "Sí," entonces no es una emergencia. Esta categoría de cosas "Actividades que podrían ser dejadas para después" es vasta, e incluye muchas cosas que parecen "urgentes" como llamadas telefónicas y otras actividades que misteriosamente aparecen en el momento en que deberías estar haciendo otro trabajo.

Si la respuesta a la pregunta "¿Realmente se requiere que este trabajo sea hecho?" es "No," entonces no es una emergencia. Muchos proyectos y

actividades que parecieran urgentes resultan ser, a fin de cuentas, innecesarios, y por lo tanto no solo no urgentes sino una pérdida de tiempo.

Si la respuesta a la pregunta, "Existe un castigo severo por no hacer tal actividad?" es "No," entonces probablemente no sea una emergencia... al menos para ti. Como se discutió en la parte II, muchas veces, usamos nuestro tiempo en actividades que son importantes para otras personas pero no para nosotros. Si ese es el caso con una actividad en particular, entonces deja a la persona que le es importante la responsabilidad de hacerlo. Como se discutió en la parte II, las personas exitosas saben decir "No."

Finalmente, si tienes una emergencia autentica, entonces dale prioridad y posteriormente hasta esta pregunta: "Pudo esta emergencia ser prevenida con una mejor planeación o algunas medidas provisorias?" si la respuesta es "Si," entonces, aunque hayas lidiado con una emergencia autentica, es una de la cual tu eres por lo menos parcialmente responsable de su creación. Esto está más allá de la procrastinación, es auto-sabotaje. Conforme vayas mejorando en no procrastinar, este tipo de emergencia auto-creada, sucederá menos y menos seguido.

Que hay en cuanto a emergencias personales en lugar de emergencias de trabajo o de activismo? Las mismas reglas aplican. Si la actividad puede ser pospuesta, entonces no es una emergencia. Si no necesita ser realizada, no es una emergencia. Si es importante para otros pero no para ti, no es una emergencia para ti. Si hubiera podido ser prevenida con una buena planeación u otras medidas, es auto-sabotaje.

Obviamente, la vida es complicada, y las cosas pueden ponerse difíciles, especialmente cuando estas lidiando con seres queridos. No estoy diciendo que deberías ignorarlos, o privarlos en ninguna forma. Tampoco estoy diciendo que deberías olvidar tus responsabilidades civiles, o extraños en apuros. Lo que estoy diciendo es que, si esperas lograr en un ambicioso fin como el Activismo, debes tomar decisiones conscientes sobre como ocupar tu tiempo, y no dejar que otros, ni circunstancias azarosas, decidan por ti. Tu horario probablemente puede dar cabida a algunas interrupciones cada semana, pero no a demasiadas.

Contrariamente, si una persona o proyecto en particular, te interrumpe frecuentemente, y el o aquello es algo que forzosamente debes atender, entonces aquella realidad debe de ser reconocida mediante la incorporación de aquella persona o proyecto en tu Misión y en tu Administración del Tiempo.

En resumen: Cualquier cosa que te aleje de tu recorrido y no sea una emergencia imprevisible, es procrastinación.

3. Como Se Siente La Procrastinación.

¿Cómo se siente la procrastinación? En una palabra: podrido.

La mayoría de procrastinadores se culpan a ellos mismos por su procrastinación. Se dicen cosas como soy flojo. Me falta disciplina. No tengo fuerza de voluntad ni autocontrol. Y eso es generalmente solo el principio. Muchos de ellos continúan a otros tipos más generales de auto-abuso, como soy un fracaso. No tengo esperanza. Nunca voy a triunfar en nada.

Y muchos activistas continúan incluso otro paso más, modelando su procrastinación como una fundamental falla moral. ¿Por qué no puedo motivarme para trabajar en esta causa tan importante? He de ser una persona egoísta y poco comprometida.

Muchos procrastinadores llevan una vida doble, pretendiendo por fuera ser felices y productivos, pero por dentro están avergonzados y aterrados. Andan con una sonrisa, jactándose de cómo trabajan mejor bajo presión, quejándose, en broma, de sus grandes cargas de trabajo y constantes requerimientos de trabajar durante toda la noche.

Por dentro, sin embargo, están desesperados; y cuando las cosas se ponen difíciles -cuando están a punto de perder una fecha límite muy importante, revelando, por lo tanto, su verdadera "vergonzosa" naturaleza- ellos generalmente abandonan el proyecto, dejan de seguir un camino, dejan un trabajo o organización o terminan una relación.

La procrastinación se siente miserable. Algunas veces es tan abrumadora que te deprimas casi inmediatamente al despertar, porque sabes que estás destinado a fallar en las tareas del día. La procrastinación puede ser muy confusa. Antes de acostarte, analizas tu día y no tienes idea de que paso con tu tiempo. Recuerdas haber leído las noticias, tomar una taza de café con tu compañero de oficina, ver un poco de televisión y navegar la red, pero estas convencido de que esas actividades varias no son suficientes para totalizar las largas horas de tiempo perdido durante el día. Pero, ciertamente, si son. Eso es lo que Charles Dickens quiso decir, en David Copperfield, cuando Mr. Macawber

dijo de la procrastinación "el ladrón del tiempo". Para un procrastinador, realmente se siente como si le hubieran robado su tiempo.

Si el problema de procrastinación es suficientemente serio, y dura el tiempo suficiente, entonces es llamado un "bloqueo" como en el caso del "bloqueo del escritor." Los escritores no son los únicos que lo sufren, pero estamos mejor familiarizados con ese ejemplo. Cualquiera puede sentirse bloqueado, y mucha gente, tal vez la mayoría, lo están.

Algunas veces, los bloqueos pueden durar por días o semanas, pero a menudo, trágicamente, duran por años, décadas o vidas enteras. Estar bloqueado es una de las peores sensaciones en el mundo; incluso lleva a algunas personas a la desesperanza

Espera ¡Hay Buenas Noticias!

Pero espera -¡no hay necesidad de sentirse avergonzado de la desesperanza! Cuando algún estudiante me confiesa un problema de procrastinación, incluso un bloqueo, la felicito. Si, felicito. Aquí está el porqué:

- La procrastinación es una aflicción de la gente ambiciosa. Si no me crees, realiza una búsqueda en la red sobre procrastinación; aparecerán cientos de vínculos aconsejándote como no procrastinar cuando (a) estas escribiendo una novela o tesis; (b) siguiendo un programa de ejercicios; o (c) buscando un nuevo trabajo. Todos estos son fines ambiciosos, y las personas que los intentan deben ser admiradas incluso si caen en la procrastinación.

- Todos los procrastinadores, sin importar cuán frustrados, pueden presumir de al menos un logro espectacular: no se han dado por vencidos en su sueño. Si lo hubieran hecho, no estarían preocupados de procrastinar en el. Continuar

un ambicioso sueño a pesar de nuestros propios miedos, y a pesar del (frecuente) desaliento de aquellos cercanos a nosotros y de la sociedad en general, muestra verdadera visión, dedicación, y coraje.

Estas cualidades -ambición, visión, dedicación y coraje- son cosas de las que deberías estar orgulloso. Así que en lugar de ver tú problema de procrastinación como defecto embarazoso, trata de verlo como un símbolo de algo grande dentro de ti. Si, tienes un poco de trabajo que hacer para desarrollar todo tu potencial -¿pero, quien no?- al menos sigues presentándote a luchar por conseguir tu fin.

Otra razón por la que no sentirse mal acerca de tu problema de procrastinación es que, como veras en el próximo capítulo, todos caen en la procrastinación...

4. Quién Procrastina

¿Quién procrastina? Todos -o al menos todos con los que he hablado del tema.

Desde que me interese en el tema de la procrastinación hace unos años, le he preguntado a mucha gente con la que he hablado si procrastinan o no. Le he preguntado a gente exitosa y no tanto, personas con carreras hechas y personas que están empezando.

¿Y adivina qué? Todos procrastinan. Todos tienen días en los que se desvían de su senda. Todos tienen metas -generalmente, las metas más anheladas por sus corazones- son las que tiene más dificultad para hacer progresos. Es cierto que

la gente exitosa tiende a procrastinar mucho menos que los no exitoso - eso es, en mi opinión, lo que los hace exitosos- pero algunas veces lo hacen también.

Así que, de nuevo, no te sientas mal si procrastinas. Es un problema universal, y es solucionable. La palabra procrastinación, data de 1588, de acuerdo al Diccionario Oxford del Idioma Inglés, así que ten por seguro que la gente ha estado procrastinando por un largo tiempo.

¿Qué hay de los activistas?

No creo que los activistas procrastinen más que otras personas, pero creo que el activismo provee muchos momentos para generar miedos, dudas, ansiedades y confusiones, y eso, para mucha gente, lleva directo a la procrastinación. Por ejemplo:

- Los activistas son gente muy comprometida que tienden a pelear grandes, e importantes batallas, contra enemigos poderosos. Es fácil abrumarse.
- El activismo es psicológicamente desafiante. Se necesitan agallas para tomar una postura pública, sobre todo una no popular; e incluso las más simples actividades, como repartir volantes en una esquina o llamar a extraños pidiendo por su voto, pueden generar miedo.
- Los activistas tienden a no hacer mucho dinero. Esto significa que deben vivir en la pobreza, tener un trabajo formal, o ambos. Esto, inevitablemente nos deja estresados.

- Muchas organizaciones de activismo son -¿cómo decir esto sin ofender?- no correctamente administradas. Muchas tienen altos niveles de movimiento de voluntarios y personal por sus malas condiciones de trabajo y bajos salarios. Estos ambientes de trabajo son a menudo caóticos, y el caos, combinado con todas las otras disfuncionalidades, muchas veces generan ira, amargura, confusión y pérdida de la esperanza. Y Finalmente:

- Muchos activistas son personas sensibles y compasivas que han escogido, a través de su activismo, ver al sufrimiento a la cara constantemente y enfrentar los aparentemente invencibles poderes que los causan. Muchos activistas también están expuestos, día tras día, a algunos de los peores aspectos de la naturaleza humana. No lo dudes; esto es una situación traumatizante en el aspecto psicológico. Los psiquiatras incluso tiene un nombre para el estrés postraumático secundario que los activistas y otros que interactúan con individuos traumatizados están a riesgo de padecer: Fatiga por Compasión. Ver la Parte I. Nota Final 1, para mayor información de este importante tópico.

Tal vez no seas capaz de hacer mucho en cuanto al estrés inherente a la vocación de activista, pero puedes aprender a controlar -o, más específicamente, a moderar- tu propia respuesta a ese estrés. Esta es una habilidad esencial que todo activista ambicioso debe dominar, y lo que resta de la Parte III del Activista de Por Vida está dedicado a este tema.

5. El Problema Que Tú Crees Que Estas Resolviendo

Mira, eres una persona inteligente una persona ambiciosa. Una persona creativa. Una persona dedicada. Estoy muy segura de que eres todo eso, o si no serias un activista, o no estarías leyendo este libro.

Entonces, ¿cómo una persona tan inteligente, ambiciosa, creativa y dedicada no puede resolver un pequeño problema de procrastinación? Un problema, que podría agregar, está completamente bajo tu control...

Si tú eres como muchos de mis estudiantes, esta es una interrogante que te ha perseguido por años. Lo frustrante de la procrastinación es que parece lo más fácil del mundo de resolver -"Solo trabaja más duro, Sally!" -cuando, en realidad, es de lo más difícil.

En realidad, eso no es completamente cierto. Cualquier problema es difícil de resolver, si no lo estas resolviendo de verdad.

¿Ehh?

Quiero decir -la única forma de resolver un problema es resolviéndolo. Si tratas de resolver un problema con acciones designadas para resolver algún otro problema, o acciones designadas no para resolver un problema en lo absoluto, sino para mantener el statu quo, entonces estas destinado al fracaso.

¿Tiene sentido, no? Y así es como se aplica a tu problema de procrastinación.

Probablemente tu pienses que el problema de raíz causando tu procrastinación es pereza, falta de disciplina, inmadurez, falta de fuerza de voluntad, falta de compromiso o algún defecto del carácter similar.

Pero, ¿Adivina qué? No es ninguno de esos.

Primero que nada, la mayoría de los procrastinadores no son -lo repito, NO-flojos, sin disciplina, etc. De hecho, ellos tienden a ser dinamos, al menos en áreas en las que no caen en la procrastinación. Una peculiar tortura causada por la procrastinación es que normalmente somos productivos en todas las áreas excepto las más cercanas a nuestro corazón.

En segunda -y me vas a oír decir estos repetidamente debido a que es un punto vital- el aplicar etiquetas negativas como "holgazán" o "falto de disciplina" a ti mismo es, desde un punto de vista de resolver el problema, peor que inútil. No solamente esas etiquetas fallan en identificar al problema y fallan en motivarte a hacer algo, ellas en realidad empeoran la situación al socavar tu confianza en ti mismo y te predisponen al fracaso. Padres, maestros, coachs y otros mentores saben todo esto: el criticismo, vergüenza y culpa no inspiran cambios afirmativos en el comportamiento. Lo que si funciona, en lugar, es alentar y elogiar por cualquier pequeño paso dado. Y esto no es aplica para niños; aplica para todos, a cualquier edad. Dentro del más maduro y sofisticado activista, hay un niño pequeño que ansía, y que responde entusiásticamente, a elogios y palabras de aliento- y que abriga resentimiento cuando está sometido a críticas, vergüenza y culpa. Tendré más que decir de esto en el Capítulo 16.

También hay otro problema: etiquetar. Como discutí en la Parte I, Capítulo 11, la psicología de las expectativas significa que la gente muchas veces vive de acuerdo a las etiquetas puestas por otros sobre ellos; así que si alguien te llama repetidamente, o tu repetidamente te llamas, perezoso e indisciplinado, es probable que cumplas esa "profecía". Tengo mucho más que decir acerca de etiquetas en el Capítulo 17, pero por lo pronto -¡Deja de etiquetarte!

El mito de la pereza

¿Piensas que eres una persona perezosa e indisciplinada? En un libro intitulado El Mito de la Pereza (ver Biografía) el pediatra Mel Levine, M.D., discute cuantos casos de "pereza" -o, como él lo llama, "falla del rendimiento"- puede generalmente ser trazado a problemas en el aprendizaje sin diagnosticar o sin tratamiento, insuficiencias en la enseñanza, problemas en el medio o distracciones como una vida familiar caótica. Una vez que estas causas son diagnosticadas y tratadas, la supuesta "pereza" de la persona a menudo se evapora.

En su enfoque destaca la importancia de identificar apropiadamente tu problema de procrastinación para resolverlo, como se describe en el próximo capítulo.

6. El Problema que Tú Deberías Estar Resolviendo

Las mas de las veces, solucionar, o resolver, un problema es un ejercicio trivial - una vez que sabemos cuál es el problema.

-Gause y Weinberg, ¿Están encendidas tus luces?. Como identificar cual el REALMENTE el problema (ver Biografía.)

El tratar a la procrastinación como un síntoma de pereza o falta de disciplina no funciona debido a que esas no son las causas de la procrastinación. En lugar, son síntomas, tal cual la procrastinación es síntoma, de un problema más profundo. El problema normalmente es uno de los siguientes:

1. Nunca te enseñaron los hábitos del trabajo productivo.

2. Miedo: del cambio, éxito, fracaso, etc.

Generalmente, una combinación de ambos.

La procrastinación basada en el miedo es un tema complejo y lo discuto, así como su solución, en los Capítulos 11 al 28. La mayoría de nosotros experimentamos algún nivel de miedo relativo a los objetivos que significan más para nosotros. Empecemos, con el problema numero 1: la procrastinación como un problema en el comportamiento. La "solución" descrita en este y los siguientes capítulos podría ser suficiente para ayudarte a solucionar tus problemas de procrastinación.

El trabajo productivo empieza con, como sabes ahora, con la Administración de la Misión y la Administración del Tiempo. Una vez que estos están completados y tienes un programa acorde a tus valores esenciales, tu próximo desafío es ser capaz de seguir tu programa. Esto puede ser reducido a tres simples Comportamientos Productivos:

1. Presentarte a trabajar exactamente cuándo debes.

2. Inmediatamente poner manos a la obra en el trabajo que se supone deberías estar haciendo.

3. Mantente enfocado en el trabajo por una hora o más.

Estos Comportamientos, -presentarse a la hora debida, rápidamente poner manos a la obra y mantenerse enfocado- son la esencia del trabajo productivo. También es cuando la procrastinación sucede, y, consecuentemente, cuando puede ser combatida.

Ejercicio

Ser un Auto-Observador Compasivo

Nota: Este es un ejercicio importante, así que tomate tú tiempo con él.

Encuentra un lugar silencioso para leer y escribir (escribir es opcional). Ahora, examina tus historias personales en relación a la escuela/trabajo/activismo y piensa en el papel que la procrastinación ha jugado en ellas. En particular, piensa sobre el rol que la procrastinación ha jugado en prevenirte de alcanzar tus objetivos o en evitar terminar proyectos importantes.

En caso de que la procrastinación si haya interferido con tu éxito, responde estas preguntas:

- ¿Trabajaste tan duro como querías en la meta o proyecto? En caso negativo, ¿Por qué no? (Una pista: la respuesta es probablemente no debido la pereza.)

Piensa en otros proyectos en los que hayas participado, en los que hayas sido energético. ¿Cuáles son las diferencias entre estos?

- ¿Realmente te interesaba profundamente el proyecto? En caso negativo, ¿Por qué no? (Una pista: la respuesta es probablemente no la falta de compromiso.) Piensa en otros proyectos en los que hayas participado, en los cuales hayas estado altamente comprometido. ¿Cuáles son las diferencias entre estos?

- ¿Seguiste al pie de la letra todos los detalles? En caso negativo, ¿Por qué no? (Una pista: la respuesta es probablemente no la falta de disciplina.) Piensa en otros proyectos en los que hayas participado, en los cuales hayas estado enfocado y muy organizado. ¿Cuáles son las diferencias entre estos?

- Mira más allá del proyecto hacia tus otros proyectos, y hacia tu vida personal. ¿Sucedieron otras cosas más allá del proyecto que pudieron haber interferido con tu habilidad de trabajar duro en el, o de trabajar de una forma comprometida y disciplinada?

Responde estas preguntas honestamente pero sin auto-culparte y sin avergonzarte. Al hacer esto, tú probablemente veas que hay razones entendibles y perdonables de tu decepcionante rendimiento. Incluso podrías ver que no todas las razones fueron culpa tuya. En el caso de una falla en el trabajo, por ejemplo, tu jefe pudo no haberte entregado los recursos y apoyo suficiente para triunfar.

Incluso si piensas que fue tu falta, evita ser duro contigo mismo. Como todos los demás, no eres perfecto, estas destinado a errar tanto en cosas insignificantes como no tanto. En el futuro, cuando sientas que has fallado en algo, tu respuesta debe de ser de entendimiento compasionado: "Que mal, pero hice mi mejor esfuerzo bajo circunstancias difíciles. Vamos a pensar que podemos hacer mejor la próxima vez."

Por supuesto, esto igualmente se aplica cuando eres testigo de otros batallando. En caso de ser apropiado, recuérdales que hicieron su mejor esfuerzo bajo circunstancias difíciles y ayúdales a entender que pueden mejorar la próxima vez.

Recuerda: amabilidad y compasión, para uno y para otros, no solo ayuda- sino empodera.

7. Los Tres Comportamientos Productivos

Aquí, nuevamente, están los tres Comportamientos Productivos, con algunas palabras importantes en itálicas:

Los Tres Comportamientos Productivos

1. Presentarse a trabajar exactamente a la hora debida
2. Empezar a realizar el trabajo que se supone debes hacer inmediatamente.

3. Mantenerse enfocado por una hora o más.

Estas palabras importantes todas llevan a lo mismo: NO HACER TRAMPAS

Presentarse tarde al trabajo es trampa. No hacer lo que deberías estar haciendo es trampa. Y no apegarte a él por una hora o más también es trampa.

Seamos más precisos:

En el Comportamiento #1, la palabra "exactamente" significa en ese momento. 8:00 a.m., no 8:01 a.m., 8:05 o incluso no 8:00:10. Necesitas habituarte a estar exactamente donde debes estar -no pensando en ello, no en camino, no sirviéndote una taza de café- en el momento exacto al que deberías estar ahí.

En el Comportamiento #2, la palabra "inmediatamente" significa que, un segundo después de que te sientes, empieces a trabajar.

"El trabajo que se supone debes hacer" se explica por sí solo, pero consideraría agregar esto: sin excepciones. Espontáneas llamadas telefónicas "urgentes", tomar café, leer el periódico y navegar la red; todas son procrastinación, simple y llanamente. Así como hacer otro trabajo -siempre importante y noble- que no estaba programado para ese periodo de tiempo. Puedes usar toda tu carrera inmerso en esas actividades, y hacer poco o ningún progreso en tu Misión.

En el Comportamiento #3, la palabra "enfocado" significa que estas pensando en tu trabajo, y solamente en tu trabajo. En otras palabras, NO estás pensando

en lo que podrías estar haciendo, o en preocupaciones relacionadas con tu trabajo, o en aspectos filosóficos relacionados con tu trabajo. 2 Y, por supuesto, no estás pensando en tu vida personal, el programa de televisión de anoche ni en los pájaros piando afuera de tu ventana.

"Una hora o más". El tiempo que uno puede, o debe, estar enfocado en el trabajo varia de persona a persona. La mayoría, sin embargo, puede enseñarse a sí mismos a trabajar de una manera enfocada por al menos una hora antes de tener que levantarse a tomar un descanso. Si tu eres una persona muy ambiciosa, tu trataras de incrementar este limite a noventa minutos, dos horas o más, porque cada pausa es una distracción e interrupción mayor cuando estas trabajado de manera profundamente concentrada. Muchos "pensadores" profesionales, como escritores, programadores, artistas y científicos, son capaces de realizar entre cuatro y seis horas de trabajo creativo intenso por día, generalmente con una rápida pausa o dos en el medio.

Así que ese puede ser un límite natural para la mayoría de las personas. Esto no significa que te detengas de trabajar después de seis horas, por cierto: significa que prosigas a tareas más fáciles, como papeleo, leer o reuniones de rutina y llamadas telefónicas.

Ahora que entiendes los Tres Comportamientos Productivos mas completamente, puedes empezar a enseñarte el cómo usarlos. El próximo capítulo te dice como.

8. Adoptando Los Tres Comportamientos Productivos: Un Proceso Para Crear Cambio De Comportamiento

Los siete pasos para crear el cambio de comportamiento deseado son:

1. Edúcate a ti mismo
2. Reúne los recursos y apoyo necesarios
3. Divide el cambio en una serie de metas modestas y accesibles; después aborda estas metas una a la vez
4. Maximiza tu respuesta positiva a cualquier "éxito."
5. Minimiza tu respuesta negativa a cualquier "fracaso"
6. Anticipa, y sobrelleva, estancamientos y reincidencias.
7. ¡Mantente ahí!

El proceso general es uno de empoderarte a ti mismo a tomar pequeños pero continuos pasos hacia el comportamiento que deseas adoptar.

Así es como se hace:

1. Edúcate a ti mismo. Para resolver un problema, primero debes de entenderlo lo más completamente posible. También debes entender el proceso para solucionar problemas como tal. Abalanzarse a una solución, sin

previo estudio, reflexión y sin estrategias, raramente funciona; solo pregunta a los millones de personas que fallan en sus propósitos de año nuevo cada año. Mediante la lectura del Activista De Por Vida, estas cumpliendo este requisito educacional relativo a tu problema de procrastinación. !Buen trabajo!

2. Reúne los recursos y apoyo necesarios.

El próximo paso es reunir todo lo que necesitas para vencer tu problema de procrastinación y tener esos recursos al alcance de tu mano. Desde tiempo y dinero (digamos, para terapia o talleres), a una comunidad solidaria (ver Capítulo 25), hasta mundano material de oficina. Aunque es mejor tener todo lo que necesites desde el principio, si hay algo que no puedas conseguir no dejes que eso te detenga. Realiza una lluvia de ideas del problema y ve que soluciones encuentras.

Los activistas que necesitan pero no pueden pagarse un terapeuta, por ejemplo, podrían ser capaces de tomar terapia en grupo, la que es más barata, o afiliarse a un grupo de ayuda en una agencia no lucrativa, el cual es generalmente gratis. Un asesor espiritual, si estas inclinado a ello, podría ser otra buena alternativa. Por lo menos, puedes pedir prestados unos libros relevantes a la biblioteca, empezando con los enlistados en la Bibliografía. Afortunadamente, no necesitas muchos recursos para resolver el problema de procrastinación: solo este libro, un lugar silencioso para estudiar, y un cronometro o temporizador de cocina para estar a tiempo para el Comportamiento Productivo #3.

3. Divide el cambio en una serie de metas modestas y accesibles; después aborda estas metas una a la vez. Este paso es clave porque el fijar metas muy

ambiciosas es un ejemplo clásico de auto-sabotaje. Fracasar es más probable para alguien cuyo propósito de año nuevo es perder diez libras en un solo mes, por ejemplo, mientras que para alguien con un propósito más sensato como perder una libra por semana durante diez semanas el éxito es mucho más probable.

Aquí está lo que quiero decir con "modesto y accesible":

- Practica los Tres Comportamientos Productivos en únicamente una o dos tareas a la vez.
- Practica en tareas sencillas y de bajo estrés, no en tareas grandes y atemorizantes.
- Aspira a lograr muchas pequeñas mejoras en tus hábitos actuales de trabajo, en lugar de unas pocas grandes.
- Fíjate plazos indulgentes para lograr esas pequeñas mejoras.

Solo después de que exitosamente estés "no-procrastinando" (en otras palabras, utilizando los Tres Comportamientos Productivos) en unas cuantas tareas pequeñas -y dándote una semana o dos para estar seguro- entonces puedes seguir a dos nuevas tareas. Y solo después de haber dominado esas tareas seguir a otras dos. Es simplemente un proceso de aprender cómo no procrastinar en un siempre mayor rango de tareas hasta que, eventualmente, estas procrastinando el mínimo. Si tienes problemas para alcanzar objetivos modestos, entonces debes fijarte unos más modestos. Si, por ejemplo, quieres

incrementar tu capacidad actual de trabajo más allá de tu nivel actual de cinco minutos, entonces fija tu temporizador de cocina por seis minutos. Si no puedes con eso, fíjalo en cinco minutos y treinta segundos. Como sugiere el ejemplo, si los objetivos que te fijas parecen triviales, incluso embarazosos, minúsculos, entonces lo estás haciendo bien. Y si estás preocupado de que fijar objetivos tan pequeños significa que te va a llevar por siempre resolver tu problema de procrastinación -¡no te preocupes! La belleza de este proceso es que se acelera: tus primeras pequeñas mejoras pueden tomarse su tiempo, pero entre más practiques los Tres Comportamientos Productivos, lo mejor que te harás en ellos y harás progreso más rápido. Prisas y presiones son tus enemigos, debido a que casi siempre resultan en miedos y recaídas.

4. Maximiza tu respuesta positiva a cualquier "éxito." Cuando triunfes incluso de la forma más pequeña, ¡celebralo!. Felicítate a ti mismo, date un gusto, y en general haz un alboroto sobre ti mismo. Como se menciona anteriormente, esta clase de reafirmación positiva es clave para un cambio de comportamiento; no solo estimula tu seguridad en ti mismo, ayuda que el logro deje marca en tu memoria para que lo tengas fresco en la mente cuando lo necesites -así que, por ejemplo, cuando algún día estés a punto de procrastinar, rápidamente puedas pensar, "Me siento cansado y ansioso y realmente quiero botar mi trabajo. Pero -¡espera un minuto!- Me sentí igual la semana pasada, y me las ingenie para superarlo y tuve una tarde productiva. Si lo pude hacer esa vez entonces, tal vez pueda hacerlo ahora."

5. Minimiza tu respuesta negativa a cualquier "fracaso." Si fallas en conseguir una meta, NO te critiques a ti mismo ni te deprimas. Como se discutió

anteriormente, esto agota tu autoestima, socava tu confianza en ti mismo, y solo hace el problema más grande. En lugar de ello, se un observador compasivo y analiza tu situación, y desarrolla un plan para tratar de mejorar en el futuro. Por ejemplo: "Caramba, hice muy poco trabajo el día de hoy. ¿Qué fue lo que paso? Ah sí, estaba molesto después de esa llamada telefónica con mis padres durante el almuerzo. Bueno, fue una llamada disgustante. Perfecto, no me culpare -pero la próxima vez, no llamare a mis padres hasta que haya terminado el trabajo del día."

6. Anticipa, y sobrelleva, estancamientos y reincidencias. Un estancamiento es cuando te mantienes atorado en un nivel de logro a pesar de esfuerzos repetidos por salir adelante.

Reincidir es cuando pierdes lo adquirido. Ambos son desalentadores, y sin embargo ambos son parte de un proceso de crecimiento personal. Si tienes un día malo, o una semana o mes o año, no te critiques o avergüences, simplemente acéptalo por lo que es, y espera hacerlo mejor pronto.

Estancamientos y reincidencias a menudo indican que estas fijándote metas muy ambiciosas. De ser este el caso, la solución es volver a un nivel previo de realización en el cual te sientas comfortable, y mantente ahí por un tiempo hasta que hayas recuperado tu confianza. (Ve el Caso al final de este capítulo para un ejemplo.) Después, recuerda fijarte metas más modestas y accesibles en el futuro. Estancamientos y reincidencias también pueden significar que estas experimentando problemas personales u otros problemas que están interfiriendo con tu habilidad para trabajar en tu problema de procrastinación. La mayoría de nosotros puede abordar un problema mayor a la vez y,

enfrentémoslo, muchos problemas, incluso enfermedades (propias, o de un ser querido) o una crisis financiera, dan el triunfo a la procrastinación. Limita tu atención a tu problema más urgente y dale tu mayor tiempo, energía y recursos para lidiar con el decisivamente. (Esto es otra variación de la máxima de Peter Drucker, "haz primero lo primero y ... una cosa a la vez.") Eventualmente, serás capaz de volver a tratar tu procrastinación.

7. ¡Mantente ahí! ¿Qué puedo decir? Las personas que triunfan son siempre las que perseveran. Algunas veces, tienen que poner sus sueños a un lado para trabajar con otras prioridades. Pero siempre vuelven a ellas. Nunca se rinden - ni tú deberías.

El siguiente capítulo ofrece siete consejos que ayudaran a obtener el éxito en el Proceso de Cambio del Comportamiento para adoptar los Tres Comportamientos Productivos. Primero, sin embargo, aquí hay una pequeña historia de mi propia experiencia que muestra cómo funciona el proceso en la vida real.

Estudio de Caso Práctico

Sobrepasar un Estancamiento

Cuando estaba escribiendo este libro, pase por un periodo de varias semanas en el que, debido a cuestiones personales, estaba haciendo muy poco.

Estaba frustrada, pero sabía que tenía que mantener mi auto-crítica al mínimo. Me mantuve recordándome: "Este problema de procrastinación es un problema que necesito resolver, y no un reflejo de lo que yo soy

intrínsecamente. La situación va a mejorar cuando yo esté lista para que mejore" La falta de vergüenza, culpa y etiquetas negativas significaron que fui capaz de mantener mi auto confianza, lo que me ayudo para resolver el problema más pronto que tarde.

Después de unas pocas semanas de lucha, eventualmente obtuve el aplomo para hacer lo que te dije que hicieras en caso de reincidir, regresar a un nivel previo de productividad. Escarbé profundo y desenterré algo que no había necesitado en muchos años -mi cronometro en software. Lo fije en cinco intervalos de cinco minutos, comprometida a enfocarme en mi trabajo. (Entre esos intervalos podía distraerme en lo que quisiera por el tiempo que quisiera.) Este es el tercer Comportamiento Productivo -mantener el enfoque. Al mismo tiempo, también practicaba los otros dos comportamientos: empezar el trabajo en el momento exacto y trabajar en exactamente lo que se supone debería estar trabajando.

El haber tenido que usar el cronometro de nuevo fue un poco humillante - como poner ruedas de entrenamiento de nuevo en mi bicicleta- y haber tenido que fijarlo en unos meros intervalos de cinco minutos fue todavía mas. ¿Pero adivina qué? La estrategia funciono, ¡y funciono rápida y espectacularmente! De hecho, me tomo solo unas pocas horas de practica con cronometro para que volviera a mi nivel normal de productividad.

La estrategia funciono principalmente porque el tiempo límite de cinco minutos que seleccione era tan pequeño que el éxito era más o menos inevitable -y mis pequeños éxitos me motivaron suficientemente como para vencer mi bloqueo y continuar con el proceso.

Ahí otra lección importante que aprender de mi historia -la diferencia entre resolver un problema y titubear sobre él. Discuto sobre eso en el Capítulo 10. Pero primero, algunos consejos para ayudarte mientras transitas por el Proceso de Cambio del Comportamiento...

9. Siete Consejos Para El Éxito

1. Todo empieza con una Misión... y un programa

Siempre empieza tu día con un programa.

Es importante ser meticuloso al seguir tu programa y claro con tu plan para tu día porque, para un procrastinador, incluso una ligera confusión es como para un alcohólico en recuperación el primer trago de cerveza: abre la puerta a más problemas. O, en este caso, a desviarte de tu camino.

Idealmente, tú habrás pasado por los procesos de Administración de la Misión y Administración del Tiempo descritos en la parte I y II. En caso contrario, al menos realiza un simple programa de dos columnas que especifique lo que vas a hacer a diferentes horas del día:

Nota que este es un "día de escuela" para este activista en particular, dedicado principalmente a clases y tareas. En otros días, el se enfocara mas en activismo o en relaciones. Las transiciones entre metas o tareas importantes son difíciles generalmente, así que asignar tu tiempo a modo de que ocupes días enteros enfocado en un área particular de la Misión es una a menudo una buena idea.

Pero no te excedas ni te vuelvas demasiado rígido -este activista encuentra tiempo para ejercicio y relaciones.

Siempre crea un itinerario la noche anterior, para que el acto de programarlo no se vuelva una forma de procrastinación.

2. Estate Preparado

Los niños exploradores están en lo cierto aquí. Por la misma razón que el #1 más arriba, -el evitar la confusión que pueda desviarte de tu camino- tú necesitas empezar tu día con toda la información, herramientas y materiales necesarios para completar tu trabajo justo delante de ti.

Eso significa todo: libros, archivos y archivos electrónicos, números telefónicos, útiles, incluso clips. Esto debe estar accesible, organizado y en perfecto orden. (¿Está recargado el teléfono móvil? ¿Están los lápices afilados?)

Nota: Si, a pesar de repetidos intentos, eres incapaz de presentarte a trabajar a la hora apropiada y bien preparado, eso podría ser un signo de que, aunque estas luchando duramente por solucionar tu problema de procrastinación, en algún otro nivel estas luchando más duro para no solucionarlo- en otras palabras, para mantenerte a tu nivel actual de productividad. Discutiré porque podría ser en el Capítulo 11.

3. Aproxímate a tu Trabajo Sin Titubeos

Recuerda que el Comportamiento Productivo #1 es presentarse al trabajo a tiempo, y el Comportamiento Productivo #2 es empezar a trabajar en las cosas debidas. Al practicar estos comportamientos el fin es no vacilar.

La duda es el enemigo porque, una vez que caes en ella, abres la puerta a la procrastinación. La duda te da tiempo para que tus pensamientos deambulen, y a menudo deambulan lejos de tu trabajo. (Ahora que entiendes el significado del proverbio: aquel que duda está perdido.)

Practica el deslizarte a tu escritorio y empezar a trabajar sin ningún titubeo.

4. Mantente Calmado

Las emociones fuertes, como aprenderás en el Capítulo 13, pueden ser obstáculos que te desvíen de tu camino. También pueden hacerte más difícil mantenerte enfocado en el presente para practicar los Tres Comportamientos Productivos.

Trabaja, por lo tanto, para mantener la calma mientras el reloj avanza hacia el momento de empezar. Trata de no permitirte experimentar ni un momento de miedo, ansiedad o duda. De ser necesario, ponte en un pequeño "trance" apenas el tiempo necesario para deslizarte a tu escritorio y empezar a trabajar. Un modelo a emular es el de un guerrero Zen: alerta y receptivo, pero calmo.

5. No Conviertas Tu Trabajo En Algo Mas Difícil De Lo Que Es.

No caigas en la trampa de asumir que la procrastinación es inevitable. A la cultura popular le gusta representar a los activistas y otros creadores como

atormentados porque crea un buen drama, pero ese es el modelo equivocado a seguir.

El modelo correcto es este: tú deberías aproximarte a tu trabajo con un toque ligero. TU trabajo debe de ser juego-seguro, fácil y divertido.

La idea del trabajo como juego puede sernos ajena como activistas dedicados. Pero tu trabajo debe ser juego. Incluso tu trabajo más difícil. Incluso tu activismo más serio. Jugar puede, de hecho, ser un antídoto contra la desesperanza y agotamiento. Repitiendo la maravillosa cita de Julia Butterfly Hill "El activismo es mucho más que solo una respuesta a algo que está mal. El activismo es una celebración de la vida como tal. Es una manifestación del milagro de estar con vida. ¡Y que no es eso algo que celebrar!

En su libro, Cartas a un Joven Activista, Todd Gitlin dice, "Cuando actúes políticamente, actúa juguetonamente, también."

Usualmente, cuando nuestro trabajo no es divertido, es debido a que estamos bloqueados por el estrés, o por una emoción negativa como el miedo, tristeza o culpa. (Estas podrían estar relacionadas con nuestro activismo, o con alguna otra área de nuestra vida.) Si nada de eso te aflige y aun así tu trabajo no es divertido, puede ser un signo de que estas en la vocación equivocada. Vuelve a la Parte I de este libro y trabaja en Administrar tu Misión.

6. Enfócate en la Pequeña Tarea

A menudo, nosotros procrastinamos debido a que estamos abrumados por el proyecto en el cual estamos trabajando. Si el alcance de tu proyecto te

intimida, entonces trata de ignorar el panorama general y concéntrate en la siguiente pequeña tarea que debe ser hecha. Si eso es atemorizante, divide la tarea en pequeñas tareas y concéntrate en esas. Y, si eso te asusta, divídela incluso más y concéntrate en mini-tareas.

Completar una mini-tarea y te abras investido de confianza para completar una pequeña tarea. Completa una pequeña tarea y te abras investido de confianza para completar una tarea. Completa suficientes tareas y serás capaz de terminar incluso el más grande y atemorizante proyecto.

De nuevo, si una pequeña tarea parece embarazosamente trivial, entonces tú lo estás haciendo exactamente bien. Resolver tu problema de procrastinación en pequeñas tareas, y estarás muy adelante en tu camino para lograr resolver grandes tareas, e incluso mas grandes proyectos.

7. Practica los Tres Comportamientos Productivos en tu Vida Fuera del Trabajo
No solo practiques tus Comportamientos Productivos cuando estás trabajando -prácticalos a otras horas, igualmente. Si procrastinas cuando tienes que lavar los trastos, pagar las cuentas o ejercitarte, entonces practica el hacer esas actividades a tiempo y sin vacilar. (No las hagas por largos periodos, ¡simplemente por el tiempo necesario!) Después de la comida, no pienses en lo mucho que odias lavar los trastes: solo levántate de la mesa y deslízate calmadamente al fregadero y empieza.

Entre más practiques los Tres Comportamientos Productivos en cualquier contexto, lo mejor que te volverás en ellos.

Ejercicio

Identifica dos pequeñas tareas, de tu vida personal o profesional, en las cuales quisieras dejar de procrastinar. Entre más simples mejor -de hecho, lavar los trastes o lavar la ropa son elecciones ideales debido a que no llevan "bagaje" psicológico. En otras palabras, pueden ser aburridas y tediosas, pero usualmente no son estresantes ni provocan ansiedad.

Usa el Proceso de Cambio de Comportamiento y los consejos descritos en este capítulo para practicar los Tres Comportamientos Productivos en estas tareas hasta cuando no procrastines más en ellas. Después, cuando hayas alcanzado el éxito, practica en dos nuevas tareas.

Si no puedes dejar de procrastinar, probablemente significa que es escogido una tarea muy difícil o te estás fijando una meta demasiado ambiciosa. Escoge una muy tarea muy fácil en la que puedas enfocarte sin miedo ni estrés o inténtalo de nuevo.

Si rotundamente no puedes dejar de procrastinar, no te preocupes -el resto de esta sección del Activista de Por Vida te ayudara.

10. Resolver Contra Vacilar

Resolver un problema significa tomar acciones específicas, como observar sus síntomas o manifestaciones; definiéndolas precisamente; investigar el problema y sus posibles soluciones; desarrollar una estrategia para resolverlo; probar la estrategia; implementar la estrategia en caso de que la prueba resulte bien; y evaluar el éxito o fracaso.

Vacilar incluye todas las cosas que haces al respecto de tus problemas, incluyendo preocuparte; sentirte culpable; golpear la cabeza contra la pared; quejarte de tu familia y amigos; y sentir lástima por ti mismo.

Vacilar es pernicioso. Te da la ilusión de que estas resolviendo tu problema, para que no te sientas culpable por ignorarlo. También te da la ilusión de que estás haciendo progreso, para que no sientas que has perdido la esperanza. Pero el vacilar no resuelve tu problema. El sello del titubear es que, sin importar porque tanto tiempo o que tan seriamente lo hagas, el problema nunca se resuelve. Tristemente, esto sucede en casos de que la persona titubea por décadas o incluso por toda su vida.

¿Cómo saber si estas titubeando o resolviendo? Fácil: si has estado trabajando en resolver tu problema, pero no estás haciendo progreso, probablemente estés titubeando. Incluso el problema más difícil tiene solución, al menos hasta cierto grado -y, como lo discutiré más adelante, normalmente toma solo una pequeña cantidad de verdadero esclarecimiento para ver progreso. Si, por lo tanto, no estás haciendo progreso, lo más seguro es que estés titubeando.

Otra diferencia entre vacilar y resolver es que vacilar tiende a enfocarse en el problema, mientras que resolver se enfoca en la solución. Esto no es una regla absoluta, porque parte de lo que haces para resolver un problema es analizarlo. Pero si todo lo que estás haciendo es pensar en el problema y en cuan miserable te está convirtiendo, y no estás dedicando ningún tiempo a designar e implementar una solución, entonces estas vacilando.

Otra diferencia es que el vacilar tiende a ocurrir aisladamente. Lo haces tú mismo, en la privacidad de tu recámara, o al menos en la privacidad de tus pensamientos. Incluso cuando confías en amigos y otros, usas mas esas conversaciones para ventilar, o para ver el eco tus propias ideas y emoción, que para observar, definir, etc. Tal vez ni siquiera escuches atentamente lo que las personas con las que estás hablando te están diciendo, o ignoras su consejo.

Resolver, por otro lado, usualmente incluye otras personas -no solo tus amigos, pero profesionales como doctores, terapeutas, asesores espirituales, patrocinador, maestro o mentor- generalmente, a más de uno de esos. Y en lugar de usar estas personas como una "cámara de ecos" para reflejar tus propios pensamientos y emociones de vuelta a ti, escuchas con atención lo que están diciendo y haces tu mejor esfuerzo para seguir su asesoramiento.

Debido a que muchos procrastinadores tienden a sentir vergüenza y ser inseguros, tienen una inclinación natural hacia el aislamiento. Pero la mayoría de los problemas más difíciles de la vida, incluyendo la procrastinación, solo pueden ser resueltos con la ayuda de la comunidad.

¿Porqué alguien desperdiciaría tiempo titubeando cuando podrían estar resolviendo su problema?

En algunos casos, podría ser debido a que no saben que lo que están haciendo es, a decir verdad, vacilar -ellos piensan que están resolviendo. (Ahora que TÚ sabes la diferencia entre los dos comportamientos, trata de volver atrás e implementar los Tres Comportamientos Productivos.) Aunque también puede

ser no quieren resolver su problema de procrastinación realmente: eso, a pesar de su ferviente deseo de auto-superación, ellos no obstante sienten un deseo más fuerte de mantener el statu quo. El próximo capítulo explica como alguien pueda sentirse de ese modo.

11. Miedo

Nuestros organizadores más valientes... se precipitaron hacia la obscuridad no porque fuera algo con estilo o porque orgullosamente poseyesen una teoría que les asegurara el éxito, pero porque ellos decidieron superar su miedo. Punto.

-Todd Gitlin, Cartas a un Joven Activista

Era necesario no tener miedo.

-Aleksandr Podrabinek, disidente Soviético

El miedo, en sí mismo, no es algo malo -puede ayudar a mantenernos alejados de los problemas. Tal como era en provecho de nuestros antepasados el estar atemorizado de lugares en los que probablemente hubiera depredadores, es en nuestro provecho el estar atemorizados de ciertas situaciones riesgosas.

El problema es cuando los miedos son excesivos, irracionales o un impedimento a nuestro desarrollo y éxito. El miedo es una de las más fuertes y primitivas emociones; los científicos creen que hay incluso una especie de sistema de advertencia temprana en la amígdala (la parte del cerebro que gobierna las emociones) que nos permite experimentar el miedo antes de que estar conscientes de lo cosa que tenemos miedo. Si un leopardo está

amenazando con comerte, es una buena idea el sentir miedo y reaccionar a ese miedo, tan rápido como sea posible.

Este sistema de advertencia temprana puede ser una razón por la que el miedo es un problema tan difícil de superar, y del porque es tan incapacitante. Es difícil hacer cualquier cosa cuando se tiene miedo, con excepción de tratar de escapar de lo que te esta atemorizando.

Si has intentado repetidamente el acabar con tu hábito de procrastinación, o de adoptar los Tres Comportamientos Productivos sin éxito, entonces hay una alta probabilidad de que tu miedo yace en el fondo del problema. Además, es improbable que hagas algún progreso a menos que lidies con tu miedo. La buena noticia es que, una vez que lo hayas hecho, ¡el progreso puede suceder muy rápidamente!

Más abajo, examino los tres miedos más comunes en el corazón de la procrastinación: miedo al cambio, miedo al fracaso y miedo al éxito.

Miedo al Cambio

Una diferencia clave entre la gente exitosa y la no exitosa es que la gente exitosa inicia y controla más de los cambios en su vida. Ellos deciden donde quieren estar hoy, esta semana, este mes, este año, diez años en el futuro, y treinta años en el futuro y realizan las acciones designadas para alcanzar ese resultado.

La gente no exitosa tiende a ser mas pasiva: aceptan lo que la vida y otras personas le deparan, y como resultado a menudo llevan vidas apretadas y amargadas que no reflejan sus valores y necesidades autenticas.

Ciertamente, alguien con miedo al cambio va a tener más dificultades para iniciar y controlar el cambio. Aquella persona puede ser súper cuidadosa o incluso pesimista "Más vale malo conocido que bueno por conocer""si no está roto, no lo arregles" "al perro que duerme, no lo despiertes" ese tipo de persona. Es más, el podría tener razones perfectamente buenas para pensar así. (Personas con antecedentes desventurados o que hayan sufrido privaciones normalmente aprenden estas lecciones.) Pero no es una mentalidad que lleve al éxito en cualquier ambiciosa empresa.

Como activistas, debemos trabajar en nuestro miedo al cambio incluso más que la mayoría de las personas, porque nuestra vocación es de generar cambio. Esto generalmente requiere, citando a Gandhi, que nosotros "nos convirtamos en el cambio que deseamos ver." Confucio está de acuerdo: "Para poner al mundo en orden, necesitamos primero poner a la familia en orden; para poner a la familia en orden, necesitamos primero cultivar nuestra vida personal; y para cultivar nuestra vida personal, debemos ajustar nuestro corazón rectamente."

Para ser un activista, debes vencer tu miedo al cambio.

Miedo al Fracaso

Si una acción que realizamos nos brinda el resultado deseado, o uno mejor, le llamamos un "éxito." Si no, le llamamos un "fracaso." El problema aparece cuando nos sobre-identificamos con nuestros proyectos, confundiendo su éxito o fracaso con el nuestro como seres humanos. Desafortunadamente,

mucha gente, y especialmente muchos procrastinadores, hacen esto todo el tiempo.

Así que, cuando nuestros proyectos triunfan, no nos decimos a nosotros mismos, "¡Caray, hice aquello maravillosamente!" No -decimos, "Yo triunfe. Soy fabulosa, brillante, ¡la reina del mundo!" Y frecuentemente nos sentimos como la reina del mundo, al menos por un corto tiempo.

Ahora, no veo nada malo en ello. La mayoría de la gente pasa demasiado tiempo auto criticándose, sin mencionar el ser criticados por otros, y podrían aprovechar un poco de auto-elogio extra. En lo que a mí respecta entre mas mejor -solo guárdalo para ti solo para no fastidiar a los demás.

No, el problema no es cuando nuestro proyecto sale bien, sino cuando fracasa. Entonces lo contrario sucede, y no solo nos decimos a nosotros mismos, "Diablos, creo que debo hacerlo mejor la próxima vez," sino que, "He fallado. Soy estúpido, no entregado, un perdedor." Esos pensamientos tan negativos, como sabes ahora, son destructivos.

Como Steven Pressfield lo explica en La Guerra del Arte, "La Resistance [una palabra de Pressfield para describir un fenómeno similar a la procrastinación] sabe que el compositor amateur nunca va a escribir su sinfonía debido a que está demasiado envuelto en el éxito o y demasiado aterrorizado de su fracaso. El aficionado lo toma tan en serio que lo paraliza."

Muchos procrastinadores, de hecho, padecen incluso peor: se sienten confortables aceptando el crédito por sus fracasos, pero no por sus triunfos.

Así que para ellos, el éxito es debido a la suerte o algún otro factor externo, mientras que el fracaso es debido a la propia ineptitud o limitaciones del activista. ¿Puedes imaginar una actitud más incapacitante?

Interesantemente, la mayoría de niños pequeños no sufren este problema. Al niño que se le derrumba su torre de bloques dirá, "¡Se cayó!" y no, "¡Yo fallé!" No es probable que ella transforme el fracaso en su propio fracaso -al menos, no hasta que crezca y aprenda algunas de las lecciones destructivas de la sociedad. En el mejor de los casos, ella culpara a otra gente o a los propios bloques, por lo cual su decepción probablemente sea solo temporal, y ella podrá volver a armar bloques al día siguiente alegre y segura de sí misma.

En algún punto, todos tenemos que aprender a responsabilizarnos por nuestros fracasos y ver objetivamente nuestras limitaciones personales. Los niños criados con gentileza y agudeza se vuelven adultos resistentes capaces de hacer esto sin juzgarse duramente. Muchos de nosotros, sin embargo, no fuimos criados tan bien, y como resultado somos incapaces de abstenernos de criticarnos severamente. Esto nos vuelve temerosos de la más mínima posibilidad de fracasar, y por lo tanto somos incapaces de tomar los riesgos apropiados.

Y así nos mantenemos congelados:

- No dejamos un mal empleo para buscar uno mejor.
- No nos marchamos de una mala relación para buscar una mejor.
- No emprendemos proyectos ambiciosos.

- No seguimos adelante hacia nuevos lugares más interesantes y vigorizantes.
- No nos desviamos de nuestros hábitos arraigados ni siquiera de maneras insignificantes.
- No tratamos de vencer nuestro problema de procrastinación.

En pocas palabras, nos mantenemos estancados en nuestras rutinas.

Y por cierto, usualmente no nos decimos que estamos estancados, al contrario, usualmente nos decimos que realmente estamos tratando de dejar el trabajo, la relación, etc. Solo que no hacemos un buen trabajo o nunca llegamos a intentarlo.

Todo esto cuenta doble para procrastinadores, quienes, como pronto aprenderás, tienen tendencias perfeccionistas, negativistas, hipersensitivas y de pánico que los orillan a (1) definir el fracaso muy ampliamente, y (2) experimentarlo severamente. Muchos procrastinadores, de hecho, apilan su bagaje emocional a modo de que les es casi imposible el no fracasar, y el no estar devastados cuando fracasen.

Miedo al Éxito

El miedo al éxito es un concepto intuitivo -a nadie le gusta fracasar. ¿Pero, qué hay del miedo al éxito? ¿Cómo podría alguien tenerle miedo al éxito?

Considera esto: el fracaso, al menos, usualmente tiene la característica de que nos deja en el mismo lugar en el que empezamos. El éxito, por el contrario, siempre nos lleva a un lugar nuevo y desconocido. Y eso es atemorizante.

Es más, es probable que el nuevo lugar sea más difícil, atareado, complicado y confuso y menos confortable que el lugar que dejamos atrás.

- Alcanza el éxito al ejecutar una campaña y se te presentaran una nueva gama de obligaciones, incluyendo más personas con las que interactuar. Es más, aunque mucha de esa gente sea maravillosa otros podrían ser explotadores o necesitados.

- Obtén un nuevo trabajo y tendrás que dominar una nueva gama de relaciones, información y habilidades.

- Logra una nueva relación y expondrás tu corazón.

El éxito además viene aparejado con una nueva posibilidad de fracaso. No hay garantía, después de todo, de que prevalecerás en tus nuevos desafíos, y puedes caerte de bruces. Como Saul Alinsky escribe en Reglas para Radicales, "En el mundo como es, la solución a cada problema inevitablemente crea uno nuevo."

El éxito también te pone en la línea de fuego. Ejecuta una gran campaña, atrae mucha publicidad positiva e incrementa el perfil de tu causa en la comunidad, y tu oposición ciertamente vendrá para atacarte. Aunque los ataques sean un claro signo de tu éxito, la experiencia probablemente no sea placentera.

Finalmente, y tal vez lo más difícil de soportar es el fenómeno I discutido en la Parte II, Capítulo 17: tu éxito puede precipitar resentimiento e incluso hostilidad de tu familia y amigos que no apoyan tus metas, o que siguen estancados en sus rutinas. No subestimes esto -la enajenación de los seres queridos es una consecuencia común, y a menudo muy dolorosa del éxito.

El éxito es, en otras palabras, estresante, y algunas veces extremadamente. Los niños que fueron criados con ternura y agudeza se convierten en adultos resistentes que pueden manejar este estrés, pero muchos de nosotros no fuimos, y no podemos. Y por lo tanto, ni siquiera intentamos el triunfar.

Si el éxito es peligroso y estresante, ¿por qué preocuparse en alcanzarlo? En Sobre Convertirse en Novelista, John Gardner dice: "Nada es más difícil que ser un verdadero novelista, a menos que eso sea todo lo que quieres ser, en cuyo caso, aunque volverse un verdadero novelista es difícil, cualquier otra cosa lo es mas." Lo mismo aplica para los activistas, y para cualquier otro tipo de soñador ambicioso.

En un nivel más prosaico, el éxito también trae sus propias recompensas. No solo monetarias, aunque estas tienden a ser escasas para los activistas, también sociales y espirituales. Ciertamente, tu nueva vida de éxito será mas ajetreada y estresante que tu antigua vida, también será mas rica (por lo menos no en la sentido no monetario), más interesante y mas realizante. Tus nuevos amigos y colegas no solo te apoyaran durante tiempos estresantes, sino que también te alentaran a lograr nuevas alturas de éxito y auto-realización.

No existe algo como Derrota o Éxito Puro

Unos años atrás, durante el estallido de la alta tecnología a finales de los años 90s, empecé un negocio de alta tecnología en el cual, por más de tres años, invertí cada centavo que había ahorrado. Esto represento un golpe financiero enorme para mi familia. Pero el negocio nunca despegó y, mirando atrás, puedo ver por qué nunca despegó por los errores que cometí.

¿Fue acaso el negocio un fracaso?

En aquel tiempo ciertamente se sentía como tal. Cuando el dinero se acabó y yo tuve que tomar un trabajo, estaba muy deprimida -¿y a quien podía culpar? Después de todo, unos meses atrás estuve visualizándome como un titán de la nueva economía. Ahora estaba sobreviviendo como un asesora de negocios en una agencia no lucrativa.

¿Pero adivina qué? My trabajo de asesora resultó ser una de las mejores experiencias de mi vida, efectivamente mejoró mi vida en todas las formas. Resulté ser mejor en asesoramiento que en la mayoría de las cosas que había hecho para ganarme la vida; y a través del asesoramiento conocí a muchas de las personas más increíbles e inspiradoras que haya tenido el privilegio de conocer. Además, como resultado de diariamente ayudar a la gente a solucionar sus problemas y bloqueos, me encontré sometida a un periodo de rápido aprendizaje y crecimiento personal. Y finalmente -lo mejor de todo- en mis clases, justo en esta sección del Activista de Por Vida, fui capaz de

transformar el "fracaso" en mi negocio y también "éxitos" en negocios previos en algo útil para mí y para mis estudiantes.

Eventualmente, my experiencia de asesora me llevo a conseguir el contrato para este, mi primer libro, satisfaciendo así mi sueño de toda la vida.

Entonces, ¿fue mi negocio un fracaso? Solo en el sentido más reducido.

Steven Pressfield cuenta una historia maravillosa acerca del "fracaso" en La Guerra del Arte. Después de diecisiete años de tratar de entrar al negocio del cine, el finalmente tuvo un guión producido para una película llamada King Kong 2. (Si no haz oído de ella, puedes probablemente adivinar el resto de la historia...) "Estábamos seguros de que sería un éxito de taquilla, el nos cuenta, y el y sus colegas organizaron una lujosa fiesta después del estreno.

Bien, nadie fue al estreno ni a la fiesta, y al día siguiente, la crítica fue mordaz. Pressfield escribe: "Estaba devastado. Allí yo estaba, de cuarenta y dos años de edad, divorciado, sin hijos, habiendo dejado todas las ocupaciones humanas normales para seguir mi sueño de ser un escritor... Soy un perdedor, un farsante; mi vida no tiene valor, ni yo tampoco" (¿Suena familiar?) Sin embargo, el rápidamente fue compuesto por un amigo, que le dijo, "Se feliz. Tu estas en donde querías estar ¿No es cierto? Así que estas sufriendo algunos golpes. Ese es el precio por estar en la arena y no en el banquillo. Deja de quejarte y se agradecido."

La moral de la historia de Pressfield, y de la mía propia, es que no existe algo como éxito puro o fracaso puro -y a veces, ¡no podemos discernir la diferencia

entre los dos! Cada experiencia negativa, incluyendo mi negocio y King Kong 2, son bolsas surtidas. (Ahora vez porque a través del libro frecuentemente pongo entre comillas las palabras "fracaso" y "éxito".) Ciertamente, el éxito es mejor que el fracaso, pero la mayoría de los éxitos contienen algunos elementos de fracaso o compromiso, y la mayoría de fracasos contienen algún elemento de éxito, incluso si aquel elemento no sea aparente inmediatamente. Así que la línea entre los dos no es tan clara como la mayoría de la gente piensa.

Sin Arrepentimientos

En mi asesoramiento, constantemente me encuentro con personas que sienten una vergüenza profunda por algunos, o muchos, de sus actos pasados. Algunas veces, el "pecado" fue abandonar la Universidad, y otras veces continuar una relación abusiva, desperdiciar su juventud en drogas y alcohol, o haber cometido un crimen (o crímenes). A menudo, el pecado era algo que la mayoría de los observadores consideraría relativamente menor, o no un pecado siquiera -como mi estudiante que tuvo que dejar de realizar trabajo voluntario en su iglesia cuando su hijo se enfermó.

(Créelo o no, pero ella estaba profundamente avergonzada de esto.) Mucha gente está llena de vergüenza por cosas que hicieron cuando eran adolescentes o incluso antes, o por cosas que otra gente les hizo.

La mayoría de estas personas tienen algo en común: su vergüenza y culpa los mantenían congelados y eran incapaces de hacer progreso en sus objetivos.

La culpa y el arrepentimiento son emociones tóxicas -e inútiles-. La única forma apropiada para responder a tus errores es aprender de ellos, trabajar para no

repetirlos, realizar cualquier enmienda que puedas a las personas que has lastimado y sigue adelante.

El fracaso y el éxito son pistas despistantes. Disfruta del éxito cuando suceda, aprende del fracaso cuando suceda, y siempre trata de localizar los elementos de éxito en toda derrota. Pero en cada caso, sin importar si tienes éxito o no, tu trabajo es mantener tus ojos fijos en tu Misión y moverte rápidamente al siguiente paso.

Ejercicio

Encontrando el Éxito en el Fracaso

Reexamina algunos de tus peores, más vergonzosos "fracasos," y ve si puedes encontrar el éxito escondido dentro. (Sugerencia: Incluso el "peor" fracaso es útil como experiencia de aprendizaje.) Date crédito por los triunfos -que lograste de la manera difícil. Y deja de fijarte en los fracasos -probablemente ya has hecho eso el tiempo suficiente, para que dure por una vida entera.

•12. Otro Punto Sobre El Miedo

En mi experiencia, muchas personas, y hombres en especial, están avergonzados de sus miedos. Los ven como una desgracia y un síntoma de debilidad.

Yo no estoy de acuerdo. Como humanos, estamos sujetos a la muerte, enfermedades, lesiones, angustia, desastres naturales y desastres causados por el hombre, entre otras muchas aflicciones. El miedo, en mi opinión es una respuesta enteramente racional a esta realidad.

También están las muchas dificultades, riesgos y rechazos en la vida del activista. Esto genera más razones para estar atemorizado, en mi opinión.

En otras palabras, parafraseando el viejo chiste de los activistas sobre los atropellos, "Si no tienes miedo, es porque no has estado poniendo atención."

Así que deja de culparte por tus miedos y empieza a preguntarte esto en lugar: ¿Cómo debo responder a mis miedos?

Steven Pressfield nos dice como el actor Henry Fonda sufrió de grave pánico escénico durante toda su larga carrera. En efecto, se ponía tan nervioso antes de cada actuación en escena y rodaje de película que vomitaba. Esos son cuarenta años de vomitar.

Y después de cada episodio de vomito, el procedía a dar su ejecución.

La respuesta adecuada al miedo no es dejar que te paralice, y no perder tu tiempo culpándote por ello, pero seguir moviéndote adelante, sin importar cuán lento.

Ejercicio

Experimentar Miedo Sin Vergüenza

Selecciona tres tareas en las que hayas estado procrastinando, y por cada una, escribe una lista de las consecuencias negativas de realizarlas. Si, por ejemplo, haz estado procrastinando para ir al doctor, tu lista podría incluir "Costara \$100," "Me dará una inyección," y "Ella podría descubrir algo grave."

Tomate tu tiempo con este ejercicio, y tu probablemente conseguirás una larga lista de consecuencias negativas para cada tarea. Dos cosas podrían pasar:

- Te podrías encontrar transformándote en una persona más comprensiva e indulgente, de tu procrastinación. ("¡No es sorprendente que siga trayendo esto!") Esta es una mucho mejor respuesta que criticarte o culparte.
- Mediante el escribir las consecuencias negativas, podrás desactivarlas, para que parezcan menos atemorizantes. Tal vez te sientas motivado para seguir adelante y hacer la actividad. (De ser ese el caso, ¡hazlo!) Pero no te sientas mal si no experimentas esa motivación, o si desaparece rápidamente y vuelves a sentirte atorado de nuevo.

Sin importar lo que hagas, no te deprimas por tener miedos y ansiedades. Todos las tenemos, incluyendo las personas muy exitosas, las que generalmente, conscientemente o no, desarrollan habilidades y estrategias para hacerles frente. Eso es lo que aprenderás en el resto de esta parte del Activista de por Vida.

•13. El Miedo Crea Obstáculos al Éxito

Relativamente pocas personas, cuando procrastinan, piensan, "¡Espera un momento! Estoy procrastinando como síntoma de mi miedo al fracaso," o "Estoy procrastinando como un síntoma de mi miedo al éxito." Eso es porque nuestros miedos tienden a mantenerse enterrados bajo nuestra consciencia,

desde donde nos impulsan hacia comportamientos "protectores" que nos llevan física o mentalmente lejos de la situación que nos atemoriza. Así que...

- Alguien que tiene miedo de la intimidad podría iniciar peleas con su novio, hasta que la relación terminara y ella no tuviera que preocuparse más.
- Alguien que tiene miedo del reto que nuevas ideas e información le presentan a su modo de pensar lo podrían cerrar a nuevas fuentes de información, y así garantizando que sus preconcepciones nunca sean desafiadas. Y,
- Alguien que tiene miedo de la derrota o el éxito podría continuar procrastinando o estropeando su trabajo, para que no exista duda acerca de su progreso.

A los comportamientos basados en el miedo que te desvían de tu camino diario, causando procrastinación, les llamo, "obstáculos." Se dividen en tres categorías:

1. Los Tres Grandes son Perfeccionismo, Negatividad e Hipersensibilidad. Estos son muy comunes entre los procrastinadores, y los analizo individualmente en los Capítulos 15 al 18.

2. Adicionalmente, existen Obstáculos Logísticos, que pueden tener algún componente de miedo, pero generalmente son causados por simple ignorancia o malas costumbres. Por ejemplo:

- Falta de una Misión claramente definida
- Falta de una Administración del Tiempo
- Falta de preparación, habilidades y/o instalaciones.
- Falta de mentores y otros apoyos

Los Obstáculos Logísticos sin un componente de miedo mayúsculo pueden usualmente ser tratados fácilmente. Soluciones comunes incluyen: hacer Administración de la Misión y Manejo de Tiempo, organizar tu oficina, tomar una clase en un tema que necesites mejorar, y establecer tiempos para consulta con mentores.

Si, sin embargo, tienes problemas adoptando la solución a tu Obstáculo Logístico -si parece que te falta fuerza de voluntad para resolverlo, sin importar cuán duro lo intentes- entonces tu problema de procrastinación tiene un componente de miedo subyacente. Tendrás que tratar eso primeramente, usando las técnicas descritas en el resto de esta parte de el Activista de por Vida, antes de que puedas continuar a la "reparación" más superficial.

3. Finalmente, tenemos lo que yo llama Obstáculos Situacionales, que involucran otras personas o circunstancias fuera de tu control total. Un día difícil en el trabajo o un cónyuge insolidario son Obstáculos Situacionales. Como lo es una discapacidad o problema de salud grave. Los Obstáculos Situacionales son a menudo los más difíciles de superar. La mayoría tienen un fuerte componente de miedo, el que debe de ser tratado antes de que el

obstáculo sea tratado. Pero una vez que lo hayas sobrepasado, todavía tienes que lidiar con unas circunstancias muy difíciles.

Además de estas tres categorías de obstáculos, también tenemos el Pánico: no un obstáculo por sí mismo, pero un amplificador de obstáculos que puede convertir insignificantes baches en grandes montañas. Discuto esto en el Capítulo 19.

•14. Lo más importante que debes saber acerca de tus obstáculos

Lo más importante que debes saber acerca de tus obstáculos es que todos ellos pueden ser superados.

¿Lo entiendes? No algunos o la mayoría: todos.

No importa quién eres, en donde fuiste criado, que raza o nacionalidad o sexo tienes o cuánto dinero posees. Todos tus obstáculos pueden ser superados.

Sobrepasar un obstáculo puede no ser fácil. Puede no ser divertido. Puede tomar meses, años o incluso décadas. Puede tomar más dinero del que puedes juntar fácilmente. Pero puede ser realizado.

Tu perfeccionismo, Negatividad e Hipersensibilidad pueden ser superados.

Tus Obstáculos Logísticos -falta de preparación, información, apoyo- pueden ser superados.

Tus Obstáculos Situacionales -mal empleo, malas relaciones, discapacidad o enfermedad crónica- pueden ser superados, al menos parcialmente.

Lo diré de nuevo: TODOS tus obstáculos pueden ser superados.

Por "superar," me refiero a eliminar, minimizar o compensarlos. Puedes tener una discapacidad con la que debes de vivir, o haber tenido una terrible pérdida de la cual el dolor nunca desaparece por completo. Pero puedes aun así trabajar en, al menos, minimizar los efectos negativos de tu infortunio en el futuro. Uno de mis héroes en este aspecto es Christopher Reeve, el difunto actor que quedo paralizado del cuello para abajo en un accidente montando a caballo. Suicida inmediatamente después del accidente, y después incapaz de respirar sin la ayuda de un respirador mecánico el siguió adelante para convertirse en un célebre activista y autor que dio esperanza e inspiración a millones alrededor del mundo.

Cierto, Reeve era una estrella de cine, así que tenia ciertas ventajas. ¿Qué hay de Víctor Frankl, un doctor normal y no afamado que fue aprisionado en Auschwitz y otros campos de concentración durante la Segunda Guerra Mundial? El escribió un éxito editorial sobre sus experiencias, El hombre en busca de sentido, en el que reporto que, incluso en los campos de concentración, "Era posible para la vida espiritual el profundizar... La intensificación de la vida interna ayudo al prisionero a encontrar un refugio del vacío, desolación y pobreza espiritual de su existencia." En una escena increíble Frankl describe como, en medio de una aterrorizante marcha forzada nocturna, el convoco la memoria de su esposa, a la que no había visto en años, y como su memoria le trajo paz.

Entendí como un hombre con nada en el mundo puede conocer a la dicha, aunque sea por un breve momento, en la contemplación de su amada. En una posición de absoluta desolación, cuando el hombre no puede expresarse en una acción positiva, cuando su único logro puede consistir en soportar sus sufrimientos de la manera correcta -de una forma honorable- en esa posición el hombre puede, a través de la afectuosa contemplación de la imagen que carga de su amada alcanzar la realización.

Frankl pudo o no ser un hombre extraordinario, pero todos podemos aprender de su experiencia: que, a pesar, de las circunstancias externas, podemos mantener una gran cantidad de control sobre nuestros pensamientos y maniobrarlos hacia una dirección positiva -y que, una vez hecho esto, incluso las barreras más horrendas al éxito (o a la vida misma, como en el caso de Frankl) pueden convertirse en más manejables.

¿Dije que todos tus obstáculos pueden ser superados? Lo que realmente quise decir es esto: TODOS tus obstáculos deben ser superados. Porque, ¿Qué otra elección tenemos realmente? Fracasar en superar tus obstáculos lleva a una vida de amargura y potencial desaprovechado.

El proceso de vencer tus obstáculos es la esencia de nuestro trayecto como humanos. Si haz procrastinado por un largo tiempo, estarás desmoralizado probablemente y habrás perdido la visión de tus fortalezas, talentos y virtudes. Una vez que dejas de escapar de tus obstáculos y empiezas a trabajar en superarlos, habrás recuperado estas cualidades positivas y probablemente descubierto algunas nuevas. Este proceso de reclamar y crecer -que,

incidentalmente, sucede rápidamente una vez que has dejado de titubear y realmente empiezas a trabajar en solucionar el problema- es una de las más impresionantes y divertidas experiencias de la vida-

Recuerda: todos tus obstáculos deben de ser superados.

No-Obstáculos

Generalmente, mis estudiantes plantean cuestiones como estas para explicar su incapacidad de triunfar:

- Una persona que quiere realizar activismo de tiempo completo se excusa en que no tiene suficiente dinero.
- Alguien más dice que no tiene medio de transporte.
- Finalmente, alguien dice que está ocupada en la casa y cuidando a sus hijos así que no tiene tiempo.

Adivina que: el no tener algo que necesitas para tener éxito, como dinero, transporte o tiempo, no es un obstáculo; es un problema, un problema con solución.

Así que empieza a resolverlo.

Cuando es presionado, mi estudiante "sin" dinero idea un plan para minimizar sus gastos de manutención para que pueda vivir con el salario de un activista...

Mi estudiante "sin" medio de transporte recuerda que hay un transporte público que puede cubrir su ruta, un amigo que le puede prestar un carro o que ocasionalmente puede tomar un taxi sin quedar en bancarrota...

Y mi estudiante "sin" tiempo... bien, ella debería leer la Parte I y II de este libro.

Dos cosas que señalar, de estos ejemplos:

1. Las soluciones son muy fáciles. Las soluciones a menudo están, una vez que dejas de titubear y empiezas a solucionar. Recuerda: concéntrate en la solución y no en el problema.

2. Muchas de las soluciones son, como mi amigo técnico lo plantea: "sub-optimas." Pocas personas les gusta tener que disminuir su estilo de vida o comprometerse a un largo viaje en autobús diariamente. ¿Pero, qué otra alternativa hay? Puedes sentarte esperando ganar la lotería o que la abuela te regale su Mustang, pero como dice el dicho, esperar no es una estrategia.

Los compromisos y sacrificios mencionados son, en efecto, muy típicos de personas ambiciosas de todos tipos que hace para alcanzar sus metas. Alrededor tuyo, hay personas haciéndolos, y con poco escándalo, con la esperanza de llevar algún día una vida más auto-realizada. Una diferencia clave entre las personas exitosas y no exitosas es que las primeras normalmente ven a las barreras al éxito como inconvenientes insignificantes o desafíos excitantes, mientras los segundos los ven como barreras enormes e insuperables.

Como veas tus propias barreras y limitaciones determinara que tan exitoso serás. Es simplista, pero cierto: tu actitud realmente determina tu altitud.

Mitos que Promueven y Excusan al Fracaso

Otra serie de barreras que los activistas enfrentan son los muchos condescendientes y socavantes mitos allá afuera que promueven y justifican disfuncionalidades e infelicidad. (Solo los artistas son más condescendientes.)

Por ejemplo:

- "Los activistas deben estar enfocados en su trabajo y ser formales todo el tiempo."
- "Debes cortar todos los lazos con tus raíces burguesas para tener éxito."
- "Cualquier tiempo y energía que no va a la causa está siendo desperdiciado."
- "Si no me sacrifico completamente por la causa, soy un mal activista."
- "Si estoy feliz, debo de ser una persona superficial o un mal activista"

Si tú crees uno o más de uno de los mitos mencionados, tu creencia probablemente interfiera en el camino de tu éxito como activista y de tu habilidad de llevar una vida feliz y realizada. Trata de escribir tus pensamientos y emociones acerca del mito -probablemente descubras que no sobrevive a un escrutinio minucioso y objetivo y a un análisis imparcial.

15. Perfeccionismo

El miedo, como sabes ahora, yace al fondo de los problemas de procrastinación de muchos. Ese miedo frecuentemente se manifiesta como uno o más de los Tres Grandes obstáculos:

Perfeccionismo, Negatividad e Hipersensibilidad. Cuando les pido a las personas en mis clases que levanten la mano si tienden a cualquiera de estos comportamientos disfuncionales, casi todas levantan la mano. En cambio, yo nunca he conocido a un procrastinador que no fuera propenso a por lo menos uno de estos problemas.

Analicemos uno por uno, empezando con el Perfeccionismo.

El perfeccionismo es la sensación de que las cosas que hacemos o creamos nunca están suficientemente bien. Los perfeccionistas se comparan con un estándar irracionalmente alto, y después, cuando fracasan en alcanzarlo, se juzgan severamente. Ellos también infringen el mismo comportamiento sobre otros y los juzgan duramente cuando "fracasan."

Aquí hay una lista de errores en particular que los perfeccionistas realizan en su forma de pensar y actuar:

- Se niegan a reconocer la naturaleza incremental del crear: que sucede en etapas y las primeras etapas tienden a ser ásperas e insatisfactorias. En efecto, piensan que sus esfuerzos iniciales deben ser fabulosos. Normalmente no piensan esto conscientemente -es un punto de vista, después de todo, que carece de sentido- pero inconscientemente o semiconscientemente, ellos

están pensando, "El primer borrador de este comunicado de prensa debe ser fantástico."

- Subestiman la dificultad de sus proyectos, por ejemplo, "Solo hare unas cuantas llamadas y distribuiré algunos pocos panfletos y eso será suficiente para llenar de personas mi evento."

- Establecen metas ridículamente altas, por ejemplo, "Voy a escribir una propuesta de subvención de cincuenta paginas este fin de semana" a pesar del hecho que nunca antes hayan escrito más de diez páginas en un día y tengan numerosas obligaciones.

- Como se menciona anteriormente, cuando los perfeccionistas fracasan en alcanzar sus metas imposibles, ellos son muy duros consigo mismos y con otros, por ejemplo, "Soy un fracaso, y esta comunidad es estúpida." (Ver, también, la discusión sobre Negatividad en el próximo capítulo.)

- Tienden a ver las cosas en "blanco y negro": éxito total o fracaso total. No comprenden que hacer la mitad del trabajo -o incluso la decima parte- es mucho mejor que no hacer nada. Después de todo, aún si solo haces una minúscula parte de un trabajo todos los días, eventualmente terminaras. Pero si no haces nada, nunca terminaras. Emocionalmente, o hasta intelectualmente, los perfeccionistas no ven la diferencia.

Los perfeccionistas, sobre todo, ven al trabajo como una especie de lucha épica. No confían en las cosas que se logran demasiado fácilmente. Por eso, normalmente hacen cosas que complican su trabajo, tales como la elaboración

de sus proyectos en términos monumentales, agregando tareas innecesarias a los proyectos, y sobre-reaccionando ante los acontecimientos buenos o malos que se producen a lo largo de la jornada de trabajo (véase el Capítulo 18, hipersensibilidad, para más información sobre este tema). El resultado es que con frecuencia terminan luchando ellos mismos en cada paso del camino.

La verdad es que, el trabajo activista es a menudo urgente y monumental. Fracasar en conseguir un voto sindical o en obligar a una fábrica a reducir sus emisiones contaminantes puede resultar en sufrimiento verdadero. Esta realidad no debe ser usada como lógica para el perfeccionismo, sin embargo, debido a que el perfeccionismo casi nunca te estimulara a un resultado mejor, solo se interpondrá en tu camino. En otros términos, entre más urgente sea tu tarea, mas necesitas trabajar en evitar el perfeccionismo y otras actitudes y comportamientos disfuncionales.

El activismo es un negocio serio, pero su seriedad no lo exenta de la regla: "el trabajo debe ser un juego" tratada en el Capítulo 9. Esmérate para pisar libre y ligeramente alrededor de tu activismo, para sumergirte en él y salir de él a voluntad, y disfrutar de correr riesgos a su alrededor, sabiendo que algunos de esos riesgos conducirá inevitablemente al fracaso. Sí, habrá estrés -la carrera del activista es quizás la más estresante que hay- pero es esencial no sólo aprender a manejar el estrés con gracia, también reconocer que, en cualquier momento, tú estás haciendo una elección de que tan estresado te sientes.

La Solución

El perfeccionismo, recuerda, es una respuesta disfuncional al miedo, así que la solución es reemplazar tus pensamientos y comportamientos disfuncionales con funcionales. Por ejemplo:

¿Cómo cambiar tus pensamientos? No existe una técnica en especial -solo atráptate pensando los acostumbrados pensamientos perfeccionistas y conscientemente sustituye esos pensamientos por su equivalente más funcional. Al principio, esto puede parecer tonto o artificial -y probablemente te olvides hacerlo- pero sigue intentando y con el tiempo verás que:

- Reemplazar pensamientos perfeccionistas con no perfeccionistas se siente bien, y no lastima a nadie.
- Entre mas practiques, lo más natural que el proceso se volverá. (Se te olvidara menos a menudo.)

Puedes empezar a hacer esto ahora mismo. No te plantees una meta tan irracional como "voy a atrapar todos mis pensamientos perfeccionistas, y no te reprendas duramente cuando te equivoques. ¡Estos son exactamente los problemas que estas tratando de solucionar! Solo empieza poco a poco, y cuando exitosamente reemplaces un pensamiento perfeccionista con uno funcional, felicítate a ti mismo. Pronto, los reemplazos sucederán tan a menudo, y tan automáticamente, que no los notarás. Y, eventualmente, tus pensamientos se volverán menos perfeccionistas y no tendrás que hacer muchos reemplazos en lo absoluto.

16. Negatividad

Ejercicio

Nombra Tus Fortalezas

Antes de leer este capítulo, tomate unos minutos para hacer este ejercicio preliminar: En una hoja de papel, enlista tus fortalezas, talentos y otras cualidades positivas que traes a tu activismo. Estas pueden ser desde las que parezcan mundanas, pero enormemente subestimadas, "Yo soy puntual," a las más prácticas "Yo soy bueno con las computadoras," a las que suenan más impresionantes "Yo soy un visionario social," o algo entre estas. No seas tímido o modesto; obtén una lista tan larga como puedas. Mantén esta lista cerca de ti cuando estés leyendo este capítulo; estaré tratándola pronto.

Digamos que eres un activista del comercio justo y buscas llevar a cabo un evento (con una película incluida) en tu biblioteca local. Reservas un cuarto, contactas a los periódicos, cuelgas posters a lo largo y ancho del pueblo y llamas a todas las personas que conoces.

El tema es tan oportuno que estás seguro que vas a reunir una multitud. Cuando el evento empieza, solo pocas personas se presentaron: uno, el operador del cine y otros dos, tus compañeros de cuarto.

Hay dos formas elementales en las que puedes reaccionar a este tipo de decepcionante situación. Esta es una:

Pero qué desastre. Soy todo un tonto, un completo perdedor. Siempre meto la pata. Ni siquiera sé porque me esfuerzo en intentarlo. Y este pueblo está repleto de idiotas. Fue una idea tonta el tratar de enseñarles algo.

Simplemente no lo entienden. Me siento como basura. No lo puedo soportar. Iré por un litro de helado y rentare una película mala y me arrastrare a la cama.

Y estas es la otra:

Demonios, esto es tan decepcionante. Yo trabaje tan duro en esto, pero debí haber hecho algo mal. Oh, bien -perdí algo de tiempo, y estoy un poco apenado en frente del personal de la biblioteca y mis compañeros de habitación, pero no hubo daño real realizado. De hecho, esos dos extraños que se presentaron en el último minuto estaban muy bien informados, ¡y parecen motivados a seguir trabajado con nosotros!. Esto es un gran desenlace.

Esta noche, mientras tanto, me voy a tomar un descanso. Aún a pesar de que este evento no resulto como hubiera esperado, hice mi mejor esfuerzo. Me siento un poco deprimido, así que voy a hacer algo agradable por mí mismo. ¡Ya sé! llamare a mi amigo Sam, le explicare la situación, y lo invitare a comer y a ver una película. Y mañana llamare a Karen, que ejecuto aquel evento con muchos asistentes en el siguiente pueblo, y le preguntare que hizo que yo no. Cuando ponga en práctica lo que ella me comenté, el evento el mes próximo tendrá mucho más asistentes.

Creo que, si eres un procrastinador, el primer monologo te parece mucho más familiar que el segundo. De ser así, estas muy habituado a pensamientos negativos.

Los negativistas, como se muestra en la Figura 2, "se desvían hacia lo negativo." Eso significa que tienden a verse a sí mismos, sus logros y a todos y

todo a su alrededor, como menos bueno, o mucho peor, de lo que realmente son.

Figura 2. Un negativista se desvía hacia lo negativo: ella tiende a ver todo, y especialmente ella misma y sus logros, como menos buenos de lo que son realmente.

La negatividad es un problema serio para cualquiera, pero en particular para los activistas, por dos razones.

Primero, los activistas regularmente se enfrentan a las fuerzas negativas del mundo, y es fácil exagerarlas, particularmente cuando estás en medio de la batalla. Todd Gitlin advierte contra esta tendencia: "Solo porque le permites acceso al lado oscuro del mundo a tu sistema nervioso no significa que tengas que rendirte a la penumbra, que en cualquier caso nunca esta tan justificada como se piensa."

Segundo, la negatividad entra en conflicto con tu responsabilidad primordial de ver el mundo de una manera objetiva a modo de que puedas actuar en el efectivamente. En *Ética en Acción*, Peter Singer aconseja a los activistas, "Sobre todo, mantente en contacto con la realidad." y en *Reglas para Radicales*, Saul Alinsky dice que la función primaria de un activista es "ver el mundo como es."

Aquí hay dos errores específicos que los negativistas hacen en su pensamiento y comportamiento:

- El negativista no está viendo a las personas y situaciones objetivamente. Por lo tanto, ella está atada a cometer suposiciones erróneas, llegar a conclusiones

erróneas y realizar acciones poco adecuadas. El activista que planea un evento basado en suposiciones erróneas, probablemente fracase. La activista que piensa fracaso porque es una "perdedora absoluta" viviendo en una comunidad llena de "idiotas" está llegando a conclusiones incorrectas. Y para la activista cegada por los éxitos de su movimiento es probable que se vuelva irracionalmente desanimada y desanime a otros.

- La negatividad es aislante. Los negativistas a menudo piensan que son "realistas," "pragmáticos," o "genuinos," pero colegas y mentores con una visión global más sensible identifican a la negatividad por lo que es -un signo de inseguridad y una fuerza discapacitante- y huyen de ella. Cuando eso sucede, generalmente profundiza las inseguridades del negativista y refuerza su tendencia hacia la negatividad y aislamiento, así que el problema se combina.

Para ser más clara, no estoy hablando de adoptar una ingenuamente optimista "esta es la mejor de todas las posibles palabras" actitud. Tampoco no estoy hablando de inhabilitar tus facultades críticas o fijarte expectativas bajas para ti mismo, estoy hablando de ser objetivo o, si prefieres, un observador y evaluador veraz de ti mismo y de tu trabajo, así como de aquellos alrededor tuyo y de la sociedad en general.

La Visión Negativista del Yo

Los negativistas tienden a ser más duros consigo mismos.

Como asesora, presencio este fenómeno a corta distancia y nunca deja de sorprenderme. Las personas más impresionantes y talentosas con frecuencia

se ven como fracasos, y arrastran una carga pesada de vergüenza adonde sea que estén. Muchos de mis estudiantes se hacen menos de maneras pequeñas y grandes. Sus conversaciones incluyen expresiones que menosprecian sus logros, como, "No es gran cosa," o "Realmente no hice tanto," o "Cualquiera lo pudo haber hecho." Incluso el siempre presente, "No soy bueno en matemáticas," resulta incorrecto, y es por lo tanto un ejemplo de negatividad.

Algunos estudiantes están tan divorciados de sus fortalezas, talentos y logros que tengo que realizar el equivalente psicológico a una excavación arqueológica para ayudarlos a construir un resumen o declaración de su historia personal que refleje sus talentos y logros. Estaremos sentados frente a frente, con un escritorio en el medio, por horas, mientras yo los entrevisto minuciosamente sobre sus experiencias previas y anotando todas las positivas -muchas de las cuales inicialmente no fueron reconocidas como tal. Muchas veces, cuando terminamos, están sorprendidos de ver lo mucho que han logrado.

Un verdadero adepto al negativismo puede convertir un logro estelar en un fracaso. Un día, le pregunte a un alumno que tenía una Maestría en Administración de Negocios (MBA) de que escuela lo había obtenido, y me dijo de la Escuela de Administración Kellogg de la Northwestern University. Esa es una excelente escuela, así que lo felicite. Su respuesta negativista y autocrítica me sorprendió: "Ay, es solo la tercera o cuarta mejor."

¿Qué tan negativista eres tú? Revisa la lista "Nombra Tus Fortalezas" que creaste antes de empezar este capítulo (Si no la hiciste, deja a un lado este libro y hazle ahora, antes de seguir adelante.)

Si enlistaste de veinte a treinta fortalezas, talentos y otras cualidades positivas, entonces lo hiciste muy bien.

Si enlistaste de diez a veinte fortalezas, talentos y otras cualidades positivas, entonces lo hiciste bien.

Si enlistaste cinco a diez fortalezas, talentos y otras cualidades positivas, lo hiciste más o menos. Cuando hago este ejercicio en clase la mayoría de estudiantes caen en este rango.

Si enlistaste de cero a cinco fortalezas, talentos y otras cualidades positivas, lo hiciste pobremente, pero no estás solo. Siempre hay unas cuantas personas en cada clase que pueden pensar en pocas o en ninguna cosa positiva que decir de sí mismos.

My lista "Nombra Tus Fortalezas" propia, la que mantengo en mi computadora y la que imprimo regularmente, reviso y agrego, incluye más de ochenta cosas. Esto no es porque sea algún tipo de prodigio o ególatra, simplemente porque me esfuerzo en reconocer mis talentos y fortalezas y no me avergüenzo de reconocerlos a mí mismo. A menudo comparto mi lista con mis estudiantes, a quienes, por cierto, les entretiene encontrar "humildad" entre las docenas de glorificaciones a mi ser. También encuentran entradas como "ama a los animales" y "no una esclava de la moda" a su vez que más comunes como "inteligente" y "buena con las computadoras." Típicamente definimos al éxito muy estrechamente, por razones que explicare en el próximo capítulo, y eso a menudo nos lleva a ignorar algunas de nuestras más interesantes y únicas

cualidades. Pero, ¿por qué no las incluimos? ¿Quién sabe cuando nos serán útiles? La realidad que amo los animales pareció irrelevante por años, por ejemplo -hasta que empecé activismo pro-animal.

No te equivoques: Nombra Tus Fortalezas es un ejercicio importante. Si no reconoces y "posees" tus fortalezas, talentos y atributos, entonces, ¿cómo puedes usarlos para construir tu éxito? Y si andas sintiendo vacío de talentos, ¿cómo vas a lograr la confianza para fijarte una agenda ambiciosa para ti y después mantenerte de acuerdo a tu plan?

Regresa y ve que puedes agregar a tu lista. Después, habla con amigos y mentores y ve lo que ellos le pueden agregar a ella. Estarás sorprendido de todos los rasgos positivos que tus amigos ven en ti que nunca sospechaste.

Para ayudarte, aquí hay una lista de atributos que pienso que tienes por ser un activista y estar leyendo este libro:

¡Vez que fácil! Incluso si no todas se aplican a ti, he probablemente duplicado o triplicado tu lista. Podría enlistar veinte o treinta más, pero te dejare ese trabajo a ti...

No analices tu lista de Fortalezas y, por amor de Dios, no pienses a que grado eres puntual, bueno para deletrear, etc. Solo mantén la lista cerca de ti, revísala y agrégale tan seguido, y en privado, celebra tus fortalezas. Ese pequeño esfuerzo te ayudara mucho en tu camino al éxito.

Ejercicio

Crea Tu "Resumen de tu Vida"

En caso de que tengas dificultades identificando tus talentos y logros, puedes atacar ese problema creando un Resumen de Vida. Se parece a un Curriculum Vitae (CV), pero incluye experiencias y logros externos a tu vida de trabajo. Una buena forma de escribir uno es partir de tu CV y agregar a eso. Empieza con tus logros y experiencias como activista. Luego, agrega las áreas de Salud y Bienestar, Relaciones y Persona Integral (creatividad, espiritualidad, etc.) Escribe cada experiencia y logro con gran detalle, y también anota las fortalezas, talentos y atributos que usaste para obtenerlas. Sé que no es necesario recordarte que, no escribas nada de lo que percibas como fracaso, falla o debilidad. Tú no harías eso en un CV de trabajo, ¿así que porqué lo harías aquí?

En un Resumen de Vida, ninguno de tus logros es menospreciado o indigno de ser anotado. Si haz...

- creado un hogar placentero y acogedor
- sido un maravilloso amigo/pareja/padre/hijo/guardián
- disfrutado apasionadamente de un pasatiempo como cocinar o la jardinería
- desarrollado un estilo personal distintivo
- creado arte o música estupenda

- trabajado duro para recobrar de traumas de la infancia y/o para reconciliarte con un padre o otro ser querido
- ayudado a un vecino o extraño en aprietos

... todo eso va en tu Resumen de Vida.

Asimismo, un proyecto no tienen que estar terminado o "perfecto" para ser incluido. Aun si no te has reconciliado por completo con tu padre o madre, tu esfuerzo en reconciliarte debe ser contado como un logro y debe ser enlistado.

Un Resumen de Vida por lo general termina siendo un proyecto mucho más grande de lo que anticipamos, porque por regla general hemos hecho muchas más cosas maravillosas de las que nos damos cuenta. Tomate tu tiempo y diviértete creando tu Resumen de Vida, y cuando lo termines, ¡sal a celebrar tus muchos logros, talentos, habilidades y fortalezas!

•17. Negatividad II: Porque no TODO es tu culpa

Muchas personas les va mediocrementemente en el ejercicio "Nombra Tus Fortalezas" por razones ajenas a su culpa:

1. Normas Culturales

Para mucha gente, el ejercicio se siente como jactancioso o poco modesto: comportamientos que a muchos de nosotros nos enseñaron como groseros.

Para aquellos de ustedes que consideran este ejercicio como una forma de alardear, recuerden que solo estoy pidiendo que anoten sus fortalezas en una hoja de papel, no que las griten en los tejados. También, que las discutas frecuentemente contigo mismo, y solo infrecuentemente, si a caso, con otros.

Para ver la importancia de poseer tus propias fortalezas, busca personas exitosas y estudia cómo se comportan. Probablemente veas que no son groseras ni jactanciosas, pero tampoco modestas o falsamente modestas. Muestran objetividad, y orgullo, de sus fortalezas y logros -y esto sucede con personas exitosas de cualquier cultura.

Después de presenciar como un fuera de lugar sentido de humildad traba a algunas personas, considero algo muy afortunado que yo crecí sin miedo de ufanarme. Nací y crecí en la ciudad de Nueva York, así que puedes sacar tus propias conclusiones...

2. Definición Estrecha del Éxito

El sistema capitalista con frecuencia promueve una muy estrecha y disfuncional definición del éxito -es decir, que si tienes mucho dinero, eres exitoso, y que si no, eres un fracaso. Es irrelevante cuanto has logrado de algo sin valor monetario o que en que desaciertos éticos hayas caído al hacer tu fortuna.

Como activista, vez la maldad detrás de esa definición. Sin embargo, una cosa es entenderlo intelectualmente, y otra adherirse en un nivel emocional. Mucha gente que comprende las limitaciones del modelo capitalista de éxito se siente

fracasados porque no están a la altura. No pueden escapar a su acondicionamiento previo o la continua presión para conformarse.

Si tu sufres de este problema, mi consejo es que vuelvas a leer las Partes I y II del Activista de por Vida y trabajes más en la Administración de tu Misión y Administración del Tiempo. Después, practica vivir tu misión sin culpa o arrepentimiento. Es de vital importancia que te rodees de personas que te entiendan y apoyen, y te aleje de personas que no.

3. Etiquetas

EL programa de emprendedores que acostumbraba dar típicamente ofrecía dos tipos de clases: una para artistas (cualquier tipo de profesional creativo), y otra para no-artistas (todos los demás, incluyendo personas que querían ser dueñas de consultorías en computación, cafés, servicios de limpieza o tiendas detallistas de autopartes). Haría el ejercicio de Nombrar tus Fortalezas en ambos, y era interesante comparar los tipos de listas que las dos clases generaran. Prácticamente todos los artistas incluían la palabra "creativo" al principio de sus listas, y prácticamente ninguno de los otros emprendedores lo harían. No obstante, la mayoría de los emprendedores son altamente creativos, así que la pregunta es, ¿porqué los no-artistas se ven de esa forma?

La respuesta: etiquetas.

Desde una edad menor, a los artistas se les dijo que eran creativos. Probablemente se les repitió todo el tiempo. Probablemente fueron alentados a pintar, esculpir o componer; instados a tomar clases de arte y actividades extracurriculares; y elogiados por sus logros en estas áreas.

No es de extrañar "creativo" aparezca al principio de su lista de fortalezas.

Los no-artistas, muchos de los cuales pudieran haber sido tan creativos como los artistas, probablemente no tuvieron esa etiqueta ligada a ellos. Así que, no crecieron pensando que fueran creativos.

Las etiquetas, como cualquier experto en desarrollo infantil te diría, son poderosas. Ellas nos influyen enormemente y le dan forma a nuestras imágenes de uno mismo. También son difíciles de sacudir. Muchos de mis estudiantes fueron etiquetados negativamente durante su juventud, y esas etiquetas continúan persiguiéndolos como adultos. Tal vez fueron llamados "demasiado sensibles" o "soñadores poco prácticos." O tal vez fueron llamados "holgazanes" o "estúpidos" o "malo para las matemáticas." O tal vez fueron llamados peor. En muchos casos, ellos continúan batallando, como adultos, para liberarse de esas etiquetas de la infancia.

¿Qué etiquetas te están deteniendo? Trata de liberarte de todas tus etiquetas, y vete a ti mismo y a tus logros con ojos nuevos. Amigos y mentores pueden ayudar mucho en esto; como se discutió anteriormente, probablemente vean talentos y fortalezas que nunca te hubieras imaginado.

Por cierto, aunque a veces use términos como "perfeccionismo" y "negativista" en el Activista de por Vida por conveniencia retórica, nunca usaría estos términos para describir a alguien en la vida real. Podría decirle a alguien que están actuando perfeccionistamente o negativamente, o que tienen esas tendencias -nunca que son unos perfeccionistas o negativistas.

La Solución

Así como con el perfeccionismo, la cura para la negatividad es reemplazar pensamientos y comportamientos disfuncionales (negativos) con funcionales (objetivos).

Por ejemplo:

El proceso que recorrerás es el mismo descrito en el Capítulo 15 de Perfeccionismo: practica, practica, practica. Al principio, podría ser difícil recordar reemplazar un pensamiento negativo con uno funcional, pero después de algo de práctica, parecerá más natural, y después de más práctica, sucederá automáticamente. Eventualmente dejaras de pensar tan negativamente.

Como siempre, nunca te regañes cuando tropieces.

18. Hipersensibilidad

La hipersensibilidad es la tendencia de sobre reaccionar a las tensiones ordinarias de la vida. Es un rasgo que los procrastinadores comparten con los adictos, artistas "bloqueados" y otros con dificultades al hacerle frente.

Observa que estoy hablando de "hipersensibilidad," y no "sensibilidad."

La sensibilidad es un gran rasgo de la personalidad. Significa que estamos profunda y significativamente conscientes de nosotros mismos, nuestro medio y los seres vivos a nuestro alrededor. EL mundo necesita tantas personas sensitivas como sea posible porque ellas son a menudo las que reconocen, y se esfuerzan por arreglar, los problemas.

La hipersensibilidad, sin embargo, se excede. Si una mínima irritación, decepción o rechazo arruina tu día (o semana o mes o año), entonces eres hipersensible. A la inversa, si noticias menores te vuelven demasiado jubiloso o maniaco al punto que no puedes funcionar, eso también es hipersensibilidad.

La hipersensibilidad es, en esencia, una falta de auto-control emocional. Es un problema muy común, a juzgar por los cientos de libros que tratan el problema, y es un problema particularmente serio para los activistas porque:

- La vida del activista está llena de "desencadenantes" emocionales. La mayoría de las personas, en su vida cotidiana, experimentan un rango de emociones positivas y negativas. Pocas personas, además de los artistas, tal vez, lidian con altibajos emocionales de la forma que los activistas lo hacen. Al trabajar para cambiar el statu quo, está garantizado que los activistas estarán expuestos a constante desaprobación, rechazo, frustración e incluso ridículo. "Ve donde seas menos deseado, porque ahí es donde eres más necesitado," aconseja Abigail Kelley Foster, la abolicionista y pacifista del siglo diecinueve. Excelente consejo, pero el inevitable rechazo y negatividad que una activista enfrentara cuando lo ponga en práctica hará su vida extremadamente poco placentera si ella tiene tendencia a la hipersensibilidad.

- La hipersensibilidad no solo te roba tiempo y energía, sino además tu objetividad. Como se discutió anteriormente, el requisito primario para hacer trabajo de activista es una visión del mundo objetiva.

La hipersensibilidad nubla tu objetividad, y por lo tanto te vuelve menos eficaz. Con frecuencia, por otra parte, esa opacidad es negativa, así que vez una

situación como peor de lo que realmente es. Esto alimenta los tipos de cinismo y desesperación que presagian a tantos casos de agotamiento. Incluso el optimismo excesivo puede ser un problema. Citando a Gitlin nuevamente: "Si eres imprudente con tus expectativas, como los revolucionarios de finales de los sesentas, tu imprudencia obrara como una droga-hasta que, si tienes suerte, te quebraras, y si no tienes suerte, algo peor pasara. Esta fue la manera de los comunistas, que siempre estaban buscando excusas para explicar las críticas de la Unión Soviética como fabricaciones de la prensa burguesa... El arretrato equivalente fue el destino de demasiados de los más devotos activistas de mi generación, los que confundieron sus eufóricos deseos por perspectivas revolucionarias reales."

- La hipersensibilidad crea una tendencia hacia el aislamiento. Mucha gente hipersensible tiene dificultad tolerando las tensiones ordinarias de la vida cotidiana. Ellos reaccionan fuertemente a irritantes como un tren retrasado, una fila lenta en el supermercado o inclusive mal tiempo. En el lugar de trabajo, no pueden permanecer en su cubículo ni acatar códigos de vestimenta, luces fluorescentes ni compañeros de trabajo entrometidos. Una "solución" que mucha gente hipersensible emplea, consiente o inconscientemente, es retirarse del mundo y sus tensiones. Ellos pasan la mayor parte del tiempo en un medio tan bajo su control como les sea posible. Profesionalmente, podrían tratar de trabajar desde su hogar, o, de no ser posible, realizar acciones para aislarse de sus colegas -por ejemplo, mantener la puerta de su oficina cerrada o evitar los lugares populares para comer. Fuera de horas de trabajo, pueden pasarse su tiempo tirados frente a la televisión o convertir su existencia en "adictos al Internet". El problema con el aislamiento es que, aunque podría sentirse bien en el corto plazo, es casi siempre dañino

para el éxito. Poniendo mitos de "El Llanero solitario" a un lado, el éxito en casi cualquier empresa importante invariablemente requiere un esfuerzo de equipo. E incluso el Llanero Solitario tenía a Toro y Silver...

Si eres hipersensible, uno de tus desafíos principales será aprender a experimentar emociones negativas como rechazo, frustración y decepción, así como positivas como orgullo y felicidad, sin desbaratarte por ellas. Esto puede no ser fácil, pero es una parte importante de tu crecimiento como activista.

La hipersensibilidad también está con frecuencia vinculada a la adicción. Si tu estas "enganchado" a altibajos emocionales extremos de los que eres incapaz o reacio a moderar -o que puedas estar intentando moderar a través de la bebida, drogas, comer o dormir en exceso o a través de una adicción "suave" como ver la televisión o jugar video juegos compulsivamente -tendrás que ver a un terapeuta para tratar ese problema. Visita a un terapeuta, únete a un programa de doce pasos, o al menos lee un poco sobre adicciones y recuperación. Un buen lugar para empezar es Pensamiento Adictivo: Entendiendo el Auto-Engaño por Abraham J. Twerski, M.D (ver Bibliografía). [Addictive Thinking: Understanding Self-Deception by Abraham J. Twerski, M.D.]

Fatiga de la Compasión

La hipersensibilidad puede ser un síntoma de un condición psicológica seria llamada Fatiga de la Compasión, la cual discutí en la Parte I, Nota final 1. Si piensas que puedes estar sufriendo de Fatiga de la Compasión, debes buscar ayuda profesional.

La Solución

Así como con perfeccionismo y negatividad, la cura para la hipersensibilidad es reemplazar pensamientos y comportamientos disfuncionales con funcionales (objetivos). La hipersensibilidad es un problema un tanto más sencillo en el que trabajar que los otros dos, sin embargo, debido a que el patrón de pensamiento funcional es siempre variante, "voy a calmarme y hacer lo que se supone que debo estar haciendo." Por ejemplo:

El proceso que recorrerás es el mismo que para resolver el Perfeccionismo y la Negatividad: practica, practica, practica. Al principio, puede ser difícil de recordar reemplazar un pensamiento hipersensible con uno funcional, pero después de algo de práctica parecerá más natural, y después de más práctica sucederá automáticamente. Eventualmente, dejaras de reaccionar tan hipersensiblemente.

Como siempre, nunca te reprendas cuando tropieces.

19. ¡PÁNICO!: El amplificador de obstáculos

El "pánico" referido a través de este capítulo es el pánico ordinario de la vida cotidiana. Si sufres de incapacitantes ataques de ansiedad y pánico, debes visitar a un doctor o psicólogo.

¿Recuerdas la respuesta negativista del Capítulo 16?

Pero qué desastre. Soy todo un tonto, un completo perdedor. Siempre meto la pata. Ni siquiera sé porque me esfuerzo en intentarlo. Y este pueblo está

repleto de idiotas. Fue una idea tonta el tratar de enseñarles algo. Simplemente no lo entienden. Me siento como basura. No lo puedo soportar. Iré por un litro de helado y rentare una película mala y me arrastrare a la cama.

Qué tal si, en lugar de ese pequeño discurso, el activista hubiera reaccionado de esta forma:

Pero qué desastre. Soy todo un tonto... podría seguir mortificándome con esto, pero ¿para qué molestarse? No hubo un daño real, e hice mi mejor esfuerzo, así que no debería culparme por eso... Mientras tanto, tengo más trabajo que hacer. Me tomare unos minutos en tomar notas de la experiencia, y tal vez llamar a un amigo que me apoye, pero después empezare a planear el demo de este fin de semana.

Nota como, en el segundo discurso, la activista conscientemente interrumpe sus pensamientos negativos e introduce un más funcional nuevo hilo de pensamientos.

Una diferencia clave entre el activista del primer ejemplo y del segundo puede ser el pánico. Todos experimentamos regularmente episodios de miedo, ira y decepción; y personas en profesiones desafiantes como el activismo probablemente lo experimenten muchas veces al día. Personas no procrastinadoras pueden experimentar estas emociones brevemente y volver a un talante positivo, o neutral por lo menos. Los procrastinadores no pueden, entran en pánico, y su pánico amplifica su miedo y ansiedad hasta que no pueden funcionar más. Se retraen a comportamientos disfuncionales como perfeccionismo, negatividad e hipersensibilidad.

El pánico además de amplificar las emociones negativas, inhabilita tus mecanismos para hacer frente. Esto puede, en efecto, ser la definición del pánico: el estado de ser incapaz de hacer frente. Alguien que es capaz de cambiar un neumático en sesiones de práctica en su pórtico, pero se olvida de cómo hacerlo cuando lo tiene que hacer en la carretera, está en pánico. Así como alguien que conoce una materia escolar muy bien, pero falla en el examen; o alguien que planea y practica para una reunión importante pero lo arruina todo.

Los estudiantes frecuentemente me abordan con problemas que dicen no tener idea como resolver. Yo les pregunto, "¿Qué consejo le darías a alguien con el mismo problema?" y ellos invariablemente llegan a una buena solución sin siquiera detenerse a pensarlo. Ellos pueden hacer esto debido a que, a menudo es mucho más fácil solucionar los problemas ajenos que los propios, principalmente porque entramos en pánico en los propios.

"Pánico Sigiloso"

Todos estamos familiarizados con el tipo de pánico energético donde te sientes frenético y fuera de control. Pero el pánico muchas veces sucede mucho más tranquilamente que eso. Lo que yo llamo "pánico sigiloso" puede ser en realidad un problema muy común para los procrastinadores.

Pánico sigiloso es lo que pasa cuando te sientas a trabajar a las 9:00 a.m. y de repente sientes un impulso irresistible de hacer algo diferente, como ir por una taza de café. No sientes pánico -se siente como una calmada, e incluso trivial

decisión- pero ¡ohh, sorpresa! te has desviado de tu camino. A veces esto sucede antes de las 9:00 a.m., así que ni siquiera llegas a tu escritorio.

El pánico sigiloso a menudo precipita un tipo de estado de trance que te permite continuar procrastinando. Primero obtienes tu taza de café, después lees el periódico, después haces una llamada personal, y después compras algo en línea -y después, de pronto, es tiempo de almorzar. Durante esto, estas semi-consciente de que deberías estar haciendo algo diferente, pero nunca lo suficiente, o enfocado lo suficiente como para realmente dejar lo que estás haciendo y volver al trabajo.

La Solución

Hemos llegado al verdadero corazón de la procrastinación basada en el miedo. Minimiza o elimina tu pánico, y deberías ser capaz de manejar tus emociones y continuar con tu trabajo. O, como mi profesor Jerry Weinberg, dice, "El problema no es el problema. El problema es tu forma de reaccionar al problema." Esto parecería poner mucha presión sobre ti, pero en realidad quita mucha presión. Esto significa que, gracias a tu pánico, tu estas probablemente percibiendo un problema como algo mucho más grave de lo que es. En el Capítulo 20, veras como, una vez que hayas removido el pánico de la ecuación, incluso las aparentemente peores situaciones pueden convertirse en mucho más manejables.

20. Un Proceso Para Vencer Al Miedo

A estas alturas, tu sabes lo que es la procrastinación basada en el miedo, que la causa, y como se manifiesta en tus pensamientos, emociones y

comportamientos. Ahora podemos discutir una solución. Esta involucra básicamente que estés consciente de tu miedo cuando está ocurriendo, y substituir tu respuesta disfuncional por una respuesta más funcional

1. La respuesta disfuncional que estas reemplazando es la procrastinación; siendo específicos, los obstáculos que amenazan desviarte de tu camino - incluyendo no solo los Tres Grandes (Perfeccionismo, Negatividad e Hipersensibilidad) sino además cualquier obstáculo Logístico o Situacional que se te presente. También, por supuesto, Pánico.

2. La respuesta funcional con la que buscas reemplazar la disfuncional es (1) reconocer y considerar a tu miedo; (2) no entrar en pánico, o dar los pasos para desactivar tu miedo; (3) definir la naturaleza específica y solución a, tu obstáculo(s), usando el registro en un diario y otras herramientas; (4) superar el obstáculo(s); y (5) de ser posible, volver a tu camino sin haber perdido mucho tiempo.

EL lograr esta substitución apropiadamente generalmente lleva practica, aunque si realmente trabajas en ello, el progreso sucederá rápido.

En el Capitulo 7, aprendiste acerca de los Tres Comportamientos Productivos: presentarse a tiempo, realizar el trabajo que se supone deberías estar haciendo, y hacerlo por una hora o más. Y en el Capitulo 8, aprendiste los siguientes siete pasos en el Proceso de Cambio del Comportamiento para incorporar estos comportamientos en tu vida de trabajo y personal:

1. Edúcate a ti mismo

2. Reúne los recursos y apoyo necesarios

3. Divide el cambio en una serie de metas modestas y accesibles; después aborda estas metas una a la vez

4. Maximiza tu respuesta positiva a cualquier "éxito."

5. Minimiza tu respuesta negativa a cualquier "fracaso"

6. Anticipa, y sobrelleva, estancamientos y recaídas.

7. ¡Mantente ahí!

Si has estado progresando hacia resolver tu problema de procrastinación usando los Tres Comportamientos Productivos, entonces probablemente no haya mucho miedo bajo tu procrastinación, y tal vez no necesites poner en práctica el Proceso para Vencer al Miedo descrito en este capítulo y el próximo. Si, sin embargo, no encuentras la forma de adoptar los Tres Comportamientos Productivos sin importar lo mucho que lo intentes, entonces probablemente tengas miedos y/o una respuesta de pánico que necesitas atender. El Proceso para Vencer al Miedo descrito abajo te ayudara en eso. Es básicamente una secuencia de pasos adicional insertada en el Proceso de Cambio del Comportamiento:

1. Edúcate a ti mismo

2. Reúne los recursos y apoyo necesarios
3. Divide el cambio en una serie de metas modestas y accesibles; después aborda estas metas una a la vez
4. Maximiza tu respuesta positiva a cualquier "éxito."
5. Minimiza tu respuesta negativa a cualquier "fracaso"
6. Anticipa, y sobrelleva, estancamientos y reincidencias.
7. ¡Mantente ahí!

Una vez que hayas usado el Proceso para Vencer al Miedo para disipar tu miedo y pánico, tú puedes usualmente dejar de procrastinar y volver tanto al Proceso de Cambio del Comportamiento como a tu camino diario.

El Proceso de Vencer al Miedo consiste de estos nueve pasos:

1. Usa la Administración de la Misión y la Administración del Tiempo para establecer metas razonables y un programa razonable.
2. Empieza tu trabajo: atrápate procrastinando.
3. ¡No te critiques, reprendas o avergüences de ti mismo!
4. Empieza el registro en un diario.

5a. Desactiva tu pánico a través de un diario u otros medios. (Tanto 5a, b y c suceden al mismo tiempo cuando escribes sobre el problema. Explicare el registro en un diario en el Capitulo 23.)

5b. Define tus obstáculos.

5c. Diseña una solución para sobreponerte a tus obstáculos.

6. Empieza a implementar la solución y, de ser posible, regreso a tu camino.

7. Celebra tu victoria.

8. Repite cuando sea necesario.

Y...

9. !Observa como sucede el cambio!

Discutiré cada paso individualmente en el Capitulo 22. Primero, no obstante, necesitas estar consciente de dos requisitos básicos para que este proceso funcione, los cuales discutiré en el próximo capítulo.

21 Venciendo Tus Miedos: Requisitos

Los dos principales requisitos que necesitas para trabajar en tu problema de procrastinación basada en el miedo son tiempo y honestidad.

Primeramente, tiempo. Tú deberías esperar dedicar unas cuantas horas a la semana para trabajar en tu problema de procrastinación, al menos al principio. Este es tiempo usado no solo en el Proceso de Vencer al Miedo, sino también en la Administración de la Misión y Administración del Tiempo, ambos, como sabes, son esenciales para el éxito. Además puede incluir tiempo usado en el registro en el diario, o hablando con un terapeuta o otro profesional.

La cantidad de tiempo que necesitaras usar debe disminuir a través del tiempo, a medida que te vuelvas más capaz de hacer frente a tus miedos y pánico. Hoy en día podría tomarte unas cuantas horas de registro en diario para calmarte después de un evento perturbador o molesto, eventualmente, tu problema de procrastinación desaparecerá en su mayor parte, y tú te convertirás en una persona en-control, como la gente que es productiva sin ningún esfuerzo a la que siempre haz envidiado. Pero no esperes ese resultado sin haberle dedicado su tiempo necesario.

No cometas ningún error: unas cuantas horas a la semana no es una cantidad de tiempo poco razonable para dedicar a este proceso. En efecto, es uno de los mejores usos posibles de tu tiempo. (Probablemente sean las personas frenéticas que sienten que no tienen absolutamente nada de tiempo para llevar a cabo esto quienes más lo necesiten.) El tiempo que le dedicas a vencer tu problema de procrastinación, lo recuperarás con creces en la forma de mayor productividad durante el resto de tu carrera.

Después, honestidad. Debes estar preparado para ser completamente honesto contigo mismo, y con cualquiera que te este ayudando, acerca de tus

pensamientos, sentimientos, miedos e inseguridades concernientes a tu trabajo, metas en la vida, situación actual y el problema de procrastinación. Si estas habituado a censurar pensamientos o emociones poco placenteros o "inaceptables", podría tomarte un tiempo aprender a no-censurarte y poseer tu verdad -por ejemplo, que estás enfermo y harto del activismo y quieres tomarte un descanso. O que, aunque quieres continuar siendo activista, también es importante llevar una vida "normal" con una casa, niños, patio y automóvil. O que tienes tus dudas acerca de la validez de tu movimiento, los motivos de la gente dentro o de las tácticas que emplean.

Ve la Parte I, Capítulo 4 para mayor orientación en decir la verdad en circunstancias difíciles, y recordar que cualquier cosa menos que la honestidad total sabotea el proceso, y podría empeorar tu problema de procrastinación.

¿Qué hay del Dinero?

¿Necesitas dinero para solucionar tu problema de procrastinación? No necesariamente -aunque ayuda.

En el Capítulo 24, recomiendo a mis lectores ver a un terapeuta, lo que por supuesto necesita dinero. Si no lo tienes, entonces usa una creativa lluvia de ideas para encontrar una solución. Sesiones de terapia de grupo son más baratas que sesiones individuales, y grupos de soporte y programas de docenas (en caso de que la adicción sea un problema) son baratos o gratis.

¿Quieres tomar clases de superación personal o de liderazgo pero no te alcanza? Preguntar si la escuela ofrece descuentos a activistas, tal vez a cambio de que ayudes en un evento.

En el último caso, siempre puedes pedir prestado un libro de la biblioteca de cualquier tema que estés interesado.

NUNCA dejes que la falta de dinero te detenga de alcanzar tus metas. La falta de dinero debería ser siempre un inconveniente, nunca una barrera infranqueable.

22. Venciendo Tus Miedos: El Proceso A Detalle

Veamos cada paso del Proceso de Vencer al Miedo individualmente.

Paso 1. Usa la Administración de la Misión y la Administración del Tiempo para establecer metas razonables y un programa razonable.

A estas alturas, con suerte, tu entiendes la importancia de la Administración de la Misión y la Administración del Tiempo, y no serás tentado a saltarte estos pasos. No repetiré la información de las Partes I y II de este libro -solo te recordare que fijar metas razonables y fijar un programa razonable son los catalizadores primarios del éxito, mientras que fijar metas poco razonables y un programa poco razonable, o ninguna meta y ningún programa, son el catalizador primario del fracaso.

Paso 2. Empieza tu trabajo: atrápate procrastinando.

Para tratar tu procrastinación, es necesario ser capaz de atraparse en el acto de procrastinar. Este paso será muy fácil o muy difícil, dependiendo de cuán profundamente te distraigas o no te concentres cuando procrastinas.

Como se menciona anteriormente, mucha gente entra en una especie de trance cuando procrastina -ese trance es el punto principal de la procrastinación, realmente, debido a que te permite realizar tu trabajo sin experimentar dolor o culpa. (Esos vendrán más adelante, cuando recapacites tu día desperdiciado.) Cuando estás en ese trance, solo estas vagamente consciente de lo que estás haciendo, y las horas parecen derretirse.

Algunas personas no caen tan profundamente en trance. Pueden estar en medio de una partida de video no programada y pensar "!Vaya estoy procrastinando!" si puedes hacer esto relativamente rápido, entonces haz completado este paso.

Si, no obstante, eres una de esas personas que realmente se distraen, puede tomarte algún tiempo y practica para que te puedas atrapar en el acto de procrastinar de forma fiable. Una cosa que puede ayudarte es habituarte a preguntarte a ti mismo, en intervalos de quince o treinta minutos, "¿Estoy haciendo lo que se supone debería estar haciendo o estoy procrastinando?"

Sigue practicando, y eventualmente serás capaz de atraparte en el acto de procrastinar de forma fiable.

Paso 3. ¡No te critiques, reprendas o avergüences de ti mismo!

Como he repetido innumerables veces en el Activista de por Vida, la autocrítica no hace nada para solucionar tu problema de procrastinación, y en lugar de ello es probable que lo empeore. No lo hagas.

En lugar de autocríticarte, sé un observador objetivo, compasivo y analiza tu propio comportamiento. Repítete a ti mismo, "Ay, estoy procrastinando." Ni siquiera incluyas una frase levemente negativa como, "Muy mal."

Paso 4. Empieza el registro en un diario.

Te has atrapado en el acto de procrastinar: ahora es tiempo de descifrar porque. Tu herramienta principal para hacer esto es el registro en un diario, lo que te ayudara a (a) disipar tu pánico, (b) definir la naturaleza precisa de tus obstáculos, y (c) crear soluciones para superar esos obstáculos. Escribir en un diario no es difícil, pero hay unos cuantos trucos que compartiré contigo en el Capítulo 23. Lo importante que notar aquí es que en el momento que te atrapas procrastinando, tú debes detener lo que sea que estás haciendo y empezar a escribir en el diario.

Hay muchas formas de escribir en un diario, dicho sea de paso; pero la que quiero que realices aquí es el "flujo de consciencia" sin inhibiciones que a veces es llamado "escritura libre." Básicamente "descarga" el contenido de tus pensamientos y emociones, en un formato sin diluir y sin censura, a la hoja (o pantalla). Para este tipo de escritura, la ortografía y gramática no son importantes: solo escribe todo tan honesta y rápidamente como puedas.

Si estas desesperado por terminar algo de trabajo, podrías estar renuente a detenerte a escribir.

Escribir en un diario podría parecer como una pérdida de tiempo. En realidad, no obstante, es uno de los mejores usos de tu tiempo, así como tu herramienta principal para solucionar tu problema de procrastinación. Los treinta minutos o una o dos horas que inviertes en escribir te serán recuperadas con creces, una vez que empieces a superar tus obstáculos y a trabajar más productivamente.

NOTA: Los pasos 5a, 5b y 5c se suscitan simultáneamente cuando estas escribiendo en tu diario.

Paso 5a. Desactiva tu pánico Como se discutió en el Capitulo 19, no puedes resolver problemas cuando estás en pánico. Así que tu primer paso, antes de atacar de lleno a tu problema de procrastinación, es desactivar cualquier pánico que estés experimentando.

Afortunadamente, escribir en un diario es una "cura milagrosa" para el pánico. El simple acto de escribir tu problema es a menudo todo lo que se requiere para aliviar mucha de la ansiedad y pánico alrededor. Los psicólogos han descubierto que el simple acto de nombrar tu problema, que puedes hacer como parte de tu escritura en tu diario, es generalmente todo lo que se requiere. Después de una sesión de escritura, debes de sentirte tanto mental como físicamente más relajado.

Escribir en un diario es, en efecto, una cura poderosa. Es una forma de darte el tiempo, atención y respeto que muchos de nosotros deseamos pero del que nunca tenemos suficiente. También provee un camino para realmente

enfocarte en tus problemas, lo que te empodera para solucionarlos. No es de sorprender que la escritura en diario sea una herramienta terapéutica aceptada para tratar muchos tipos de personas afligidas, incluyendo sobrevivientes al cáncer, víctimas de crímenes violentos, adolescentes con problemas y personas en la cárcel.

Alcanza el estado mental de calma y reflexión puede tomar unos minutos o unas horas: lo importante es no apresurarlo. Si estas escribiendo por un largo tiempo -con miedo, confusión y otras emociones fuertes vertiéndose en el papel -es debido a que lo necesitas. No seas impaciente: Ten fe en el proceso y comprende que (1) esta fase de escritura en diario intensiva es una que probablemente tengas que recorrer; y (2) no durara para siempre. En unos cuantos días o semanas, tú estarás probablemente menos ansioso o en pánico y tendrás un mejor control de tus obstáculos que nunca antes. Probablemente también seas capaz de tranquilizarte mucho más rápido que en el pasado, y usar la escritura en diario mayormente por sus beneficios analíticos y de solución de problemas (5b y 5c).

Nota Importante

La escritura en diario a veces deja al descubierto recuerdos que tenemos dificultad para manejar, incluyendo memoras de abuso infantil. También puede forzarnos a atender cuestiones que estábamos en negación, normalmente porque son dolorosas. Cualquier de estos eventos puede ser traumático. Si la escritura en diario no te está ayudando a tranquilizarte, sino que te esta perturbando, o evocando problemas que no estás seguro de poder manejar, ve a un terapeuta u otro profesional. Tal vez quieras consultar a un

terapeuta antes de empezar un diario, si estas preocupado de cómo te afectara el proceso.

Paso 5b. Define tus obstáculos.

Al mismo tiempo que te has estado tranquilizando, también has estado creando en tu diario una "foto instantánea" de tu estado mental. Es probable que esta instantánea te diga exactamente porque estas procrastinando, en otras palabras, la naturaleza precisa de tus obstáculos.

Es importante definir los obstáculos precisamente, porque entre más precisamente los definas, más enfocada y efectiva ser la solución a la que llegues. Tratar de arreglar un problema que no has definido correctamente es un ejercicio fútil -en efecto, es lo que probablemente has estado haciendo todos estos años cuando trabajas en tus "problemas" de pereza, falta de disciplina, etc. Todo el esfuerzo, dirigido a objetivos equivocados, ¿no resolvió tu problema de procrastinación, o si?

Usa tu diario para crear una lista de los obstáculos específicos (pensamientos y emociones) que están evitando que continúes con tu trabajo en este momento. Por ejemplo, supón que deberías estar escribiendo una propuesta para una beca, pero agotaste la última hora haciendo todo tipo de cosas diferentes. En el transcurso de tu escritura en tu diario, descubres que las razones por las que no has escrito son una o más de las siguientes:

- Odias escribir, y nunca has confiado en tu habilidad para escribir.

- Estas muy seguro que no obtendrás la beca, así que todo el proyecto te parece fútil y una pérdida de tiempo.
- No te gusta el proyecto que la beca está financiando, así que si no obtienes la beca, estarás atascado haciendo algo que no quieres hacer.
- Las personas que prometieron ayudarte se han hecho escasas, así que estas atrapado haciendo todo tu mismo.
- La recaudación de fondos no está en la descripción de tu puesto de trabajo.
- La recaudación de fondos es, en efecto, varios niveles arriba de tu nivel salarial, y no te están pagando por hacerlo, así que te sientes explotado.
- Tu situación de trabajo en general no es muy buena, lo que interfiere con tu capacidad de motivación para este proyecto.
- Estas preocupado de cosas en tu vida personal y esas preocupaciones interfieren con tu habilidad para enfocarte en el proyecto.
- Estas enamorado, lo que interfiere con tu habilidad para enfocarte en el proyecto.
- Tu computadora sigue fallando.

Todos estos son Obstáculos Logísticos o Situacionales, y muchos son indicios de uno o más de los Tres Grandes Obstáculos. Por ejemplo, "odias escribir"

puede ser catalogado como perfeccionismo o negatividad. El hecho de que la solución de muchos de estos obstáculos Logísticos o incluso Situacionales es simple, o incluso trivial, lo discutiré abajo.

Primero, no obstante, quiero ser muy clara de que todos los obstáculos descritos no son solo razonables, sino comprensibles y perdonables. En otras palabras, nada de lo que avergonzarse. Sin embargo, esto no debe ser usado como una licencia para procrastinar. Para llevar una vida feliz y exitosa, debes aprender a perseverar incluso frente al estrés o desgracia. Así que...

Paso 5c. Diseña una solución para sobreponerte a tus obstáculos.

La solución a los Tres Grandes Obstáculos es, como se discutió en los Capítulos del 15 al 18, reemplazar pensamientos y comportamientos disfuncionales con funcionales.

Una vez que hayas hecho esto, y una vez que hayas desactivado tu pánico, serás capaz de fácilmente sobreponerte a tus Obstáculos Logísticos y Situacionales. Lo asombroso, en realidad, es cuantos obstáculos aparentemente infranqueables resultan ser fáciles de superar, una vez que fueron expuestos a la luz del día a través de la escritura en un diario. Es como en el Mago de Oz, cuando Toto jala las cortinas y revela que el Todopoderoso Oz es un hombre astuto. Remueve la "cortina" de tu pánico y pensamiento disfuncional, y tus obstáculos más difíciles serán revelados como pequeños y fáciles de resolver.

Repitiendo a la cita maravillosa de Jerry Weinberg: "El problema no es el problema. El problema es tu reacción al problema."

Así que:

- Odias escribir, y nunca has confiado en tu habilidad para escribir. POR LO TANTO, le preguntas a un compañero de trabajo o amigo editar tu escritura.
- Estas muy seguro que no obtendrás la beca, así que todo el proyecto parece una pérdida de tiempo. ASÍ QUE, confirmas con tu jefe, y tal vez otros, si tus temores son fundamentados. De ser así, hablas con tu jefe sobre cancelar el proyecto o rehacerlo a modo que sea más fácil que tenga éxito.
- No te gusta el proyecto que la beca está financiando. ASÍ QUE, vez si puedes rehacer el proyecto para que sea más aceptable, o busca alguien mas en tu organización para que lo administre.
- Te sientes explotado. POR LO TANTO decides discutir la situación con tu jefe o hacer el proyecto mientras buscas otro trabajo tan pronto como sea posible. En el último de los casos, el proyecto se verá bien en tu Curriculum...

Tus Obstáculos Situacionales, como se discutió anteriormente, tienden a involucrar a otras personas o circunstancias fuera de tu control. Como tal, tienden a ser más difíciles de superar, que los Tres Grandes o los Obstáculos Logísticos. Los pasos que debes dar, no obstante, son a menudo sencillos -es la implementación, o "llevarlos a cabo" lo difícil. Si, por ejemplo el Obstáculo Situacional es un problema de salud, puedes planear una cita con un médico

especialista. (Costoso, lento y aterrador.) Si es una relación problemática, puedes hablar francamente con tu pareja, o planear una consulta con un consejero de parejas. (Ídem.)

Sigue adelante y usa tu diario para diseñar soluciones detalladas a tus obstáculos logísticos y situacionales.

Paso 6. Empieza a implementar la solución y, de ser posible, regreso a tu camino.

Tu objetivo aquí es implementar únicamente lo necesario de la solución que diseñaste para calmarte lo suficiente para regresar a tu curso -en otras palabras, el trabajo que se supone deberías estar haciendo. Después de todo tú no quieres que la solución se vuelva una forma de procrastinación.

Algunas veces, tan solo escribir el problema detalladamente en tu diario es suficiente para volver a tu curso.

O, escribir la solución...

O, hacer una llamada telefónica o dos...

O, realizar unos cuantos laboriosos pasos extra.

De nuevo, no hay forma errada de hacer esto, y debes tomarte tanto tiempo como sea necesario para dejar de caer en pánico y calmarte, especialmente al principio. Eventualmente, no obstante, debes de ser capaz de volver a tu senda

en cada vez menor tiempo.

Paso 7. Celebra tu victoria.

Es irrelevante si has vuelto curso por completo o no, o incluso si no has vuelto para nada. Si has avanzado tan lejos en el proceso, haz sido victorioso. Tu estas finalmente luchando con tu problema de procrastinación en una forma significativa, tal vez después de años de titubear, miedo y confusión. Este es un gran paso y tú debes darte enormes cantidades de crédito por eso.

Si no me crees -si crees que solo una "clara victoria" contra tu problema de procrastinación merece ser celebrado -entonces vuelve a leer el Capitulo 15, Perfeccionismo.

Como lo he mencionado repetidamente, es importante celebrar cada pequeño logro o victoria en cada área de tu vida, y nunca golpearte contra la pared por cualquier percibido "fracaso." La mayoría de nosotros crecemos oprimidos por un exceso de criticismo y negatividad, y continuamos siendo oprimidos por estos en la adultez. Depende de nosotros si contrarrestamos esa negatividad, tanto por nosotros como aquellos alrededor nuestro.

Así que, felicítate a ti mismo -mucho. Llama a un buen amigo y presume tu logro. Prémiate con una película, CD, baño de burbujas o postre pecaminoso. ¡O con los cuatro! Haz un escándalo -si tú no lo haces, ¿quién lo hará?

Este no es simplemente un ejercicio en sentirse bien, aunque es un objetivo que vale la pena en sí mismo. También ayuda a tu victoria "personal", y a las habilidades que necesitaste para alcanzarlo, para que tengas la memoria y las

habilidades listas la próxima vez que batalles con tu vieja enemiga, la procrastinación.

Paso 8. Repite cuando sea necesario.

Incluso si, esta vez, logras un éxito espectacular -significando, que eres capaz de rápidamente desactivar tu pánico, sobreponerte a tu obstáculo(s) y volver a tu curso -no debes considerar tu problema solucionado. La procrastinación es un enemigo astuto y persistente: volverá. Así que, debes estar preparado para repetir el proceso tanto como sea necesario -y ocasionalmente, tu vida entera. Descansa seguro de que a través de persistir lo lograras...

Paso 9. !Observa como sucede el cambio!

Cuando enseñé a mis estudiantes estas técnicas para vencer su procrastinación basada en el miedo, muchos empiezan a progresar asombrosamente en sus objetivos. Esto es debido a que, a diferencia de su auto-imagen de perezosos, faltos de disciplina y no comprometidos, son en realidad altamente energéticos, muy disciplinados y muy comprometidos. El problema es, como se discutió antes, que ellos estaban intentando resolver el problema equivocado. Una vez que empiezan a intentar el problema real -sus miedos, obstáculos y pánico- muchos avanzan velozmente hacia sus metas, a menudo progresando mas en pocas semanas que en los años anteriores. Esto es debido a que vencer a la procrastinación es un acto de auto-liberación. Empieza a conquistar tu problema de procrastinación, y empiezas a redefinirte a ti mismo y a tus posibilidades.

La auto-liberación es un excitante travesía que hacer, e inspiradora de presenciar. No me cabe duda que muchos lectores del Activista de por Vida

están listos para realizar su travesía en un periodo de tiempo muy corto. (Si no fuera así, no hubieran tomado el libro y empezado a leerlo.) Si tienes hambre de auto-liberación, la clave es empezar siguiendo el consejo en este libro pero no esperes progreso demasiado rápido: fija metas modestas y alcanzables; concéntrate en el trayecto, y no en el destino; y recuerda que el mejor tiempo para atacar tu miedo es inmediatamente después de que te vuelves consciente de él, o, mejor aún, antes de que lo experimentes, mediante "empoderarte" a ti mismo (Ve el Capítulo 27).

Ahora, a la escritura en diario y otras herramientas para el cambio...

•23. Herramientas Para El Cambio #I: Escribir En Un Diario

Existen cuatro herramientas principales que puedes usar para vencer tus miedos y estimular un crecimiento personal:

Escritura en Diario, Terapia, Cuidado Personal y una Comunidad Creada. Discutiré estos en este y los próximos dos capítulos.

Escribir en un diario puede parecer como la cosa más fácil del mundo ¡y lo es! Es simplemente escribir tus pensamientos y emociones en cualquier momento dado con tanto detalle, y con la mínima inhibición o censura posible. El tipo de escritura que me refiero a veces es llamado "escritura libre, " "escritura automática," o escritura de "flujo de consciencia." Todos estos términos están bien para mí. A lo que no me refiero es a llevar un calendario cronológico detallando los sucesos en tu vida. En otras palabras, no me importan mucho los eventos como tales, no tanto como tus pensamientos, y especialmente tus emociones, alrededor de ellos.

El Arco de Escribir en un Diario

Recordaras como, en el capítulo anterior, dije que escribir te calma mental y físicamente. Así es definitivamente en mi caso, especialmente cuando estoy alterada o enojada, tiendo a escribir como un demonio, y mis enunciados son cortos, casi fragmentarios, como en este ejemplo hipotético:

¡Diablos estoy alterada! ¡No lo puedo soportar! ¡No se qué hacer! Quisiera matar a Frank. Lo odio. No puedo creer que me enfrentara en esa reunión. Que idiota. Que tonto. Y creo que yo soy una tonta también...

Mis enunciados son cortos porque mi rabia y miedo me impiden mantener un pensamiento por mucho tiempo. (Tu escritura es realmente una ventana a tu estado emocional.) No obstante, al final de la media hora, hora, o tres horas de escritura, me siento mucho más relajada y en control, y se observa en mis enunciados:

Bien, obviamente algo le paso a Frank. Tan pronto como termine esto, le llamaré para asegurarme que este bien. No es que siempre sea poco fiable, la verdad sea dicha, es una de las personas más dignas de confianza. Aun así, no es un pecado el ser un poco no-fiable, y en otras formas, es un colega magnifico. El realmente me defiende cuando Liz me ataca, y fue realmente genial en el proyecto que trabajamos el verano pasado. Y supongo que está pasando por un momento difícil con su novia -el me lo dijo. En efecto, ahora que lo pienso, el me pidió un poco de holgura. Esto no es una excusa para evidenciarme, por supuesto- pero tal vez en el futuro, hable con él para recordarle de las reuniones con tiempo...

Observa no solo la calma y los enunciados más largos, sino la más certera, contextualizada, compasionada visión de Frank y su situación.

Yo le llamo al curso que uno recorre en un diario -de culpar, miedo y rabia a tranquilidad, control y compasión- el "arco de escribir en un diario." Tú probablemente notes un arco similar en tus entradas de diario personales. Búscalo, y úsalo para seguir tu crecimiento emocional en cada sesión de escritura, y a través de tu carrera de activismo.

Consejos para Escritura en Diario Efectiva.

Aquí hay unos consejos para ayudarte en tu escritura en diario:

1. La velocidad es clave.

Entre más rápido escribas, mejor, debido a que la escritura rápida deja poco tiempo a la auto-censura y a racionalizaciones. Solo pon en el papel tus emociones y pensamientos, y no te detengas a pensar o reflexionar por más de unos pocos segundos.

No te preocupes de la ortografía o gramática, y, por el amor de Dios, no te censes a ti mismo. Escucha aquella pequeña voz "del corazón" dentro de ti, y ponla sobre el papel. Pon todo en el papel. La honestidad es la cosa más importante en la escritura en diario.

2. Cualquier medio o formato está bien.

Una computadora, una hoja de papel, una servilleta, todos están BIEN. Si no te gusta escribir, trata grabando en una grabadora. También, párrafos, listas o

cualquier otro formato están bien, siempre y cuando el formato no interfiera con tu objetivo principal de escribir honesta y rápidamente.

3. Entre más mejor.

Como se discutió en el capítulo anterior, tu quieres empezar tu escritura en el momento que te atrapas procrastinando, porque eso te ayudara a definir precisamente el problema. Pero también, puedes escribir en tu diario a otras horas. Algunas personas escriben a primera hora cada mañana, o al final del día, como una forma de meditación y reflexión. Otros escriben a diferentes horas cuando se sienten de humor, y otros apartan unas cuantas horas cada semana o mes. Lo que te funcione mejor está bien.

4. Está BIEN ponerse emocional.

A veces el proceso de escribir en un diario puede causar dejar al descubierto recuerdos dolorosos o abrir sentimientos de tristeza, dolor o culpa. Estas pueden ser experiencias duras, pero es grandioso que lo hagas, porque es un paso hacia la sanación. Envístete del permiso. Date el permiso de experimentar estos recuerdos y emociones y, como se menciona anteriormente, si tienes problemas sobrellevando esto, visita a un terapeuta u otro profesional.

5. Los hombres también pueden llevar un diario.

En mis clases, usualmente hay muchos hombres receptivos a la idea de llevar un diario, pero también hay muchos otros que piensan que es una forma afeminada de usar su tiempo. Si eres un hombre (o mujer) con ese prejuicio, te insto en superarlo. Muchos de los más famosos personajes históricos incluyendo eruditos, estadistas, científicos y activistas, entre otros, veían llevar un diario o mantener una extensa correspondencia auto-reflexiva como una

parte esencial de su búsqueda para llevar una vida realizada y civilizada. Tú deberías, también. Llevar un diario, en efecto, puede ser la ruta más eficiente hacia la meta Socrática mencionada al principio de El Activista de por Vida, vivir una vida examinada.

6. No muestres tu diario a nadie.

Para garantizar que estás diciendo toda la, a veces embarazosa y/o dolorosa verdad y sin adornos asegúrate de mantener tu diario privado.

7. No te apresures: cuando hayas terminado, haz terminado.

Escribe hasta que termines "fuera" y no puedas pensar en nada más que decir. Esto puede tomar unos minutos, unas horas o un día o fin de semana entero. Sin importar cuánto lleve, no lo apresures: si tienes mucho que escribir, significa que tienes mucho que decir.

¡Eso es todo en cuanto a llevar un diario! ¡Inténtalo!

•24. Herramientas Para El Cambio #II: Terapia Y Autoayuda

"¡Vayan a terapia!" es lo que les digo a mis estudiantes. Así tal cual: sin adornos.

La respuesta que obtengo es interesante. La mayor parte del tiempo la clase ríe avergonzada. Algunas veces, la clase cae en un absoluto silencio, como si la gente estuviera muy avergonzada incluso para reír calladamente.

La terapia sigue siendo un tema tabú. Mucha gente esta avergonzada de admitir que están o han tenido terapia.

Ese no es mi caso. He estado bajo terapia intermitentemente por dos décadas, y considero la terapia como una de las mejores inversiones de tiempo y dinero que haya hecho. Me ayudaron a superar los problemas en mi vida mucho más rápidamente de lo que lo hubiera hecho por mí misma.

No es de sorprender, pero pienso que la terapia es maravillosa. Yo creo que todos deberían estar en terapia. En serio -todos. Todos llevamos bagaje emocional de nuestra infancia, porque todos vivimos en tiempos difíciles y estresantes. Además, como he mencionado en numerosas ocasiones en este libro, yo creo que para los activistas es todavía más difícil que para la mayoría por la dificultad innata de nuestra Misión, y la falta de un apoyo social y (a menudo) familiar para lograrla. Estas son buenas razones para visitar a un terapeuta.

Algunas personas piensan que ver a un terapeuta es un signo de debilidad, pero nada más lejos de la verdad. Ver a un terapeuta es un signo de que tienes la fortaleza de admitir, y trabajar sobre tus problemas. Esa es la razón de que mucha gente exitosa visita a un terapeuta y realmente no tienen ninguna vergüenza de ese hecho. Ven la terapia simplemente como una herramienta más que está usando para construir su éxito.

Algunas personas podrían preferir consultar a un asesor espiritual o alguna otra clase de profesional. No tengo problema con eso, pero le sugiero que vea a un terapeuta además de quien sea que vea, al menos por un tiempo.

El escritor ganador del Pulitzer, Richard Rhodes traza una línea directa entre su terapia (para tratar su síndrome de estrés post-traumático debido a una infancia de abusos) y su éxito profesional:

Yo empecé la terapia para mí mismo, no para escribir, pero fue a través de ese proceso que la iluminación me llegó... Siete años de terapia fueron más caros que un posgrado, y empecé a pensar de la terapia como un posgrado para mis emociones (¿o tal vez como clases remediales?). Cuando me quejaba del costo, mi terapeuta, un buen hombre entrenado en la Clínica Menninger, expresaba la esperanza que la terapia se pagaría por sí misma. Y como he vivido una gran vida siendo escritor por más de veinte años, si se pagó. (Como Escribir: Consejos y Reflexiones; Quill, 1995) [How to Write: Advice and Reflections; Quill, 1995]

No sé en el caso de Rhodes, pero una razón que la terapia funcionó para mí fue que la hice una de mis más altas prioridades. Nada además de una emergencia real haría que faltara a una sesión de terapia, y siempre me tomé las recomendaciones de mi terapeuta muy seriamente. Eso debido a que veía que las revelaciones y lecciones que iba aprendiendo en la terapia podrían ayudarme en todas las áreas importantes de mi vida.

Así que te exhorto a probar la terapia. Esto es particularmente importante si has estado pensando en la terapia, pero indeciso. Deja de dudar, y sal allá afuera y encuentra un terapeuta. Aquí hay dos consejos para ayudarte:

1. Escoge tu terapeuta cuidadosamente.

Los terapeutas varían tremendamente en entrenamiento, antecedentes, enfoque, aptitud y costo. Un terapeuta es uno de los profesionales más importantes que vayas a contratar, así que busca a uno excelente. No te conformes con alguien simplemente "satisfactorio" -y ciertamente no con alguien mediocre.

La mejor manera de encontrar un terapeuta es preguntar a amigos y familiares, o tal vez tu doctor, si pueden recomendarte alguien.

Cuando contactes a un terapeuta, pregunta con qué tipo de clientes ella o él le gusta trabajar. La respuesta debería de ser gente como tú, enfrentado problemas y desafíos similares a los tuyos. Algunos terapeutas se especializan en ayudar a gente creativa, mientras que otros en ayudar personas que ellas mismas trabajan en ayudar otros profesionales. Otros se especializan en víctimas de trauma, incluyendo personas que sufren de Fatiga por Compasión. Y otros se posicionan como "Coachs de Carrera" o "Coachs del Éxito." Alguno de estos podría encajar perfectamente contigo.

2. Dale a la relación tiempo para desarrollarse.

En muchas relaciones terapéuticas, se usan las primeras dos o tres sesiones describiendo tu historia y situación actual al terapeuta. Estas sesiones pueden parecer aburridas debido a que el terapeuta no tiene mucho en que trabajar hasta que posea toda esta información. Así que se paciente cuando la relación se esté desarrollando.

Si, no obstante, haz visto a un terapeuta por algunas sesiones y no parece que hagan "click" o si la sesiones no te parecen productivas, entonces infórmale al

terapeuta tus preocupaciones y escucha lo que te diga. Puedes decidirte por otras cuantas sesiones, o buscar alguien más. Si la voz dentro de ti dice "esto no está funcionando."No dudes en hacer lo último.

Muchas personas intentan dos, tres o incluso cuatro terapeutas antes de dar con el premio mayor.

Cuidado Personal

La terapia, a su vez que buenos hábitos alimenticios, de sueño y de ejercicio, es una aspecto importante del cuidado personal, un tema discutido en la Parte I, en el Capítulo 10.

Como mis excelentes terapeutas me han enseñado, el cuidado personal debe ser antes que nada exceptuando emergencias. Si tu ser físico o emocional, no es saludable, entonces no puedes esperar ser productivo en el activismo o en nada. Es difícil cuidar de otros, o abogar por otros cuando tus propias necesidades no están satisfechas.

Los activistas deben escuchar este mensaje repetidamente, porque es muy fácil para nosotros caer en el mito que supone que debemos sacrificar todo por nuestro movimiento. Pueden existir ejemplos aislados de activistas que logran grandes triunfos sacrificando todo, la mayoría de nosotros somos incapaces de hacer ese monumental sacrificio y continuar siendo productivos.

Así que, cuídate a ti mismo, y no descuides tus necesidades físicas, emocionales o materiales. El acto de descubrir y cubrir esas necesidades es la base para llevar una vida feliz y productiva. Programa regularmente citas con tu doctor, dentista y oftalmólogo. Come nutritivamente, haz mucho ejercicio y

duerme toda la noche. No desperdices tu tiempo en faenas domesticas perfeccionistas, pero tampoco no dejes que tu espacio vital se convierta en una fosa desorganizada. (Un sabio estudiante mío una vez lo puso de esta forma: "La depresión es desorganizante, y la desorganización es deprimente.") Si una excelente apariencia personal es importante para ti entonces asegúrate poner en tu Misión y Programa el comprar ropa, tener tiempo para tu corte de pelo, etc.

En un tema relacionado: tata tus problemas. Estudios han demostrado que la gente creativa (un grupo que seguramente incluye muchos activistas) sufre de tasas más altas que el promedio de Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), depresión, trastorno afectivo bipolar (TAB), también conocido como trastorno bipolar y antiguamente como psicosis maníaco-depresiva y otros problemas cognitivos y emocionales. Fracasar en tratar decisivamente estos problemas es una de las formas fundamentales de auto-sabotaje. Por lo tanto, si tú sospechas que sufres de una o más de las condiciones mencionadas, u otras similares, ve a un doctor. Si el doctor sugiere terapia, hazlo. Si un doctor en el que confías te prescribe medicamentos controlados, y estás de acuerdo con ese enfoque para resolver el problema, hazlo.

El cuidado personal no debe ser un esfuerzo mayúsculo: puede ser tan simple como tomarse el tiempo para ir al cine, comer con amigos, una caminata en el parque, o un paseo en el centro comercial. También puede ser comprarse ese nuevo suéter que te gusta, o tomar un taxi en lugar de autobús de vez en cuando. La clave es tratarte bien generalmente, y también regalarte "premios" tan seguido como sea posible -una vez al día o más es grandioso- sin

experimentar ni la menor punzada de culpabilidad. Prémiate siempre que tengas un "éxito", sin importar que tan mínimo, y especialmente cuando tengas un "fracaso" o decepción. Y trátate bien cuando sea que se te ocurra, simplemente por el hecho.

Solo trátate bien, ¿Ok?

•25. Herramientas Para El Cambio #III: Una Comunidad Formada

Como a estas alturas me habrás escuchado decir muchas veces, un factor clave que separa a las personas exitosas de las no exitosas es que las primeras se rodean con personas que les dan aliento y todo su apoyo, mientras que las segundas se rodean con escépticos y negativistas. Con quienes nosotros escojamos asociarnos es una de las decisiones más importantes de la vida, por dos razones:

- Nos inclinamos a vivir de acuerdo a las expectativas de aquellos alrededor nuestro.
- Mantener una visión positiva de ti mismo y de tus valores ocupa una tremenda cantidad de energías y tenacidad cuando estas rodeado de personas que constantemente te critican o te hacen sentir deprimido. El defenderte de este tipo de ataques no solo es desgastante, sino un uso equivocado de tu tiempo y energía, los cuales podrían ser mejor usados en tu activismo o en alguna otra parte de tu Misión.

Por eso es que me has oído decir repetidamente a través del Activista de por Vida que es vital el "deshacerse" de personas insolidarias de tu vida, tan rápido

como sea posible. Si son amigos, conocidos o colegas de trabajo, aléjate de esa relación. Si son miembros de tu familia, trata de reducir tu relación -aunque, si son verdaderamente tóxicos y poco solidarios, tal vez necesites cesar todo contacto, al menos temporalmente. Un amigo mío, que creció en una familia altamente conservadora, cambió su residencia 4800km para que pudiera tener la libertad mental y espacio personal para desarrollar su propia persona. Eso necesita determinación y coraje, y estoy llena de admiración hacia él.

Nota por favor que, aunque use la palabra áspera "deshacerse" en el párrafo anterior para indicar apremio, siempre he sido partidaria de actuar con compasión. Si tienes que dejar una relación atrás, hazlo gentilmente y siempre con la posibilidad de reconciliación. La persona que estas dejando atrás está recorriendo su propio curso y -¿quién sabe? tal vez sus caminos se crucen de nuevo algún día, especialmente si él te ve viviendo una vida feliz, balanceada y realizada. Si eso sucede, tú quisieras estar allí para darle la bienvenida y alentarle.

No obstante, deshacerse de los negativistas es solo la mitad de la batalla. Necesitas remplazarlos con una comunidad que te apoye. No caigas en el error de pensar que esa comunidad se acumulará mágicamente alrededor tuyo si solo haces tus cosas. Necesitas crear tu comunidad, y dirigirla.

Las principales categorías de personas que quieres tener en tu Comunidad Creada incluyen mentores, familia, amigos, colegas y profesionales en ayuda. Los mentores son un tema muy importante que discuto independientemente en el próximo capítulo, pero discutiré las otras categorías brevemente abajo.

Familia

La familia es un tema muy delicado para los activistas, debido a que muchos de nosotros tenemos familias que son hostiles a nuestros valores y elecciones de vida. Escucho mas angustia de los activistas en el tema familiar que en cualquier otro.

La mayoría de la gente tiene dos familias: en la que crecieron, y la que crearon como adultos. Los psicólogos y sociólogos especulan sobre lo que constituye una "familia," pero para los objetivos de esta discusión, solo digamos que "la familia es lo primero." Si un miembro de la familia está necesitado, eso vence sobre cualquier otro requerimientos de tiempo y atención.

Todos estamos familiarizados con el tipo tradicional de "familia creada": un cónyuge o pareja; tal vez unos niños o animales de compañía. Si este es el tipo de familia a la que aspiras, por favor asegúrate que la persona que escoges por cónyuge o pareja es 100 por ciento solidaria con tu Misión. Un cónyuge insolidario es uno de los Obstáculos Situacionales peores, más dolorosos y más difíciles de resolver.

Muchos activistas crean un tipo diferente de familia. Cultivan un grupo de amigos muy especiales que saben los apoyaran en las buenas y malas; y que ellos, a su vez, se comprometen en apoyar. Esto puede ser una relación familiar, informal o formalizada.

Especialmente si estas distanciado de tu familia de nacimiento, es muy importante créate algún tipo de familia para ti mismo. Aunque algunos poco

comunes individuos pueden prosperar y ser productivos en el aislamiento, la mayoría de nosotros no, y sufrimos si estamos demasiado tiempo aislados.

Amigos

La gente es social en diversos grados, y tu tal vez puedas buscar unos pocos amigos cercanos, o un círculo más grande. Cualquiera está BIEN, en tanto tus relaciones sean saludables y no interfieran con tu desarrollo y éxito personal.

Solo tres recordatorios:

1. Como se discutió en la Parte II, un estilo de vida de "animal fiestero" es generalmente hostil para el éxito en un proyecto ambicioso.

2. Así como una persona que se deja "pisotear" y ser tratada con desprecio en la que no puedes decir "No" a solicitudes que interfieran con tu habilidad de Manejar tu Misión o Tiempo.

3. Alguien que te critica duramente o te socava no es tu amigo, sin importar de lo que digan o cuales sean sus motivos. Los amigos tienen una responsabilidad no solo de decir objetivamente la verdad -incluyendo, tal vez, verdades poco placenteras- sobre tu comportamiento, pero lo deben hacer de una forma compasiva y de apoyo. También tiene una responsabilidad de elogiar y reconocer tus logros.

Amigos maravillosos no solo traen luz y color a nuestras vidas, nos sustentan durante los inevitables momentos lúgubres ¡No te conformes con menos!

Colegas

Es una triste realidad que algunas de las personas que tratan peor a los activistas son otros activistas.

No dejes que nadie abuse de ti. Esto incluye otros activistas, y no importa que tan ilustres sus logros o credenciales sean, o que tan inspirador sea su intelecto. Reconoce que es muy posible, y muy común, que alguien sea muy eficaz y desarrollado en ciertas áreas de la vida y altamente ineficaz y poco desarrollado en otras.

Muchas organizaciones activistas son mal administradas, y tratan a sus empleados y voluntarios mal como resultado. Si estas envuelto en una organización y eres tratado mal, déjala. Consigue un trabajo fuera del activismo, de ser necesario, y realiza activismo medio tiempo. No te preocupes: otra oportunidad de hacer activismo tiempo completo se presentará eventualmente.

Si otro activista te critica duramente por ser poco comprometido o poco dedicado, o por cualquier otra razón, ignórala. Si quieres, puedes intentar ayudarla a examinar sus propios problemas de intolerancia, pero si se resiste, no pierdas mucho tiempo en esto -solo aléjate. De todos modos, es probablemente más un trabajo para un terapeuta.

Y, no hace falta decir, no abuses o ataques a otros -especialmente otros activistas. Simplemente no hay excusa para hacer eso. Reconoce que tu ira e intolerancia vienen de tu infancia, y que puede ser que estés usando tu activismo para racionalizar este arraigado mecanismo defensivo. Como alguien que ha lidiado por años con sus propios problemas de ira, te insto

tratar los tuyos -no solo por ti, si no por los que están cerca de ti, y por tu movimiento.

Profesionales de Ayuda

Por profesionales de ayuda, me refiero, primero que nada, un doctor o terapeuta. Agrega a eso, tal vez, un dentista, oftalmólogo, nutricionista, masajista, asesor espiritual o cualquiera a quien consultes acerca de tu salud física y mental.

También me refiero a una buena ayuda en el campo de las finanzas personales y seguros. Tal vez no te guste enfocarte en estos asuntos, pero, como lo discutí en la Parte I, existen sin importar si los atiendas o no. Tal vez tengas que contratar a alguien con este tipo de conocimientos, o seas capaz de consultar a un miembro de tu familia, colega o amigo para conseguir asesoramiento gratuito. Solo asegúrate de que estas recibiendo asesoramiento de calidad -y hacerlo parte de tu plan de vida, no solo cuando te encuentres con problemas- recordando, de nuevo, que la pobreza ha acabado más carreras de activistas que cualquier otra cosa.

26. Encontrando Y Cultivando Mentores

Los mentores son personas que ya han alcanzado algunas de las cosas que tu quieres alcanzar. Están en donde esperas estar el próximo año, en cinco años o en veinte años. Y están disponibles y dispuestos a decirte como llegar allá, y de guiarte a lo largo del camino.

Los mentores típicamente ofrecen uno o más de los siguientes beneficios:

- Información. Porque han hecho lo que estas tratando, tienen mucho conocimiento de cómo hacerlo.
- Sabiduría. No solo tienen la información, saben cómo aplicarlo. Tienen un buen entendimiento del "panorama amplio," de la estrategia, y de lo que puede ir mal o bien.
- Oportunidades. Los mentores a menudo saben de trabajos, becas y otras oportunidades que pueden ayudarte.
- Contactos. Esta es una contribución muy importante y poco valorada de los mentores. A menudo conocen mucha gente, y a menudo gente importante e influyente. Los contactos de tu mentor pueden ser de enorme ayuda mientras construyes tu carrera.

Los mentores son probablemente el "catalista del éxito" más poderoso al alcance, significa que ellos pueden ayudarte a alcanzar tus metas más rápido que cualquier otra cosa. El mentor correcto puede reducir el tiempo para alcanzar el éxito por años o incluso décadas; y sin mentores, tu estas casi seguramente condenado al fracaso, o por lo menos a pérdida de tiempo y frustración.

Encontrar y cultivar mentores debe ser un objetivo primario de todos los activistas. Nunca eres suficientemente exitoso o experto para no necesitar mentores.

Así es como encontrarlos y trabajar con ellos.

¿Quiénes son los Mentores?

Algunas personas pueden ser mentores para ti en un área (p. ej. relaciones publicas), mientras otros pueden ser en otra (p. ej. estrategia). Algunos pueden ser expertos en tu movimiento en particular o en activismo y/o trayectorias profesionales en el activismo en general. Tú puedes, y debes, tener tantos mentores en diferentes especialidades o campos relevantes a tu carrera como sea posible. Tú debes tener mentores en tu vida personal: para el noviazgo, matrimonio, crianza de los hijos, finanzas personales, vivienda, salud y bienestar, etc.

Todos tus mentores deben no solo tener información específica y otros recursos que necesites, sino ser personas amables que les guste ayudar. En otras palabras, ellos deben entender, y disfrutar, el proceso de ser mentores.

Cualquiera y todos los que cumplan estos criterios pueden ser mentores. Aunque muchos profesores, jefes y otras figuras de autoridad son elecciones naturales, debes moldear una red tan amplia como sea posible. Algunos de mis mentores más importantes son activistas que son mucho más jóvenes que yo, pero tienen el conocimiento, experiencia y habilidades que me faltan. Otros son personas con las estoy en desacuerdo en sus ideas políticas, pero sus actitudes y elecciones de vida yo admiro. Soy agradecida a mis mentores sin importar de qué fuente vengan.

Como establecer una Relación con un Mentor

Abajo hay ejemplos de la forma correcta e incorrecta de establecer una relación con un mentor:

Forma equivocada: Ian está atendiendo una recepción en una conferencia de activistas cuando ve a la célebre activista Jane Smith a través del cuarto. Él siempre la ha admirado y ahora, él piensa, es su oportunidad de conocerla. Así que, sin pensarlo, se abalanza a través del salón y se presenta a ella y le dice que siempre la ha admirado y a su trabajo. Ella le agradece, pero después él no puede pensar en nada más que decir. La conversación languidece, y después de unos momentos, ella se disculpa para hablar con alguien más.

No muy alentador, pero pudo haber sido peor. Ian pudo ingenuamente preguntar, "¿Sería usted mi mentor?" Jane probablemente se habría sorprendido y después dado una negativa cortés. No puedes andar preguntado a extraños que acabas de conocer si quieren ser tus mentores, tal como no puedes andar preguntando si quieren casarse contigo. Ambas relaciones implican un compromiso serio a largo plazo y por lo tanto deben ser abordadas gradualmente y con cuidado. Incluso si el mentor en potencia es alguien que te conoce y al que le caes bien y quiere ayudarte, la palabra "mentor" puede implicar un compromiso serio y a largo plazo más de lo que ella está preparada a sortear.

Aquí hay una mejor forma de conseguir un mentor:

Forma Correcta: Otro activista, Pete, estudio la lista de oradores de la conferencia antes de ir. Notando que Jane Smith iba a estar ahí, él decidió presentársela durante la recepción. Antes de llegar, él revisó sus más recientes

escritos y encontró un artículo que le gusto en particular. Él lo reflexiono y formulo algunas preguntas de seguimiento del tema.

Al hacer un poco de investigación, el descubrió que un activista que él conoce tiene relación con Jane, así que busco que ese activista accediera a ir a la recepción con él y presentarlo. Cuando llegó el momento de atender la recepción, Pete uso un traje, aunque típicamente prefiere vestirse más casualmente. El sabia, no obstante, que un traje crearía una impresión de profesionalismo y seriedad.

En la recepción, su amigo hizo la presentación, y Pete le dijo a Jane cuanto le gustaba su trabajo y su ultimo articulo en especial. El hablo con una voz relajada y sin divagar (El había ensayado de antemano lo que iba a decir.) Después el hizo sus preguntas. Jane aprecio su interés, y encontró las preguntas perspicaces, y felizmente respondió.

La conversación continúo por unos minutos más. Después Peter dijo: "Esta ha sido una gran conversación, pero yo se que estas ocupada y hay muchas personas aquí que buscan hablar con usted. No quiero monopolizar su tiempo. Solo que estoy trabajando en una campaña de vivienda justa que es muy similar a la que usted lleva en Cincinnati, y estamos teniendo problemas en conseguir la atención de los legisladores locales. ¿Estaría de acuerdo si la contactara después de esta conferencia para que me aconsejara en cómo hacer esto?"

Jane le dio su tarjeta de negocios y lo invito a estar en contacto.

Jane no es todavía una mentora para Pete, pero ella ha aceptado darle al menos algo de ayuda, que es el primer paso para establecer una relación de mentor. Si Pete desarrolla la dinámica relación bien (ver abajo) Jane puede fácilmente convertirse en una mentora para él.

Pete hizo muchas cosas bien, incluyendo:

- Planeo por adelantado (estudio la agenda de la conferencia).
- No abordo a Jane "fríamente" (en otras palabras, organizó una presentación).
- Se presento en una forma profesional.
- Estaba preparado -el había estudiado el trabajo de Jane, también sabía lo que iba a decir. Pete sabia que todos los primeros encuentros y algunos segundos y terceros, son pruebas.
- Demostró conocimiento específico de Jane y su trabajo. Mucha gente famosa o importante es constantemente abordada por personas que quieren de su ayuda, pero saben poco de ellos o de lo que hacen. Es un obstáculo que hace que muchos de ellos rehúyan de conocer nuevas personas. Sin embargo, al demostrar que el realmente, conoce a Jane y su trabajo, Pete se distinguió de la multitud.
- Estaba consciente de su situación y respetuoso de su tiempo.
- Hizo su solicitud solo después de un dialogo amistoso.

- Hizo una solicitud apropiada -en otras palabras, una que estaba dentro de su campo de conocimiento, y que no consumía demasiado tiempo.

Oh, y por cierto, Peto tomo un enfoque estratégico similar con muchos otros personajes importantes que estaban atendiendo la conferencia y como resultado acabo con varios mentores potenciales.

Trabajando con Tus Mentores

Quieres mantenerte en contacto regular con tus mentores. Eso puede significar una vez al mes, una vez cada seis meses, una vez al año o incluso menos, dependiendo de quién sea el mentor y la naturaleza específica de tu relación con él. O, podrías consultar a tu mentor intensivamente durante un proyecto en específico que dure una semana o un mes, y no por un tiempo después de eso.

Pero regularmente. Lo que no quieres es perderte de vista y después, cuando una crisis emerge, contactar a tu mentor frenéticamente por su consejo. Si tu mentor es amable, te ayudara, pero se podría sentir usado, así que envíale actualizaciones regularmente, preferentemente con buenas noticias o por lo menos útiles. El correo electrónico funciona bien para este fin.

Tu quieres que tus interacciones sean significativas -sobre todo no quieres que el mentor sienta que ha desperdiciado su tiempo. Esto significa que debes tener un determinado fin para cada interacción -sea por teléfono, o en persona en su oficina, o tomando un café. También significa que has hecho todas las

preparaciones y reflexiones necesarias de antemano, para que la interacción sea eficiente.

Y debes ser agradecido. Notas de agradecimiento son requeridas después de cada intercambio importante o pedacito de asistencia que tu mentor te otorgue -y no una nota cualquiera- pero una escrita cuidadosamente.

Observa que una nota o carta escrita a mano es con frecuencia más significativa y apreciada que un correo electrónico, pero un correo electrónico es mucho mejor que nada.

Y, por cierto, tú debes siempre buscar corresponder. Aún que pienses que tienes poco que ofrecer a tu mentor, probablemente no sea el caso. Tarde o temprano, tú encontraras un artículo en el periódico, o conseguirás información en una reunión, o harás un contacto, que tu mentor podría encontrar útil. Asegúrate de entregarle esa información o contacto a él.

O, puede que seas capaz de asistir al mentor en algún proyecto difícil en el que este envuelto. Incluso si tu contribución es simplemente hacer un poco de mecanografía o recoger los bagels y café para una reunión, el apreciara tu disposición a corresponderle.

Ser un Mentor de Otros

Ser un Mentor es, como lo discutiré en el Capítulo 28, una de las experiencias de crecimiento más fantásticas que puedes tener, y es por eso que muchas personas inclusive muy atareadas aceptan gustosas la oportunidad de ser un mentor de unos pocos y selectos protegidos.

Es también por eso que tú debes ser un mentor de otros.

Si, ¡tú debes ser un mentor! Sin importar que poco experimentado o poco realizado te sientas, aun así existen abundantes cantidades de personas que pueden beneficiarse de tu sabiduría y orientación. Si alguien te aborda pidiendo consejo -y sucederá tarde o temprano, especialmente si trabajas en tu misión, manejo de tiempo, miedo y relaciones- y te sientes comfortable con ellos y su solicitud, absolutamente sé su mentor.

Si no quieres esperar hasta que alguien se acerque a ti, siempre puedes unirte a un programa de mentores en una organización no lucrativa o de caridad. Por ejemplo, muchos programas orientados a los jóvenes y escuelas tienen programas de mentores. O tu puedes empezar tu programa de mentor dentro de tu movimiento o organización activista. Probablemente no existe ninguna organización activista que no se beneficie de tener un programa de mentores en operación.

No titubees en esto: la conclusión a la que casi todo mentor eventualmente arriba es que sienten que obtuvieron más de la relación que la persona a la que estaban "ayudando."

27. La Máxima Solución Para Manejar Tus Miedos: Desarrolla Una Personalidad "*Empoderada*"

Tu personalidad cambiará cuando empieces a progresar en tu problema de procrastinación. Eso suena aterrador, pero es en realidad una cosa positiva, porque significa que te estarás volviendo más efectivo y exitoso. En efecto, estarás desarrollando lo que yo llamo una "personalidad empoderada."

Una persona empoderada es alguien que ha hecho grandes progresos en conquistar sus obstáculos y, como resultado, está logrando lo que quiere lograr. Existen personas empoderadas en cada área, y tu deberías buscarlos y enlistarlos como modelos a seguir y mentores.

Abajo, describo la mentalidad empoderada y la comparo con su opuesto, la mentalidad no empoderada.

Personas Empoderadas contra Personas No Empoderadas

Las personas empoderadas tienden a ser...

- Positivas
- Orientadas a la acción
- Orientadas a planear
- Orientadas a soluciones
- Optimistas

Elas tienden a...

- Sentirse empoderadas y en control

- Asumir responsabilidades
- No tomar situaciones difíciles personalmente
- Ayudar a otros

Las personas no empoderadas, en contraste, tienden a ser...

- Negativas
- Pasivas (no orientadas a la acción)
- Reacias a planear
- Orientadas a la culpa (no a las soluciones)
- Pesimistas

Elas tienden a...

- Sentirse impotente y fuera de control
- Evadir responsabilidad
- Tomar las dificultades personalmente
- No ayudar a otros

La gente empoderada tiende a ser autorealizada y, como toda la gente autorealizada, tienden a tener una visión del mundo expansiva. Están como en casa en el universo y en sus propias pieles, y su poder, pasión, sabiduría y ternura los hacen altamente atractivos a los demás.

Algunas personas empoderadas te podrían parecer como demasiado felices e hiperenergéticas, si tu eres de energías bajas o no haz conocido a mucha gente empoderada. (Un signo seguro de que has andado con las personas equivocadas...) Pero aguanta allí y acostúmbrate a la nueva vibra energética.

Tu no debes dudar acercarte a personas empoderadas porque la mayoría de ellas entienden la importancia de crear conexiones y ser un mentor. Por supuesto, debes de estar bien preparado y estar en el momento apropiado para el encuentro. Recuerda: incluso presentarse es una prueba, y la gente empoderada, debido a que valúan su tiempo altamente, tienden a ser muy selectivos sobre con quien escogen trabajar o ser un mentor.

Observa que mientras mucha personas empoderadas son exitosas en el sentido tradicional, no todas las personas exitosas están empoderadas. Existen muchas personas exitosas que manejan grandes organizaciones, tienen enormes salarios o han desarrollado estructuras intelectuales asombrosas, y no han conquistado sus demonios internos. Continúan sujetos a una mentalidad de privación, basada en el miedo, de suma cero, que les causa gritarles, o peor, explotar activistas más jóvenes, con menos experiencia o con menos poder. Personas como estas no están empoderadas y deben de ser evitadas en tu búsqueda de mentores.

•28. Que Hace La Gente *Empoderada*

Trabajar para *empoderarte* a ti mismo es una de las mejores cosas que puedes hacer por ti, tu movimiento, y por el mundo. Hacer esto es mayormente un asunto de formar ciertos hábitos intelectuales, emocionales y de comportamiento. Abajo esta una lista para que comiences, como siempre, tómatelo despacio, aplaude cada pedacito de progreso que hagas, y nunca te castigues por tus "fracasos" percibidos.

La gente empoderada construye infraestructuras para sostener su éxito.

Cuando tomas un trabajo en una corporación, tu automáticamente adquieres, en tu primer día de trabajo, con poco o nulo esfuerzo de tu parte, la mayoría de lo siguiente: un escritorio, una computadora, asistencia por computadora, electricidad, luces, un sanitario, teléfono, agenda, libro de reglas, notas de tu predecesor, un salario, beneficios, libros de referencia y otros materiales, colegas, un jefe, un jefe de tu jefe, un departamento de recursos humanos, y un presupuesto para compras adicionales.

Yo le llamo a todo el dinero, cosas y gente que hacen posible que hagas tu trabajo "infraestructura del éxito." Como puedes ver, las infraestructuras del éxito tienden a ser grandes, complejas y costosas.

El trabajo de los activistas es difícil o más difícil que el trabajo corporativo, lo que significa que probablemente necesites un infraestructura equivalente o mejor para ello. En el activismo, no obstante, en el mayor de los casos nadie te

da la infraestructura; en lugar, tú necesitas crearla por ti mismo. Eso no es tanto como una tarea sino un proceso constante, y debe ser una de tus principales prioridades todo el tiempo. Una persona no empoderada se sentara lamentando todos los recursos que no tiene. Una persona empoderada, en contraste, identificara una necesidad y rápidamente empezara a hacer lo necesario para satisfacerla. Al hacer esto, el crea su infraestructura del éxito.

La gente empoderada se educa a sí misma.

Son aprendices de por vida, y constantemente leen, atienden clases, y consultan expertos y otros. Son naturalmente curiosos acerca de un gran espectro de temas, y no están sesgados en contra de temas no-políticos o "suaves" como finanzas personales o auto-ayuda.

La gente empoderada acoge los desafíos.

Mucha gente evita los retos y lo desconocido, pero lo gente empoderada los acoge como oportunidades de crecimiento. Ellos también saben que el éxito a menudo viene de empujarse a sí mismo un poco más allá de la "zona de confort".

Aquí esta lo que Christopher Reeve, en Nada Es Imposible: Reflexiones sobre una Vida Nueva [Nothing Is Impossible: Reflections on a New Life (New York: Random House, 2002)], tiene que decir acerca de las zonas de confort:

La vasta mayoría de gente vive dentro de una zona de confort relativamente pequeña. La zona de confort está definida por el miedo y nuestra percepción de nuestras limitaciones. Estamos ocasionalmente dispuestos a tomar

pequeños pasos fuera, pero pocos de nosotros nos atrevemos a expandirla. Aquellos que se atreven a veces fracasan y dan vuelta atrás, pero muchos experimentan la satisfacción de moverse a una zona de confort más grande y la jubilosa anticipación de más éxito. Una persona viviendo con una discapacidad puede descubrir el coraje para salir de su propia casa por primera vez. Un individuo sano puede decidirse a enfrentar su claustrofobia al iniciarse en el buceo. Incluso cuando nuestro país trata de hacerle frente al terrorismo, la mayoría de nosotros sabemos intuitivamente que vivir sintiendo miedo no es vivir.

Afortunadamente, ¡el activismo provee infinidad de oportunidades para ser desafiado! No obstante, aun desafíos que valen la pena pueden ser aterradores, lo que nos lleva a...

La gente empoderada anticipa, y aprende a lidiar con el miedo y ansiedad. Recuerda la historia de Steven Pressfield sobre como Henry Fonda vomitaba antes de cada actuación. Por cuarenta años, él vomitaba; y después, cada vez, iba y daba su actuación.

La gente fracasada a menudo asume que para la gente exitosa el éxito es fácil, o que son inusualmente buenos al lidiar con el estrés. No obstante, esto a menudo no es el caso. La gente exitosa puede sentirse tan asustada o ansiosa como cualquier otro, pero encuentran maneras de hacerle frente. En efecto, están determinadas a enfrentar. Ellas entienden que los sentimientos negativos son temporales y relativamente poco importantes en el gran esquema de las cosas.

La gente empoderada busca no solo mentores sino protegidos.

La gente empoderada busca protegidos -personas a las que instruir- no solo porque saben que el mundo funciona mejor cuando todos devolvemos algo, también porque saben que ser mentores es uno de los mejores usos de su tiempo. Ser un mentor te ayuda a identificar y reforzar tus fortalezas, y también incrementa tu base de conocimiento. Y debido a que la meta de ser un mentor es ayudar a tu protegido a evolucionar hacia una persona empoderada, ser un mentor es una de las mejores formas de expandir lo que Stephe Covey, autor de los Siete Hábitos de la Gente Altamente Efectiva, llama tu "circulo de influencia."

La gente empoderada reprograma sus pensamientos para el éxito.

Ellos hacen un esfuerzo consciente para remplazar los patrones de pensamiento disfuncionales por funcionales. Por ejemplo, ellos tratan de remplazar

Pensamiento negativo con ... Pensamiento objetivo, o positivo.

Auto-critica con... Auto-aceptación o auto-elogio

Pensamiento juicioso por... Observación compasionada y análisis objetivo

Pensamiento perfeccionista con ... Fijarse metas razonables y tolerancia al error.

Hipersensibilidad con ... Resistencia

Pánico con... Calma y perspectiva

Así que, si un activista empoderado se equivoca en una conferencia de prensa y luego se atrapa pensando, "Que estúpido soy..." el inmediatamente y conscientemente detiene y reemplaza esa línea de pensamiento con otra, más funcional. Por ejemplo: "Esa conferencia de prensa no acabo bien porque no tuve tiempo de ensayar mi parte. En el futuro, me asegurare de usar algunas cuantas horas practicando un día antes. Pero, no fue del todo mal: muchos de los escritores en la audiencia dijeron que usaran nuestra historia. Les llamare esta tarde para confirmarlo y para aclarar cualquier mal entendido que haya causado."

La gente empoderada lidia rápida y decisivamente con sus obstáculos.

Esto debido a que saben que, los obstáculos no solo son un impedimento serio al éxito, sino que tienden a empeorar con el paso del tiempo. La gente empoderada también sabe que el éxito, el cual trae consigo su propio estrés y "atareamiento", puede empeorar muchos Obstáculos Situacionales en particular. Mucha gente, por ejemplo, deja que su salud o relaciones se deterioren cuando se vuelven más exitosos profesionalmente.

No dejes que algo así te pase -empieza a lidiar con tus obstáculos desde ahora.

La gente empoderada entiende que el éxito es a menudo una función.

La mayoría de la gente se siente empoderada al menos parte del tiempo. Todos tenemos momentos en los que operamos a optimo desempeño (o tenemos una experiencia optima, ver la Parte IV, Capitulo 2) y nos sentimos en la cima del mundo.

La pregunta crucial es: ¿Qué haces entre esos momentos?

My sugerencia es que, incluso en momentos de ninguna motivación, tu deberías actuar como si estuvieras altamente motivado. Esto es debido a una cosa maravillosa que los científicos del comportamiento han descubierto: que no solo nuestras emociones dictan nuestras acciones, sino que nuestras acciones generalmente dictan nuestras emociones. Investigaciones han demostrado, por ejemplo, que no solo sonreímos porque estamos felices, nos ponemos más felices por sonreír. Eso es debido a que la sonrisa inicia una secuencia de hormonas y otros eventos que nos relajan y hacen sentir bien.

Los vendedores profesionales, que deben estar "conectados" cerca del 100 por ciento del tiempo para lograr sus cuotas, están muy familiarizados con este fenómeno. Son enseñados que su postura, expresión facial y otros atributos físicos afectan no solo su humor sino el de sus clientes. Son entrenados a sonreír incluso cuando están hablando por teléfono, porque aunque el consumidor al otro lado de la línea no los puede ver, la voz del vendedor suena mucho más vigorosa y dinámica cuando sonríe. Inténtalo.

Muchos vendedores, artistas, atletas y otros desarrollan una colección personal de trucos, rituales y ejercicios físicos y mentales para prepararse y mantenerse al máximo durante su día de trabajo. Tu deberías hacer lo mismo.

Y aquí está la cereza del pastel, el asombroso secreto que la gente empoderada en cada campo eventualmente aprende: que con suficiente practica imitando el optimo desempeño, eventualmente lo empezaras a

experimentar más a menudo. Los expertos señalan que aunque probablemente no podamos operar a óptima eficiencia todo el tiempo, probablemente lo podamos realizar mucho más seguido de lo que pensamos. Simplemente con familiarizarte más y más con el estado de óptimo desempeño, te estás auto-entrenando para entrar a ese estado más fácil y frecuentemente.

Y esa será la más asombrosa recompensa de todas, por todo tu arduo trabajo.

A estas alturas, tú has aprendido a Manejar tu Misión, Administrar tu Tiempo y Manejar tus Miedos. Falta un desafío más, podría decirse que el más difícil, pero también el más gratificante: Manejar tus Relaciones. En el Activista de por Vida yo he dividido este desafío en dos partes: Manejar tu Relación Contigo Mismo; y Manejar tu Relación con Otros. Primero es...