



Instagram: @altana_programs
www.altanaprograms.com



PROGRAMAS BÁSICOS



OBJETIVOS Y PLANIFICACIÓN

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTE PROGRAMA?

1. Porque nos cuesta elegir correctamente nuestros objetivos en la vida.
2. Porque si tenemos los objetivos claros no sabemos qué pasos tenemos que seguir para conseguirlos.
3. Porque sin reflexión no hay compromiso y esto hace que nos perdamos en el camino.

Y SOBRE TODO...

Porque tener **objetivos claros y realistas** en la vida y **seguir un camino para conseguirlos** es una de las cosas que **más felices hace a los seres humanos**.

Hacer esto nos ayuda a encontrar un **sentido a la vida** y que nos sintamos **realizados cada día**.



¿QUÉ VAS A LOGRAR?

- Vas a aprender a definir tus objetivos correctamente.
- Aprender a planificar. A pensar a largo plazo y a actuar en el ahora.
- Aprender a disfrutar del camino manteniendo el compromiso.

LA CONSECUENCIA SERÁ:

Que tendrás una vida más plena. Podrás definir de forma realista realmente qué es lo que quieres en tu vida. Serás capaz de **hacer lo que tienes que hacer cada día** para estar en el camino adecuado para lograr lo que quieres.

Te ayudará a sentir **que sigues el camino de la vida** correctamente.

Este programa es de aplicación para **cualquier tipo objetivo**. Te puede ayudar para bajar de peso, para hacer más deporte, aprender un idioma, iniciar un proyecto o cualquier otra cosa que para ti sea un gran objetivo que quieras lograr.

SIEMPRE PARA TI

CONCEPTOS INTRODUCTORIOS



LOS OBJETIVOS Y EL COMPROMISO

Todas las personas **queremos muchas cosas** en nuestras vidas.

Queremos **comer bien**, ponernos **fuertes**, estar **sanos**, tener **un trabajo que nos guste** más, tener más **dinero**, ser más felices, **mejorar nuestras relaciones**, abrir un negocio, aprender a **tocar un instrumento**, o simplemente irnos de vacaciones a algún lugar exótico y viajar por el mundo.

Pero de todas las cosas que rondan por nuestra mente **acabamos haciendo muy pocas**, o **prácticamente ninguna**.

Nos dejamos llevar por la **inercia de cada día**, el ritmo de **las obligaciones y tareas diarias**. El trabajo, los niños, y la rutina en general. Y en toda esta vorágine, se convierten en los momentos más emocionantes **las planificaciones de nuestras vacaciones**.

Pero olvidamos y dejamos atrás todas aquellas otras cosas que realmente queremos en nuestras vidas.

Lo que **de verdad nos gustaría hacer**. Todos esos **proyectos personales, hábitos que queremos empezar** a tener, u otras inquietudes.

Y cuando por fin damos el paso correcto hacia estas cosas ¿qué suele pasar?

Terminamos dejando el plan en el olvido. Se queda en el pasado. **Perdemos la constancia y nunca llegamos al punto donde queremos estar.**

Si te pones a pensar, probablemente **veas en ti mismo/a varios casos de estos proyectos abandonados.**

Esa guitarra en un rincón de la casa, la caja con pinturas, el lienzo y el caballete, las hojas sueltas del libro que querías escribir, las pesas y gomas elásticas en el trastero, el curso de inglés online, o el gimnasio que prácticamente nunca pisaste.

Y estos **fracasos tan recurrentes** ocurren principalmente **dos factores**:

1. La mala selección de objetivos.
2. La falta de compromiso.

Estos son los dos factores principales, aunque también hay otros como es la falta de planificación, la falta de motivación o darnos cuenta de la dificultad real de lo que queremos. Entre otras cosas.

Pero todos estos factores adicionales **son simplemente consecuencias de los dos factores principales**:

- La mala selección de objetivos
- La falta de compromiso.



SOBRE LA SELECCIÓN DE OBJETIVOS



Muchas veces **no conseguimos lo que queremos porque el objetivo que nos marcamos no es realista**. Y para colmo tener este objetivo poco realista **nos hace ser infelices**.

Por poner un ejemplo extremo: Si nuestro objetivo en la vida es conseguir volar (como superman), nunca lo conseguiremos. Sin embargo tener este objetivo nos hará personas infelices porque nunca lo podremos alcanzar.

O pensar y soñar con que serás millonario y estar convencido de que ser millonario te hará feliz “Cuando te toque la lotería”.

Tampoco es realista y no ser millonario te estará haciendo infeliz.

Por eso el **primer paso** que debemos dar es **tomar una buena dosis de realidad y aceptación**.
Tenemos que pensar:

¿Dónde estoy?
¿Cómo es mi vida ahora y qué quiero cambiar?

Debemos pensar profundamente **qué es lo que puedes hacer de verdad** que suponga una mejora en tu vida.

¿Qué puedes hacer tú que efectivamente esté en tu mano?

Es definir un objetivo **realista**, que esté en la línea de lo que quieres **conseguir en tu vida** y que sea algo sobre lo que **puedas actuar**.

Estos objetivos pueden **ser ambiciosos y esto está bien**, pero también **deben ser realistas**.

No puedes pensar que “quieres volar”, pero si puedes pensar, “quiero mejorar mi físico y conseguir un cuerpo atlético”.

Nuestros objetivos pueden ser ambiciosos. Pero con compromiso constante y una correcta planificación se pueden conseguir.

Más adelante hablaremos sobre crear objetivos “SMARTER”. Siguiendo un sistema para saber **si los objetivos que hemos elegido son correctos o no**, o si hay algo que debemos ajustar para estar en buen camino y conseguir lo que de verdad queremos.



SOBRE EL COMPROMISO



Tener compromiso con nuestros objetivos es fundamental.

Si no tienes compromiso, vas a fracasar. No hay más misterio.

Solamente el compromiso es capaz de **controlar las subidas y bajadas de la motivación.**

Porque la motivación nunca es constante. Y debemos tener esto grabado a fuego. Lo debemos de tener siempre presente.

Es normal que la **motivación al principio sea alta** y que vaya **bajando poco a poco**. Pero cuando **baja demasiado** llegamos un punto en el que **dejamos de hacer lo que tenemos que hacer para conseguir nuestros objetivos**. Y con el tiempo pensamos *“joder, debería haber continuado pero me falló la motivación”*.

Pero esto no es así, la motivación no falla. **Falla el compromiso**. Porque la motivación es una emoción y es variable como el resto de emociones. La motivación no “falla”, la **motivación simplemente sube y baja de forma natural**.

La vida no es una línea **ni recta ni plana**. Todo en la vida varía, fluctúa, cambia, se adapta y modifica. Y la **motivación es igual**.

De hecho la **relación con la motivación es errónea** en muchos casos.

- Pensamos que la **motivación genera resultados**.
- Y la realidad es que el **progreso y los resultados generan la verdadera motivación**.

Y por todo esto es por lo que el **compromiso cobra mayor importancia**.

Cuando tienes **un compromiso real**, tienes la verdadera motivación. Sabes que harás lo que tengas que hacer en cada momento para avanzar en tu camino. **Aunque no tengas ganas.**

Y para tener compromiso debemos hacer una fuerte reflexión interna y definir claramente qué es importante para nosotros/as. **Qué queremos conseguir de corazón.**

Y para asegurar que **tienes un compromiso sólido**, lo mejor es **no tener demasiados compromisos**.

Si tienes muchos compromisos, por definición, **no estarás comprometido en ninguno** de ellos.

Por eso la mejor estrategia es ir paso a paso, **poco a poco consiguiendo objetivos**. Con **pleno compromiso en las cosas que son más prioritarias para ti**.

Aquellas que quieres cambiar y mejorar en primer lugar.

De este modo, cada vez que consigas un objetivo y sientas las mejoras, **tendrás más impulso para cambiar más cosas y mejorar en más aspectos de tu vida**. En relación a este tema, tenemos en Altana el **Manifiesto del Guerrero** y el **Plan Super-Brian** para comenzar con buenas bases.

En este Programa tienes una Carta de Compromiso donde **deberás hacer este análisis y definir qué es lo que quieres y puedes cambiar en tu vida**.

Deberás describir y declarar cuál es tu **compromiso con tu vida** ahora mismo. Con tu firma puesta en esta declaración. **Lo mejor es imprimirlo y dejarlo pegado en algún lugar donde lo puedas ver cada día**.

OBJETIVOS S.M.A.R.T.E.R.



Ahora que sabemos que debemos tener objetivos realistas y compromiso con estos objetivos, veamos **cómo saber si nuestros objetivos son buenos**.

Usando los criterios SMARTER.

Un objetivo se puede considerar “SMARTER” si **cumple con siete requisitos**. Cada uno de estos **requisitos** se corresponde con **una letra de la palabra SMARTER** (la traducción al castellano de SMARTER sería algo así como “*más listo*”).

Tu objetivo será muy bueno si cumple con todas las letras.

En primer lugar debemos analizar si nuestro objetivo es inteligente. **Si es SMART:**

- **S:** *Specific, Strategic, Significant.*
- **M:** *Meaningful, Measurable, Motivational.*
- **A:** *Achievable, Adjustable, Ambitious.*
- **R:** *Realistic, Result Oriented.*
- **T:** *Timely, Time Related.*

Y puedes convertir un objetivo SMART en SMARTER si además eres capaz de evaluarlo y revisarlo cada cierto tiempo:

- **E:** *Evaluate.*
- **R:** *Revise.*

Si tu **objetivo y tu plan** cumplen con estos criterios significa que tienes **objetivo SMARTER**.

Veamos en detalle qué significa cada uno de estos criterios.





S SPECIFIC, STRATEGIC, SIGNIFICANT.

Nuestro objetivo debe ser específico. No sirve de nada tener un objetivo genérico como “ser feliz” simplemente. Esto no sirve. **No nos da un foco claro.**

El objetivo debe **tener nombre y apellidos**, debe ser algo como “*quiero ser una persona más alegre, menos preocupada por la vida*”; “*quiero ponerme fuerte en el gimnasio y perder grasa*”; “*quiero sacarme de una puta vez el B2 de inglés*”.

Además debe ser estratégico e importante para tu vida. Debe ser algo que realmente **vaya a suponer un impacto positivo** tanto para ti como para la gente a tu alrededor. Depende de cómo tú te lo plantees.

M MEANINGFUL, MEASURABLE, MOTIVATIONAL.

El objetivo debe ser además algo relevante para tí. No solo debe ser estratégico e importante, sino que debe suponer algo **que para ti sea grande**. Que te haga sentir pleno a nivel personal cuando lo consigas.

Además debes ser capaz de medirlo. Esto se complica si tienes objetivos intangibles, pero en cierto modo siempre debes ser capaz de **medir el progreso aunque sea de forma vaga**.

Esto además **te ayudará a generar motivación**. Si es algo físico, hazte fotos para ver el progreso, si es mental registra en diarios los avances, si es algo más material, controla mide, testea y **registra tus avances**.

A ACHIEVABLE, ADJUSTABLE, AMBITIOUS.

El objetivo debe ser alcanzable. Como hemos visto antes, **un objetivo que no es realista no sirve de nada**. Debe ser un **objetivo que podamos conseguir**.

Sin embargo, como también hemos visto, los objetivos **deben ser ambiciosos**. Si no tienes ambición para mejorar tu vida no lograrás grandes cambios. Debes tener la capacidad de definir qué es lo que **está a tu alcance y cuánto puedes lograr si te esfuerzas de verdad**. Debes **definir un objetivo alcanzable pero ambicioso**.

Pero además el **objetivo debe ser ajustable**. En el camino para conseguir nuestros objetivos podemos llegar a un punto en el que vemos que **nuestro objetivo era demasiado fácil**. Por eso debemos poder **ajustarlo para conseguir llegar a un paso más allá**.

O por el contrario, también es posible que hayamos **puesto un objetivo demasiado ambicioso (poco realista)** y que en el camino **veamos que debemos ajustarlo y apuntar más abajo**.



R REALISTIC, RELEVANT, RESULT ORIENTED.

Llegamos a la otra cara de la moneda del punto anterior. El objetivo debe ser realista, sin perder la ambición.

Pero como también hemos visto, debe ser algo relevante. Algo importante para ti, para tu familia, para tu vida o para las personas de tu entorno. **Debe ser algo con lo que realmente estés dispuesto a comprometerte.** “Voy a dejar de fumar porque quiero tener una vida larga y sana para disfrutar con mis hijos”. **Debe ser capaz de generar el compromiso necesario.**

Y orientado a resultados. Este punto también está relacionado con que sea un objetivo específico, ya que el objetivo debe estar orientado a un resultado concreto.

Por ejemplo, en todos los programas que he desarrollado siempre **explico lo que en mi opinión será la consecuencia de seguir cada Programa**, un resultado tangible de implementar ciertos cambios y adquirir ciertos conocimientos.

Y este ejercicio debes **hacerlo también** con cada uno de **tus propios objetivos**. Piensa **cuál será la consecuencia** de conseguir este objetivo (o de seguir el camino hacia esa meta). Establece **una meta clara**.

T TIMELY, TIME RELATED.

El objetivo debe estar en medida de lo posible determinado en el tiempo con una **fecha concreta como objetivo**.

Además debe estar vinculado a un tiempo de ejecución. Debe tener una planificación que te diga los **pasos que debes seguir** para conseguir este objetivo y que **te ayudará en el camino** en cada paso cuando la motivación falle. Tener una **vinculación temporal** te da una **perspectiva y una guía** sobre lo que tienes que hacer.

Por seguir el **ejemplo de dejar de fumar**. Puedes definir una fecha para dejar de fumar y **planificar lo que va a ocurrir en base a esa fecha**.

*“El día 5 dejo de fumar. Este día **no puedo tener más cigarros**. El día 1 tengo que comprar la última cajetilla. Para poder dejar de fumar el día 5 y no tener más cigarros a partir de entonces.*

*A partir del primer día sin fumar las siguientes **dos o tres semanas van a ser las más duras**. La más dura seguramente la primera. Voy a dormir mal, estaré de mal humor, me pasará esto, aquello, los hábitos y momentos de fumar siempre serán raros, etc.*

*Después será más fácil. Pero **llegarán puntos donde pensaré que “no pasa nada por fumarme uno”**. Esto quizás me pasa ya en la semana uno, o en la semana 4. Puede ser que **ocurra ya toda la vida**. Debo tener presente **no caer en esta trampa... etc.**”*

SMARTER

De esta forma **convertimos un objetivo en un plan**. Le damos una vinculación temporal. Una dimensión a **largo plazo aplicable en el corto plazo**.

Esto lo veremos en detalle cuando hablemos sobre la planificación.

E . R

E EVALUATE

El siguiente paso es hacer un examen. Debemos pensar **cómo nos está yendo con nuestro objetivo**. Preguntarte si progresas adecuadamente, si vas mejor o peor de lo esperado. Deberemos **ver cuántas veces hemos fallado, cuánto hemos conseguido y qué podemos mejorar**. Hacer una reflexión sobre el pasado.

También es el momento de sentirse orgullosos por el **progreso conseguido** y de dar un impulso mayor a la motivación.

Aunque **no hayamos seguido el camino perfectamente**, debemos celebrar el progreso que hayamos conseguido e intentar hacerlo mejor en la **próxima evaluación** sin castigarnos o lamentarnos por las veces que hayamos fallado. **Siguiendo adelante y retomando el camino cada vez que fallemos**.

R REVISIÓN

La otra cara de la moneda de la evaluación es la **revisión**. Ahora debemos analizar el estado del objetivo. ¿Debemos cambiarlo? ¿Podemos ajustar algo? ¿Debemos plantearlo de otra manera? ¿Podemos apretar más y ser más ambiciosos o debemos bajar un poco la velocidad? ¿Cómo va la planificación? ¿Cómo va la concentración y el foco? ¿Qué obstáculos te has encontrado? ¿Qué ayudas y apoyos has tenido?

Debemos hacer esta revisión y **ajustar en aquello que debamos ajustar para seguir en el buen camino hacia nuestro objetivo**.

No puedo seguir tomando el café del trabajo con Paco, porque al final siempre me lía para salir a fumar o me ofrece cigarrillos y acabo fumando.



S.M.A.R.T.E.R.





Una buena **planificación** es una de las **herramientas más útiles que podemos tener para conseguir nuestros objetivos** por varios motivos:

1. Permite **aterrizar un objetivo de largo plazo** en el **corto plazo**.
2. Nos ayuda a **estructurar** nuestros objetivos.
3. Nos **da una línea temporal** que nos permite medir el progreso.
4. Nos **da una guía**.
5. **Asegura la continuidad** en momentos de **bajón motivacional**.

Una buena planificación será una **planificación adaptada a tu realidad**, a tus objetivos y a tu vida. Además te servirá para **evaluar si tus objetivos cumplen** los requerimientos SMARTER.

Si al hacer la planificación de tus objetivos te das cuenta de que **lo que tienes que hacer** para conseguir estos objetivos **“no cabe” en tu vida**, quizás deberás **replantearte las cosas**.

O **cambiar tu vida** para poder seguir el plan, o **cambiar el plan u el objetivo** para que puedas **conseguirlo con tu vida actual**.

Pero para hacer todo esto lo primero es aprender ***Cómo hacer una Planificación***.

El WBS

Yo trabajo en el sector de la **construcción de grandes infraestructuras**. Proyectos de construcción de hospitales, cárceles, aeropuertos, autopistas, puentes, presas y otras grandes infraestructuras.

Estos grandísimos proyectos funcionan igual que un objetivo SMARTER. **Las mismas herramientas** que usan los ingenieros **para que estos proyectos se ejecuten correctamente** las podemos **utilizar nosotros en nuestras vidas para conseguir nuestros propios objetivos**.

Y la **herramienta principal** para conseguir esto es el **WBS** (en inglés *Work Breakdown Structure*).

El WBS es una **división del proyecto en “partes más pequeñas”** para que podamos ejecutar algo por partes. **Es dividir algo grande en piezas pequeñas y manejables**.





¿Qué es el WBS?

Imaginemos por ejemplo que el proyecto es **construir una bicicleta**.

Para hacer el WBS debemos **pensar en todas las partes que tenemos que conseguir para construir esta bicicleta**. Necesitaremos un manillar, una rueda delantera y una rueda trasera, pedales, una cadena, los platos, el sillín, el marco, pintura, herramientas, tornillos, tuercas, etc.

Cada una de estas cosas que debemos hacer **representa una actividad dentro del WBS**. Una pequeña parte de todo lo necesario para poder completar la bicicleta.

Si no tenemos un WBS, es posible que vayamos **dando tumbos de un lado a otro sin plan y sin claridad sobre lo que tenemos que hacer cada día**.

Tendremos **claro el objetivo a largo plazo** (construir una bicicleta), pero **no sabremos que tenemos que hacer cada día** para conseguir **construir esa bicicleta** (comprar el marco o encargar las piezas, etc.).



Con nuestros objetivos personales debemos hacer lo mismo.

Debemos **establecer claramente y con detalle** “qué es lo que queremos y qué tenemos que hacer para conseguirlo”.

Y después **escribir en un papel todas aquellas actividades que debemos realizar para conseguir este objetivo**.

Y esto **aplica para todos los objetivos**. Sean los que sean.

Desde abrir un negocio hasta mejorar el físico del cuerpo, aprender un idioma nuevo o conseguir un nuevo trabajo.

Cuanto más complejo y ambicioso sea el objetivo, más necesario será hacer un correcto WBS.

Por ejemplo, si tu objetivo es irte a vivir a Nueva Zelanda porque tienes ahí a una persona importante para ti tu WBS podría ser el siguiente:



Ejemplos de WBS

Objetivo: “Irme a vivir a Nueva Zelanda con un trabajo que me guste”.

WBS:

1. Aprender inglés / mejorar el inglés.
2. Investigar trabajos que buscan en Nueva Zelanda y el nivel o precio de la vida ahí.
3. Contactar con empresas o personas en Nueva Zelanda para conseguir más información.
4. Mejorar mis capacidades / currículum para aplicar a esos trabajos.
 - a. Formación en España.
 - b. Formación online de cursos impartidos en Nueva Zelanda.
5. Hacer entrevistas. Aplicar a trabajos.
6. Conseguir trabajo / buscar otras opciones.
7. Buscar piso.
8. Planificar mudanza.
9. Mudanza a Nueva Zelanda.



Objetivo: “Abrir una cafetería en mi barrio”.

WBS:

1. Buscar locales en alquiler - preguntar información de alquileres.
2. Calcular el desembolso inicial para ejecutar el proyecto:
 - a. Mobiliario.
 - b. Pintura.
 - c. Licencias / permiso de apertura.
 - d. Obras en el local (con su propio sub WBS).
 - e. Personal.
 - f. Máquinas de café.
3. Buscar suministradores.
4. Evaluar modelo de negocio / rentabilidad esperada.
5. Recopilar información sobre procesos burocráticos.
6. Buscar financiación para empezar el negocio.
7. etc.
8. etc.
9. etc.



Nuestro primer WBS

La mejor forma para empezar a hacer estos WBS es **escribir todo aquello que creas que necesitas** para conseguir tu objetivo.

Desde la primera actividad, hasta la última de ellas.

La primera vez que escribas el WBS **probablemente lo hagas muy mal**. Pero no pasa nada.

Lo bonito de esto es hacerlo mal y poco a poco ir ajustando nuestro plan a lo que **realmente tenemos que hacer** y que vaya mejorando conforme vamos avanzando.

Podemos incluir dentro de una misma actividad otras subactividades y hacer así agrupaciones por “fases” o **cualquier otro sistema que nos ayude a dividir nuestro gran objetivo en pequeñas piezas más digeribles y fáciles de conseguir**.

Cuando tenemos una **gran idea en la cabeza**, esta puede convertirse en una idea **tan grande que no nos permita avanzar** porque no sabemos literalmente **ni por dónde empezar**.

Nuestra **memoria de trabajo** (la memoria del cerebro para realizar actividades de concentración y trabajo) **es muy limitada**. Por eso **debemos convertir estas grandes ideas en pequeñas piezas y pequeñas actividades** bien definidas que podamos ir **haciendo poco a poco**.

Hacer un WBS **es aterrizar una gran idea en acciones determinadas y concretas que podemos seguir** y que debemos **distribuir temporalmente en el orden de ejecución correcto**, que es nuestro siguiente punto.





El WBS en el tiempo / 1

Una vez hemos definido correctamente nuestro WBS y ya tenemos todas las actividades que debemos ejecutar para conseguir nuestro objetivo, tenemos que poner estas actividades en un calendario.

Debemos asignar qué actividad haremos en cada día para conseguir este objetivo. Planificar sin actuar no sirve de nada, por eso debemos poner acción cada día.

Completar cada una de las actividades de nuestro WBS puede necesitar más de un día, por eso debemos planificar (usando nuestra imaginación, conocimientos, o preguntando a gente que lo haya hecho) cuánto tiempo creemos que deberemos dedicar en cada actividad para conseguir completarla.

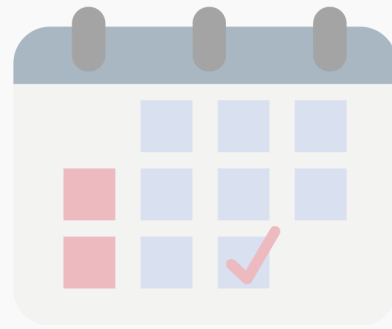
En esta misma planificación podremos indicar (según creamos) cuánto hemos avanzado en relación a lo que tenemos que conseguir para completar esa actividad.

Si llevamos 3 o 4 días con cierta actividad, podremos decir si hemos avanzado un 10%, 15% o 50% del total (más o menos).

Esto nos ayudará a medir cuánto porcentaje de progreso total hemos conseguido sobre nuestro objetivo final. Nos ayudará a evaluar qué tal vamos.

Y aquellos días sin ganas de seguir podrás ir a la planificación, ver lo que toca hacer ese día y hacerlo independientemente de si tienes motivación o de si no.

Porque tendrás un compromiso real contigo mismo/a.



Y del mismo modo que con el resto del WBS, la primera planificación será probablemente muy mala, con muchos fallos e imprecisiones.

No reflejará la realidad de lo que necesitas hacer para cumplir el objetivo, pero conforme vayas avanzando podrás ir ajustando y revisando lo que tienes que hacer y cómo lo estás haciendo para eventualmente llegar correctamente a tu objetivo.

Conforme vayas avanzando tu planificación será mejor y más real y será de más ayuda cada vez.

Si creas un WBS de tu objetivo principal y lo implementas en una planificación temporal tendrás ya las letras TER de SMARTER.

Le habrás dado una dimensión temporal a tu objetivo y serás capaz de evaluarlo y revisarlo cada cierto tiempo para irlo ajustando a tu realidad.

Y más aún, si llegado un punto ves que tus actividades del WBS no reflejan lo que efectivamente estás haciendo, sientes que estás dando algunos tumbos de un lado a otro y que ya no avanzas... Deberás hacer una revisión global del WBS y añadir todas aquellas nuevas actividades que estás realizando.

Borrar aquellas que has visto que no son relevantes y volver a distribuir todo el WBS en el tiempo.

Evaluar y revisar, para actuar correctamente.



El WBS en el tiempo / 2

Se trata de tener la capacidad de volver al cauce cuando sientas que te has perdido en el proceso.

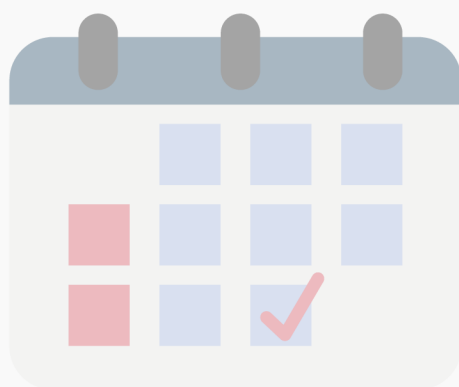
De volver a tomar las riendas y retomar en el camino correcto.

Para facilitar todo el tema de la planificación del WBS y su distribución en el tiempo, tienes disponible la **Herramienta 1.0 Gráfica de Grantt** que es el tipo de **herramienta más utilizada** para la **planificación temporal** de grandes proyectos.

Pero podrás usarlo para el proyecto u objetivo que tú quieras, sea del tipo que sea.

Otra recomendación es llevar una lista de días en otro calendario, donde deberás marcar una “X” al final del día si has cumplido los objetivos o has dedicado tiempo suficiente en las actividades que necesitas para cumplir tu objetivo.

De este modo **no perderás la constancia** y la simple motivación de marcar una “X” te ayudará a que **cumplas tus objetivos cada día**.



OTROS CONCEPTOS IMPORTANTES / 1



Llegados a este punto tenemos claro **cuales son nuestros objetivos, sabemos cómo definirlos correctamente y tenemos las herramientas para ejecutarlos.** Aunque sean muy ambiciosos o necesitemos tiempo.

Pero en todo este camino debemos ser conscientes también de unos puntos adicionales.

Ojo con el Feedback y con pedir opiniones.

A veces es **difícil que la gente entienda nuestros objetivos, proyectos, o situación.** Y a la gente le encanta dar opiniones, consejos u otras alternativas a lo que tenemos en mente.

Dependiendo del caso, **esto puede convertirse en una gran ayuda** o en una causar una gran desmotivación y frustración.

Por eso **hay que ser un poco cuidadosos al compartir** con el resto de las personas nuestros **proyectos personales**, o nuestras grandes metas.

Es **mejor ser un poco prudentes** y compartir nuestras experiencias únicamente con personas que **sepamos a ciencia cierta que nos van a aportar algo positivo** para que podamos seguir adelante.

En el mundo hay gente de todo tipo. Hay gente que entenderá y compartirá lo que hagas y gente que lo cuestionará todo.

Independientemente de sus influencias debemos tener **claro nuestro objetivo. Nuestro camino, el compromiso y la necesidad de la constancia.**



Ojo con el sesgo cognitivo del coste hundido.

En nuestro camino hacia grandes proyectos, sobre todo aquellos que implique desembolsos de dinero o grandes inversiones de tiempo, **debemos aceptar y contemplar la posibilidad de que llegado cierto punto hayamos fallado.**

Que no hayamos logrado el objetivo y que no debamos continuar.

Debemos contemplar esta posibilidad como una opción más. **Si no somos capaces de poner fin a un proyecto o negocio muerto solamente vamos a agravar la situación.**

Aquí es donde entra en juego el sesgo del coste hundido. **Ocurre cuando pensamos que la gran inversión anterior es justificación suficiente para seguir adelante.** Pero esto no es así. El dinero y tiempo perdido, ya están perdidos.

Pero seguir invirtiendo tiempo y dinero en un negocio muerto o un proyecto desastroso solamente agravará la situación.

Por eso es importante conocer el sesgo del coste hundido y tener presente que **lo mejor en muchas ocasiones es aceptar la pérdida y retirarnos.**



Acepta el sufrimiento

Rara vez los grandes cambios en la vida son fáciles. Ojalá lo fueran, pero no es así.

La naturaleza humana nos invita a quedarnos en la zona de confort, porque es una zona sin peligros y conocida. En el mundo natural es una receta perfecta para asegurar la supervivencia.

Pero en las vidas que tenemos hoy en día, **las zonas de confort solamente nos limitan**. Nos encierran y evitan que podamos seguir avanzando y creciendo.

Y es posible que por eso salir de la zona de confort genere ciertos momentos de sufrimiento.

Pero no pasa nada. Simplemente debemos ser conscientes que en el largo camino hacia nuestros objetivos habrá momentos duros en los que tendremos que sufrir y pasarlo mal.

Sabiendo esto, debemos aceptar el sufrimiento. Aceptar esta nueva realidad. **Aceptar y saber que conseguir objetivos y lograr grandes proyectos es aceptar cierta dosis de dolor y sufrimiento.**

Nada viene regalado.

Si no tienes esto presente en la mente, cuando en tu camino encuentres momentos difíciles es posible que esto te haga perder el rumbo y preferir evitar el sufrimiento a costa de conseguir tu gran objetivo.

REPASO DE IDEAS CLAVE

- Define correctamente tus objetivos. Recuerda las siglas SMARTER.
- Encuentra tu compromiso con aquello importante para ti. No dependas de la motivación.
- Divide tu objetivo a largo plazo en actividades en el corto plazo.
- Distribuye las actividades en el tiempo para que sepas cómo actuar cada día.
- Acepta el sufrimiento. Cuando pierdas el rumbo, perdónate y vuelve a retomar el cauce sin castigarte.



HERRAMIENTAS



Con el programa habrás recibido dos archivos:

1. La Carta de Compromiso.
2. El Planificador Gantt

La idea es que la **Carta de Compromiso** la imprimas y la completes. Para que establezcas claramente tu objetivo principal. Qué actividades debes realizar, un plazo de revisión y las principales dificultades que te encontrarás.

Es importante que la firmes para constatar el compromiso contigo mismo/a.

 **CARTA DE COMPROMISO** 

Yo _____

quiero conseguir hacer el siguiente cambio importante en mi vida.

1. _____

Este es mi **Objetivo Principal** para los próximos tiempos.

Y para conseguir esto **debo hacer ciertas actividades** cada día.

Sé que alcanzar mi **Objetivo Principal** es cómo construir una casa. No se consigue en un día, o soñando con la casa, sino con trabajo diario. **Poniendo ladrillos cada día.**

Por eso cada día debo trabajar y hacer ciertas actividades. **Cada día debo poner ciertos ladrillos para poder construir la casa, y estos son los siguientes:**

1.- _____

2.- _____

3.- _____

De este modo y poniendo todos los ladrillos que tocan cuando tocan, **voy a conseguir mi objetivo en un plazo de _____ meses, tras los cuales volveré a evaluar mi Objetivo Principal.**

Debo poner especial atención en ciertas cosas que serán obstáculos para conseguir mi Objetivo Principal.

1.- _____

2.- _____

3.- _____

Estos son mis obstáculos, que **tomaré y afrontaré como oportunidades** para ponerme a prueba y mejorar. **Me ayudarán a conocerme mejor.**

También soy consciente que la motivación puede subir y bajar, pero conozco los ladrillos que debo poner cada día para conseguir mi Objetivo Principal y por eso firmo esta carta de compromiso.

Porque cada día que toque trabajar trabajaré. **Haya o no haya motivación.**

Porque tengo el compromiso con mi vida, **de cumplir mi Objetivo Principal** y por eso aunque la motivación sea baja, aunque haya obstáculos en el camino **yo voy a seguir adelante.**

Voy a **sacar lo mejor de mí** y trabajaré en poner cada día el ladrillo que me toque poner.

Aunque llueva, aunque haga frío y el camino sea difícil. **El compromiso que tengo es mayor y por eso seguiré adelante.**

Y si fallo, si un día no trabajo, si pierdo un ladrillo, si me encuentro sin rumbo, **me perdonaré y volveré a tomar el camino y el rumbo** que debo seguir para conseguir mi Objetivo Principal.

Firma: _____

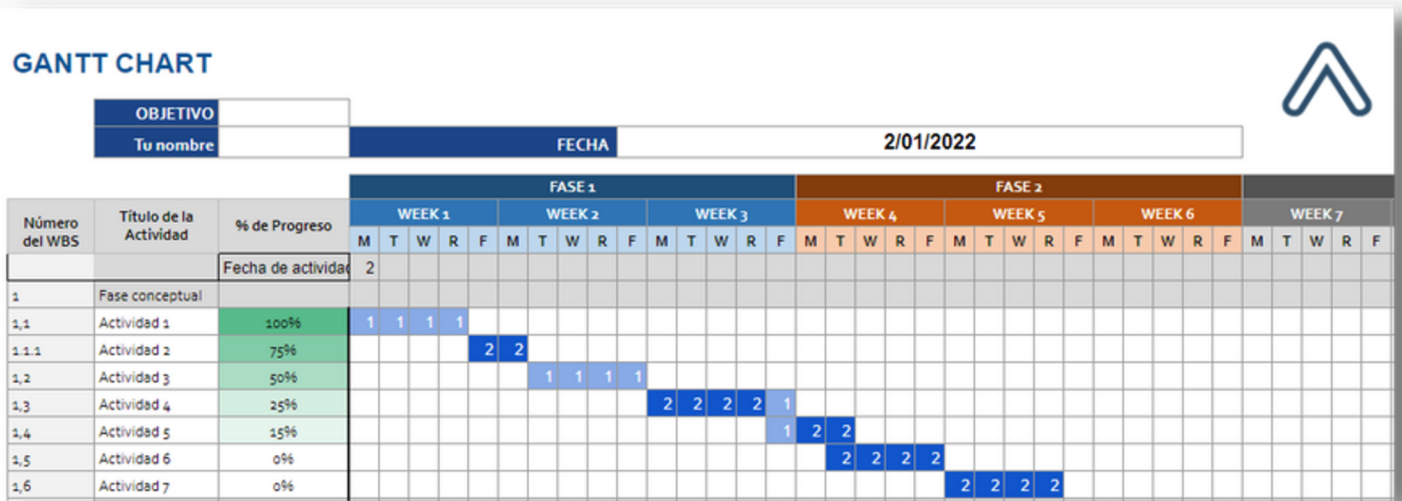
Instagram: @altana_programas
www.altanaprogramas.com



HERRAMIENTAS



2. El Planificador Gantt



Este archivo lo puedes utilizar como un excel o como un documento de google.

La idea es que pongas en la columna de la izquierda todas tus actividades del WBS y las distribuyas en el tiempo para que sepas que hacer cada día.

Tú mismo/a debes definir esto y establecerlo de la forma que te parezca más correcta.

En la plantilla debes indicar todas las actividades de tu WBS y poner un 1 o un 2 en el calendario para indicar la cantidad de tiempo que debes dedicar a cada actividad.

- Utiliza el 1 para dedicación media/baja en esos días a esa actividad.
- Utiliza el 2 para dedicación alta en esos días a esa actividad.

En cualquier caso la plantilla es totalmente personalizable así que lo podrás adaptar a tu gusto y tus necesidades.

En caso de cualquier consulta siempre me puedes escribir al Instagram.



No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión a terceros destinatarios de ninguna otra forma. o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro o por otros medios, sin la autorización específica y por escrito del autor.

El autor no podrá ser considerado responsable por las consecuencias derivadas de una mala interpretación de las informaciones contenidas en este libro.

