CONSTRUYE TU ALDEA

CONTENIDO

DEFINICIÓN DE UN OBJETIVO 3

Conceptos básicos 3

¿Qué debemos hacer para materializar nuestros sueños y objetivos? 3

- Bajarlos de la nube 3
- Definirlos 3
- Concretarlos 4
- Cuantificarlos 4
- Comprobar si es realista y alcanzable 4
- Planificarlo 4

Si no sabes dónde vas, no puedes llegar 5

Detectar nuestras creencias 5

- Nuestras creencias definen nuestra realidad 5
- Zona de confort 6
- Antes de HACER debemos SER 7
- Determinación y perseverancia 7

¡EN MARCHA! 8

☆ Descarga de la nube 8

★ Define temas principales 8

★ Motivación 9

★ ¿Qué te impulsa? 10

☆ Descripción específica basada en lo sensorial 10

☆ Impedimentos y creencias 12

★ Dependencias 13

☆ Ecología 15

★ Planificación básica 19

CONSTRUYE TU ALDEA 23

Planificación detallada 23

Mapa mental 24

★ Acción 25

DEFINICIÓN DE UN OBJETIVO

Conceptos básicos

¿Qué debemos hacer para materializar nuestros sueños y objetivos?

- Bajarlos de la nube
  Se dice que tenemos más de 60.000 pensamiento en un día y que el 40% de ellos son "deseos". ¿Por qué no suceden? Porque no les ponemos nuestra energía. Para ello bebemos bajar el "deseo" de la nube, convertirlo en objetivo y llevarlo a la acción. Los deseos, una vez definidos, ya no están perdidos en el limbo, están a una distancia concreta de nosotros.

- Definirlos
  Definir los 100 pasos a realizar hasta el objetivo. Con mucha precisión. Para ir de Barcelona a Nueva York, si salimos de Barcelona y nos desviamos 1 grado a la salida, no llegamos a Nueva York. La definición de un objetivo es compleja y debe hacerse de forma meticulosa.
  Un *elevator pitch* sería un buen ejemplo de concreción en un objetivo claro. ¿Qué? ¿Cómo? ¿Cuándo? ¿Con quién? ¿De qué manera? ¿Para qué?
  A continuación os presente un esquema de John Whitmore que lo define a la perfección:

S	SPECIFIC (concreto)	**OBJETIVOS**		C	CHALLENGING (suponga un reto)
M	MEASURABLE (cuantificable)	P	POSITIVE (en positivo)	L	LEGAL (legal)
A	ATTAINABLE (factible)	U	UNDERSTOOD (tácito)	E	ENVIRONMENTALLY SOUND (ecológico)
R	REALISTIC (realista)	R	RELEVANT (pertitente)	A	AGREED (acordado)
T	TIME PHASED (planificado)	E	ETHICAL (ético)	R	RECORDED (por escrito)

Para que el objetivo suceda, este debe cumplir los requisitos indicados en el gráfico.

- Concretarlos

  Llevar la definición del objetivo a su máximo exponente. Un objetivo concreto es fácilmente convertible en unas acciones a realizar que nos dan fuerza y motivación. Si no tenemos claro **qué tenemos que hacer** siempre estaremos mirando hacia el futuro (nuestro objetivo) pero parados en el presente.

  Sin posibles interpretaciones alternativas. Las interpretaciones alternativas pueden llevar a acciones alternativas. Es decir, si ni yo tengo claro lo quiero, ¿cómo puedo realizar acciones concretas ahora para que eso suceda?

  - Si mi objetivo es "voy a buscar trabajo" es posible que, fruto de una creencia mía inconsciente, lo que haga sea buscar, pero no encontrar. Es decir… que siempre estaré buscando trabajo.
  - Si mi objetivo es "voy a encontrar trabajo" es posible que suceda lo mismo, que siempre encuentre trabajos pero que no sean lo que realmente quiero.
  - Debemos especificar: Quiero tener un trabajo de "este" tipo con "esta" remuneración, "este" horario, en "este" sitio, con "esta" filosofía de empresa,…

- Cuantificarlos

  De esta manera se puede por un lado medir el progreso y por otro valorar si ese objetivo se ha alcanzado o no. El hecho de disponer de indicadores objetivos nos ayuda, en caso de desviarnos, a ver el grado de desvío y a tomar medidas alternativas.

- Comprobar si es realista y alcanzable

  Objetivos no accesibles o inalcanzables debido, por ejemplo, a falta de recursos inaccesibles, no tienen sentido. Generan un consumo energético sin sentido. Objetivos no realistas o imposibles (como ir a la luna, para según qué personas y situaciones) son objetivos que no generan motivación. Por otro lado… ¿cómo afecta a tu entorno la consecución de este objetivo?

- Planificarlo

  La clave es planificar el objetivo para poder llevar a cabo sus fases. Deben detectarse los recursos necesarios, los impedimentos, amenazas, fortalezas,… que podemos encontrar en cada fase y establecer planes de acción con fechas.

Si no sabes dónde vas, no puedes llegar

Imagínate que quieres fabricar unos termos para el agua. Antes de fabricarlos tendrás que saber:

1. Tamaño
2. Capacidad
3. Forma
4. Color
5. Materiales
6. Características térmicas
7. …

Si no defines estos valores previamente, ese termo nunca podrá existir. Nunca podrás ir a un fabricante para que lo haga. Por tanto, lo primero antes de fabricar algo es diseñarlo hasta el último detalle. Si vas a un fabricante y te has olvidado de definir el color, ese termo no va a existir, porqué el fabricante no va a decidirlo por ti. Tienes que decirle TODO, hasta el último detalle. Y entonces EXISTE.

Lo mismo exactamente sucede con nuestros proyectos. SI no definimos hasta el último detalle aquello que queremos crear, eso no sucederá nunca.

La segunda parte de este dossier está orientada a esto. A definir. A mirar el "objeto" desde todos los puntos de vista posibles para que lo vayamos definiendo.

Detectar nuestras creencias

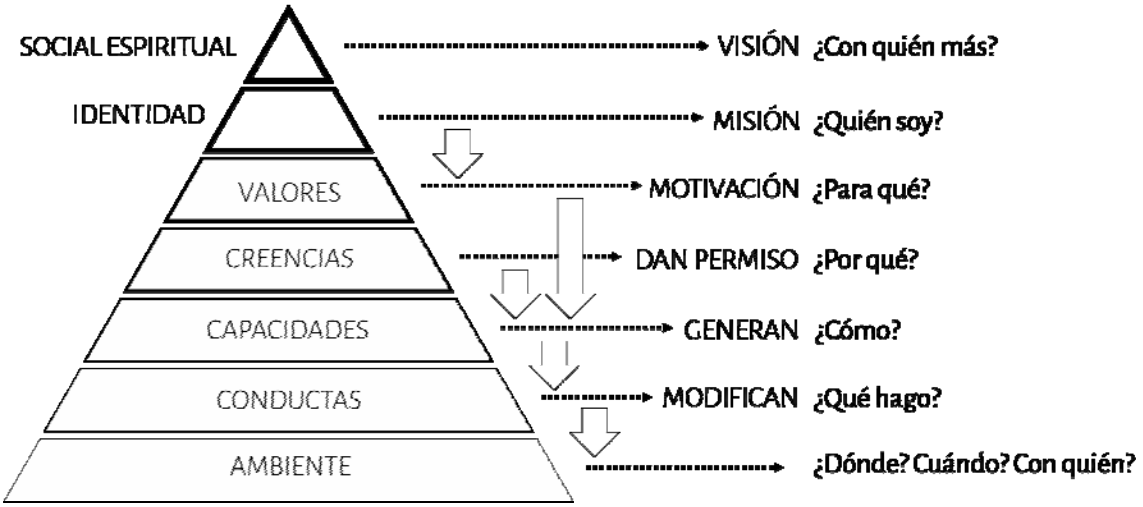
La consecución de un objetivo es **fruto de un estado mental**. ¿Por qué el que tenemos al lado puede y nosotros no? Observemos si tiene que ver con los recursos o con nuestra manera de enfocar el objetivo. Somos resultado de nuestro pasado, de nuestra educación, los padres, el colegio, la sociedad, la familia, los amigos, …

Evita hablar y pensar de tus limitaciones. Simplemente detéctalas y céntrate en hablar de los recursos y las soluciones.

- Nuestras creencias definen nuestra realidad
  En la pirámide de los niveles lógicos de pensamiento de Robert Dilts (uno de los padres de la Programación Neurolingüística, PNL) queda perfectamente aclarado este punto.
  Nuestros valores y nuestras creencias son las que nos dan permiso para tener o no ciertas capacidades. Si yo considero que no soy capaz de conseguir 100.000€ para arrancar un proyecto (porque vengo de familia pobre que ingresaba 1.000€/mes, porque considero que tener mucho dinero es de corruptos, porque tengo miedo de manejar tanto dinero, porque tengo miedo de no poder devolverlos,…) no los conseguiré. Si en cambio me veo capaz de buscarme la vida (bancos, *business angels*, subvenciones,…) podré hacerlo.
  Por tanto, en función de cómo yo enfoque una cierta acción, está podrá suceder o no.

Creencias → capacidades → conductas → entorno

Es decir, nuevas creencias "me dan permiso" para tener nuevas capacidades, nuevas capacidades me hacen tener nuevas conductas (actuar de forma distinta), nuevas conductas me llevan a hacer cosas nuevas y por tanto a realizar cambios distintos en mi entorno.
Otra buena frase de Einstein: "**Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo**".



- Zona de confort

Debemos tener en cuenta que siempre que salimos de nuestra zona de confort accedemos a un área de nuestro interior llamada "zona de desafío". Aquí es donde suceden las cosas. En la zona de desafío estamos alerta, atentos y abiertos a cosas nuevas. Si el salto de salida de la zona de confort es excesivo, y nos movemos en situaciones que nos sobrepasan, y donde no nos sentimos capaces, accedemos a lo que llamamos la "zona de pánico".

Nuestros objetivos deben realizarse paso a paso. Definiendo fases realistas y alcanzables (aunque siempre retadoras). Si no son realistas nuestra mente no se lo cree, y pueden suceder dos cosas: la primer, que ignore ese objetivo en cuyo caso dejaría de ser un objetivo por desmotivación, y la segunda que la insistencia en conseguirlo nos lleve a forzar la situación y acceder a la zona de pánico, en cuyo caso habrá bloqueos fruto de los miedos.

- Antes de HACER debemos SER
  Es decir. Antes de poder llegar a conseguir algo tenemos que creernos que eso está a nuestro alcance y para creernos eso debemos SER como si ya lo tuviéramos.

- Determinación y perseverancia
  Cada día. Cada día. Cada día.
  Sin sacrificio, sin esfuerzo. Con motivación, ilusión, creatividad, rigor, entusiasmo, valor,… sin perder el foco en el objetivo.

ÉXITO = SOÑAR (nube) + DESCARGAR + DEFINIR (y planificar) + ACTUAR + PERSEVERAR

¡EN MARCHA!

☆ Descarga de la nube

Este es el ejercicio que ya hiciste anteriormente. Escribir tooooodo aquello relacionado con tu proyecto, tu vida, etc…

★ Define temas principales

Agrupa todo aquello que has escrito y describe los temas principales, separados en 3 bloques: personal, familiar y profesional.

- A nivel personal. ¿Cuáles son tus objetivos? Incluye aquello que es el círculo más pequeño. Yo conmigo mismo y mi espacio personal

- A nivel familiar. ¿Cuáles son tus objetivos? Incluye aquello que está en un círculo un poco más amplio. Yo y mi familia y amigos más cercanos.

- A nivel profesional. ¿Cuáles son tus objetivos? Incluye aquello que está en un círculo amplio. Yo y mi entorno más general.

- Ponle un titular a tu proyecto / objetivo. Una breve descripción para recordar hacia dónde vas.

  Por ejemplo: Quiero dedicarme a acompañar terapeutas a poner en marcha sus proyectos.

Ojo aquí con lo que escribimos. Esto es el foco. Debe ser claro y sin posibles interpretaciones. Preguntad a vuestro entorno si entienden de esta frase lo mismo que vosotros.

Por ejemplo, si mi objetivo es: Quiero encontrar pareja, estaré siempre buscando para poder encontrar. Debemos tener cuidado con lo que pedimos. A veces no pedimos claramente por miedo a que eso pueda suceder, y en ese mismo "pedir" nos saboteamos. El mensaje debe ser claro, directo y preciso.

★ Motivación

- ¿Qué grado de motivación del 1 al 100 tienes respecto a tu objetivo?
- ¿Es prioritario? ¿Cuánto te importa?
- ¿Supone un reto? Observa si te mueve a la zona de desafío.
- ¿Estás dispuesto a comprometerte?

Si respondes que no a alguna de las preguntas o el grado de motivación está por debajo del 80%, revisa tu objetivo. Éste debe motivarte y suponerte un desafío para que tu energía esté en constante estimulación. Si no te estimula el proyecto, no te moverás.

★ ¿Qué te impulsa?

- ¿**Para qué** quieres alcanzar este objetivo? Busca el fondo. Busca la(s) intención(es) positiva(s).
  Ejemplo:

  - *Quiero dedicarme a acompañar terapeutas a poner en marcha sus proyectos*
  - *¿Para qué?*
  - *Para poder compartir todo lo que la vida me ha enseñado. Para que no tengan que tropezar con las mismas piedras con que yo ya he tropezado*
  - *¿Para qué?*
  - *Para que salgan a la luz y puedan llegar al mundo con sus talentos, sumar y aportar aquello que han venido a dar.*
  - *¿Para qué?*
  - *Para poder ganarme la vida con lo que me gusta*

  Nota: Durante todo el proceso de definición de tu objetivo recuerda que cada vez que redefinas o afines el objetivo éste debe mantener su intención positiva. Pregunta siempre ¿Para qué?

☆ Descripción específica basada en lo sensorial

- Imagina que ya estás a tope con tu proyecto. Dedica un rato a esto. Siéntate cómodo, en silencio, cierra los ojos, respira… relájate y visualízate al final de proceso con el objetivo inicial cumplido. ¿Qué está sucediendo?
  Debes prestar atención a lo que ves, escuchas y sientes dentro de la experiencia de futuro.
  Visualiza tu objetivo y descríbelo.

¿Qué ves?
¿Qué oyes?
¿Qué sientes (corporal)?
¿Qué emociones hay?

Esto nos sirve para anclar esta situación. A medida que nos vayamos acercando en el tiempo, irán apareciendo algunas de estas situaciones vividas en la visualización, ya sean visiones, audiciones o sensaciones. Esta es una manera de saber que estás acercándote a tu objetivo.

Por ejemplo: (veo) Veo un grupo de terapeutas en una sesión del curso. Sé que es uno de los muchos grupos que están en marcha. La agenda está llena. Son muchos en clase y están disfrutando de la sesión. (escucho) Alguno me dice que le está sirviendo mucho. Otro me comenta que está enganchado en una alergia. (siento) Por un lado me siento feliz de poder estar aquí en estos procesos, y por otro lado me siento responsable del proceso que he iniciado con todo esto y con la necesidad y las ganas de ir perfeccionando.

☆ Impedimentos y creencias

- Si a día de hoy no lo has logrado, ¿qué crees que te lo ha impedido hasta ahora?

- ¿Es realista? ¿Te lo crees?

- ¿Puedes acceder a los recursos necesarios aunque ahora no los tengas? ¿Te sientes capaz?

- ¿Te lo mereces?

- ¿Dónde crees que puede fallar? Escribe una lista de cosas que crees que puedan pasar durante el proceso: *Me costará mucho conseguir el dinero, me quedaré en blanco en las charlas, la gente no saldrá satisfecha porque no sé suficiente, …*

★Dependencias

- ¿En qué grado depende de mí? ¿Está en mis manos?

  Asegúrate que conseguir el objetivo dependa de ti. **Toma las riendas**.

  Por ejemplo: Quiero que ese cliente deje de ignorarme.

  Mal formulado. Esta formulado en negativo y no depende de mí.

  ¿Qué debería estar haciendo el cliente?

  Caso, escuchar, atender.

  ¿Y cómo lo sabrías? ¿Qué evidencias tendrías?

  Me llamaría, me pediría presupuestos,...

  ¿Puedes hacer algo al respecto?

  Dependiendo de esta respuesta, puedo **tomar plena responsabilidad** y avanzar o culpar fuera y quedarme estancado.

  Evitemos las "pelotas fuera".

  Haz una lista de todo aquello que consideres que no depende de ti. Y mira si realmente depende o no de ti. Es muy fácil autosabotearse "culpando" fuera de nuestras limitaciones.

- ¿Qué está en mis manos y qué no lo está?

SI	NO

- Aquello que considero que no está en mis manos, ¿puedo hacer algo al respecto para que suceda?

Lo que no está en mis manos	¿Puedo hacer algo?

- ¿Hay más partes implicadas en la consecución del objetivo? ¿Cuáles? ¿Están las partes de acuerdo?

- ¿Es ético?
- ¿Es legal?

☆ Ecología

Vamos a mirar como la consecución de tu objetivo puede afectar a tu vida. Cuando hablamos de ecología nos referimos a si mi acción afecta negativamente a mi entorno y a mí mismo.

- ¿Cómo cambiará mi vida?

- ¿Qué ganaré y qué perderé? ¿Qué cosas positivas tengo actualmente? ¿Puedo mantenerlas?

Ganaré	Perderé
¿Qué tengo ahora que quiera mantener?	

- ¿Y las personas de mi entorno? ¿Qué ganarán? ¿Qué perderán?

Ganarán	Perderán

- Con el objetivo cumplido: ¿mantengo la intención positiva del comportamiento actual sin el objetivo?

  Por ejemplo: Fumar. La intención positiva es calmarse. Al dejar de fumar... ¿sigues calmado?

- ¿Tengo algún otro objetivo en conflicto?

- ¿Quiero mi objetivo cumplido para siempre y en todos los momentos de mi vida?

  Cuidado con las "universalizaciones":

  Quiero ser asertivo con mis trabajadores cuando no rinden suficiente. ¿Siempre? Pregúntate: *¿hay algún caso en que tus trabajadores no rinden y no quieras ser asertivo?*

  Si no es así, define cuando sí lo quieres

- ¿Tiene el tamaño adecuado?

  Si es muy vasto, inalcanzable y poco realista, plantéate fraccionarlo en sub-objetivos alcanzables que te motiven.

  Si es muy pequeño, mira el para qué lo haces y plantéate hacer el objetivo más ambicioso y estimulante.

☆ Talentos

Vamos a ver que es aquello que puedo aportar al mundo

- Si alguien me diera 1 millón de euros al día para siempre… ¿qué haría? ¿A qué me dedicaría?

- Si te quedaran 5 meses de vida… ¿Estarías haciendo lo que estás haciendo ahora? Si no es así… ¿Qué harías?

- ¿Qué es aquello que hacías cuando eras pequeño y que te encantaba?

- ¿Qué es aquello que siempre te decían los amigos, familia, profesores, etc... .que hacías muy bien?

- ¿Qué es aquello con lo que más disfrutas hoy en día? Cualquier cosa sirve.

- ¿Qué es lo que más te apetece hacer ahora?

Ahora observa las respuestas.

- ¿Cómo puedes combinar lo que te apasiona con lo que se te da bien?
  Por ejemplo: se me daba muy bien dibujar de pequeño y siempre se me ha dado bien, y me apasiona el crecimiento personal.
  ¿Qué puedes hacer para combinarlo?

★ Planificación básica

"La gente no planea fracasar, fracasa en planear"

- ¿Para cuándo quieres tener el objetivo cumplido?
- Haz un **listado de los paso**s principales para alcanzar el objetivo y **tiempo para realizarlo** (si puedes pon fechas o timing lo más exacto posible)

  Por ejemplo: Prepara la web, los textos y hacer fotos. Buscar local. Preparar el mapa mental. Diseñar el folleto. Hacer una lista de ferias para ir a repartir publicidad. Conseguir dinero para las obras del local. Diseñar logo…

Nombre de la fase	Descripción
1 ¿Cuándo?	
2 ¿Cuándo?	
3 ¿Cuándo?	
4 ¿Cuándo?	
5 ¿Cuándo?	
6 ¿Cuándo?	
7 ¿Cuándo?	
8 ¿Cuándo?	
9 ¿Cuándo?	

10 ¿Cuándo?	
11 ¿Cuándo?	
12 ¿Cuándo?	
13 ¿Cuándo?	
14 ¿Cuándo?	

- ¿Cuál es el paso más complejo? Defínelo
  ¿Se puede subdividir? Si es así y vale la pena, hazlo.

Nombre del paso más complejo y descripción
Subpaso y descripción
Subpaso y descripción
Subpaso y descripción

☆ Recursos

Para las fases que has definido antes, ¿Tienes los recursos necesarios?

- Detalla para cada fase si dispones o no de los recursos necesarios. SI no los tienes indica cuales te faltan.

  Por ejemplo: alguna habilidad, conocimiento, equipo humano, tecnológico, económico, contactos, info…

Fase 1	
Fase 2	
Fase 3	
Fase 4	
Fase 5	
Fase 6	
Fase 7	
Fase 8	
Fase 9	
Fase 10	
Fase 11	
Fase 12	
Fase 13	
Fase 14	

- ¿Cómo conseguirás los que faltan?

Recurso necesario	Opciones para conseguirlo

CONSTRUYE TU ALDEA

Planificación detallada

De vez en cuando juego con mi hijo a un juego en la Tablet: Hay Day. Es un juego en el que se tiene que ir construyendo una aldea. Un día me di cuenta de que ese juego era muy adictivo, y no solo para aquellos a los que nos gustan los ordenadores, sino también para aquellas personas a las que no les justan ni los juegos de ordenador. Y pensé…

¿Qué hace que el juego sea tan adictivo?

Me di cuenta que una de las razones que hace que el juego sea adictivo es que **sabes en todo momento donde vas**. **Los pasos están MUY claros. Y ves el progreso**. Es decir, sabes que necesitar extraer tanto oro de la mina para poder comprar tal objeto para poder crear tal construcción para poder hacer tal otra cosa. Y así con todo. Todos los procesos están perfectamente claros y sabes a donde llevan. Ir viendo poco a poco la evolución e ir viendo que el proceso **depende totalmente de ti**, te motiva a ir completando fases poco a poco.

Lo mismo sucede con una App para aprender idiomas: Duolingo. Es una App para el móvil genial. Es como un juego, donde vas viendo poco a poco tu progreso de una forma visual, y donde se van completando niveles a medida que avanzas. Cada día tienes ganas de ponerte a aprender un poco más.

Cómo podemos traspasar este concepto a nuestro proyecto? Con los **mapas mentales.**

- Vamos a hacerlo visual
- Vamos a ver lo que tenemos hecho
- Vamos a ver lo que nos falta
- Vamos a ver visualmente las vinculaciones y dependencias entre las partes
- Vamos a poder priorizar y ordenar el pensamiento fácilmente
- ¡Y no se nos va a escapar nada! ☺

Mapa mental

Con la información anterior de las fases, montaremos un mapa mental con fechas a cada paso, quien lo llevará a cabo, recursos necesarios, …

Vamos a plasmar en el mapa la estructura que hemos hecho en la "planificación básica". ¿Cuál es el primer paso? Ponle fecha de inicio y fin.

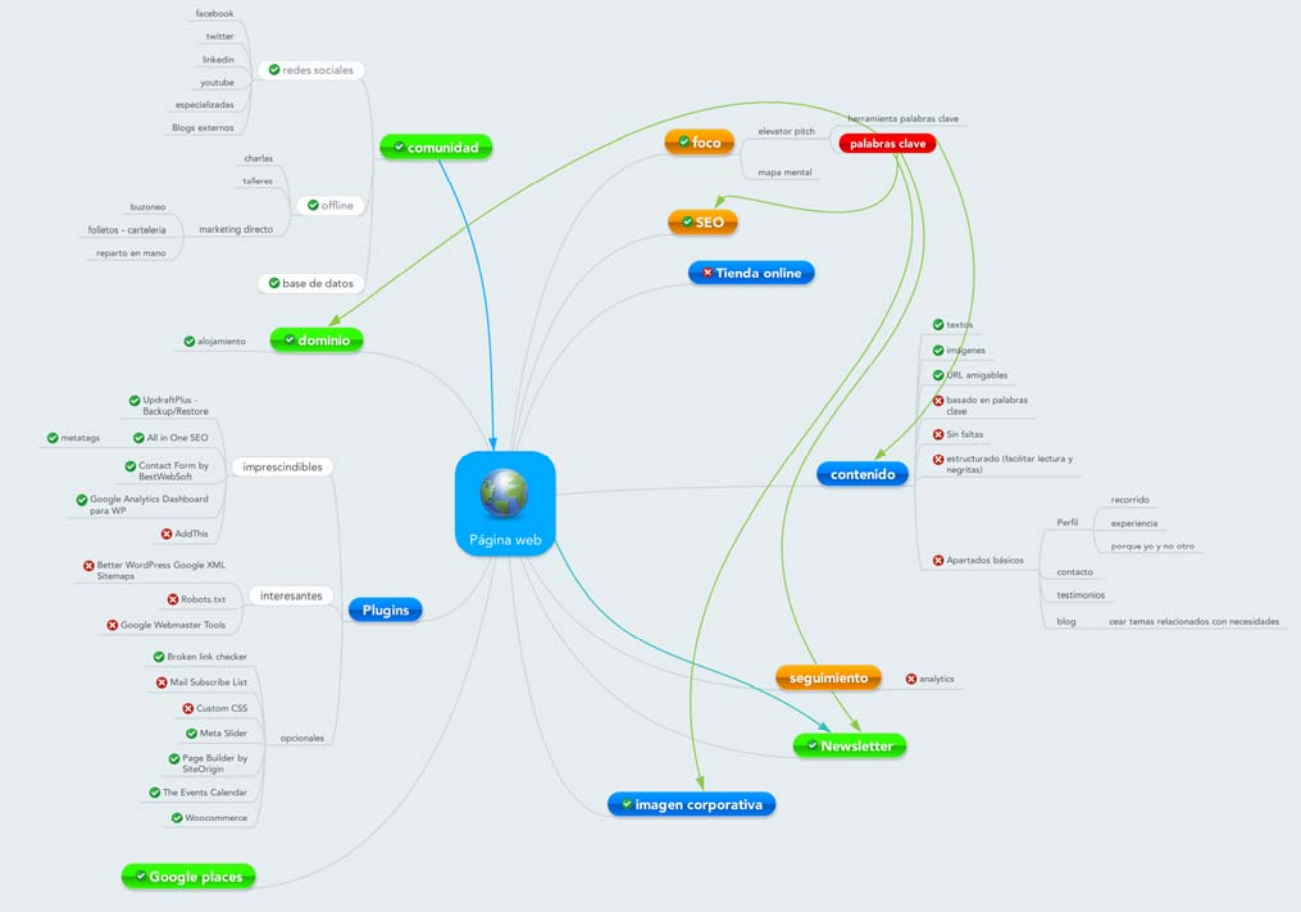
Para esto podemos usar cualquier aplicación de Mind Mapping (mapas mentales).

Los mapas mentales nos ayudan a:

- Plasmar nuestro contenido de una forma visual para poder VERLO de una forma ordenada y global. Sin que se mezcle todo el ruido.
- Darle forma y estructura. Te permite jerarquizar y darle coherencia a las ideas.
- Poder recordarlo posteriormente para ir recorriendo los pasos en orden.

Hay muchas aplicaciones para los mapas mentales. La aplicación líder creada por el que acuñó el término, Tony Buzan, es iMindMap.

Para empezar recomiendo MindMeister (https://www.mindmeister.com/es) . Es una aplicación online, gratuita para las funciones básicas, súper sencilla de usar y que además dispone de App para el móvil.



Lo más interesante de los mapas mentales es que te ayudan a poner estructura al "barullo" mental e ir recorriendo y completando poco a poco las ramas. Cuando todas están en verde, el centro sucede.

Este es un posible ejemplo de mapa mental donde se plasman las ramas principales de un proyecto:

Se trata de plasmar todas aquellas ideas que tienes sobre tu proyecto en un mapa.

★ Acción

¡Ahora sólo falta pasar a la acción e ir recorriendo las ramas! Se trata que acaben todas en verde ;-)

Recordad:

- Organizar las tareas y gestionar el tiempo correctamente
- Dedicar cada día tiempo a este objetivo
- Estar atentos a los indicadores de fin de fase, tanto VAC (sensoriales) como de cuantía.
- Es importante que otra persona pueda ir haciendo el seguimiento de este proceso, acompañándote en:
    - la detección y superación de dificultades en tareas no realizadas
    - la detección y superación de dificultades en tareas realizadas insatisfactoriamente
    - el reconocimiento de tareas realizadas satisfactoriamente
    - el reconocimiento del aprendizaje y crecimiento en cualquier de los puntos anteriores
    - la motivación