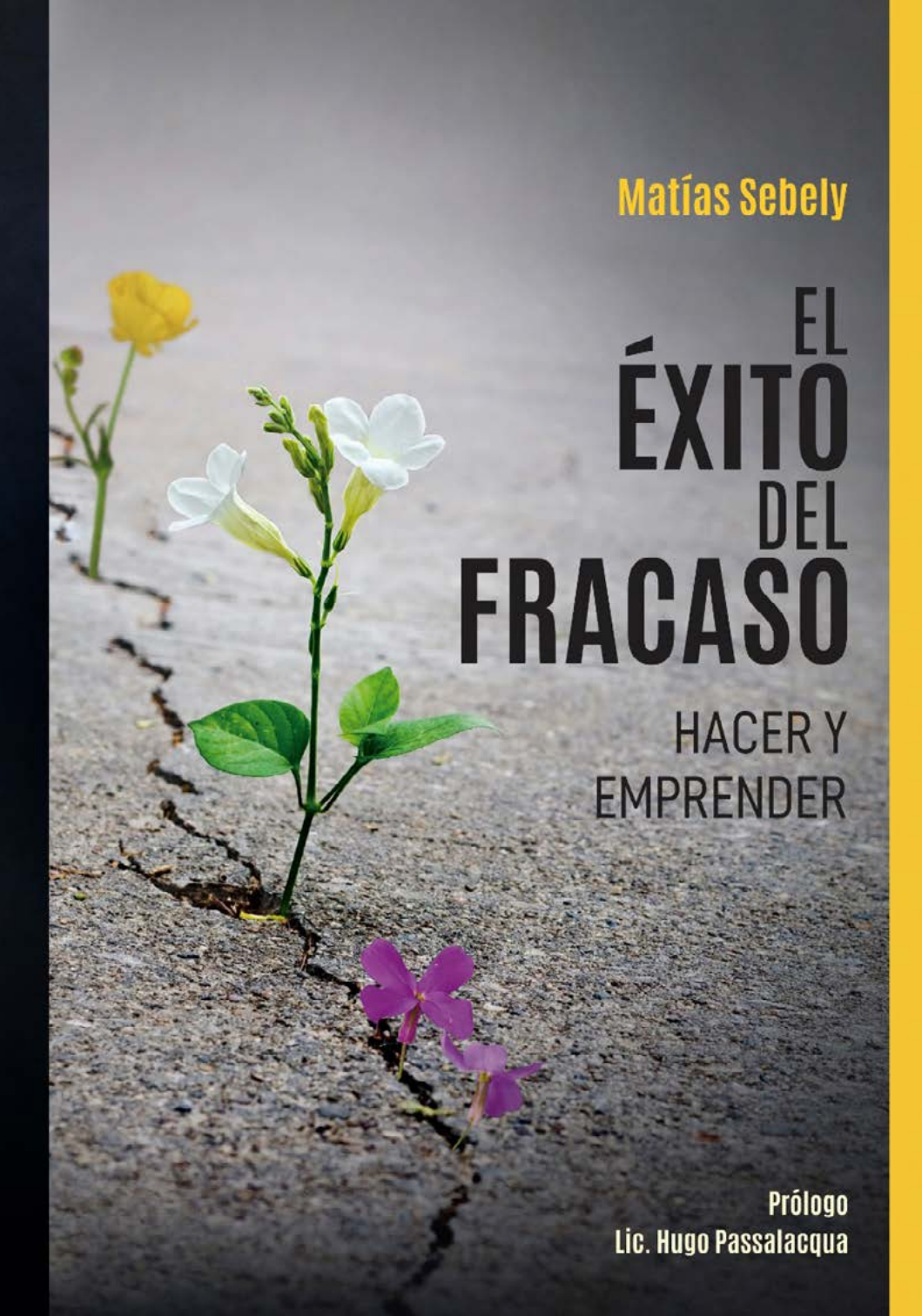




Matías Sebely

EL ÉXITO DEL FRACASO

HACER Y
EMPRENDER

Prólogo
Lic. Hugo Passalacqua



Matías Sebely

Nació en la ciudad de Leandro N. Alem, provincia de Misiones, el 22 de Febrero de 1985. Es abogado, procurador y desde hace algunos años empresario de una start-up distinguida en distintos foros y eventos.

En 2010 fue elegido como uno de los 10 Jóvenes Sobresalientes de Misiones por la JCI (Junior Chamber Internacional), en 2018 como Joven Empresario de Misiones por la Confederación Económica de Misiones (CEM) y en 2019 como uno de los Emprendedores del Año de la República Argentina.

En el año 2011 asumió como Director Ejecutivo del hospital de su ciudad y desde 2016 preside la Fundación Alimentos para el Mundo siendo la base para desarrollar un emprendimiento sin precedentes en la región. También fundó y dirige junto a su esposa la marca De La Finca, donde producen verduras hidropónicas y alimentos saludables para toda la familia.

Posee decenas de reconocimientos entre las que se cuenta su ponencia en TEDx Posadas donde presentó su desarrollo de comidas liofilizadas denominada "Comida por Un Dólar". Espíritu inquieto y emprendedor. En permanente formación académica. Comenzó su primer negocio con sólo 16 años donde ya invertía tiempo y esfuerzo en desarrollos innovadores.

En este tercer libro de su autoría se enfoca en mostrar desde sus aprendizajes, errores y conocimientos, el camino de emprender en todo tiempo y lugar.

Matías Sebely.

El Éxito del Fracaso/Matías Sebely. - 1a ed. adaptada. - Leandro N. Alem : Matías Sebely, 2020.

144 p. ; 20 x 14 cm.

ISBN 978-9878-65530-7

Fecha de catalogación: 24/07/2020.

Título: El Éxito del Fracaso.

Autor: Matías Sebely.

Compaginación: René Amílcar Stevens.

Diseño de tapa: Luciana Paula Sebely.

Impresión y Servicio Editorial: Formucoch.

EDICION DEL AUTOR:

500 Ejemplares

Queda hecho el depósito que marca la Ley 11723

LEANDRO N. ALEM - MISIONES - 2020

IMPRESO EN ARGENTINA

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro, ni de sus imágenes, ni su incorporación a ningún sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este mecánico, electrónico, por fotocopia, grabación u otros métodos sin el permiso previo y por escrito del titular del copyright.

ISBN 978-987-86-5530-7



9 789878 655307

ÍNDICE

PRIMERA PARTE

EMPEZAR DE NUEVO

1. Señales	8
2. Mirando el desafío	10
3. Eterno inicio	15
4. Vida con propósito	19
5. Vivir es cambiar	24
6. ¿Combatir o aprovechar?	29
7. Volver a creer	32
8. La Resiliencia	39

SEGUNDA PARTE

SIN MIEDO A FRACASAR

1. El miedo	44
2. Fracasas para tener éxito	48
3. Miedo al fracaso	57
4. El fracaso como combustible	65
5. ¡Felicitaciones, fracasaste!	73

TERCERA PARTE

EMPRENDER, EL CAMINO

1. La dirección correcta	79
2. Las preguntas más que las respuestas	84
3. Ser un emprendedor	91
4. ¿Qué se necesita?	95
5. Lo que nadie dice	106
6. ¿Hacer lo que amás o amar lo que hacés?	111

CONCLUSIONES:

DAR AL MUNDO

Mi experiencia personal	117
-------------------------------	-----

PRÓLOGO

La felicidad, la excelencia, el éxito, el progreso, significan una constante búsqueda en la vida de las personas y, más que metas a alcanzar, representan el anhelo de una vida plena. Pero ello no es algo instantáneo y comprender esto en una era de metas efímeras a las que se accede con facilidad, se torna una tarea difícil.

El éxito tampoco es un destino, sino un largo camino y un extenso proceso de aprendizaje, en el que nos encontramos con innumerables eventualidades y obstáculos que no resultan de nuestro agrado, porque si aprendemos a afrontarlos con la actitud correcta, terminan por conspirar inevitablemente a nuestro favor.

¡El Éxito del Fracaso! es una inspiradora obra que toda persona debiera leer para tomar conciencia del mensaje que nos obsequia. Es un libro extraordinario dirigido a personas que se encuentran en ese camino de búsqueda del éxito pero que, en el fondo poseen un enorme temor al fracaso. A través de una lectura tan amigable como atrapante, Matías Sebely nos invita a transitar este camino de construcción sin temores, compartiendo su propia historia y su experiencia emprendedora que hoy traduce en estas palabras impresas.

Estoy seguro que el lector disfrutará y aprenderá de la lectura de este libro, tanto como yo, ya que no encontrará en él recetas exactas para alcanzar el éxito, pero sí profundas reflexiones y recursos que le hagan cambiar el foco, para entender la realidad desde otra perspectiva y convertir al fracaso en una oportunidad.

Los invito a sumergirse en este libro, interiorizarse con su contenido y descubrir su valioso mensaje. Estoy convencido que hallarán en él una obra de consulta constante, una guía práctica que los ayudará a crecer y a no sucumbir ni desistir al desánimo de resultados no esperados.

Gracias Matías por haber pensado en mí para colaborar en tu libro.

*Lic. Hugo Mario Passalaqua
Posadas, Misiones 15 de Julio de 2020*

PRIMERA PARTE
EMPEZAR DE NUEVO

1- SEÑALES

Todo lo que pasa en la vida, pasa por algo. Todo lo que hacés en la vida tiene una razón y estar leyendo estas líneas demuestra que aceptaste la invitación de acompañarnos, a tomar un tiempo y reflexionar para tratar de entender que los golpes en la vida no están diseñados para hacernos sufrir, sino que obedecen a acontecimientos que muchas veces no podemos controlar y actúan como el cincel del escultor que va dando forma a lo que somos.

Vale entonces recordar que nadie está solo en este viaje, que todos los seres humanos estamos en igualdad de condiciones y que para comenzar a andar debemos saber que es probable caigamos más de una vez en el camino... pero veamos juntos cómo es posible volver a levantarse y recomenzar y con ello, aprender que el gran secreto es precisamente eso, volver a intentarlo.

Cuando la vida te golpea pueden suceder dos cosas: que te subleves contra la vida y en consecuencia te hundas aún más o que aprendes de tus equivocaciones. Te puedo asegurar: no hay mejor decisión que considerar los golpes de la vida como lecciones de las cuales podemos aprender. Te lo garantizo, si tomás todo lo que pasa de un modo constructivo entonces las cosas te irán muchísimo mejor.

El primer paso para comenzar a vislumbrar la luz no es otro que ver el lado positivo de las cosas y aunque estemos cubiertos de mucha oscuridad que nos impida ver nuestras manos frente a nosotros siempre hay que tratar de ver la luz, esa luz que nos lleva al final del túnel.

Entonces, si los golpes de la vida son señales, nos están mostrando que no estamos haciendo las cosas de la manera correcta. Cuando dejás de luchar contra la vida y haces de ella tu maestra, las cosas comenzarán a encaminarse hacia un sendero mucho mejor y poco a poco podrás ver de nuevo la luz dentro de la oscuridad.

Cuando sucede algo no muy agradable en la vida, posiblemente es porque tomamos una decisión equivocada que termina en un lamentable desenlace, algo fuera de nuestro control. Llegado ese momento, en lugar de sucumbir en la desesperación hay que intentar llegar al origen y entender por qué pasó. Habrá casos en los cuales las causas resulten evidentes, otros en los que no y siempre, será difícil encontrar esas respuestas.

De una forma u otra, en esos momentos no te des por vencido, tenés que confiar en vos mismo y creer firmemente que todo pasa por alguna razón. Para tener la fuerza de aprender de los errores debemos confiar en que las cosas pasan por un motivo.

Se comienza con la fe, que te permite creer en vos mismo. Hasta que te volvéis lo suficientemente fuerte como para ver las cosas con tus propios ojos y vas a ver cómo cada vez se vuelve más evidente eso de que todo pasa por alguna razón.

2- MIRANDO EL DESAFÍO

Los maestros budistas afirman que el fracaso es una de las mejores oportunidades para aprender, siempre y cuando lo transformemos en una enseñanza. Ahora imaginate que sos un deportista de alto rendimiento y la disciplina en la que competís es la vida misma. En esta competencia, tu prueba más ardua es empezar de nuevo. Ese es nuestro reto.

Como los deportistas de élite, tenemos que entrenar para esa prueba, prepararnos todos los días. Vamos a necesitar personas que nos ayuden, que nos indiquen qué estamos haciendo mal y cómo podríamos mejorar nuestro desempeño. Quiero ser esa persona para vos, la que te ayuda a comenzar de nuevo.

A lo largo de la vida tal vez cuestionemos el camino que seguimos a causa de situaciones o momentos que nos ponen a prueba. Puede que te sientas perdido y tengas que busca tu otro camino, en la vida o en lo laboral; puede ser que hayas terminado una relación de mucho tiempo, o que tus hijos hayan crecido y ya no están con vos permanentemente y necesites volver a tener un propósito. No importa lo que sea, a veces, solo nos queda una opción: volver a empezar.

Ya sabés qué tenés que hacer... pero saberlo y llevarlo a la práctica son dos cosas distintas y es ahí, en ese exacto y único momento de un día que te levantás lleno de ánimos para emprender un nuevo camino, cuando te llegan las dudas:

¿Qué debo hacer?

¿Cómo empiezo de nuevo?

¿Cuáles son los pasos por seguir?

Cada situación es diferente y lo que me haya funcionado a mí puede que no funcione para vos, porque todos funcionamos a diferentes niveles. Sin embargo, después de mucho análisis, llegué a la conclusión que existen tres directrices generales que todos podemos aplicar y son fundamentales cuando estamos en esa etapa de levantarnos del suelo, después de esa caída difícil:

- Enfocarse en lo positivo

Ser negativos nos hace daño, nos mantiene alejados de la posibilidad de vivir muchas experiencias. No importa cómo sucedan los hechos; una vez que ya estamos en el suelo, caídos, da igual si fue el azar, fue otra persona o vos mismo el responsable. En ese momento ya no nos debe importar, deberíamos avanzar y no quedarnos estancados.

Una de las primeras acciones que debemos encarar es procurar que el daño sea del menor grado posible. Si nos enfocamos en ser negativos, lo que haremos es destruir los aspectos positivos que quedaron de las malas experiencias y no aprenderemos nada de ellas.

Por eso siempre se debe ser positivos y así vas a obtener como resultado que los hechos no resulten tan malos como te parecían. Cuando nos enfocamos en los aspectos positivos estaremos cerrándole la puerta a los fantasmas y miedos del pasado, no dejándolos entrar en nuestros pensamientos y vamos a tener la fuerza necesaria para volver a empezar.

Es muy fácil sólo decirlo, pero es sin duda mucho más complicado ponerlo en práctica. Habrá obstáculos, momentos o personas que te recuerden que fracasaste y de esta manera te transmitirán desesperanza. No dejes que eso ocurra.

Así que de eso que no salió bien ¿qué lecciones podés aprender?: que el fracaso es más bien un aprendizaje; es decir que se puede aprender de la experiencia y que de eso debés tomar el mayor partido posible

Habrà personas que con maldad te van a recordar ese

fracaso; también habrá otras que te darán la mano felizmente para ayudarte a levantar, que te brindarán su apoyo una y otra vez. No dejes que el miedo y el recelo te impidan confiar de nuevo en las personas. Recordá aquel proverbio que dice “si caminás solo, irás más rápido; si caminás acompañado, llegarás más lejos”.

- Encontrá un propósito y no te aferres a la que no te hace bien

Seguramente en los momentos difíciles no lo podamos ver, pero todos tenemos un propósito en la vida y entre los requisitos más importantes para volver a comenzar, está el de encontrar el tuyo. Fijate qué tan importante es que en este libro le dedicamos un capítulo exclusivo... pero por ahora, hablaremos de esto solo brevemente.

Esos primeros días después de la muerte de un ser querido o de haber perdido el trabajo de nuestros sueños suele aparecer la sensación que no hay nada más para vos en la vida y tengo que decirte que ¡está bien!, eso forma parte del proceso. Lo que debés evitar a toda costa es que esos pensamientos permanezcan con vos durante mucho tiempo.

Para lograr cambiar de posición, una buena estrategia es enfrentarte a vos mismo, con virtudes y defectos, sin negarlos. Todos tenemos características negativas en nuestra personalidad que nos alejan de la experiencia de vivir en paz y felices.

No dejes de recordar que estamos volviendo a empezar y como en cualquier nuevo viaje que se emprende, no podés llevar todas tus pertenencias con vos. Imaginate que emigrás a otro país y solo podés llevar una maleta con vos. Empacás solo lo más importante y dejás tus miedos, inseguridades y negatividad atrás. Cuando vuelvas a comenzar será necesario que hagás cambios en tu vida y en tu forma de ser.

- Llenate de emociones nuevas

Cuando vas a empezar de nuevo, tenés que recordar que no podés hacer las cosas de la misma manera que antes. Si buscás resultados diferentes, tenés que hacer las cosas diferentes. Seguramente, este nuevo comienzo será un camino más difícil y no te vas a sentir seguro al principio, pero tenés que recordar los resultados negativos que obtuviste en el camino anterior.

Una buena manera de comenzar es visualizar todo el camino en pequeñas secciones, casi como paradas para descansar en medio de una larga ruta. En esto de intentar cosas nuevas es mejor ir de a poco, empezar con acciones pequeñas donde podés tener más control sobre el resultado y, cuando este sea positivo, vas a ir ganando más y más confianza y eso te va a ir acercando, paso a paso, al objetivo final.

Para concretar una idea hay que visualizar como si condujéramos siempre por el mismo camino para llegar a un destino. Si tomamos siempre la misma dirección, tendremos siempre el mismo panorama y veremos por la ventana del auto los mismos paisajes. Entiendo que por ser ese el camino que conocés, es el que te transmite confianza y te resulta familiar. ¡Arriesgate a tomar el camino diferente! No tenés idea del mundo de posibilidades que están allá afuera en el mundo, para nosotros, esperando solo ser descubiertas.

Algunos pensarán como ese refrán que dice “más vale malo conocido, que bueno por conocer” y claro, es un pensamiento lógico que llama a la cautela, pues nos dice que no arriesguemos algo que se tiene o se conoce por algo que supuestamente es mejor. Sin embargo, si eso conocido o la manera en que estábamos afrontando las situaciones no estaban funcionando ¿por qué seguir haciéndolo de la misma manera?

El cambio nunca es malo. Lo mejor que podemos hacer en esta vida es evolucionar, cambiar para mejor. Dejá que la novedad te sorprenda.

Tenemos que buscar nuevas oportunidades, ser proactivos y no solo esperar a ver qué nos depara la vida. De igual manera, trazar nuevas metas nos ayuda en este propósito. No importa si empezás con pasos pequeños o pequeños objetivos; solo debemos ser razonables y proponernos cosas factibles al comienzo, realizables, esto es vital para tener éxito. Si nos levantamos cada mañana con un pequeño objetivo que podamos cumplir ese día, vamos a sentir que recuperamos esa sensación de control que perdimos y esto nos dará motivación para que nos mantengamos firmes en nuestro nuevo camino.

3- ETERNO INICIO

Siempre me gustó mucho la música, siento que puede haber una canción para cada momento de nuestra vida. Encontrar que la música puede expresar y reflejar una situación por la que estamos pasando, triste, difícil, feliz, complicada... nos dice que hay por lo menos otra persona en el mundo que sintió lo que estamos sintiendo en un momento dado, que pasó por lo mismo y fue lo suficientemente valiente -y talentosa- para tomar esas emociones y convertirlas en una canción para regalarle al mundo. Esa constatación me hace sentir menos solo y me parece algo casi mágico.

Descubrí una canción de un dúo pop llamado Tercer Cielo que habla justamente de comenzar de cero y en parte de su letra nos lleva a suponer que hemos perdido todo de la noche a la mañana y tenemos que luchar por sobrevivir, pero que si nos tocara comenzar de nuevo, no importaría porque ya no habría tormenta que pudiera derribarnos porque lo que nos da Dios es demasiado especial y nada lo puede apagar. Así, nos recuerda que la vida siempre nos pondrá a prueba, pero también que todos somos unos guerreros que no nos cansaremos de luchar, aunque nos enfrentemos a gigantes aflicciones. Ni la pobreza, ni la riqueza, la enfermedad o la adversidad, podrían derrumbarnos.

No hay duda de que el concepto de empezar de cero desde la misma línea de partida nos inunda de miedo, incluso podemos sentir más temor por comenzar de lo que sentimos por

lo que nos puso allí en primer lugar, de lo que nos hizo comenzar de nuevo. ¿Qué hacemos cuando perdemos todo, cuando todo se desmorona?

Así como las canciones que nos hacen saber que no estamos solos en alguna situación, te puedo asegurar que no sos el único que tuvo que empezar de cero más de una vez.

Un gran número de empresarios exitosos, más de los que te puedas imaginar, se vieron en esta situación y de alguna manera u otra lograron alcanzar el éxito. Todos ellos nos aconsejan sobre cuáles son las cosas más importantes que podemos hacer. Veamos ahora aquellos aspectos que son coincidentes en esas afirmaciones.

- Tené buenos amigos cerca y buscá situaciones similares

Los humanos nacimos para estar en grupos, podés estar en la cima o en el suelo, pero nunca te alejes de las demás personas ya sea en forma presencial o virtual, sin importar qué tan mala sea la situación. Estar en un grupo te dará seguridad y hay muchos estudios donde se muestran que una de las mejores maneras de reponerse de la depresión, controlar la ansiedad y pasar por los malos momentos es pasando tiempo con nuestros amigos. Pensá en un funeral: cuando se está pasando por uno de los momentos más dolorosos, si tuvieras que estar solo, sería mucho peor que teniendo cerca a personas que te brinden su afecto.

Leyendo historias similares a lo que te está pasando podés entender cómo otros lograron recuperarse de las crisis. Podés pensar que lo que te pasa es algo único y que nadie más pasó por algo parecido. Si buscás otros testimonios o grupos de apoyo, te vas a dar cuenta de que no es así.

- Transformá el fracaso en oportunidad

¿Pensaste alguna vez en esas personas que invierten toda su capacidad, su vida profesional, en la compañía de alguien más? Conozco a una persona que trabajó por diez años para alguien más y en ese período de tiempo ayudó al crecimiento de esa empresa en un doscientos por ciento y de un día para otro, sólo prescindieron de su trabajo. Una pérdida terrible en la vida de esa persona. ¿Podrías vos volver a confiar en otro empleador y comenzar de cero en algún otro sitio?

Esa persona tuvo dos opciones: o volverse a conformar con un trabajo insatisfactorio poniendo sus destrezas y conocimientos al beneficio de alguien más; o tomar un camino completamente nuevo y lleno de incertidumbre.

Esa persona nunca perdió la fe en sus habilidades y se mantuvo positivo, decidió convertirse en el dueño de su propio destino y comenzar su propio negocio. En la actualidad se da cuenta que tuvo que pasar por una experiencia devastadora para que pudiese pensar en grande, como nunca lo había hecho antes.

- Rodeá a los obstáculos, cambiá de sentido y regresá

Cuando decides que estás listo para hacer tu regreso, no dejes que nadie ni nada te obstaculice el camino, así tengas que intentar más de una ruta para llegar a la meta.

- Descubrí tu porqué

Cuando lo perdiste todo te sobreponés o te desmoronás. Todo lo malo pasará eventualmente si escogemos hacia dónde nos dirigimos. Tenemos que reconocer el propósito de nuestra vida, la razón por la que hacemos las cosas y usar eso como motivación para reconstruir lo que se destruyó.

Hay muchas cosas que podemos sacar de los malos momentos, pero nunca una fiesta de consolación. Que se desmorone todo es duro, incluso devastador, pero una mala actitud lo hace todo más difícil. Con base en la experiencia de otros, nuestra mente puede controlar todo y, si tenemos un propósito definido, no habrá nada que nos motive más que eso para comenzar de nuevo.

4- VIDA CON PROPÓSITO

Cuando no sabés hacia dónde ir es imposible saber cuál de todos los caminos tomar. ¿Sentiste alguna vez que a tu vida le falta algo? ¿Qué no tenés un camino definido? Dejame decirte algo: en ese caso el problema no está siendo el camino, sino la falta de definición sobre hacia dónde vas y te encontrarás como un espectador, viendo tu vida pasar sin intervenir en ella; desorientado, como un turista perdido en una ciudad desconocida.

Todos en la vida necesitamos un propósito, una meta, un destino. Una vez que decides hacia dónde quieres dirigirte, la vida te ayudara indicándote el camino correcto para llegar hasta allí.

Por eso, cuando descubrimos el propósito de la vida, le damos a la vida, propósito.

¿En qué sos bueno?

Todos somos buenos en algo. Tenemos destrezas y capacidades únicas. Habrá situaciones en las que vas a notar que otros son más habilidosos que vos. No todos podemos cantar y no todos seremos buenos en matemáticas.

Nuestra primera misión entonces será encontrar aquello en lo que nosotros somos buenos y a los demás se le dificulte, descubrir eso que nos transforme en originales y especiales.

Todos nacemos dotados de lo justo y necesario para lograr nuestro cometido en este mundo y por eso, la búsqueda

de nuestro propósito en la vida deberá ser saber en qué somos buenos. Para lograrlo podemos hacernos estas preguntas: ¿En cuáles situaciones me piden ayuda mis conocidos? ¿Qué es eso que yo puedo hacer fácilmente y los demás no? Pero lo más importante: ¿Qué me gusta y amo hacer?

¿Qué amas hacer?

Puede ser diferente aquello en lo que eres bueno o tienes habilidades de aquello que te gusta hacer. No siempre vas a encontrar algo que combine estos dos aspectos.

Cuando encuentres eso que te hace sentir cómodo y lo combinas con las cosas en las que sos bueno, vas a descubrir que ese punto medio es donde nace tu pasión. ¡Y vaya que es una palabra con un sentido enorme! ¡Y vaya que es una palabra con un sentido enorme!

La pasión es el ingrediente mágico que le da un propósito a tu vida y hace que te sientas satisfecho. No hay nada más satisfactorio que hacer las cosas que te apasionan y cuando esto ocurre, pasas a estar seguro de que las haces porque querés y escogés hacerlas, y no por deber.

Es un trabajo arduo encontrar lo que nos apasiona en la vida, pero no es imposible. Podemos comenzar por preguntarnos: ¿Qué es eso que me gusta tanto hacer que cuando estoy metido de lleno las horas pasan sin que me dé cuenta, que siento que el tiempo vuela? ¿Qué es lo primero que quiero ir a hacer al levantarme? ¿Cuál es mi momento favorito durante el día? ¿Sobre qué cosas me apasiona leer, saber y aprender más?

Hacete estas preguntas, y con suerte, en las respuestas vas a percibir claramente cuáles son tus pasiones.

¿Qué podés hacer para mejorar el mundo?

Pienso que lo seres humanos somos conscientes de que, de una manera positiva o negativa, las cosas que hacemos

afectan a la sociedad. Te preguntaste alguna vez ¿cómo podés mejorar tu mundo, el mundo en que vivís?

Si nunca lo hiciste, tenés que saber esto: cuando encontrás aquello que amás y le sumás a alguna acción con la que podrías mejorar el mundo, tenés cumplida tu misión de tu vida.

Podrías en este mismo momento pensar en algo que con todas tus habilidades, las cosas que te gustan hacer y tus pasiones, puedas crear algo que beneficiaría a tu comunidad y a un gran número de personas.

Nuestra misión en la vida no tiene que ser necesariamente trascendental, puedes ser recordado por cosas pequeñas, como ser un vecino amable, trabajos de caridad o simplemente por no ser una persona egoísta. Es cuando ponés a trabajar tus talentos para un bien mayor que podrías llegar a brindar un gran aporte a la humanidad.

¿Cuánto te pagan por hacerlo?

No podemos dejar de ser realistas. El mundo en el que vivimos es un mundo materialista y necesitamos producir dinero para poder vivir. Más veces de las que nos gustaría, las tareas que realizamos en el trabajo por el cual nos pagan no resulta ser algo que nos gusta hacer, ni forman parte de nuestras pasiones.

¿Te gusta el trabajo por el que te pagan? ¿Cuáles son las tareas que realizás y por las cuales recibís una compensación? ¿Vale la pena realizarlas por el dinero que estás recibiendo?

Es interesante saber que el buscador más famoso de las redes, Google, tiene más de quinientos millones de búsquedas referentes a este tema. Personas preguntándose si están en el camino correcto en sus vidas laborales y tratando de buscar una respuesta; personas que se sienten infelices y buscan caminos para remediarlo.

Encontrar un balance entre nuestro mundo espiritual

con el mundo material donde vivimos es de las tareas más duras en la vida. El punto medio entre lo que realmente queremos hacer con lo que debemos hacer, los trabajos que nos apasionan y aquellos que nos permiten sobrevivir; esas tareas que realzan y motivan nuestro espíritu y con las que ganamos el dinero que nos permiten vivir cómodamente.

En teoría, para encontrar nuestra vocación, tenemos que lograr que esas tareas por las que nos pagan sean las mismas que podemos hacer para mejorar el mundo, para cumplir nuestra misión, que es el conjunto constituido por aquello nos gusta hacer y todo lo demás en lo que somos buenos en la práctica.

¿Cómo hacer para que te paguen por hacer las cosas que amás?

En un mundo ideal, todos podríamos trabajar haciendo las cosas que nos gustan y nos pagarían por ello. En un mundo real, ese concepto no es tan fácil.

Empecemos pensando en nuestra profesión ideal. ¿Sabés qué es? Es cuando combinamos las cosas en las que somos buenos con las que hacemos para recibir un salario. Entonces, sabiendo esto ¿sabés ya cuál es tu profesión ideal? o más importante aún ¿es a lo que te dedicás para vivir?

No es fácil perseguir lo que amamos, dejar lo que nos hace infelices y perseguir nuestros sueños. El miedo a fracasar y las inseguridades que sentimos son muy grandes.

Sin embargo, hacer lo que nos apasiona tiene frutos incalculables, tanto para nosotros, como para las personas que dependen de nosotros y están a nuestro alrededor. Dedicarte a lo que amás nos hace ser más responsables, trabajar más arduamente en nuestras tareas asegurándonos el éxito en lo que hacemos. El impacto positivo no solo nos afectará a nosotros, también a nuestra sociedad, a nuestra familia y amigos.

¿No te gustaría ser un ejemplo por seguir? Bueno,

demostrá a tus conocidos que sí es posible trabajar en algo que te haga feliz y que te paguen por hacer lo que amás.

Ahora que ya acordamos algunos puntos y nos hicimos algunas preguntas clave, ya debés saber qué es lo que te apasiona, la misión que podés llevar adelante para convertir al mundo en un mejor lugar; qué inclinación profesional o trabajo ideal quisieras. Cuando visualices esto de manera clara, vas a comenzar a vislumbrar cuál es tu propósito en la vida.

Recordá siempre que no es una sola pieza. Nuestro propósito en la vida es vivir con voluntad e intención.

Cuando ya sabés tu destino, es mucho más fácil tomar la dirección que te lleve hasta allí. Cada vuelta en el camino se convierte una oportunidad que te acerca cada vez más a esa meta. Trabajá siempre en lograr tu propósito, asegurándote de no afectar negativamente la vida de los demás. Si vas a influir en otros, que sea para mejorar sus vidas y la tuya. De esa manera no solo le darás sentido a tu vida, si no a las vidas de los demás también.

Podés vivir plenamente sintiendo una felicidad profunda cuando lo que hacemos nos inspiran todos los días, cuando descubrimos cuál es nuestra misión como personas.

5- VIVIR ES CAMBIAR

No estamos conscientes muchas veces, cuando tomamos una decisión, que esta puede condicionar nuestra vida. Nos ponemos muchas veces en situaciones complicadas, terminamos haciendo cosas que no nos gustan o teniendo que actuar de una manera de la cual no estamos orgullosos.

Lo que nos interesa ahora no es cómo llegamos a ese punto o por qué razón nos comprometimos en primer lugar. Lo importante es que siempre podemos cambiar lo que no nos guste y salir de situaciones que son dañinas para nosotros. Mientras la elección sea nuestra y respondamos a nuestro libre albedrío, somos los dueños de nuestro destino.

Podemos cambiar, especialmente todo aquello que no nos guste de nosotros. ¿Quién más tiene control sobre nosotros mismos, sino nosotros? Cada nuevo amanecer nos presenta la oportunidad de tomar nuevas decisiones y realizar cambios a nuestra vida.

Si no estás feliz donde estás ahora mismo, deberías moverte hacia otro lugar. ¿Hay algo en tu vida que no te guste y quieres cambiarlo?

Pueden ser muchas cosas, algunas incluso no responderán a ninguna lógica. Quizás no esté en vos mismo, sino en algo externo, como el trabajo, tus amistades; incluso podrá ser algo imposible, que creas que no está en tus manos poder cambiar.

Charles Darwin, el reconocido científico detrás de la obra *El Origen de las especies* (1859), escribió: *“No es la especie más fuerte la que sobrevive, ni la más inteligente, si no la que*

responde mejor al cambio”.

Si hay una verdad en la vida es que nada es permanente y todo cambia. Y si no cambiamos nosotros antes, la vida nos obligará a hacerlo.

Imaginate que tenés una relación de sociedad con otra persona, pero con el tiempo te das cuenta de que las cosas no funcionan; la otra persona no era lo que creías, creías que era alguien que no es o el nivel de entendimiento cambió. Lo primero que debes hacer es hacerle saber a la otra persona que no te sentís contento o cómodo con la situación, teniendo en cuenta que no podés cambiar la manera de ser de una persona, pero sí podés cambiar aquello que está bajo tu control.

¿Cómo hacés frente a ese momento? Tenés que cambiar la situación. Si ya no querés estar con una persona, porque te causa disgusto, deberías terminar la relación por muy difícil y doloroso que sea; separarte física y mentalmente de esa persona.

Por lo general, a todos nos asusta aquello que es nuevo, las cosas que no conocemos. El cambio nos genera miedo. Eso es porque desde pequeños nos han enseñado a solo apreciar lo que tenemos en el momento y ser conformistas. Nos enseñan a tener miedo a lo desconocido y en consecuencia, a aceptar el sufrimiento.

Pero cuando somos adultos independientes y no queremos aceptar situaciones que no queremos vivir, ¿qué podemos hacer?, ¿cómo remediamos la situación?

Lo primero es no preocuparnos por cosas que no podemos cambiar. He conocido personas que se preocupan en exceso y otros que no lo hacen para nada, tengo que decir que los extremos siempre son malos. ¿Sos vos del grupo de los que se preocupan demasiado? Si es así, seguro es algo que te gustaría cambiar. Por experiencia, sé lo tedioso que es preocuparse mucho más que los demás.

La regla básica es: si otras personas no le dan tanta

importancia a esos aspectos por las que te preocupás en exceso, entonces tal vez vos tampoco deberías hacerlo. Si te das un momento y razonás el origen de esas preocupaciones, seguro te vas a dar cuenta de que no son tan lógicas como pensabas. Y no te confundas, que no te preocupes en demasía no quiere decir que no te preocupes en absoluto. Hay que aprender a darle la importancia adecuada a cada cosa y a cada situación.

Puede resultarnos complicado hacer este cambio, porque desde pequeños nos enseñaron a no cambiar las cosas, sino a plantarles cara y luchar con ellas; o en cualquier caso, como cuando éramos niños, nos obligamos a comérmolas, aunque no nos gusten.

Todas esas preocupaciones hacia las actitudes de los demás, situaciones que no podemos cambiar y sin fin de cosas solo nos afectan de manera negativa y pueden ser perjudiciales para nuestra estabilidad mental y hasta nuestra salud física.

¿Ya pensaste si hay algo que deseás cambiar en tu vida? ¿Pensás que estás mejor solo aceptando y aguantando, en vez de intentar cambiarlo?

El segundo consejo para lograr ese cambio es que escojas la dirección correcta, aquella donde te encuentres bien con vos mismo; ese camino en el que sientas un equilibrio de fuerzas reconfortante. Si querés lograr eso, seguramente vas a tener que cambiar lo que hacés o cómo lo hacés. Para cambiar los aspectos que ya no nos satisfacen, habrá que liberarse primero del miedo a cambiar y así, caminar hacia el logro de tu objetivo.

Si no cambiás vos, los cambios te van a alcanzar de un momento a otro. La vida está en permanente evolución, aunque no nos demos cuenta. Vendrán cambios que no vas a poder controlar, no vas a tener ninguna posibilidad de elección de opciones, sólo vienen y hay que aceptarlos.

¿Recordás aquel refrán que decía “es mejor malo conocido, que bueno por conocer”? Son las personas

que logran superar el miedo a esa afirmación las que se atrevieron a cruzar el mar de lo desconocido y lograron arribar victoriosas al otro lado. Son esas las que lograron cambios significativos en sus vidas. Aunque esas personas hayan estado llenas de temor a equivocarse en un principio y no hayan creído en su decisión, a pesar de eso se arriesgaron y se metieron al agua del cambio.

¿En serio querés seguir sufriendo en la situación en la que te estás? La propia Biblia nos refleja en uno de sus pasajes que “lo mejor está por venir”. Que lo desconocido te sirva de impulso porque es eso mismo lo que te detiene, pensá que algo mejor te espera.

No te apresures. Correr por la vida nunca le trajo nada bueno a nadie. Ya diste un paso fuera de tu zona de confort; haberte sobrepuesto a ese temor habrá sido difícil para vos, así que ahora no profundices el dolor queriendo resolver todo de manera acelerada. Date el tiempo suficiente para aceptar los nuevos cambios.

Hacete amigo de tus miedos. Es algo con lo que vas a vivir y que va a estar presente constantemente, así que es mejor aceptarlo. Hay que reconocer que el miedo existe, pero por ningún motivo dejar que tenga más poder de lo que verdaderamente tiene. Debés ser valiente y firme para luchar contra él.

Pase lo que pase, hay que aceptarlo. Si fue tu elección cambiar, primero que todo debés estar orgulloso de haberlo hecho; es mejor mostrarse activo que pasivo ante la vida.

No olvides ser sensato y reconocer que cada elección tiene consecuencias, malas o buenas y debemos aceptarlas siempre con la cabeza muy en alto, satisfechos de que sin importar el resultado... te atreviste a cambiar.

¿Te tocó cambiar algo en tu vida? Seguí la consigna repetida que sostiene: “Cambiar de horizontes, cambiar de método de vida y de atmósfera, es provechoso a la salud y a la

inteligencia”.

La mente humana necesita de menos de treinta días para generar un hábito nuevo, según los últimos estudios al respecto. Pienso que nos debemos dar por lo menos tres semanas para adquirir algún hábito nuevo, para cambiar aquello que no nos guste o para aprender una habilidad nueva. Incluso para tomar una decisión importante. Si te das ese de tiempo, te asegurarás de que lo que decidas no será una decisión precipitada.

Y esto es aplicable ya sea que vayas a comenzar el gimnasio o empezar a comer saludable, decidir qué carrera vas a estudiar, o dejar de fumar. Definí un reto a la vez para que sea más sencillo.

Para avanzar en la vida y para mejorar como personas es importante retarse a uno mismo si no querés quedarte estancado.

Cambiar las cosas que no nos gustan quizás ni siquiera sea lo más difícil, sino seguir viviendo con ellas por creer que no podemos cambiarlas. Cambiá para ser feliz.

6- ¿COMBATIR O APROVECHAR?

El arte de persuadir, debatir y razonar ideas diferentes se conoce como Dialéctica. Heráclito de Éfeso (535 a 475 a.C.) fue un filósofo cuyos aportes representan el comienzo del pensamiento filosófico más importante de la Grecia Antigua.

Heráclito fue el padre de la dialéctica en occidente y el primero en considerar que la contradicción de las cosas no las anula entre ellas, sino que las dinamiza, las hace más fuertes.

En la vida, cuando aparecen situaciones en las que no sabemos cómo actuar, nos debatimos entre aceptar lo que sucede o por el contrario, evitarlo. Entonces, te preguntarás, ¿si no quiero aceptar algo, tengo que cambiarlo? Al igual que Heráclito, hay que tener en cuenta que la aceptación de las cosas no cancela o elimina nuestra necesidad de cambio.

Después de todo, fue Heráclito quien dijo “No hay nada permanente, excepto el cambio”.

Las situaciones que se nos presentan como nuevas en la vida casi siempre nos toman por sorpresa. Lo primero que tenemos que hacer es aprender a aceptarlas. La aceptación es sinónimo de reconocimiento y reconocer algo es examinar, distinguir esa situación o persona por lo que es en realidad. ¿Cómo buscar la solución a algún dilema, si no conocemos qué es o de dónde proviene? Si queremos buscar la solución de un conflicto, primero debemos enfrentarlo y entenderlo, para luego poder comenzar a resolverlo.

Dicho esto, podemos afirmar que lo más importante es la aceptación; ese será el primer paso para que vayamos hacia el

cambio.

¿Cuando aceptamos las cosas nos estamos conformando?

La conformidad es vivir en una situación desagradable, es decir resignarnos ante circunstancias incómodas o difíciles. Si te conformás ante cualquier situación, aunque te resulte desagradable, lo que hacés es provocarte sufrimiento.

Aceptar una situación es hallar el balance, respetar y adaptarse al entorno buscando las soluciones y el lado positivo del problema. Es ver las cosas tal cual son. Cuando lo aceptamos estamos activamente siendo parte de la situación que, muchas veces, resulta en la toma de decisiones que conllevaría a la posibilidad de cambio.

Aceptar primero, siempre es la respuesta.

Cuando aceptamos estamos aprendiendo a cambiar

Aceptar es adaptarnos lo mejor que podemos a la situación que se nos presentó.

Lo más importantes cuando estamos viviendo circunstancias difíciles es aprender a llevarlo de la mejor manera posible; incluso mientras estemos angustiados, aprender a sentirnos mejor y sentirnos bien con nosotros mismos a pesar de las dificultades.

Debemos tener respeto por la situación misma, por otras personas si fueron ellas las causantes y con las decisiones que nos llevaron hasta allí. Para aceptar hay que estar en paz con el pasado. No te pido que perdones, a nada ni a nadie, solo que tengas respeto. Eso solo creará en vos actitudes positivas, que te mantendrán fuerte para luchar contra las circunstancias.

Cuando logramos entender la situación, desde esa perspectiva que brinda la aceptación, y aun así estamos disconformes, es entonces cuando se manifiesta el siguiente aprendizaje: la decisión del cambio.

Usando el mismo ejemplo que anteriormente, con una relación de sociedad que va mal porque las dos personas son incompatibles, si ya se aceptó cómo es la otra persona, desaparecen los reproches, no hay falta de respeto ni se intenta que la otra persona cambie.

Cuando tomamos la decisión de cambiar es porque ya aceptamos la situación y nos dimos cuenta de que esa no es la manera en la que nos gustaría vivir; y sin pretender cambiar las cosas sobre las cuales no tenemos control, cambiamos nosotros mismos el rumbo de nuestra vida.

7- VOLVER A CREER

Volver a empezar es un trabajo arduo iempezar lo que sea! A esto está íntimamente asociada nuestra habilidad de creer en uno mismo y en los demás. Volver a confiar nuevamente en alguien que te traicionó, perdonar a una persona que te robó todo lo que tenías, tener que dar tu apoyo a quien abuso de tu amistad y luego te desechó; todas esas situaciones conllevan un proceso movilizador y delicado.

¿Por qué para empezar de nuevo tengo que volver a creer?

Creer es esencial en cualquier área de tu vida. ¿Te imaginás teniendo la fuerza de levantarte de nuevo después de las dificultadas, sin creer en vos mismo? Eso no puede ocurrir, porque si así fuera, no podríamos avanzar, perderíamos los ánimos incluso antes de comenzar a intentarlo.

Creer en vos mismo es otra forma de decir que tenemos confianza. La confianza es la seguridad que podemos tener respecto de algo y muchas veces la relacionamos con la autoestima. Es creer que somos personas especiales y valiosas, que tenemos mucho que ofrecer al mundo. Es ser seguro de uno mismo.

Tener confianza en uno mismo también es creer que somos capaces de salir adelante, no importa la situación que se te presente en la vida. Que no importa qué, siempre vas a estar bien.

“La confianza en uno mismo es el primer secreto del éxito” dijo Ralph Waldo Emerson.

Te voy a dar una fórmula que, aunque no es exclusiva ni infalible, funcionó conmigo. Primero tenés que dar el primer paso; segundo, dar el primero paso y tercero, dar el primero paso de nuevo. Ocurre que la voluntad humana es frágil y aunque tenemos en nosotros la posibilidad de hacer grandes cosas, ese comienzo es duro y siempre parecemos necesitar un empujón. Eso es creer en nosotros mismo, en nuestro conocimiento y habilidades, además de contar con otras personas que nos alienten a creer que sí podemos.

Nacemos con una capacidad de creencia ilimitada. En nuestra infancia, cuando nos preguntaban qué queríamos ser cuando grandes, teníamos la sensación de que nada era imposible en ese momento. También creíamos en hadas, en monstruos y en la magia. Luego crecemos y comienzan a intervenir muchos factores que vuelven a nuestra mente más realista, escuchamos a personas que nos rodean y la vida nos coloca en tantas dificultades que dejamos de creer en nosotros mismos. Pienso que deberíamos volver a ser niños y creer que todo es posible, no en hadas y monstruos, si no creer que tenemos en nosotros todo lo necesario para ser y para hacer todo lo que queríamos de niños. Después de todo, la magia es creer en vos mismo; si lográs hacer eso, vos podés hacer que cualquier cosa pueda ocurrir.

Como seres humanos, en ocasiones nos resulta sencillo creer en los otros, como si estuviéramos programados para hacerlo. Incluso para los que creemos en Dios, afirmar la existencia de un ser superior y omnipotente sin tener realmente pruebas palpables de su existencia, es una cuestión de fe, en armonía con creencias superiores y profundas.

Sim embargo, nos cuesta mucho más creer en nosotros mismos. Hablo de tener esa confianza que nos lleva a hacer cosas increíbles. Creer que después de un fracaso podemos levantarnos nuevamente y triunfar. Esa creencia implica tener un conocimiento personal interno y externo de quienes somos, y

con ello, darnos cuenta de que fuimos creados con un potencial inigualable.

Crear en vos es el primer paso para construir el futuro que deseamos, creer con convicción que somos capaces de lograrlo. Así lo llamemos tener autoestima, seguridad en uno mismo o autoconfianza. Son conceptos poderosos desde cualquier ámbito en que se estudien, son siempre factores positivos que tienen una fuerza positiva en nosotros.

Entonces, lo primero que debemos hacer para volver a comenzar es creer nuevamente en nosotros, es creer en vos.

¿Qué podés hacer para creer en vos mismo? ¿Qué necesitás?

Las respuestas a esas preguntas están en tu interior, dentro de uno mismo. Tener confianza en vos mismo es algo que elegís hacer, es una decisión propia. Al plantarte delante de la vida después de una dificultad, la posición que tomes al respecto será positiva si tenés la autoconfianza suficiente y eso te ayudará a crecer más que la situación y de esa manera sobreponerte. Con el tiempo vas a lograr afianzar tus valores y tu amor propio.

Debido a malas experiencias vividas es lógico tener inseguridades. En la mayoría de los casos, las personas que estuvieron expuestas al sufrimiento no fueron apoyadas de una adecuada manera y eso forma personas sensibles al dolor y frágiles ante los problemas, personas que dejaron de creer. Para recuperar la fe en nosotros mismos podemos revisar algunos factores que nos ayudarán a poner las cosas en perspectiva.

Autoperdón

Si fuiste vos quien realmente falló en una decisión u ofendió a otra persona es posible que en este momento te sientas responsable, aunque normalmente todos tendemos a volvernos víctimas en cualquier situación, por más que tengamos un poco de culpa. Necesitas aceptar que haber fracasado no te

hace una persona mala y ello implica también reconocer que, si otra persona fue la que falló, tampoco la convierte en una mala persona.

Nadie es perfecto, empezando por vos. Todos cometemos errores y pasamos por momentos en los cuales no actuamos de la mejor manera. Darnos cuenta de eso y aceptarlo nos sirve en este proceso de autoperdón.

Para poder perdonarnos a veces hace falta dejar el pasado detrás de nosotros. Estar consciente de nuestro pasado es útil hasta cierto punto porque nos ayuda a recordar lo que hicimos mal y si aprendimos la lección, eso nos prepara para el futuro. Pero vivir en el pasado te aleja de la realidad y de la consciencia del presente. Es mejor dejar ir el pasado, aceptando los errores que se cometieron, pero enfocándonos en el presente, planeando lo que podemos hacer mejor en el futuro, para mejorar así nuestra vida.

Autoaceptación

Consiste en aceptarse a sí mismo, reconocer que somos valiosos, dignos de ser amados y respetados a pesar de no ser perfectos. Es un gran paso hacia una autoestima alta; creer en nosotros, que no tenemos limitaciones que nos impidan luchar por lo que queremos.

No hay nada más lamentable que no aceptarse a sí mismo, no aceptar el propio cuerpo, carácter, personalidad. Es muy común que nos critiquemos constantemente nosotros mismos, lo cual es mucho más dañino que las críticas que vienen de otros.

Por lo general tenemos un concepto errado de aceptación, pensamos que quiere decir negar o quitarle importancia a lo malo o negativo, pero es allí cuando nos equivocamos ya que como humanos estamos llenos de defectos e imperfecciones.

Autoaceptarnos significa aceptar que tengo valor

como persona a pesar de mis defectos, sin exigirnos perfección a nosotros mismos ni a los demás; reconocer cuál es nuestra realidad y no querer cambiarla por cuestiones banales, tratando de ser feliz cada día con lo que soy y lo que tengo.

En muchas ocasiones creemos estar aceptando una situación, sin embargo, lo que en realidad hacemos es resignarnos a la misma. Cuando aceptamos una situación asumimos la realidad. La resignación nos hará sufrir, seguiremos esperando que la situación cambie sin que hagamos nada al respecto.

Al pensar sobre el fallecimiento de un ser querido y sufrir por eso, incluso hasta sentir enfado con la vida, no admitirlo y querer cambiar la situación son etapas normales del duelo, pero si se convierte en algo duradero y presente en cada momento, podría volverse destructivo. Aceptar el fallecimiento significa haber superado el duelo. En algún punto de ese proceso se dejará de sufrir; al recordar ya no dolerá. Esa etapa final de un duelo es normal y sana, se llama aceptación.

Ser proactivo

Stephen Covey, autor del libro “Los siete hábitos de las personas altamente efectivas” dice sobre la proactividad lo siguiente: “Nos da la libertad para poder escoger nuestra respuesta a los estímulos del medio ambiente. Nos faculta para responder de acuerdo con nuestros principios y valores. En esencia, es lo que nos hace humanos y nos permite afirmar que somos los arquitectos de nuestro propio destino”.

Partiendo de este concepto, ser proactivo refiere a la persona que toma el control de los acontecimientos en lugar de ser un simple espectador que ve cómo suceden las cosas en su entorno. También se conecta con la idea de paciencia, ya que implica tomar decisiones y para ello hay que hacerlo con “la cabeza fría” analizando las alternativas u opciones, tomando decisiones y actuando proactivamente.

Ante las dificultades de la vida podemos tener una actitud pasiva o activa. Es verdad que los pensamientos nublan nuestra mente bajo presiones, pero si por un momento pensamos fríamente, nos daremos cuenta de que puede haber una o más alternativas para salir de una situación complicada cuando estemos en una.

Autocuidado

Dicen que los ojos son el reflejo del alma, pero personalmente le agregaría que físicamente también somos el reflejo de nuestro interior. Muchas personas en procesos delicados o estresantes descuidan su salud física hasta el extremo de atentar contra sí mismos.

La felicidad es algo que se experimenta personalmente cuando en nuestro interior todo está en orden y siendo así, todo lo demás tiende a estar bien. Por ejemplo, cuando estás feliz te sentís más motivado en tu trabajo o estudios, disfrutás lo que hacés y tu autoestima se ve elevada.

Cuidar de vos mismo implica abandonar la tristeza o verla desde una perspectiva diferente, sabiendo que no será permanente y que va a pasar. No es una actitud egoísta querer estar bien, sino una necesidad de salir adelante.

A continuación, listaremos algunas actividades que podemos realizar para sentirnos mejor con nosotros mismos, para cuidar nuestro interior, tanto como nuestro exterior:

1. Tener un aseo personal diario y cada vez que lo veamos conveniente.
2. Alimentarnos adecuada y balanceadamente, con comidas nutritivas que nos proporcionarán energía y mantendrán sanos nuestro cuerpo y nuestra mente.
3. Pasar tiempo con amigos y familiares, hacer actividades que nos despejen la mente y nos proporcionan entretenimiento.
4. Practicar algún deporte, el ejercicio y actividad física

son magníficos desestresantes y antidepresivos.

5. Hacer actividades al aire libre.

6. Nutrir nuestro cerebro, aprendiendo nuevas habilidades y refrescando conocimientos. La lectura es una excelente forma de lograr esto.

7. Expandir nuestros horizontes. Planear viajes a otros lugares que no conozcamos, puede ser tan cerca como al nuevo museo que no conocés de tu ciudad, o tan lejos como a otra ciudad o país, para experimentar otros ambientes y otras culturas.

8. Practicar técnicas de relajación y meditación.

9. Procurar dormir lo suficiente. Tanto nuestro cuerpo como nuestra mente necesitan de descanso para poder funcionar adecuadamente.

Todos estos consejos solo tienen la finalidad de ayudarte a pasar por cualquier proceso que estés viviendo. Ayudarte a creer nuevamente en vos mismo y en tus habilidades, y mostrarte que todo es posible.

Cuando comenzás a creer en vos mismo, cosas increíbles comienzan a pasar, se abre a tu vista un abanico de posibilidades que nunca creíste posible. Te sentís con la fuerza necesaria para superar cualquier obstáculo en tu camino a alcanzar el éxito.

8- LA RESILIENCIA

En momentos de dificultad, generalmente todo se reduce a tener dos opciones: dejarnos vencer y sentir que hemos fracasado o sobreponernos y salir fortalecidos. La capacidad que tenemos de sobreponernos a esos períodos de dolor emocional y situaciones adversas y de asumir con flexibilidad situaciones límites y recobrase de ellas, se llama *resiliencia*.

El concepto de resiliencia es mucho más complicado que solo pensar en alguien que sale adelante después de atravesar una situación difícil. Y no solo comprende a un individuo, es una condición que puede aludir a un grupo familiar, a comunidades enteras o a la sociedad en general.

El término fue adoptado por las ciencias sociales y en psicología, pero viene del término latín *resilio*, que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. El término fue adaptado para referirse a las personas que, a pesar de vivir mucho sufrimiento por alguna situación, pueden superarlas sin verse afectadas psicológicamente.

Desde el campo de la psicología podemos acreditar algo más: gracias a esa cualidad no solamente podemos afrontar las crisis sino, además, salir fortalecidos. Las personas que se sobreponen a las adversidades van más allá y usan esas situaciones para crecer; aunque el proceso requiera mucho tiempo, esfuerzo y comprometa a las personas a tomar acciones muchas veces drásticas en favor del bienestar común.

Un magnífico ejemplo de una sociedad resiliente, incluso un país, fueron la ciudad de Nueva York y los estadounidenses

después de los ataques terroristas del 11 de septiembre del 2001. Y es que en un país entero, millones de personas que no se vieron afectadas directamente, tuvieron que esforzarse por reconstruir sus vidas, ya que después de esos sucesos se creó un ambiente de pánico y miedo generalizado ante el tamaño de la tragedia, mezclando con desconfianza y rabia. Sin embargo, el gran impacto causado en la población no frenó el ritmo de la vida cotidiana y siguieron adelante, a pesar de tanto dolor.

¿Qué significa ser una persona resiliente?

Ante todo, no es algo que se transfiera genéticamente, esto quiere decir que no nacemos con esa característica. En realidad, la aprendemos a lo largo de nuestra vida, a través de conductas y formas de pensar que concretan en nuestras vivencias y experiencias.

Lo contrario de ser resiliente no es ser insensible a emociones negativas, como dolor o miedo ante las adversidades; es, sin embargo, tener esas emociones, pero igualmente lograr superar esos sucesos y adaptarse a las nuevas circunstancias mucho mejor que muchas personas.

Alguien que es resiliente es realista, sabe aceptar las cosas tal y como son. Creen firmemente en el sentido de la vida. Y, sobre todo, tiene una inflexible y casi inalterable capacidad de querer mejorar.

¿Sos una persona resiliente?

Creo que a todos son encantaría ser resilientes. Pero por desgracia, no todos tenemos las capacidades que distinguen a este tipo de personas. No me interpreten equivocadamente, son personas normales como vos y como yo, pero que pasaron por experiencias de vida que las volvieron más tolerables para manejar situaciones difíciles. Acordate que no nacen resilientes, sino que van adquiriendo esta capacidad.

Son aspectos que podemos desarrollar y no son exclusivos de un grupo de personas. Tal vez algunas puedan ejercerla de una manera más natural, pero también puede ser aprendida, practicada y podemos hacerla parte de nuestra manera de pensar, y así aumentar nuestra capacidad de poder sobreponernos a las dificultades.

Creé en vos mismo

Ante acontecimientos difíciles, nuestro cuerpo entra en un estado de estrés. Está comprobado que la autoestima juega un rol sustancial en ayudar a reducir los niveles de estrés en nuestro cuerpo.

Transformate en una persona más segura de tus habilidades y fortalezas. Sé positivo y convence de que podés superar cualquier situación que te propongas.

Descubrí tu propósito

Dedicamos un capítulo a este tema y espero que con nuestra ayuda estés más cerca de hallar el tuyo, sino lo tenías. Ya sabés lo importante que es tener un propósito. Esa motivación que nos da saber qué es lo que queremos para nuestra vida juega un rol fundamental y te ayuda a enfrentar una tragedia o mal momento.

Relaciones de afecto y apoyo

Las relaciones de amistad, la familia o las relaciones de pareja pueden crear un ambiente de confianza y amor y se transforman en un factor principal que ayuda a las personas a atravesar momentos difíciles.

Decir sí al cambio

Puede ser que los cambios generen en algunas personas, algo de incomodidad y tal como lo mencionamos anteriormente,

todo lo que involucre cambios es normal querer evitarlo. Pero estos deberían verse como algo positivo para nosotros, como oportunidades de crecimiento. Quien logra tener una visión de cambio es capaz de enfrentarse a las sorpresas de la vida con una actitud abiertamente positiva, a diferencia de otras personas; esa actitud se ve reflejada con optimismo y esperanza y a la larga, en concreciones.

Por ejemplo, para los japoneses no existe la palabra *crisis*, para ellos esa palabra está compuesta por dos caracteres, el primero significa *peligro* y el segundo oportunidad. Ellos siempre intentan buscar *oportunidades* ante cualquier situación negativa, a pesar del peligro que podrían estar representados en nuestra cultura, en nuestros miedos.

Debemos recordar todos los días que somos seres dotados de inteligencia, que podemos usarla para buscar soluciones y alternativas a los problemas, analizar las situaciones y encontrar posibilidades.

SEGUNDA PARTE
SIN MIEDO A FRACASAR

*No intentarlo por miedo a fracasar,
es como suicidarse por miedo a morir.
(Anónimo)*

1- EL MIEDO

En otro libro anterior al que le puse como título “Sin miedo a Fracasar” comentaba que todos sentimos miedo en algún momento de nuestra vida, que el miedo es una característica del ser humano inherente a su naturaleza. Todos hemos tenido miedo a ser olvidados, a perder una pareja, miedo o fobia a animales como cucarachas y serpientes, miedo a la muerte, miedo al futuro.

Ante la curiosidad del ser humano sobre lo desconocido surgen las siguientes preguntas: ¿Cuál es el origen de nuestros miedos? ¿puedo vencerlos? ¿cómo?

Podríamos afirmar que el miedo es una emoción que sentimos en un momento determinado, que se materializa y puede presentarse en formas físicas y psicológicas tales como sudor, nerviosismo, ansiedad; o manifestarse a través de dudas, preocupación, aflicción, dolor de cabeza y en casos extremos, hipocondriasis (*la hipocondría generalmente aparece durante la edad adulta. Los síntomas incluyen miedo intenso y prolongado a sufrir una enfermedad grave, y preocupación porque los síntomas menores indiquen algo grave*).

Los miedos -desde mi punto de vista- son simples mecanismos de defensa que se activan cuando intuimos que estamos frente a un peligro que nos puede afectar, ya sea físico, mental o imaginario (como la mayoría de las veces).

El origen del miedo podría estudiarse desde distintos enfoques. Para la psicología, su origen podría situarse en

un estado emocional que genera todo tipo de sensaciones materializadas físicamente; para la biología, su origen podría ser una alerta que se activa ante determinados peligros, como medio de supervivencia; socialmente, como distintas formas en las que generamos una reacción ante circunstancias vividas en el proceso de integración a la sociedad.

Según muchos expertos, el miedo también puede verse desde dos aristas: el miedo a peligros reales, como un terremoto, una enfermedad mortal o un accidente; y el miedo a esos peligros imaginarios que resultan de las suposiciones, el miedo a ser asaltado, miedo a la oscuridad o el miedo a la soledad. Algunos incluso se atreven a afirmar que en nuestro genoma se encuentra alojado el miedo. Aunque los científicos no hayan determinado en qué lugar específicamente se encuentra, o siquiera si esta es una afirmación comprobable, pero de ser esto cierto ya alguien hubiese ideado la forma de modificarlo para evitar el miedo a diferentes circunstancias. Después de todo, ¿a quién le gusta vivir con miedo?

Si relacionamos este concepto del miedo con todo lo que hemos hablado anteriormente, veremos cómo esas dificultades que atravesamos en la vida desatan el miedo en nosotros. Miedo a una situación particular, miedo a levantarse de nuevo, a volver a intentarlo, a volver a dar amor, a creer en las personas... y miedo a tener metas que se orienten hacia un futuro desconocido.

Muchas veces no somos ni conscientes de esto. Por lo que si no sabemos siquiera que estamos sufriendo un miedo, resulta difícil pensar cómo superarlo.

Lo primero es aprender a entendernos a nosotros mismo, llegar a ese momento en que podemos comprender qué sentimos, para poder identificarlo. Tenemos que darnos la oportunidad de vivir esas emociones, para poder entenderlas y de ese modo aprender de ellas y poder controlarlas. La única manera de vencer algo es saber con qué estamos luchando y

luego, como a una llama, quitarle todo el combustible para evitar que siga ardiendo; siendo aquí el combustible, todos nuestros pensamientos e inseguridades.

El miedo está presente en nuestra vida por una razón fundamental, es un instinto de supervivencia. Si no sintiéramos absolutamente nada de miedo, nuestra vida peligraría todo el tiempo. Es el miedo el que te avisa que algo malo puede ocurrir, antes de que suceda y de esa manera nos proporciona tiempo para prevenirlo.

Si nos comparamos con los animales, ellos tienen el miedo mucho más arraigado que nosotros. El miedo en ellos puede llegar a controlar su vida y su muerte; aunque son mucho más intuitivos que nosotros. Cuando un animal siente miedo, generalmente ataca o huye, siempre mostrando un instinto de supervivencia máxima.

Aunque compartamos el mismo instinto con los animales, la diferencia entre ellos y nosotros es que para ellos el acto de sentir miedo y reaccionar a él pasa en un solo momento, segundos, y uno es la reacción del otro. Los humanos nos adelantamos completamente a esos eventos “peligrosos” que serían la causa de nuestro miedo.

Es esa diferencia, la de preocuparnos por cosas que no pasaron aún, donde radica la mayoría de nuestros problemas. Todo el tiempo que invertimos en preocupaciones y en estar asustado de cosas que solo están en nuestra imaginación y como nos encontramos llenos de emociones negativas, seguramente lo hemos considerado de forma equivocada.

El miedo es una gran puerta entre nosotros y nuestras metas. Una puerta cuya llave, necesaria para abrirla, se extravió y nosotros, demasiado cegados por nuestro miedo, no sabemos siquiera dónde buscarla.

Así como es natural tener miedo a lo que no conocemos y a lo que no podemos ver, también es natural el miedo a fracasar

y a ser lastimados física, intelectual o emocionalmente. De hecho, un estudio realizado por profesionales de la salud mental demostró que en nuestro cerebro el miedo se percibe como un dolor físico.

Aun sabiendo esto, me gustaría comenzar esta parte desde una nota positiva, mostrándote varios ejemplos de personas ordinarias, que a pesar de haber fracasado supieron superar sus miedos para empezar de nuevo, que pudieron ver las tragedias como nuevas oportunidades y escogieron una dirección diferente que las convirtió en personas extraordinarias.

1- FRACASAR PARA TENER ÉXITO

Estas personas normales como vos y yo, lograron superar las adversidades y convirtieron un fracaso terrible, en una acción que cambió el mundo. El fracaso no es lo opuesto al éxito, tampoco es algo que debamos evadir, porque en la vida va a ocurrir en algún momento, se puede llegar a fracasar todo el tiempo. La clave está en verlo como un pequeño inconveniente en el largo camino hacia nuestras metas. Como ya hemos mencionado, lo importante está en cómo reaccionamos y aprendemos de esos fracasos.

Vamos a analizar las historias de estos emprendedores, para que nos sirvan de ejemplo e inspiración. Aunque todas estas historias terminan en éxitos, no lo planteo como lo más importante, sino como la manera en que manejaron la situación, cómo pasaron por dificultades y aun así nunca se detuvieron hasta cumplir su propósito.

Jan Koum

¿Escuchaste este nombre antes? Probablemente no, pero lo que él creó, es con seguridad algo que usás todos los días de tu vida.

Jan Koum es un emprendedor y programador de origen ucraniano-norteamericano. Cuando tenía dieciséis años, emigró junto con su madre y abuela a Mountain View, ubicado en el estado de California (Estados Unidos) donde vivió en un pequeño apartamento de dos alcobas que la familia consiguió a través de un programa de ayuda social. Su madre trabajaba en esa época

de niñera mientras él era intendente en un supermercado.

Dos años después de llegar a Estados Unidos comenzó a interesarse en la programación. Y mientras trabajaba medio tiempo como empleado de seguridad en una compañía, se inscribió en la Universidad del Estatal de San José, California. El gigante Yahoo lo contrató en 1997 como ingeniero de infraestructura y allí trabajó por casi 10 años. En ese tiempo llegó a solicitar un trabajo en Facebook, pero se lo negaron.

En enero del 2009 compró un iPhone y se dio cuenta entonces que la “tienda de aplicaciones” en los celulares estaba a punto de engendrar una nueva industria sin precedentes. Se juntó con dos amigos que más adelante terminaron siendo sus socios, y discutieron por horas en la cocina de uno de ellos, sobre la idea de una nueva aplicación.

Koum escogió casi inmediatamente el nombre de WhatsApp porque suena muy parecido al término “what’s up”, que en español significa ¿qué pasa?, ¿qué hay? Para el día de su cumpleaños, una semana más tarde, el 24 de febrero del 2009, se inauguró WhatsApp Inc. en California, Estados Unidos.

La aplicación se popularizó en muy poco tiempo y la empresa que una vez le había negado un empleo a Koum, ahora estaba interesada en él y su aplicación. El fundador de Facebook, Mark Zuckerberg lo contactó en el 2012 por primera vez, pero para febrero del 2014 Zuckerberg ya había propuesto un trato para unir WhatsApp al monopolio de Facebook. Diez días después se anunció formalmente la adquisición de WhatsApp por \$19 mil millones de dólares.

Walt Disney y la Walt Disney Company (La Compañía Walt Disney)

Este por seguro es un nombre que todos conocemos muy bien. Pero ¿sabés cómo Walt Disney construyó el imperio más grande de entretenimiento? ¿Sabías que uno de los genios

más creativos del siglo 20, fue despedido de un periódico porque no tenía creatividad?

Antes de dar a conocer su apellido por todos los rincones del planeta, Walt era un hombre pobre, hijo de una maestra de escuela y un campesino de Illinois que buscando oportunidades se mudó a la ciudad de Los Ángeles, con sólo 40 dólares en su bolsillo y una mente llena de ideas.

Comenzó su carrera en Kansas City haciendo anuncios para periódicos y revistas. Con la ayuda de su hermano, que trabajaba en un banco, se logró posicionar en una agencia de publicidad. En esos tiempos, conoció a Ub Iwerks, un artista local, con quien fundaría su primera compañía, pero debido a la falta de trabajo, quebró al poco tiempo de fundada.

Sin embargo, el talento de los amigos era indudable y pronto consiguieron la atención de una empresa más grande. Fue allí donde el joven Disney conoció la recién emergente técnica de animación, donde una serie de imágenes fijas, adquirirían una nueva dimensión al filmarse en secuencia para así crear la ilusión de que se movían.

Años más tarde, Disney intentaría nuevamente fundar una compañía, llamada Laugh-O-Gram Films, Inc. (Cortometrajes Reír-A-Gramo). Esta vez logró innovar en el sector de la animación, pero los gastos de producción excedían a los ingresos que proporcionaban y tampoco esta compañía pudo prosperar.

En los años 20, desesperado por alcanzar el éxito que seguía escapándose de sus manos, vendió todo lo que tenía en Kansas City y pagó un viaje en tren a Los Ángeles, California, con el objetivo de crear una empresa que estuviera más cerca de las estrellas de cine. Es en esa época en la que consideraba abandonar la animación y dedicarse a las producciones de largometrajes con actores reales.

Pero en su mala suerte, el mundo del cine tampoco le sonrió al emprendedor, quien decidió regresar al mundo de la

animación e intentar suerte una vez más con un cortometraje que había producido tiempo atrás: *Alicia en el País de las Maravillas*.

Más tarde, con la ayuda de Roy, el hermano de Walt, como su primer gerente financiero y Ub Iwerks como su artista principal, nacería la firma que conocemos hoy como la dueña de Marvel Entertainment (Entretenimiento), *Disney Brothers Studio* (Estudio de los hermanos Disney).

Aunque había comenzado a ganar respeto en Hollywood, no sería todo fácil a partir de entonces. Debíó pasar por innumerables problemas para que a Iwerks se le ocurriera la idea en 1928 de crear un corto animado con el ratón más famoso del mundo. Sin embargo, esa animación tampoco tuvo el éxito esperado, pero sirvió de base para la posterior creación de *Steamboat Willie* (Willy y el Barco de Vapor o el botero Willie) que fue el primer éxito en la historia de la compañía.

A partir de ese momento, el resto fue historia, como dicen. El incansable trabajo de Walt Disney, Iwerks y la compañía que por décadas lucharon por abrirse camino en un altamente competitivo mundo donde no sólo estaban creando cosas nuevas, sino innovando en todas las áreas del cine hasta ese momento; por fin, rindió sus tan esperados frutos y hasta el día de hoy siguen marcando pauta en el desarrollo histórico de las experiencias cinematográficas y el desarrollo de tecnologías innovadoras.

Carolina Herrera

Este conocido nombre en el mundo de la moda facturó hasta hoy en día a través de su marca (según *The New York Times*) más de 1.000 millones de dólares. La historia de esta mujer emprendedora es el mejor ejemplo de que nunca es demasiado tarde para seguir los sueños.

Nacida en Caracas, Venezuela, a diferencia de nuestros ejemplos previos, pertenece a una familia venezolana acomodada,

acostumbrada a las fiestas y a las galas. Se casó por primera vez a los 18 años, pero para su desgracia fue un matrimonio infeliz que le dejó dos hijas y un divorcio escandaloso. En 1969 se casó por segunda vez con un aristócrata venezolano, Reinaldo Herrera, de donde viene su tan famoso apellido.

La educaron para estar en casa y estuvo contenta con esa existencia hasta que con 42 años, de pronto le entró la necesidad de hacer algo, ella dice que era algo que tenía adentro, como larvado, dormido.

Cierta vez, cuando un periodista la indagó sobre su pasado, le preguntó si no era sólo un capricho de señora desocupada. Ella respondió: *“Eso pensaban. Decían que me iba a aburrir. Y llevo 35 años y en esta industria tienes que trabajar mínimo 12 horas diarias. Es un trabajo durísimo”*.

El punto de inflexión vino cuando en 1980 le dijo a su mentora que quería hacer estampados para telas. Y ella le contestó: *“¡Qué aburrimiento! Dejate de cosas tontas. ¿Por qué no hacés una colección de moda?”*. Fue ahí cuando le picó el mosquito emprendedor.

Siempre recalca cómo tuvo la suerte de tener personas que la apoyaron cuando decidió seguir en ese camino. Cuando de la noche a la mañana se convirtió en diseñadora, sin haber pasado por ninguna escuela, ni teniendo ningún estudio previo. Tiene un instinto, un sentido para las proporciones, el color y las formas, que no se aprende. La moda es para agradar al ojo y ella tiene el ojo para la moda. Y en ese campo de negocio es más importarte tener las ideas y el instinto, que tener experiencia.

Sin importar su nivel socioeconómico, de seguir el camino para el que fue criada, de no tener necesidad monetaria alguna. Un día se levantó con un sueño, que combinaba algo en lo que tenía habilidades, con algo que amaba de verdad como es la moda. Y sólo personas muy valientes se atreven a dar el salto sin que les importe qué edad tienen, o que dirán sus amigos

y familiares. Sin duda alguna, es una mujer inspiradora que con cada cosa que hace o dice, te das cuenta de la fuerza de voluntad inquebrantable que tiene. Aunque ella misma dice: *“No es que sea una persona dura, es que nunca me rindo”*.

Ruth Handler

La historia de esta mujer es tan interesante como motivadora. Ella fue una de las pocas mujeres a mediados del siglo XX que dirigió una gran compañía. Levantó un imperio conocido como Mattel, en un mundo dominado por los hombres en la década de los 60.

Es la historia de la emblemática muñeca Barbie, que no es precisamente de color rosa. Aunque revolucionaría la industria de los juguetes en Estados Unidos y rompió los tabúes lúdicos permitiendo a las niñas fantasear con ser adultas gracias al nuevo concepto de muñecas que creó, Ruth Handler tuvo un camino doloroso, donde su éxito se vio eclipsado por muchas dificultades y una ardua batalla a causa del cáncer de mama.

Independientemente de que nos guste más o menos el concepto de las muñecas Barbie para fines lúdicos, eso no puede eclipsar la inspiradora lucha como ser humano, empresaria y gran visionaria de su creadora.

Los padres de Ruth emigraron desde Polonia a los Estados Unidos, donde ella nació en 1916 en Colorado. Era la menor de diez hijos de la familia Mosco. Su madre murió cuando ella era una niña y quedó bajo los cuidados de su hermana que acabada de casarse. Pero lo que fue sin duda una tragedia, moldeó positivamente el espíritu emprendedor de la pequeña, porque aprendió a desenvolverse en el negocio que tenía la familia de su hermana y abrazó sus virtudes.

Contrajo matrimonio en 1938 con Elliot Handler, quien sería su compañero de vida por más de 60 años. La pareja tenía una precaria situación económica, mientras vivían en una habitación

encima de una lavandería china. A pesar de las circunstancias, trabajaban con mucha ilusión en el negocio de artesanías, donde Elliot creaba artículos de regalo que Ruth vendía.

Con trabajo duro, se superaron día a día, hasta lograr formar su primera empresa con otro socio llamado Harold Mattson. Fueron sus dos nombres, lo que dio a Ruth la inspiración para el nombre de la compañía de juguetes Mattel. Antes de la creación de la muñeca Barbie, Mattel fabricaba marcos de fotos y casas de muñecas.

Fue en un viaje a suiza donde el futuro de los Handler cambiaria para siempre, cuando Ruth descubrió un peculiar maniquí de pequeñas dimensiones, que nunca antes había visto. Era una figura de 27 centímetros, con pelo sedoso que se vendía como artículo para adultos. Su nombre era Lilli y le hizo pensar en una nueva oportunidad de negocios.

Para ese entonces el matrimonio tenía una hija llamada Bárbara, que como muchas niñas de su edad, jugaba a fantasear con lo que querían ser de adultas. Bárbara recreaba juegos de la vida, creaba historias para los hombres y mujeres que veía en revistas y periódicos, que luego convertía en personajes de sus juegos. Esto hizo comprender a su mamá que había una deficiencia en la industria de los juguetes.

Como suele ocurrir con las grandes ideas, estas se vuelven la solución a un problema de la vida cotidiana del emprendedor que las lleva a cabo. Y también, como suele ocurrir con lo que es nuevo e innovador, no está exento de obstáculos en su desarrollo. Los diseñadores de Mattel rechazaron la idea, aludiendo que la estética muy adulta de las muñecas no iba a tener éxito. Se aferraban a la premisa de que las niñas soñaban con ser mamás, por lo que había que seguir en el mercado seguro con la fabricación de cochecitos, biberones y bebés de plástico.

A pesar de la falta de confianza y las críticas, los Handler presentaron en la Feria de Juguetes de 1959 en Nueva York a la

nueva muñeca Barbie. Fue todo un éxito.

Aun así las cosas eran complicadas, no bastaba con tener una empresa consolidada en el mercado estadounidense, le llovían críticas de todas direcciones por haberse atrevido a romper con lo que se consideraba el mercado normal de juguetes hasta ese entonces, además de por ser una mujer dueña y líder empresarial.

El éxito de la creadora de Barbie sirvió de base para el feminismo corporativo, y aunque ser mujer implicaría un muro en su carrera profesional, nunca se dejó intimidar en aquella realidad donde hasta ese momento eran los hombres los que llevaban las riendas en el mundo empresarial.

Tres años después del lanzamiento de Barbie, no lograban satisfacer la demanda en las jugueterías norteamericanas. Y aunque lograron consolidar su negocio como uno de los más grandes emprendimientos en la industria a partir de la década de los 60 en la vida personal de Ruth se presentaron graves problemas que bien pudieron arruinarle su carrera profesional y terminar con su vida.

En 1970 tuvo que ser sometida a una mastectomía después de que le detectaran cáncer de mama. Pero ni la enfermedad, ni la depresión pudo parar su iniciativa creadora, sino que su enfermedad le inspiró para ayudar a otras mujeres.

Y este es el logro que pocos conocen, pero más significativo en el vida de Ruth. Ella reveló en una entrevista cómo el cáncer le había destruido la confianza en sí misma, cómo su imagen propia se rompió en pedazos, pues para ella lo más importante era mantener su feminidad en un mundo de hombres.

La creadora de la muñeca Barbie creó las primeras prótesis mamarias para que todas esas mujeres afectadas pudieran sentirse mejor con ellas mismas a pesar del traumatismo que implica la extirpación de un seno.

Una valiente que no sé doblegó jamás, ni ante las críticas

ni las adversidades de la vida. Lucho por sus metas con la cabeza bien en alto siempre, y es ahora un ejemplo de inspiración para muchas mujeres y hombres emprendedores de la actualidad.

3- MIEDO AL FRACASO

Me atrevería a decir que uno de los miedos que más nos limita como seres humanos, es el miedo a fracasar. En nuestra mente, puede llegar a ser una fuerza muy poderosa. El miedo al fracaso es también, una de las formas más conocidas que desata nuestra ansiedad.

El miedo al fracaso es en muy pocas palabras, el miedo que tenemos a fracasar. Es algo que podemos cargar toda nuestra vida, sin descanso.

Pese a que es normal tener miedos, lo verdaderamente preocupante es lo que ese miedo genera en nuestro cuerpo. Cuando sentimos miedo a fracasar en algún área de nuestra vida, en la escuela o el trabajo, en un examen o en una conferencia, liberamos una cantidad de estrés en nuestro organismo que hace que comencemos a sentir todo tipo de emociones negativas. Esto trae como consecuencia que no podamos funcionar de forma adecuada y esto a su vez, nos lleve a un estado de sufrimiento.

Aunque no lo creas, según el “Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales” (en inglés, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)*) que es una herramienta de diagnóstico americano, uno de cada doce niños en edad escolar manifiesta miedo al fracaso y en la secundaria, ocurre lo mismo con el 10% al 20% de los jóvenes.

Lo que lo hace tan común, es que no es una dificultad aislada, sino que forma parte y se nutre de la ansiedad social o de la ansiedad generalizada. Especialmente en la sociedad donde vivimos hoy en día, que es tan globalizada y donde podemos

ver y conocer a otra persona al otro lado del mundo y por consiguiente, compararnos con ellas. El ser humano siempre vivió en crisis; pero aún más en la actualidad porque vivimos en una de las sociedades más complicadas que se haya visto nunca.

El mundo actual redefinió las ideas que tenemos sobre el éxito y el fracaso. Llegamos a juzgar duramente, a juzgarnos a nosotros mismos y a los demás, según las ideas que establece la sociedad sobre qué es el éxito y qué es el fracaso.

Nos convertimos en jueces exigentes cuando se trata de evaluar el éxito. Cuando decidimos que alguien es un triunfador, lo aplaudimos y lo envidiamos. Al igual que cuando sentenciamos a una persona viéndola como una fracasada, la eludimos y nos inspira lástima.

Entonces, ¿qué significa realmente fracasar? Pues te voy a decir lo que no es: el fracaso no significa que sos un fracasado, significa que todavía no triunfaste.

Mi intención al mostrarte todos estos ejemplos de personas extraordinarias es que veas que el fracaso es una oportunidad para pensar, valorar y recomenzar. Todas las personas que alguna vez han logrado algo significativo, primero tuvieron un camino de fracasos, grandes o pequeños, que tuvieron que recorrer.

Según el escritor Elbert Hubbard, *“el mayor error que puedes cometer en la vida es tener continuamente miedo de cometer uno”*. En esta frase, el escritor expresa uno de los mayores obstáculos con el que suelen encontrarse las personas en la vida: el miedo a equivocarse.

Para explicar este concepto debemos ver el problema de atrás hacia adelante. Básicamente es la perspectiva de un resultado no favorable, un fracaso, lo que ejerce influencia para que las personas dejen de actuar en primer lugar. La visión de un posible fracaso genera emociones que condicionan nuestra disposición de enfrentar las metas que nos proponemos y lleva a

la persona a creer que ya no es capaz de asumir ningún proyecto, por miedo a la posibilidad de fracasar.

Según algunos especialistas en la materia, el miedo al fracaso está condicionado por factores como:

1. La manera en que deducimos e interpretamos una situación.

Es normal pensar antes de actuar y de hecho es una de las cosas que más se recomiendan para no cometer errores, pero puede ser que llevados por nuestro miedo, hagamos una valoración exagerada de la situación, y en consecuencia, terminemos evitándola del todo por considerar que existe demasiado riesgo y que no estamos en condiciones de afrontarlo.

Cuando todo esto sea -posiblemente- sólo un exceso de estrés que nos hace ver todo sobredimensionado y más grave de lo que en verdad es.

2. Lo que pensamos por adelantado sobre las posibles consecuencias.

Las mismas condiciones que explicábamos anteriormente, pero esta vez aplicadas también a las consecuencias de acciones que aún no hemos realizado.

Vamos un paso más allá y determinamos el posible escenario de un fracaso, amplificando en nuestra mente los resultados, sin darnos cuentas que esos pensamientos negativos están predisponiendo la situación. Es como el dicho popular de “piensa mal y acertarás”

3. Las expectativas que tenemos de nosotros mismos a partir del resultado que obtengamos.

Pensamos que tener éxito o fracasar nos va a definir como personas. Pero no te olvides que tener un fracaso no te convierte en un fracasado y de igual manera, tener un éxito en la

vida no te convierte necesariamente en una persona exitosa en todos los demás aspectos.

Algunas personas se empeñan en definir los conceptos de fracaso y error; pero depende mucho de a quién le preguntes te responderán que significa lo mismo o que son diferentes. Yo en particular no creo que eso importe demasiado, sino lo que estos conceptos representen para nosotros.

Todos cometemos errores y es normal; es parte del proceso de aprendizaje, es la manera más efectiva de aprender con eso que llamamos ensayo y error. Sencillamente, nos equivocamos para aprender.

La manera en que yo definiría al fracaso es el de cometer un error por segunda vez, porque eso ya conlleva otros ingredientes, como ser ignorante o no interesarnos por nuestras equivocaciones. Y de manera más definitiva, el fracaso es perder la esperanza de ser capaz de afrontar una meta.

Siempre pensé que para vencer en algún aspecto de la vida, hay que manejar el miedo al fracaso y hacerlo inteligentemente. Conocerlo íntimamente, reconocer sus fortalezas y sus debilidades, para así poder usar eso y vencerlos en la batalla.

Por eso considero importante conocer qué alimenta esos miedos dentro de nosotros, para luego entender cómo podemos superarlos. Este combustible que alimenta nuestro miedo puede ser complejo y diferente para cada uno, pero si pudiéramos agruparlos en un solo sitio, tendríamos lo que a continuación explicaré.

La necesidad de aprobación

Somos seres sociales por naturaleza y es normal tener la necesidad de sentirnos valorados por los demás, especialmente por las personas cercanas a nosotros. Pero esa necesidad de aprobación se torna dañina cuando se convierte en una

dependencia; cuando dependés de la aceptación de los demás para sentirte bien, para tomar decisiones o para simplemente ser feliz.

Una búsqueda persistente del reconocimiento de los demás no te va a llevar a nada bueno, más bien puede causarte mucha infelicidad y sufrimiento. Una cosa es tener en cuenta las opiniones y consejos de los demás, pero cuando le damos una excesiva importancia a lo que opinen de nosotros y de nuestras acciones y decisiones, puede conducirnos a un escenario donde simplemente dejemos de aventurarnos a situaciones que supongan la posibilidad de recibir críticas negativas.

La opinión de nadie debería quitarnos ni por un segundo la posibilidad de experimentar situaciones, aunque acabemos teniendo resultados negativos. Al final, son nuestros fracasos y nuestros errores, y están en nuestro camino justamente para que los vivamos.

No adaptar las expectativas

Las expectativas son un arma de doble filo que tenemos que aprender a manejarlas. Pueden ser el estímulo que necesitamos para ayudarnos a avanzar, pero también pueden convertirse en el detonante perfecto para la decepción personal.

No podemos evitar muchas veces crearnos demasiadas expectativas, poniéndonos en la obligación de ser perfecto, de buscar la perfección, de tener que alcanzar grandes objetivos y olvidarnos de ser realistas, porque eso nos puede llevar a una desilusión muy grande. Está bien querer alcanzar las estrellas, pero tené en cuenta que entre más alto subas en tu viaje, más fuerte puede ser la caída si te equivocás.

Hay que mantener un balance saludable entre ser un poco ególatra, queriendo alcanzar nuestros objetivos y ser humilde al mismo tiempo, para saber que tenemos limitaciones y eso está bien. La humildad es la clave contra las expectativas

irreales. Mantenernos humildes en la vida nos evitará cultivar un orgullo desmedido.

La presión que podemos imponernos a nosotros mismos en la búsqueda de alcanzar expectativas muy grandes hace que olvidemos la importancia de los pequeños logros y las pequeñas victorias, que son igual de satisfactorias.

Exceso de autocrítica y el peso de la culpa

Cuando nos equivocamos tendemos a buscar un culpable, pero muchas veces ese culpable somos nosotros mismos. Podemos ser personas crueles. ¿Qué tan enfadado te pondrías si alguien accidentalmente colisionara contra tu auto? ¿Te imaginás todas las cosas que podrías llegar a decir en un arrebato de ira? Imaginate ahora que fuera tu culpa, ¿serías lo suficientemente amable vos mismo reconociendo que fue un accidente?

El sentimiento de culpabilidad que podemos tener contra nosotros mismos no tiene proporciones. El solo hecho de enfocarnos en los errores que cometemos y las críticas negativas que nos decimos, genera una inseguridad y sentimientos negativos muy grandes. Esas emociones nos agotan, condicionan nuestro desempeño y la forma en que enfrentamos futuros proyectos.

Sé amable con vos mismo, incluso más amable de lo que puedes llegar a ser con los demás. Todos en nuestro interior somos personas delicadas, que necesitamos ser tratados con respeto y consideración.

El perfeccionismo

Aunque suene a paradoja, el perfeccionismo es pocas veces perfecto. Implica muchos más inconvenientes que ventajas para la salud física y mental.

Usualmente una persona perfeccionista suele carecer de confianza y seguridad; también pueden ser rígidas en su

pensamiento y muy críticas consigo mismas. Los altos estándares que tienen de vida provoca que cuando no saben manejarlo correctamente, estén sometidos a altos niveles de ansiedad y de estrés.

Podría llegar a parecer que adoptando una mentalidad perfeccionista podríamos conseguir más cosas y llegar a ser más exitosos, pero el exceso de perfeccionismo puede causar totalmente lo opuesto. Querer alcanzar resultados perfectos nos llevará a nunca estar satisfechos con lo realizado.

Baja autoconfianza

La desconfianza es una emoción negativa, que acarrea la falta de seguridad sobre las acciones y actitudes que una persona pueda tener. La baja autoconfianza predispone a las personas a pensamientos negativos.

No tener confianza en nuestras habilidades, genera la necesidad de evitar las situaciones, en vez de afrontarlas y resolver los problemas.

Centrarse sólo en los resultados

En los proyectos de vida, las cosas verdaderamente importantes a veces son difíciles de identificar. Eso genera un riesgo de valorar los proyectos con principios inadecuados.

No es acerca del premio, o de lo que te está esperando en la cima al escalar una montaña, es acerca de las experiencias y de lo que aprendiste en esa subida. No es acerca de los resultados, es más importante el proceso.

Siempre va a haber más montañas que queremos escalar, nuevas metas y retos. Esa satisfacción que se consigue al alcanzar una meta es mucho más dulce cuando en el proceso sufrimos y lloramos, cuando conocemos el sufrimiento en pro de alcanzar lo que más queremos.

Lo importante es haber guiado correctamente nuestro

esfuerzo, haber aprendido de la experiencia y del proceso.

Baja tolerancia a la frustración

Controlar nuestras emociones es algo que podríamos intentar hacer toda la vida y nunca conseguir ser un experto.

Las personas con baja tolerancia a la frustración tienen sensibilidad hacia todo aquello que les resulta desagradable. No toleran la incomodidad, los contratiempos, las trabas o los problemas.

Todos en algún momento podemos ser víctimas de la frustración, es normal y no tiene nada de malo, siempre que tengamos cierto control sobre esa emoción y no sucumbamos ante ella.

La manera en que controlamos nuestras emociones cuando las cosas no salen bien, aceptando las emociones menos agradables, es fundamental para mantenernos en el proyecto y no renunciar ante las primeras dificultades.

4- EL FRACASO COMO COMBUSTIBLE

Así como creamos el miedo, también podemos luchar contra él. La solución depende de nosotros y sólo nosotros podemos hacer algo al respecto. El fracaso va a ser una constante en nuestra vida cada vez que queramos emprender un nuevo proyecto o tomar una decisión. Las personas emprendedoras -especialmente- deben aprender a asumir riesgos y a lidiar con esa constante posibilidad de fracaso.

No podemos chasquear nuestros dedos y hacer desaparecer el miedo, porque es una emoción, y así como no puedes suprimir tu personalidad o cambiar el color de tus ojos, no podemos eliminar nuestras emociones.

Pero sí podemos superarlos, o por lo menos aprender a manejarlo a nuestro favor. Ser valientes como cuando éramos niños y poco a poco fuimos dejando de temerle a la oscuridad.

Existe un ejercicio que podemos hacer para ayudarnos a manejar esta condición en cualquier situación que nos encontremos. Esta táctica nos ayuda a pensar y analizar antes de actuar, pero no de la manera en que lo haríamos comúnmente, sino con estrategias específicas que van guiando nuestros pensamientos para convertirlos en unos más lógicos.

La gran mayoría de la frustración que sentimos mentalmente proviene de este miedo imaginario a fracasar. Digo imaginario porque son potenciales, pueden ocurrir o no; son eventos que aunque fueran imposibles de acontecer, continúan siendo un factor que aumenta nuestra angustia.

La clave es exagerar este miedo, pensar en la cosa más

trágica que pueda suceder en esa situación, el peor escenario que te puedas imaginar. Una vez que tienes eso, lo que resta hacer es relajarnos, calmar ese miedo latente y emprender la acción.

Cuando te imaginás extremos, e incluso experimentás el miedo que sentirías, podrás ver que tu miedo era en realidad, irreal y hasta un poco tonto.

Por ejemplo, imaginate que sos una persona que se siente insatisfecha con su trabajo actual y desde hace tiempo pensás en buscar algo nuevo, pero no terminás de animarte a inscribirte en buscadores de trabajos o incluso ni actualizaste su currículum. Te das cuenta que simplemente se trata de miedo, disfrazado en alguna excusa como falta de tiempo o falta de fuerza de voluntad. Lo que deberías hacer ahora es hacerte unas preguntas. *(Voy a contestar esas preguntas, para que veas la finalidad del ejercicio).*

¿De qué tenés miedo exactamente?

De no encontrar algo mejor a lo que ya tengo.

¿Qué sería lo malo de buscar un nuevo trabajo?

No encontrar nada que me guste.

¿Cuál es el peor panorama?

Encontrar algo que me guste, pero no tener suficiente experiencia y que no me quieran. Ser despedido de mi actual trabajo y ya no tener nada.

Aspirar a un trabajo nuevo no está asociado a tu trabajo actual de tal manera que puedas perderlo si hasta ahora hiciste un buen trabajo. Si tenés confianza en vos y en tus habilidades, aplicarás por opciones que estén acordes a tu nivel de profesión. Al aplicar a nuevas ofertas no te olvides de ser realista y no dejar que tu ego te vuelva vanidoso. Y lo más importante de todo, ¿cuál es la otra opción? Si querés un nuevo trabajo y no salís a

buscarlo lo peor que puede pasar es que sigas insatisfecho con el mismo. Entonces... ¿qué tal si te atreves?

Cuando hayamos puesto en palabras nuestros miedos más profundos podremos comenzar a analizarlos punto por punto y eso nos ayudará a hacer planes para poder enfrentarnos incluso a lo peor, y de esta manera, al tener un plan de acción, podremos relajarnos frente a ese miedo que nos obstaculizaba.

Este ejercicio podés ponerlo en práctica siempre que necesites tomar una decisión difícil, ya que al verbalizar o escribir, todo se ve más lógico y tiene más sentido.

Ahora vamos a hablar de una serie de consejos, para ayudarte a manejar el miedo al fracaso e incluso aún más.

Planificación y Estrategia

Estas dos palabras me hacen pensar siempre en películas de guerra, misiones y soldados. Y ¿qué es nuestra vida si no pequeñas batallas que libramos todos los días contra otros, contra nosotros mismo y nuestros miedos? Así como si estuvieras en primera línea del frente de una batalla, tenemos que prepararnos para todo.

Benjamín Franklin, uno de los Padres Fundadores de los Estados Unidos, dijo una vez *“al no planificar, se está planificando para fracasar”*.

Planificar es anticiparse a los eventos, a lo que puede pasar, pero también es ubicarnos dónde estamos y hacia dónde queremos ir. Cuando planeamos estratégicamente podemos saber hacia dónde tenemos que enfocar todos nuestros recursos y esfuerzos para lograr eso que queremos.

Como cuando teníamos que presentar un examen en el colegio y te habías preparado estudiando días antes, te sentías confiando de tus conocimientos y no tenías miedo de presentarlo. Así pasa cuando nos preparamos con antelación, estamos listos para enfrentar lo que sea; y si hemos planificamos

estrategias que nos ayuden en nuestra misión, nos sentiremos más seguros y confiados en que podremos manejar cualquier eventualidad y eso nos daría la seguridad suficiente para hacerlo.

Definí objetivos realistas y alcanzables

¿Te imaginás tratando de alcanzar algo a largo plazo, pero no tener pequeños objetivos ni metas en el camino? Esos pequeños pasos que nos ayuden y nos dejan una sensación de que no importa cuánto tiempo nos tome llegar a nuestro objetivo final, estamos avanzando, cada vez que damos uno de esos. Sería muy desalentador.

Algunos sueños y metas son demasiado grandes, no para cumplirlos, sino para abordarlos todo como si fuera de una sola pieza; como un rompecabezas que necesita que vayamos poniendo pieza a pieza en su lugar para poder visualizar la imagen completa. Así funcionan los objetivos que nos trazamos respecto de nuestra meta final.

En una definición más precisa, la meta es el fin último al que se quiere llegar, mientras que el objetivo es el paso que se debe cumplir para poder alcanzar la meta.

Algo de mucha importancia cuando nos fijamos objetivos, es que deben ser realistas. Tenemos que ser conscientes de nuestras capacidades y adaptar esos objetivos a ellas y a todos los factores externos que van a influir en nuestro intento por alcanzar nuestra meta final. Nos hacemos un mal innecesario planteándonos objetivos que no vamos a poder realizar, ya que cuando fallamos, nos llenamos de inseguridad ante lo que estamos haciendo.

Nuestra mente necesita constantemente de la confirmación de que vamos por un buen camino. Los objetivos a corto y mediano plazo cumplen con la finalidad de mantener la “ilusión” que necesitamos para seguir avanzando.

Considerará el fracaso como una oportunidad para aprender

Seguro que te preguntarás por qué esta afirmación es tan importante y por qué no dejamos de mencionarla. Sucede que a veces necesitamos escuchar algo muchas veces para que nuestro cerebro logre procesarlo y comencemos a creer en ello. Hay que aprender de nuestros errores, eso es clave. Al cambiar de mentalidad y ver los errores y los fracasos como una oportunidad, dejan de ser sólo fracasos y errores.

Aprende. Y repetí: “se aprende mucho más de los errores que de los éxitos”. Valorá todos los conocimientos y la experiencia que adquiriste y usalos siempre. Es un proceso donde podés demostrarte que aunque tropieces, tenés la capacidad de levantarte y seguir caminando.

No hay fracaso si lo intentaste

¿Recordás haber escuchado esta frase en tu niñez? Que no importa si perdemos, estamos ganando igualmente solo con participar; pues tiene su razón de ser y es que no todo en la vida se trata de ganar. Intentarlo con todas nuestras fuerzas también es igual de celebrable.

Siempre se debería aplaudir como un logro cuando enfrentamos a nuestros miedos, sea cual sea el resultado.

No existen errores, solo resultados

Lo importante es tener un panorama amplio de los resultados, los errores son piezas que lo componen. Cuando pasen, hay que identificarlos, entenderlos y no cometerlos nuevamente; luego pasar a otra cosa y seguir adelante.

Cuando lo que planificaste no está rindiendo los frutos esperados, no lo tomes apresuradamente como un fracaso, intenta cambiar de estrategia primero, ya que la que usabas no estaba funcionando. Y si la nueva estrategia no funciona,

entonces cambiá el plan.

No digas “no puedo”

Facundo Cabral, un cantante y pensador argentino, decía: *“No digas no puedo ni en broma, porque nuestro inconsciente no tiene sentido del humor, lo tomará en serio, y te lo recordará cada vez que lo intentes”.*

Frases como “no puedo”, “esto no es lo mío” o “no lo voy a hacer bien” quedan en nuestros pensamientos y nos predisponen, la mayoría de las veces sin darnos cuenta. Pensá lógicamente y sobre todo confiá en vos mismo. Confiá que tenés lo suficiente para afrontar lo que se te presenta. Confiá en el proceso y en que cuando decidas intentarlo vas a encontrar toda la información que necesitás sobre la mejor manera de lograrlo.

A veces no solo somos nosotros, también habrá muchas personas que te digan comentarios negativos, que te hagan creer que no sos suficiente, que no podés. Como no podemos cambiar o decidir lo que dicen otros, en estos casos lo que hay que hacer es alejarnos e ignorar; dar la vuelta y decirles: *“Mirá como sí lo hago”.*

No te exijas un resultado perfecto

Hablamos ya del perfeccionismo, entonces ya tenés conocimiento sobre este punto. Nadie es perfecto, por consiguiente, no hacemos las cosas perfectas. Me resulta curioso que tengamos tendencia a olvidar este punto tan importante. Nadie es un experto en todo y siempre habrá alguien que realice ciertas cosas mejor que nosotros mismos.

Entonces ¿por qué no nos quitamos ese peso de la perfección desde el principio, y sólo buscamos hacer el mejor trabajo que podamos o somos capaces de realizar? No te

confundas con que no buscar el perfeccionismo es conformarse. Todo lo que sale bien, no es necesariamente porque sea perfecto.

Lo importante no es hacerlo todo bien a la primera

En la vida pasa justamente a la inversa. Cuando intentamos una nueva receta probablemente nos quede mucho mejor la segunda o incluso la tercera vez que lo intentemos. No somos expertos en nada desde que nacemos y la única manera de mejorar es con la práctica.

Lo importante es tener la capacidad para intentarlo las veces que sean necesarias, teniendo cuidado para no dejar que la frustración que puede embargarnos sea más fuerte que nuestro deseo de querer lograrlo.

Las equivocaciones y el fracaso son elementos sin los cuales no podríamos alcanzar el éxito. Los logros más grandes de la Humanidad solo llegaron a partir de errores, de descuidos y fracasos.

Un gran ejemplo es cómo se descubrió la bebida más popular de la historia, la Coca-Cola, en 1886. Cuando John Pemberton, un farmacéutico estadounidense, que buscaba un remedio para calmar los dolores de cabeza se encontraba haciendo estudios con dos ingredientes: el extracto de hojas de coca y nueces. Por error, su asistente le agregó agua carbonada a la mezcla y así nació la Coca-Cola.

También tenemos como anécdota la historia de Thomas Edison, al quien le tomó más de mil intentos crear la bombilla de luz que hoy conocemos (el famoso “foco”). Desde pequeño tuvo que escuchar que no era capaz de aprender nada; además de ser despedido por lo menos de dos trabajos por ser poco productivo. Alguna vez le preguntaron si no se desanimaba tras tantos fracasos y él contestó: “¿Fracasos? No sé de qué hablan,

con cada intento aprendí un motivo por el cual la bombilla no funcionaba. Ahora sé mil maneras de no hacer una bombilla". Así se convirtió en uno de los científicos e inventores más importantes de la historia y además, gracias a él contamos con cosas como el fonógrafo, el cinematógrafo y muchas otras más.

Si aprendemos a aprovechar lo inesperado y a controlar nuestro miedo a fracasar, podremos comenzar cualquier proyecto que nos propongamos, y tendremos de por vida increíbles habilidades que nos ayudarán en todas las situaciones y nos harán mejores personas.

5- FELICITACIONES, FRACASASTE

Espero que para este momento, seas de las personas que no va a tener miedo de comenzar ni de intentar algo nuevo por miedo a fracasar, ya hay demasiadas personas como esas en el mundo, y confío en que ahora tengas suficientes conocimientos de las herramientas y consejos para sentirte seguro de que vas a poder manejar cualquier circunstancia, incluso el fracaso.

Hablamos mucho y pensamos todo el tiempo sobre alcanzar el éxito. Ahora aprendimos que el fracaso es tan importante y que tu habilidad de resistir el fracaso o usarlo a tu favor es lo que te va a conducir al éxito.

¿Sabés entonces qué pasa cuando después de fracasar alcanzáis por fin tu cometido? ¿Cuándo alcanzas el éxito? ¿Qué es en verdad el éxito?

Pues es un concepto altamente relativo.

A veces, por mucho que luchemos por llegar a tener éxito, cuando por fin lo alcanzamos, nos encontramos con que tal vez no ganamos nada. Como dicen, *“no por mucho que madrugar va a amanecer más temprano”*.

Puede que alcances el éxito, pero el éxito solo es tal si sabés en qué consiste, el por qué y el para qué lo persigues. Tenemos que preguntarnos entonces:

¿Estamos hablando de un estado de ánimo?

¿Se trata de una recompensa?

¿De nuestro propósito?

¿Es algo único y concreto?

Tanto el fracaso como el éxito con muy subjetivos. La sociedad actual tiene estándares generales cuando se habla de estos conceptos. Cuando se habla de tener éxito en la vida, este

viene asociado con haber ganado y con obtener reconocimiento, pero no es siempre así. En nuestro día a día, tener éxito o ganar puede significar muchas otras cosas según la manera en que se lo mire.

Para una persona, tener éxito, puede ser por fin haberse comido ese pastel de chocolate, mientras que para otra, puede significar un gran triunfo no habérselo comido.

Que te promuevan en tu trabajo o haber recibido un incremento salarial puede suponer una gran victoria, para otra persona, renunciar a ese mismo trabajo significaría haber ganado una batalla.

Decir te quiero o no te quiero, puede ser un triunfo para alguien. Superar el miedo a algún animal, haber probado esa fruta que no te gusta, e incluso rendirte, en ocasiones puede resultar una victoria.

Tenemos que definir entonces qué es y qué significa el éxito para nosotros, por qué lo buscamos y para qué lo necesitamos.

Según Winston Churchill, *“el éxito es aprender a ir de fracaso en fracaso sin detenerse”*. Un hombre que no tuvo mucho éxito al comienzo de su vida, ni en los cargos que desempeñó, ni académicamente; pero que fue una figura transcendental durante la segunda Guerra Mundial, gracias a su liderazgo.

La sociedad en la que vivimos y la cultura de la época, tienen una vara muy elevada para lo que se considera ser exitoso; pero empezamos por preguntarnos qué es el éxito según los estándares de hoy en día. El éxito es sinónimo de un triunfo visible para los demás, algo que pueda ser aplaudido, lo que deja por fuera las ideas de que también puede ser percibido como algo más personal.

El pensamiento colectivo nos predispone a pensar que ser exitoso es conseguir un alto reconocimiento, que nos lleva a tener más poder y más influencia. Por eso las personas exitosas suelen ser muy reconocidas y un punto de referencia para muchos; alguien que nos gustaría ser, parecernos e imitar. Desde temprana edad estamos influenciados con el concepto

de que si ganamos y somos los mejores, tendremos todo aquello que deseamos.

Nos aseguran que siendo exitosos conseguiremos no solo ser reconocido por todos, sino también aplausos, influencia, poder, dinero... en fin, todas las cosas que según la televisión, las redes sociales y nuestro entorno en general, dicen que es por lo que tenemos que trabajar para conseguir. Incluso nos dicen que alcanzando el éxito tendremos la felicidad y la plenitud espiritual.

Por desgracia -o por suerte- las cosas no funcionan así y esas personas que buscan incansablemente el éxito para ser felices o creen que tenerlo todo les dará esa felicidad, se quedan con promesas vacías y falsas expectativas. Puede ocurrir que en nuestra carrera por alcanzar el éxito, dejemos olvidadas las cosas más importantes, como el hermoso camino que estamos recorriendo. Nos enfocamos tanto en la meta y en ese propósito, que nos volvemos ciegos para mirar a nuestro alrededor y disfrutar lo que tenemos en ese momento frente a nosotros.

Imaginate a dos hombres en edad adulta; cada uno de ellos sentados en el jardín de la casa de playa que compraron, ambos con trabajo duro y mucho esfuerzo para retirarse de mayores. Los dos tienen vidas muy estables, familia donde se sienten amados, consideran que han alcanzados sus sueños y que son felices.

Uno de ellos se levanta cada mañana y mientras se toma un café, piensa en lo feliz que es, en que tiene la casa que siempre quiso, que sus hijos son todos exitosos y sus nietos van bien en la universidad; tiene a su ser querido a su lado y espera que nunca le falte y recuerda siempre todos los fracasos por lo que pasó para llegar allí.

El otro hombre se levanta cada mañana y agradece levantarse al lado de la persona que ama, agradece que tiene hijos y nietos con salud que viven al máximo la vida que tienen y mientras se toma su café, sólo admira la belleza del mar y el cielo que están más allá de su ventana.

¿Quién crees que es más feliz? ¿El hombre que

constantemente piensa en lo feliz que es o aquel que sólo admira la belleza del paisaje?

Cuando pensamos en alcanzar el éxito, estamos inconscientemente buscando algo más grande, buscamos ser felices; por eso las personas tienen tanta sed de éxito, pero este solo es un espejismo que se desvanece cuando lo alcanzás. Tenemos miedo de fracasar, porque eso nos alejaría de nuestro objetivo de ser felices. Creemos que el fracaso nos hará personas insuficientes e inferiores a las demás, cuando la realidad es que perseguir el éxito desde esa manera de pensar, es donde reside el verdadero fracaso.

Solemos buscar el éxito en cosas materiales, medir qué tan buenas personas somos por cuánto tenemos de algo o por cuán exitosos somos, y eso simplemente no está bien. Debemos dejar de buscar el éxito en factores externos y comenzar a buscarlo en nuestro interior.

Deberíamos aprender a trazarnos metas y objetivos verdaderos. Saber que lograr el éxito no nos proporcionará amor y respeto o que llegado ese punto se terminarán todas nuestras preocupaciones y todos nuestros problemas. Esas son virtudes que no dependen de qué tan exitosos seamos en esos campos de nuestra vida, sino del tipo de personas que somos y de las acciones que realizamos día a día; de qué tan altruistas sean nuestros valores humanos.

En palabras del poeta y artista C.C. Cortéz, *“se alcanza el éxito convirtiendo cada paso en una meta y cada meta en un paso”*.

Tampoco podemos llegar a temerle al éxito, hay que ser inteligentes para liberarnos de los paradigmas que la sociedad intenta imponernos, para que podamos definir el éxito a nuestra propia manera. Buscar lo que significaría un triunfo para nosotros y olvidarnos de lo que otros pueden esperar. Decile no a ser como todos, no luches por lo que los demás están luchando. Encontrá tu propio camino, creá tus propias reglas y sé victorioso a tu manera.

El éxito más grande que podemos tener es la satisfacción

de saber que estamos haciendo todo lo que hay en nuestras manos para ser la mejor versión de nosotros mismo que podamos ser.

El éxito verdadero está en trabajar los aspectos de nuestro interior, esos valores y virtudes que tenemos; son esos lo que nos harán alcanzar la verdadera plenitud y felicidad. Sin olvidar nuestros valores como seres humanos, podemos lograr cosas que beneficien a los demás y a nosotros mismos; recordando que por el camino nos tropezaremos, pero eso no nos hace mejores o peores que nadie, sino que nos permite recordar siempre aquella frase de John C. Maxwell, que dice: “A veces se gana... y a veces se aprende”.

TERCERA PARTE
EMPRENDER, EL CAMINO

1- LA DIRECCIÓN CORRECTA

Hasta este punto abordamos ya muchos conceptos. Empezamos un largo y complicado viaje tratando de entender el proceso que viven todas las personas día a día, internamente.

Aprendimos cómo y por qué sufrimos tropiezos y las razones o la falta de ellas, de por qué suceden los hechos. Sabemos que nadie está exento y que el sufrimiento y las consecuencias que esto genera en nosotros es algo con lo que tenemos que lidiar en esta vida. Entendemos que la vida nos golpea y nos derrumbamos a menudo, pero sabemos ahora por qué y con qué.

Por eso, ahora tenemos la sabiduría necesaria para levantarnos de nuevo. Para seguir en la lucha; o si así lo creemos conveniente, hasta comenzar de cero. Tenemos en claro que necesitamos un propósito para vivir, sabemos lo importante que es y cómo descubrir el nuestro. Conocemos la diferencia entre aceptar una situación y modificarla, cuando tenemos que hacer lo uno o lo otro, y también cómo dependen entre sí. Comprendemos que para cambiar una situación, primero la tenemos que aceptar y que para cambiar cualquier aspecto necesitamos cambiar primero nosotros mismos. Ya sabemos cómo ser resilientes ante la vida y como creer de nuevo.

Aceptamos que el miedo es algo permanente, pero que lo podemos combatir y superar. Que no debemos tener miedo ante las decisiones que tomamos, ni ante los nuevos emprendimientos, porque sabemos cómo controlar el miedo a fracasar. Entendemos que el fracaso no nos transforma en fracasados, sino que nos brinda oportunidades para aprender y mejorar y que de los errores pueden surgir cosas maravillosas. Sabemos qué podemos hacer para convertir nuestros fracasos en

nuestros más grandes éxitos.

Sabemos además qué es el éxito y por qué todas las personas lo anhelan; que no es bueno buscar lo que todos los demás están buscando y que esa palabra y los significados que encarna no pueden definir nuestra felicidad. Entendimos de qué se trata verdaderamente el concepto de la vida; que no se trata del destino, sino del camino que recorreremos para llegar.

Entonces, sabiendo todo esto ¿ya tenés en claro lo que estás buscando? ¿Qué es eso que por tanto tiempo anhelaste emprender? Y lo más importante, ¿estás listo para hacerlo?

Puede que sepas exactamente cuál es tu propósito, aquello que quieres hacer; ya sea que quieras comenzar desde cero o retomar algún proyecto olvidado, tomar esa gran decisión que has estado aplazando o decidir por fin independizarte y comenzar a trabajar por tu cuenta.

De cualquier manera, hay algo simple que recordar y suena tan banal que muchos se lo toman como una broma y por eso no les parece importante, pero si hay algo que es fundamental es lo siguiente: *Hacé lo que amás*.

Si hacés lo que amás, vas a llegar a ser lo que quieras. No obstante, te estarás preguntando, ¿qué significa hacer lo que amás? ¿Acaso es tan fácil saber qué es lo que amamos? ¿No es más fácil sólo hacer lo que somos buenos haciendo? Estas preguntas puede que no sean tan fáciles de responder, pero no son imposibles.

Todos venimos de circunstancias diferentes, puede que yo haya superado la dificultad que me importunaba y esté listo para seguir con mi vida pero que no tenga idea de qué es lo que quiero hacer con ella; como puede que vos sepas exactamente qué es lo que querés comenzar a emprender, pero no sabes cómo. Sea como sea la situación, tenés que asegurarte de que aquello que vas a perseguir, sea una meta que valga la pena como para poner todo tu esfuerzo en ello, y por supuesto, sea algo que ames.

Entiendo que la idea de tener un camino definido sea

algo muy grande para entenderlo como una algo concreto. No hay un camino correcto ni el mejor camino... existe un camino, el nuestro; somos nosotros los que tomamos las decisiones de hacia dónde ir y qué dirección tomar, además de las profundas motivaciones que nos impulsan.

¿Es la dirección que tomaste la correcta? ¿Pensás que sí porque ves a tu alrededor y hay muchos otros caminando con vos? ¿Estás seguro de que no es solo el camino al éxito que los estándares de la sociedad te convencieron que son los correctos?

Tengo un amigo, que no se cuestionaba mucho acerca de estas cosas hace unos 10 años. Eligió la carrera que estudió porque pensaba que era la mejor apuesta para tener un buen empleo. Ni siquiera se planteaba si tener un empleo de 8 a 6 era lo que él quería. Siguió sin cuestionarse por muchos años, mientras muchas otras personas también estaban haciendo lo mismo que él, así que no era posible que estuviese mal.

Tomó sus decisiones con base a una creencia limitante, limitada por una sociedad que impone lo que es correcto y el camino que hay que tomar para tener éxito en nuestras vidas. Mi amigo no tenía ni tan solo una idea de lo que significaba el éxito para él, eso era también un concepto genérico que no llegaba a incluir sus valores ni su felicidad.

Requirió de muchos momentos de inconformidades, decepciones y rebeldía, para aprender que las posibilidades en la vida son infinitas y pudo descubrir lo que realmente quería hacer con el resto de su vida. Hoy en día sigue un camino muy diferente al que recorría antes.

El expresidente de Uruguay, José Mujica, dijo una vez que *"la diferencia de la vida humana a las otras formas de vida es que vos le podés dar (hasta cierto punto), una orientación a tu vida. Vos podés (en términos relativos) ser autor del camino de tu propia vida"*.

Muchos dirán que ya tienen demasiado tiempo caminando en una dirección y es demasiado tarde para cambiar. Solo te puedo asegurar que mientras estés vivo, hay tiempo. ¿No creés que es peor llegar a una edad anciana llenos de

arrepentimientos, que por el contrario, salirnos de nuestra zona de confort e intentar eso que tanto queremos?

Acordate que nunca es tarde para empezar. Tengo una lista de personas muy famosas que seguro escuchaste por ahí que empezaron sus carreras de éxito “demasiado tarde”: RayKroc (McDonald’s), Stan Lee (Cómics de Marvel), Harlands Sanders (Kentucky FriedChicken) y así muchísimos otros.

Vos sos el único dueño de tu vida y en vos recae la decisión de seguir la dirección adecuada para alcanzar tus propósitos. No la dirección correcta o la incorrecta, porque no hay un camino correcto absoluto, si no aquel que sea el mejor para vos. Descubrí qué querés hacer con tu vida y no importa a qué edad o en qué momento de tu vida hagas este descubrimiento, pero hacelo. Al final, vos sos el que disfrutará u odiará ese camino.

Todo en la vida tiene dos lados, como una moneda. Quiero hablarte ahora del lado que no es tan brillante. Decidirte a cambiar de rumbo no quiere decir que ese nuevo camino va a ser brillante y perfecto, por lo menos al principio. Quiero ser sincero con vos y guiarte por todo lo que tenés que saber antes de tomar cualquier decisión.

No te alarmes, mi intención con esto no es desanimarte al final, sino darte todos los datos para que puedas planificar viendo la imagen completa. Porque el conocimiento es poder, no lo olvides.

Tomar un nuevo camino no es fácil ni rápido, especialmente si estamos comenzando de cero, porque comenzar cualquier cosa es complicado y requiere de todo nuestro esfuerzo. Un camino puede ser más arduo, pero traerte mejores recompensas, en cambio un camino diferente puede ser más sencillo de caminar, pero nunca traernos tantas satisfacciones.

Por ejemplo, si tomás la decisión de comenzar tu propio negocio e incursionar en el mundo de los emprendedores, puede ser un lugar complicado y lleno de inseguridades. Pero serías independiente, estarías emprendiendo en algo que te apasiona en la vida (ojalá) y es un camino que con el tiempo, te va a brindar más posibilidades de desarrollo y superación profesional de lo

que podrías tener en un empleo común. Entiendo que un empleo fijo aporta seguridad en la medida en que recibís un pago mensual y puede que sea más fácil de conseguir; pero si lo ves desde un punto de vista de crecimiento personal, no tiene alcances a largo plazo y los beneficios que puedes tener son menores.

El mismo principio aplica al elegir qué carrera universitaria seguir. Puede que te veas presionado por lo que dicen tus padres que deberías estudiar, o por cuál sea la carrera del momento. Sólo quiero recordarte que sos vos el que dedicará por lo menos cuatro años de tu vida, el que va a invertir tiempo, sudor y posiblemente lágrimas en ese objetivo. Estudiá algo que te apasione, que te haga levantarte cada mañana y estar emocionado por las cosas que vas a aprender; algo en lo que te veas trabajando felizmente diez años hacia adelante, en el futuro.

2- LAS PREGUNTAS MÁS QUE LAS RESPUESTAS

Algunas veces podremos no ser capaces de encontrar la solución a nuestros problemas, ni esas respuestas que nos darían algo de claridad sobre eso que nos acontece. ¿Te pusiste a pensar que tal vez no encuentres las respuestas correctas, porque no estás haciendo las preguntas correctas?

La pregunta correcta tiene un gran poder que por lo general subestimamos. La capacidad de generar preguntas acertadas tiene un gran impacto en nosotros y en los demás, pero no estamos habituados a ello. ¿Qué pensarías si te digo que la mayoría de nosotros centra su vida, personal y profesional, en buscar solo las respuestas correctas, en lugar de hacernos las preguntas adecuadas?

Ser una persona curiosa y saber hacer buenas preguntas, nos permite descubrir cosas nuevas. Incluso en nosotros mismos, vivimos buscando las respuestas para todo, sin siquiera preguntarnos antes qué es lo que realmente estamos buscando.

No nos preguntamos lo que deberíamos por miedo a exponernos y no saber qué decir, cuando la verdad es que se aprende más sabiendo qué preguntar, que escuchando una respuesta.

La mayoría de nosotros no sabemos qué preguntarnos para conseguir nuestros objetivos. Debemos reconocer que no lo sabemos todo y aceptar la importancia de hacer las preguntas correctas para adquirir el conocimiento que no tenemos. Albert Einstein solía decir algo que se aplica para este caso: “El secreto

en la vida no es dar respuestas a viejas preguntas, sino hacernos nuevas preguntas para encontrar nuevos caminos”.

Entonces, para saber qué camino queremos emprender, hagamos estas muy importantes preguntas en las que tenés que ser sincero con vos mismo, para conocer la respuesta.

1. ¿Estás feliz haciendo lo que hacés ahora mismo?

Esta pregunta es fácil de responder, pero muy difícil de comprender. Empecemos por el hecho de que si te estás preguntando si sos feliz o no, es porque seguramente no lo sos, o por lo menos no plenamente.

Cuando te levantás cada mañana, ¿estás emocionado pensando en qué te depara el día? O por el contrario ¿a veces ni encontrás las ganas para salir de la cama? No espero de mí mismo ni de nadie, que seamos unos robots y saltemos de la cama todos los mañanas listos para comenzar el día; y entiendo que exista la flojera e incluso está bien sentirnos decaídos algunos días. No confundamos estos dos últimos conceptos con aquello que nos dan ganas de vivir, con todo eso que hacemos y pintan nuestra vida de colores más brillantes.

Hay un ejercicio que practican algunos psicólogos con sus pacientes, es muy sencillo, y me gustaría compartirlo con vos. Solo necesitás algo donde puedas escribir. Entonces, durante una semana vas a tomar nota de todas las actividades que hacés, no tiene que ser muy complicado, pero sí tenés que ser muy específico en anotar todas tus actividades tales como: desayunar con leche en las mañanas, el viaje hasta el trabajo, almorzar pastas, tomar un mate con amigos por la tarde, cenar con mi compañero... Ya vas entendiendo la idea.

Una vez que hagas esto por una semana, tenés que darle una puntuación a queda una de las cosas en tu lista, del 1 (lo que menos nos gusta hacer) al 5 (lo que más nos gusta hacer). Ahora te voy a revelar un secreto: casi todas las personas realizan

actividades de 2 y 3 puntos la mayor parte de su día; es decir, actividades que no consideran ni emocionantes, ni placenteras. Y entonces, ¿por qué si tomar un mate con tus amigos es de las cosas que más te gusta hacer, no lo hacés más seguido?

Entiendo que siempre va a haber algo que no nos gusta hacer; nadie es feliz lavando ropa, o sacando la basura, pero son cosas necesarias. Pero lo que quiero que te lleves de este ejercicio, es que nos levantamos la mayoría de los días sin tener esa actividad que nos mantiene emocionados y nos da la energía para salir de la cama.

Un buen desafío que podemos intentar es tratar de incluir en nuestro día, por lo menos una actividad de esas que consideremos de 5 puntos.

Cuando hablamos de cosas más trascendentales que actividades de nuestro día a día, podemos pensar que es más complicado, pero podríamos aplicar el mismo concepto.

Por ejemplo, con tu trabajo. ¿Estas contento con lo que hacés?, ¿te resulta doloroso tener que levantarte todas las mañanas para ir a trabajar? Cuando hablamos del sustento del que somos dependientes para vivir, la situación te torna complicada, sobre todo cuando estás en un trabajo donde no sos feliz.

¿Estás priorizando el dinero sobre la felicidad? Solo pocos de nosotros dirían que no a un gran sueldo, pero incluso cuando no es el mejor de los sueldos, lo aceptamos porque es necesario. Aunque nos disguste admitirlo, hay cierta verdad en eso que dice de que “el dinero no puede comprar la felicidad”. Puede que estés en un trabajo que odies pero que es el que paga tus cuentas, incluso que el trabajo sea bien pagado pero que trabajes tantas horas que nunca puedas disfrutar de ese dinero.

La solución que puedo ofrecerte es -en la medida de lo posible- tratar de encontrar el equilibrio correcto. Poner al mismo nivel pagar la renta que disfrutar de tu trabajo. Tenemos la tendencia a no valorar la felicidad en nuestro día a día, pero es

tan importante, ya que define nuestro estado de ánimo, cómo nos sentimos y la manera en que reaccionamos ante los hechos. Si realmente temés dejarlo todo, tal vez puedes hacer un ajuste y conservar eso que hacés, pero aplicando un recorte de tiempo, aun cuando implique que recibas menos dinero al final del mes. De esa forma tendrás tiempo libre para dedicarte a hacer otras actividades que te gusten y te llenen más, sin perder todo de golpe.

Otra opción que requiere aún más valentía es dejar de trabajar para otros y enfocarte en vos. Dicen por allí, que de nada sirve subir la escalera hasta el final, si estás apoyado en la pared equivocada. Aquello que no trae ni calma ni serenidad a nuestra vida, hay que dejarlo atrás. No hay precio más caro de pagar que perder la paz.

Atrévete a hacer más cosas que disfrutes en la vida, estás en el momento indicado. En esta sociedad que nos da las herramientas para ser multifacéticos, que desde la sala de tu casa podés aspirar a realizar mucho, solo con computador; animate a poner tus propias reglas de vez en cuando.

Y si sos de esos afortunados que tiene un buen balance en su vida y sos feliz con lo que estás haciendo y está funcionando para vos, no dejes que nadie más te diga que tu camino es el incorrecto, no escuches comentarios negativos ni prestes atención a aquellos que podrán decir que tenés menos o más; porque dejame decirte que vas por el buen camino. Nuestra felicidad debería ser un hábito en nuestra vida y no algo que veamos como una meta inalcanzable.

2. ¿Qué te apasiona hacer?

Hay dos tipos de personas, aquellos que ya tienen una pasión, un interés o una afición, que puede ser o no ser adicional a su fuente de ingresos principal. Y están otros que aún no lo saben y es terriblemente incómodo cuando te lo preguntan.

Entonces, ¿qué pasa cuando no sabes qué es lo que te gusta, te apasiona o te interesa? Una de las formas es explorar; pará por un momento de hacer lo que muchos seguro te recomendaron, dejá de pensar y analizar tanto las cosas, dejá de leer e investigar. En lugar de todo eso, salí y viví experiencias, acercate a todo aquello que te interesó o te gusta y que otros pueden estar haciendo ya.

Hacé una lista de todo lo que te gusta hacer, podés poner lo que quieras. Si lo que te gusta es hablar con personas, pues es válido ponerlo, o si te gustan las matemáticas o la ciencia. No siempre podemos convertir en un emprendimiento las cosas que disfrutamos hacer y nadie tiene que decirnos si está bien o mal.

Puede que no todos podamos monetizar lo que nos apasiona, pero hacer lo que nos gusta no solo debe tener un valor económico para nosotros. Hacer lo que nos gusta por la simple decisión de hacerlo, le hace bien a nuestra alma y pone la felicidad y nuestra paz interior más cerca de nuestro alcance.

3. ¿En dónde te ves como persona en un año? ¿y en cinco años?

Estas podrían ser dos preguntas en una sola. Tengo un pequeño ejercicio para proponerte. Me gustaría que tomaras dos hojas de papel; también podés hacerlo en tu cabeza, pero cuando ponemos nuestros pensamientos en escrito, considero que toman poder.

Tomá la primera hoja y cerrando los ojos quiero que pienses qué querés estar haciendo en un año, precisamente en 365 días. ¿Dónde querés estar?, ¿con quién querés estar?, ¿qué te gustaría haber conseguido? Una vez que tengas esas respuestas, pensá en que tenés solo 12 meses para lograrlo. Ahora, justo a un lado de cada una de tus respuestas quiero que escribas un objetivo, que de una manera realista puedas alcanzar en un año y que te ayude a llegar más cerca de cada una de esas metas.

Sé que estarás pensando que esto es tan inservible como esos objetivos que nos trazamos al comienzo de cada año y estás en tu derecho de pensar eso; pero si querés saber cómo esto te puede ayudar, solo seguí leyendo.

Los objetivos de cada año nuevo generalmente son algo como: *“Quiero esto o aquello...”*, *“este año voy a hacer tal...”*. Cuando no tenemos un objetivo claro en nuestra cabeza, es muy difícil imaginarnos cumpliendo alguno de ellos. Cuando visualizás dónde querés estar en un tiempo, podés luego plantearte objetivos que al cumplirlos te lleven más cerca de eso que te propusiste.

Esto se llama visualización creativa y es una técnica sencilla que nos ayuda a sobreponernos a las limitaciones del pensamiento, nos muestra los miedos que tenemos, y es una manera en que podemos trazar un camino hacia nuestras metas; y lo más importante, imaginándonos nuestro futuro, nos ponemos en la posición de tener que enfrentarnos a estas grandes preguntas que vendrán antes o después.

Los deportistas de élite hacen esto todo el tiempo, cuando se acercan a una competición. Se imaginan haciendo una carrera inmejorable, visualizan el tiempo que quieren obtener y se ven cumpliendo esa rutina perfecta. Luego se van a entrenar, por supuesto; pero son ejercicios psicológicos como estos, los que ayudan a poner su mente al servicio de sus objetivos. Cuando podés ver tus metas, es más fácil caminar hacia ellas.

Entiendo que en un principio te pueda costar, porque me pasó a mí; pero una vez que comprendés el valor de esta herramienta puede ser útil y poderosa, podría ayudarte a alcanzar muchas metas en tu vida.

Ahora, volvamos al ejercicio.

¿Qué crees que vas a estar haciendo el mismo día, a esta misma hora, dentro de cinco años? Y no, no quiero que tu respuesta sea como si fuera una que das durante una entrevista

laboral.

Tenés que ser muy descriptivo: dentro de cinco años, ¿quién sos?, ¿te casaste?, ¿tenés una familia, hijos?, ¿estás viviendo en otro país?, ¿encontraste trabajo?, ¿sos un emprendedor ahora? Podés ir incluso más allá, parate frente a un espejo y decime ¿te gusta lo que ves, te sentís cómodo con vos mismo?

Una vez que has imaginaste todo lo que sos, hacés, vas a tener y la manera en la que vas a estar viviendo dentro de cinco años, pensá en esto: el camino que estás transitando en este momento ¿te llevará a eso que buscás, en cinco años? Seguramente tendrás que hacer algunos cambios aquí y allá para ajustar la dirección de tu medio de transporte para que te lleve exactamente adónde querés, o tal vez vas a tener que bajarte de esa autopista y empezar a caminar hacia otra dirección.

¿No creés que sería un desperdicio nunca poder hacer realidad todo eso que imaginaste?

3- SER UN EMPRENDEDOR

Emprendimiento es una palabra muy popular en los últimos tiempos. Cada día la oímos mencionar más y más, generalmente en referencia a algún nuevo negocio o empresa. Pienso que la palabra ha quedado considerada solamente para describir situaciones económicas y es usada para definir solo triunfos y éxitos de carácter monetario, y no debería ser así.

Empezar y ser un emprendedor es algo más cotidiano de lo que se cree, todos los días emprendemos algo en nuestra vida.

Por ejemplo, cuando se empieza un viaje, o se empieza una aventura. Estas dos actividades son sin duda más comunes de realizar que empezar un negocio. Aunque al final tengan el mismo significado, en la práctica ambos requieren tener una planificación, saber llevar las cosas de una manera organizada, tienen que ser ejecutados y controlados; pero más que ninguna otra cosa, requieren de la persona que empieza, proyección y compromiso. Pues como dicen, no existe viaje sin un destino, de la misma manera, no hay un negocio sin objetivos.

No tienes que haber fundado una compañía, ni ser un empresario exitoso, o una mujer u hombre reconocido en el mundo de los negocios para ser considerado un emprendedor. Ser un emprendedor es ser una persona con la habilidad de transformar una dificultad o un desafío, en una oportunidad. De esta manera, el concepto de emprendimiento puede ser usado en cualquier circunstancia o situación que sea desarrollada por una persona y que cumpla con estas características.

Es posible tener una personalidad emprendedora, que nos haga ver cada reto como una posibilidad de crear cosas

nuevas; esto implica tener un aprendizaje personal constante y a lo largo de nuestra vida. Cuando ser emprendedor se transforma en sentimiento que puede transmitirse a grupos y sociedades, podemos ver cómo las personas comienzan a afrontar las situaciones de la vida desde una perspectiva más creativa con respecto a un contexto cada vez más cambiante y globalizado.

El emprendimiento se vive en cada respiración que tomamos y está relacionado con nuestra existencia, porque todos buscamos poder resolver nuestros problemas y los de los demás, ¿no es cierto? Si lo vivimos como un estilo de vida, podemos aplicarlo a cada una de las actividades que realizamos día a día. Por lo tanto, como las cosas que hacemos todos los días, el emprendimiento puede transformarse en un hábito.

Si se lo fomenta como un buen hábito, puede desarrollar una sociedad progresivamente emprendedora, que puede positivamente incrementar la calidad del crecimiento humano de las personas de esta sociedad. Debe ser cultivado desde nuestro hogar, o a través de los sistemas educativos, incluso si estos debieran para ello desarrollar parte de un enfoque nuevo, más dinámico, que promueva iniciativas, ideas y conductas proactivas.

Más que un hábito o un sentimiento, o un estilo de vida, ser un emprendedor debe estar arraigado en nosotros como una actitud.

Si esta actitud fuera fomentada desde temprano, entre los jóvenes, incluida en su formación académica, y se comenzara a orientar a los niños y jóvenes hacia este pensamiento más orgánico, para que puedan hacer uso de herramientas e instrumentos que los ayuden a formarse como mejores personas, con pensamientos innovadores y fuera de lo común; personas que puedan generar cambios positivos para el desarrollo económico y social de nuestras comunidades, ¿no sería ese un escenario maravilloso?

Creo fervientemente que los planes de estudio actuales son un poco retrógrados, en el sentido de que no preparan a los jóvenes para el avanzado y convulsionado mundo en el que

vivimos actualmente, y que cambia a cada segundo. Todos los días, más y más son las personas, y en especial jóvenes, los que salen en las noticias sumándose a esas listas de emprendedores. Hay historias de todos los colores y tamaños, aquellos que han hecho de la necesidad una oportunidad para sí mismo, y otros que se han cansado de hacer crecer el negocio de alguien más y han buscado la independencia profesional, entre otros muchos casos.

La parte que considero más admirable de todo este movimiento de emprendedores es sin duda, los cambios que inician y se transforman en valores humanos admirables. Por supuesto, cada caso es particular y cada situación tiene su carácter que lo hace único y diferente a los demás, como todo en esta vida, no se pueden descartar las situaciones negativas que esto pudo haber traído también.

Pero yo elijo quedarme con lo positivo, con la fuerza motivadora que ha probado tener este movimiento. Esa actitud que nos impulsa a ser mejores, a pensar fuera del molde; que predica la realización como persona, la cual integra voluntad, perseverancia, liderazgo y otros adjetivos increíbles de pueden ser aplicados a quien se caracteriza como emprendedor.

A veces me pregunto si ser un emprendedor es tan bueno como dicen algunos, o pasa como con esas cosas en la vida, que son demasiado buenas para ser ciertas. Hoy en día, los emprendedores se encuentran al nivel de las grandes figuras públicas y eso me hace pensar si es tal y como lo pintan o es que la economía y el mercado no estaba funcionando previamente, solo sumaba fracasos y necesitaban un cambio desesperadamente.

El deseo de independencia y estabilidad económica llevó a muchos a considerar convertirse en emprendedores. Los altos niveles de desempleo y la calidad de los empleos existentes impulsaron a las personas a generar y buscar nuevas maneras de ganar sus propios sustentos y de iniciar sus propios proyectos; de convertirse de empleados a empleadores.

El ser un emprendedor hoy en día está visto como algo increíble y lo es. Sin embargo, como ya mencionamos, la vida

es una moneda, es decir que tiene dos caras. La otra cara del movimiento emprendedor es el de las personas que recuerdan haber estado allí mucho antes de que todo este movimiento creciera en popularidad y tienen mucho que decir al respecto.

Así que te voy a hablar de lo que necesitas saber, de lo bueno y también de lo malo de este camino que muchas personas deciden tomar. Y si sentís curiosidad por saber cómo muchas personas lo han logrado, y cómo muchas otras no tienen necesidad de subirse a este barco, espero sigas leyendo.

4- ¿QUÉ SE NECESITA?

Empezar es una decisión que influye en diferentes aspectos de la vida de una persona, no solamente en materia profesional, como muchos deben pensar. No se puede estudiar para eso, no es algo en lo que vayas a ser un experto por saber crear una empresa y saber administrarla. Tal vez algunos conocimientos previos que tengas te harán el camino más fácil, pero ser un emprendedor implica muchas otras habilidades y actitudes que sólo se desarrollan a través de la experiencia.

No puedo decirte cómo comenzar esa empresa y hacerla exitosa, porque todos esos que quieren convertirse en emprendedores van a hacerlo en diferentes áreas. Podemos sí hablar, compartir algunas reflexiones y consejos que todos pueden poner en práctica para desarrollar su capacidad emprendedora.

¿Qué necesita aprender un emprendedor?

Como ya dijimos, tener una carrera universitaria, aunque esta sea en el área empresarial o de negocios, no te garantiza necesariamente el éxito. Podés tomar muchos cursos y leer muchos libros acerca del tema, van a ser útiles si lo ves desde el punto de vista de ganar conocimiento y darte seguridad para enfrentar el desafío que es comenzar un negocio. Pero sin importar de cuántas horas sea tu curso y cuántas páginas leas, no hay nada que desarrolle mejor tus conocimientos, habilidades y competencia en los negocios, como cuando llevás a la práctica tus ideas y proyectos. Es sin duda, el mejor curso de cómo ser un

empresario que puedas hacer, la escuela de la vida real.

Las habilidades que se necesitan para emprender cualquier cosa en la vida pueden variar mucho dependiendo de que sea eso lo que quieras hacer. Sin embargo, generalizando, podemos agrupar esas destrezas en tres grandes grupos, donde vamos a incluir todos los conocimientos y actitudes que asociamos con el éxito empresarial.

1. Habilidades técnicas: aquello que nos ayuda a realizar una función determinada y podemos aprenderlas por medio de formación, capacitación o entrenamiento. Los conocimientos específicos que tengamos acerca de las técnicas y herramientas propias del área en que estamos incursionando. Es decir, si estamos emprendiendo en el negocio de la informática, deberíamos tener cierta consciencia sobre el manejo y sobre cómo funcionan las computadoras.

2. Habilidades humanísticas: que es nuestra habilidad para interactuar efectivamente con las demás personas, clientes, colaboradores y proveedores que puedan ser parte de nuestro emprendimiento. Usar nuestra calidad humana y valores sociales para ser capaces de conectar con las personas. Ser empáticos y motivadores, saber manejar como en una delicada balanza el punto intermedio entre ser un buen líder y miembro de equipo, para impulsar el desarrollo personal en nosotros y en las otras personas y llevar esto a su máximo esplendor: el desarrollo de habilidades, talentos y destrezas que pueden ser claves para alcanzar las metas que se proponen.

3. Habilidades conceptuales: son las que están relacionadas con la formulación de nuevas ideas y conceptos. Es la capacidad para entender las abstracciones y presentar soluciones a los problemas en formas creativas. Además, es la aptitud para aprender, analizar e interpretar la información de una manera lógica. Son habilidades que nos permiten relacionarnos mejor con nuestro entorno, de manera innovadora y creativa.

Aunque todas estas habilidades que mencionamos nos harían más fácil el camino del emprendimiento, tenés que saber que la mejor herramienta con que podés contar ya la tenés y es lo que nos hace únicos y creativos, además de las ganas que tengamos de lograr grandes cosas. Nadie más piensa como vos, ni cuenta con la misma capacidad e ideas sobre cómo resolver un problema, eso es lo que te diferencia de los demás. Los grandes emprendimientos nacieron de errores y de personas trabajando por buscar una solución a los problemas que se les presentaban.

Para desarrollar una actitud emprendedora, primero debes tener la determinación de querer llegar lo más lejos posibles con tus ideas y ser decidido y para que las demás personas crean en ti y en tus proyectos, debés demostrar que sos alguien con valentía y arrojo.

Todas esas habilidades, aunque son importantes, no deben ser una carga para vos, no tenés que saber todo desde el primer día o incluso antes de empezar. Acordate que es la experiencia y lo que aprendemos con el tiempo lo que es verdaderamente valioso y nos traerá todo eso adicional que podamos necesitar.

Debés saber que cada proceso de emprendimiento es distinto y personal, pero en general muchos coinciden en una serie de etapas que se viven y son cruciales para el desarrollo de este. Cada una de estas etapas son inevitables para el desarrollo de cualquier emprendimiento, ya sea de tipo económico, social o cualquier otro; son también clave en la toma de decisiones para la persona que están al mando, pues se requiere conocimientos, experiencia e intuición.

Desarrollar una mentalidad emprendedora

Una vez escuché que nunca se puede construir una empresa exitosa pensando como un empleado. Y aunque no hay nada de malo en ser un empleado, si querés ser un buen

emprendedor, lo más importantes y en lo primero que tenés que trabajar es la manera en que pensás. Cuando nos acostumbramos a trabajar para otras personas, tenemos formas de pensar y paradigmas arraigados que guían nuestra forma de obrar. No es una tarea fácil cambiar la manera en que hacemos las cosas, especialmente si son años y años de costumbres, pero debemos estar dispuestos a salir de nuestra zona de comodidad y modificar esas prácticas.

Algunas personas tienen la fortuna de tener esa mentalidad innata, y otros van siendo presionados para desarrollarla de acuerdo con las situaciones que se presenten a lo largo de la vida. Nos vamos a ver en la necesidad de desenvolvernos en áreas que tal vez no son comunes para nosotros, que exigirá de nosotros estar motivados y motivar a otros, tener autodisciplina, trabajar utilizando nuestra intuición y formar un carácter resiliente que nos permita afrontar todas las dificultades.

Para cambiar esta mentalidad, podríamos pensar que es como cuando tenés miedo del agua, la única manera de superarlo es metiendo un pie primero, que te ayude a tomar confianza y luego animarte a dar más pasos hasta que estés completamente cubierto.

Buscar la forma de realizar tus ideas, de convertir esos pensamientos en realidades, aunque sea a pequeña escala; lo importante es que te animes y comiences a tomar acciones. Eso desarrollará tu capacidad de pensar y trabajar diferente.

Mantenete informado y entusiasta. Lee e investigá mucho, actualmente tenemos muchas herramientas y conocimientos al alcance de nuestra mano, o al alcance de una búsqueda en Google. De la manera que sea, utilizá todos los mecanismos que están a tu disposición para aprender.

Motivate, asistí a eventos, escuchá a personas que lograron lo que vos querés lograr y que te sirvan de fuente de inspiración. Estar inspirando por lograr tus metas es una emoción

muy poderosa que podés usar a tu favor.

Vos sos el resultado de tus pensamientos llevados a acciones; por eso, todo lo que puedas lograr para cambiar tu manera de pensar y de trabajar será de un valor incalculable para construir una mentalidad emprendedora.

Todas las acciones, lo que sos, y lo que querés deben estar en la misma sintonía para que puedas ver los resultados que esperás.

Aprender a identificar las oportunidades

Además de trabajar en la manera en que tomarás tus decisiones y con qué actitud vas a enfrentar al mundo de ahora en adelante, también vas a tener que comenzar a desarrollar tus habilidades para identificar las oportunidades.

Esa habilidad no es más que tener la debida sensibilidad ante las situaciones y la visión de las cosas que esa situación podría traerte. Para explicarlo mejor, podemos decir que un emprendedor tiene la capacidad de ver un árbol cuando aún está sosteniendo las semillas en su mano.

Lo complicado con las oportunidades, es que la mayoría de las veces están justo ante nosotros, pero si no estamos preparados o no tenemos la capacidad para verlas, nos damos cuenta de ellas cuando ya es demasiado tarde. Por eso es trascendental empezar a ver el mundo con otros ojos, con una visión diferente. Eso nos dará la capacidad creativa que los emprendedores utilizan para convertir un problema o la necesidad de un entorno, en una oportunidad para construir algo nuevo.

Básicamente tenés que darte la libertad de ser más soñador, lo cual no es fácil de llevar adelante ya que fuimos criados en un mundo donde escuchamos desde siempre que debemos dejar de soñar y enfocarnos en la realidad. Son esas personas, las que se atreven a soñar con los ojos abiertos, cuando

están despiertos y son capaces de transformar esos sueños en algo material, los emprendedores de verdad.

Además de esa capacidad creativa, particularidad importante que nos hace no solo a los emprendedores, sino a todas las personas mejores en detectar las oportunidades en nuestra vida, es la empatía. Esto para poder entender a las personas que tienes alrededor y las necesidades que estas puedan tener, te puede llevar un paso hacia adelante. Gracias a eso, puedes generar innovaciones que llegan incluso a superar las expectativas de todos.

Si sos de esas personas que necesitan ayuda para darse cuenta de lo que podrían estar perdiéndose, hay algunos consejos que aplicados correctamente a las situaciones, pueden ayudarte.

1. Salí de la rutina. Cuando estamos atascados haciendo todos los días lo mismo, y por lo tanto expuestos a los mismos estímulos, va a ser muy difícil que puedas mirar el mundo de una manera diferente, más creativa. Para pensar diferente, tenés que hacer cosas diferentes todos los días. Podés comenzar por cosas que tal vez te parezcan tontas, como cepillarte los dientes con la otra mano, tomar un camino a casa diferente al que usás regularmente, atreverte a convivir con personas por fuera de tu círculo de amigos. Cambiá el orden de las cosas en tu cuarto, probá nuevas comidas... y así, hay miles de maneras de cambiar nuestro entorno a partir de los detalles más pequeños.

Todo lo que hagas para sentir diferente, o verte diferente, esencialmente para sacarte fuera de la rutina, permitirá a tu cerebro crear conexiones neuronales nuevas, que harán que pienses y sientas de manera diferente, más inteligente y creativamente. Y esto te ayudará a solucionar problemas y dificultades desde una nueva perspectiva.

2. Aprendé de los que lo intentaron primero. Utilicemos sabiamente las experiencias de los demás, aunque sea importante vivir las nuestras propias y cometer nuestros propios errores,

no debemos ignorar todo lo que podemos aprender de las experiencias de los demás, especialmente si caminaron en la misma dirección que nosotros aspiramos seguir.

3. Nunca des algo por sentado, cuestioná todo siempre. Sé curioso. La curiosidad que sientas ante todo, puede convertirse en tu mejor herramienta de ideas creativas. Preguntate constantemente “¿qué sucedería si...?” “¿Cómo podría hacer esto de forma diferente?” “¿Y por qué no...? Y lo más importante: recordá hacer las preguntas correctas.

4. Mantenete al tanto de las últimas noticias y tendencias. Nuestro entorno está cambiando constantemente y si no vamos cambiando con la misma velocidad, nos quedamos atrás. Estar actualizado con lo que está sucediendo en tu entorno te va a permitir ser consciente de las oportunidades que se te presentan y ser pionero en áreas que recién están iniciando.

5. ¿Recordás los ejercicios de habilidad mental que practicamos anteriormente?, este último consejo es algo parecido. Es importante visualizar nuestros objetivos y metas, y nosotros por lo general, tendemos a ser seres muy visuales. Así que fabricá una pared de ideas, problemas y oportunidades, puede ser un lienzo o un pliego de papel donde puedas plasmar, de la manera más sencilla pero gráficamente, todos esos pensamientos que giran en tu cabeza. Cuando podemos ver todo al mismo tiempo delante de nosotros, es mucho más fácil poder procesarlo.

Lo mejor de esto, es que podés ser moldeado a tu propia manera, si querés que sea una fuente de inspiración puede serlo, o una manera para plasmar tus ideas y ayudarte a tomar decisiones, puede ser lo que vos decidas que sea.

Contar con un gran equipo de trabajo

¿Escuchaste alguna vez que las grandes innovaciones no surgen de las buenas ideas, sino de los grandes equipos? Bueno,

algo de verdad hay en esa afirmación. Rodearse de personas talentosas que formen parte de tu equipo de trabajo es una parte esencial en este proceso del emprendimiento.

Aquí es donde podés poner en práctica tus habilidades humanas para buscar e identificar a esas personas que quieran ser parte de tus sueños, poder inspirarlas y liderarlas para lograr el máximo desarrollo de sus habilidades.

Cuando mejor sea tu capacidad para ser un buen líder y cuentes con esa inteligencia emocional para expresar tus ideas, serás más hábil logrando que personas talentosas y con habilidades quieran formar parte de tu emprendimiento.

No busques sólo a personas buenas en una sola cosa. Los trabajadores más valiosos son aquellos que tienen un perfil multidisciplinario. Dependiendo de lo que estés interesado en emprender, necesitás de diferentes talentos que te ayuden en tu misión.

La clave está en que todos compartan los mismos valores y puedan trabajar en armonía. Una persona con valores y principios, generalmente son los que están dispuestos a dar ese esfuerzo adicional que marca la diferencia entre un trabajo bien hecho pero aceptable y un trabajo extraordinario.

Por eso, el equipo que vas a crear tiene que estar unido en torno al por qué y para qué hacen las cosas. Necesitás unirse a personas con propósito, que su primera motivación no sea el dinero; si lo que les motiva es la ilusión de ganar dinero, seguramente abandonarán el barco ante el primero obstáculo que se presente.

Recordá siempre que no se trata de cantidad, sino de calidad. Vas a tener que poner en práctica tu paciencia, vas a conocer y trabajar con muchas personas hasta que la correcta aparezca en el camino. No tengas miedo de empezar vos solo o con un equipo muy pequeño. Lo importante es que con las personas que cuentes están igual de comprometidas que

vos y por eso pueden aportar un valor extra al desarrollo del emprendimiento.

Si llegás a estar en la posición de tener que ejercer como un líder, sé uno bueno, y si no por lo menos sé bondadoso y consciente de tus acciones y actitudes. No hay nada peor que pertenecer a un equipo donde no seas valorado, no confíen en ti y en tus ideas.

Entonces, no importa si tu equipo de trabajo tiene una o cien personas, valorá el talento de todos, sea cual sea y permitile a las personas desarrollar lo mejor de sí mismos.

Transformar las ideas en realidad

Los expertos en la materia dicen, que todas las personas tienen en su vida por lo menos una idea millonaria. Están aquellos que saben reconocerla y trabajarla; y luego están la gran mayoría que no hace nada al respecto. ¿Tuviste vos una idea millonaria?

La mayoría de las ideas nacen y mueren en la mente de las personas, por muchas razones, pueden ser los miedos y las dudas que ganaron la partida, o porque la persona no tenía la habilidad ni las herramientas para llevarla a una acción.

Muchos podemos tener una buena oportunidad o una idea, pero no ser capaces de materializarla. El emprendedor tiene que ser un gran visionario, pero aún más importante, tiene que ser un gran hacedor. Con la capacidad de transformar esas ideas en acciones con potencial para entrar en el mercado, como productos y servicios.

Otra habilidad de los emprendedores que logran llevar sus ideas a la realidad es la capacidad de aprovechar todos los recursos que tienen a mano. Más de una vez, seguro te viste paralizado por todo lo que creés que te hace falta. “*Si yo tuviera...*”, “*si yo pudiera...*”, “*si yo fuera...*”. No dejes que esta forma negativa de pensar te lleve a aplazar tus planes. El mejor momento para ejecutar las ideas que tenés es ahora; el mañana es incierto y

podría ser muy tarde. En vez de enfocarte en todo lo que no tenés, modificá tus planes para que puedas seguir creando las mismas ideas para con diferentes recursos.

Saber manejar tu modelo negocio

Grandes ideas hay muchas, y emprendedores también. Este es un tema complejo, pero todo gira alrededor de que hay una gran diferencia entre tener una buena idea o un gran producto y tener un buen negocio.

Si decidís comercializar tu producto o servicio, hay que recordar que te enfrentarás con un mercado altamente competitivo y tendrás que ir un paso más allá, porque ya no se va a tratar sólo de tener un buen producto o una buena idea, si no de construir toda una estructura de organización con la que puedas darle valor agregado, volverlo rentable y sostenible en el tiempo.

Tener validación de los clientes

Son usualmente las mismas personas, integrantes de tu comunidad, los que tienen la respuesta a esas preguntas sobre si tu producto es valioso o no. La manera más acertada de saber si tus ideas podrían ser potencialmente exitosas, es escuchando las opiniones de quienes potencialmente se convertirán en tus clientes.

Puesta en marcha de la empresa

Convertirse en emprendedor tiene muchas ventajas, pero también muchas responsabilidades. Cuando tenés tu idea materializada y comenzaste a recibir ganancias por las prestaciones de tus servicios o las ventas de tus productos, se puede decir que tenés un negocio formalizado.

Esta es la etapa cuando tenés que transformarte de un emprendedor a un empresario. Es una etapa tediosa, donde

tendrás que hacer frente a numerosos temas administrativos y legales que suponen un reto. Ya no tenés que preocuparte solo por tener ideas innovadoras y por materializarlas, por hacer felices a tus clientes y a tus empleados; ahora también deberás tener presente y responder ante las diferentes organizaciones que se encargan de regular la actividad empresarial de tu zona

Puede que los primeros años sean caóticos, pero nada valioso y que valga la pena se construye de la noche a la mañana. Todos enfrentamos retos que nos permiten fortalecer y convertir nuestras ideas en emprendimientos dignos de admirar.

5- LO QUE NADIE DICE

La verdad sea dicha. Ser un emprendedor es el empleo que está de moda en nuestra sociedad. Contrariamente a esto, desde hace algún tiempo, coexisten en el mercado un grupo de empresarios que sostienen haber formado parte de la economía desde hace mucho más tiempo que todos estos nuevos emprendedores que se convierten en empresarios y desde esa postura crearon una tendencia antiemprendedurismo.

La manera lógica en que trato de vivir mi vida me dice que todas las cosas en la vida tienen dos caras, la bonita y la que no es tan brillante. Mi política ante todo es investigarlo desde todos los puntos de vistas y todas las aristas posibles, incluso más si estamos interesados en ese algo que potencialmente pueda cambiarnos la vida. Cuando más información tengamos, mejor preparados estaremos para las situaciones que se nos presenten.

Me causaba curiosidad conocer qué tenían que decir los integrantes de este grupo de personas que de cierta manera se oponían, o no pintaban una imagen tan colorida y esperanzadora del concepto de emprendedurismo. Después de mi investigación me encontré con que es una información muy interesante que decidí compartirla.

Me parece justo que si vas a orientarte hacia el camino de los emprendedores, tenés que saberlo todo: lo bueno, lo malo y lo peor.

En la década de 1980, ser un emprendedor era considerado una rareza, las personas que se atrevían a serlo eran considerados inadaptados. Lo que las personas opinaban sobre aquellos que decidían comenzar sus propios proyectos no eran comentarios positivos, todo lo contrario; no eran rechazados, pero de ninguna

manera eran celebrados como hoy en día, casi como héroes y grandes influencias.

Todo cambió cuando a mediados de la década de los 80's empresas como Apple, Adobe, Oracle y Microsoft comenzaron a abrirse camino en un mercado que hasta ese momento no veía con buenos ojos a los nuevos emprendimientos. Y esos inadaptados sociales, pasaron a ser personas más aceptadas y hasta envidiadas por algunos.

Ya para la década de 1990, el emprendedurismo estaba revolucionando el mercado de las finanzas y el comercio en general; actualmente son considerados personas famosas y todos, aunque no lo acepten, aspiramos a ser como esos valientes que crearon algo a partir de la nada, porque los admiramos.

Pero mi intención en ningún momento es desprestigiar, ni criticar a nadie, mucho menos a personas que admiro, ya que me considero yo mismo un emprendedor. Ni tampoco quiero hablar de la evolución de cómo ser un emprendedor llegó a ser tan interesante en la actualidad, sino hablar desde otra perspectiva sobre lo que significa emprender; perspectiva que muchas veces los medios de comunicación omiten. Digamos que las "partes feas" de la historia, porque las hay, por supuesto que las hay. Al igual que ser un médico o un astronauta no es fácil y se requiere de mucho esfuerzo, podríamos aplicar lo mismo para ser un emprendedor. Hasta me atrevería a decir que como una persona no nace siendo un astronauta, nadie nace para ser un emprendedor tampoco.

Hablaremos de estos factores que considero son los más desafiantes de ser un emprendedor, el lado oscuro del emprendedurismo en la época en que nos encontramos, donde serlo, es admirable.

Aclaro que en ningún momento quiero que te veas desmotivado de seguir tus sueños. Quiero prepararte, contándote las cosas difíciles y los retos con los que te vas a encontrar en el camino cuando decidas emprender tu propio proyecto.

1. La sensación de aislamiento que se siente. Especialmente

cuando te decidís a comenzar y aún no contás con un equipo de trabajo consolidado o no tenés a nadie que comparta tu visión y entienda tus ideas. Todos estamos acostumbrados a formar parte de un grupo, si sos un empleado en una empresa tenés a tus compañeros de trabajo, en la universidad tenés a tus compañeros de clases y de esa manera, como seres humanos vivimos perteneciendo a grupos, incluso si no lo queremos.

Cuando decidís emprender tu negocio, si tenés suerte vas a contar con un socio o compañero, pero si no vas a estar básicamente solo, y podés sentir que te sobrevenga esa sensación de aislamiento y soledad. Incluso cuando contás con una idea que es innovadora y no tenés otros ejemplos como parámetro de comparación, y aunque sepas que será algo nuevo en el mercado y eso es aplaudible, estarán esos momentos de dudas y de vacío.

Encuentro curioso cómo a muchas personas no les agrada hablar sobre ello, ya sea por sentimiento de vergüenza o porque consideran que no queda bien con la imagen que quieren mostrar al mundo de la personalidad de un emprendedor exitoso. Sin embargo, esos sentimientos negativos que podés llegar a sentir, son muy reales.

2. Puede que lo que decidas emprender te brinde un estilo de vida y un empleo, pero no abundancia económica. Esto es algo real e importante de entender, que me parece que más personas deberían de estar hablándolo.

Ser independiente laboral y financieramente, no significa que todos vamos a llegar a convertirnos en Mark Zuckerberg (creador y fundador de Facebook). Es cuestión de poner las cosas en una balanza, tal vez por seguir nuestro camino no vayamos a percibir el mismo ingreso monetario al año que trabajando en una oficina, pero sí tendremos libertad de escoger nuestro propio horario, libertad creativa con todo lo que hacemos y no tendríamos que responder por nuestras decisiones ante nadie. Es una cuestión de saber que tiene mayor valor para vos.

Muchas veces pensamos en los emprendedores como personas que tienen mucho dinero y me atrevo a apostar que esa

es una de las razones porque este negocio resulta tan popular en la actualidad. La realidad es que no siempre es así, muchos de ellos tienen un segundo trabajo y su proyecto de emprendimiento es más un hobby y un pasatiempo que su primera fuente de ingresos.

3. *Nada se hace de la noche a la mañana.* Muchos empresarios y dueños de negocios afirman que toma mucho tiempo, años, construir un negocio, y otros más para empezar a percibir alguna ganancia sustancial.

Generalmente se requiere de mucho tiempo para construir un negocio. Incluso Facebook existió y estuvo funcionando por cinco años sin recibir ninguna ganancia en absoluto. De igual manera pasa con muchos negocios.

4. *Vas a tener que tratar con personas que no te verán como el bueno del cuento.* Estar en la posición de líder automáticamente crea en los demás una reacción negativa hacia a tu persona, como si de entrada se sintieran inferiores por el simple hecho de tu posición, incluso si nosotros no consideramos eso en lo absoluto.

Cuando dirijís un negocio, tenés que indudablemente estar pendiente de su administración, y esto acarrea tratar con todo tipo de personas, no solo empleados, sino también proveedores y clientes. Vas a ser el encargado de tomar las decisiones difíciles, y en todas las formas de verlo, serás el único responsable por el resultado de esas decisiones. Vas a ser el que comunica las malas noticias y el encargado de encontrar los problemas que tienen que resolverse.

Administrar esta carga humana y hacerlo de una buena manera es mucho trabajo y a algunas personas no podrán hacerlo naturalmente. Pero este es un factor clave que tenés que considerar a la hora de emprender.

A pesar de todo esto que podés o no haber sido consciente de que existían, hay una realidad más grande y es que si amás lo que hacés, y te encanta ser tu propio jefe, o ser independiente, no dejes que nadie ni nada se interpongan en tu

camino.

Ser un emprendedor en cualquier ámbito es de por sí algo increíble y debe ser aplaudido, porque la palabra es sinónimo de ser valiente, de atreverse, y no todas las personas tienen el coraje suficiente. Y es aún mejor cuando le hacés un bien mayor a tu comunidad y a tu país con tu proyecto. Sólo recordá tener muy presente que no va a ser todo color de rosas.

6- ¿HACER LO QUE AMÁS O AMAR LO QUE HACÉS?

Habrás leído el título del capítulo con sorpresa. No, no enloquecí, tampoco quiero invalidar todo lo que compartí con vos hasta este momento. Y aunque seguramente estés muy confundido y te estás preguntando adónde voy con todo esto, quiero usar este capítulo para explicarte, por muy extraño que parezca, por qué no vas a poder ganarte la vida dedicándote a lo amás y te apasiona.

Muchísimas personas, se encuentran en ese proceso personal de descubrimiento, en esa encrucijada de caminos donde no sabés hacia qué dirección encaminar tu vida, tu futuro profesional y todo lo que hacés. Además de buscar la forma de tener armonía en lo que hacés para tu trabajo y lo que realmente te gusta hacer.

De casualidad, ¿te habrá sonado esto familiar?

Conformarte con trabajar para alguien, en un empleo de lunes a viernes, de cuarenta horas a la semana, que básicamente podés soportar y sólo lo hacés porque no tenés otra. Esperar salir del trabajo, para poder hacer las cosas que realmente te gustan; o esperar el fin de semana o cuando llegan las vacaciones, dos semanas al año.

Te pido que imagines que a pesar del enorme peso emocional y de la decisión increíblemente difícil, renunciás a ese empleo, y comenzás a vivir por un tiempo cobrando un fondo de desempleo. Decidís que ese tiempo de gracia que tenés, lo vas a

usar para pensar qué vas a hacer con tu vida; pero estás siempre sintiéndote en un estado de presión porque la prestación que estás recibiendo no te va a durar toda la vida, así que tu situación es más o menos apremiante.

Ahora, tenés que seguir imaginando, tu situación laboral no te gusta, y te está provocando una ansiedad terrible. Pero la idea de trabajar en tu antiguo empleo te abrumaba tanto que estaba comenzando a afectarte incluso físicamente, cuando tuviste un golpe de realidad, y te diste cuenta que unos ingresos fijos ya no eran suficiente intensivo para continuar en un trabajo que realmente no estaba funcionando para vos ni para tu vida.

Aunque la situación, imaginaria o no, es bastante penosa, tiene un trasfondo bueno. Hizo que cambiaras la manera en que percibías tu situación, fue un despertar. Esta realización de que el dinero no lo es todo, te llevó a querer cambiar de camino, a pensar en a qué te podías dedicar ahora, en qué podías ser bueno y destacar a qué podrías dedicarte y que realmente te apasionara.

Es entonces cuando también llegás a la consciencia de que es mentira que podés ganar dinero con una afición. La creencia de que no podés ganarte la vida haciendo lo que te gusta es sumamente poderosa y muchas personas la comparten.

Muchos quieren comenzar un emprendimiento para poder dedicarse a lo que les gusta hacer en verdad o encontrar un trabajo que realmente les apasione, pero cuando les preguntás a qué quieren dedicarse, no pueden darte una respuesta clara, porque no saben cuáles son sus pasiones, ni sus talentos.

En cambio, cuando le preguntás a esas mismas personas qué realmente les gusta hacer, saben exactamente qué los lleva a disfrutar de lo que hacen, pero no las toman en serio, como una opción, en lo absoluto.

Si te hacés la misma pregunta, estoy seguro que te darías cuenta que incluso vos descartaste en algún momento

tus pasiones y aficiones como pensamientos imposibles y no las tengas para nada en cuenta porque no son ideas serias, ni formales o algo a lo que puedas dedicarte.

La verdad es que estas en lo cierto, ¿te sorprende?

Nadie te va a pagar sólo porque vos disfrutes muchísimo de hacer algo. Nadie te va a pagar por ir al cine, o por ver televisión o ir a pasear con tus amigos.

Pues aquí tenemos que analizar la situación. Vamos a tocar un punto que no había tocado hasta ahora y es un ejemplo bastante interesante de emprendedores ganándose la vida, haciendo lo que les gusta.

Hay cientos, si no miles o tal vez millones de personas ganándose la vida. Algunos increíblemente bien, a través de sus canales de YouTube o en las plataformas de redes sociales. Haciendo videos de sus vidas, compartiendo recetas de comida, rutinas de ejercicios, o simplemente cantando. Pensarás en esto y te preguntarás, ¿les están pagando sólo por hacer esas cosas con las cuales disfrutan? ¿Eso es cierto?

Bueno... y la verdad es que esta explosión de personas dedicándose a trabajar en redes sociales es tan grande, que podríamos hacer un libro completamente dedicado a eso. Pero en esencia sí, ellos están disfrutando lo que hacen, seguramente, y además les están pagando por ello.

Pero, no nos desviemos de lo que es importante. No sólo les están pagando por eso, ganan dinero porque consiguen mejorar o dar un aporte a la vida de otras personas. Esto es lo verdaderamente importante y tenés que recordarlo siempre: de lo que se trata, es de que están ofreciendo valor a la vida de otras personas.

Me atreví a usar el ejemplo de las personas que ganan dinero haciendo videos y compartiéndolos en una plataforma como YouTube, porque me parece el modo más sencillo de

explicar este concepto tan complicado. Cuando ayudás a las personas a mejorar su vida, a ser más felices, a solucionar problemas, así lo hagas a través de un video de YouTube, estás -al final de cuentas- ayudando y entreteniendo la vida de esas personas. Enfrentémoslo: ¿cuántos de nosotros no buscó la receta de ese plato que tanto querés cocinar en un video de YouTube?.

Ahora que sabemos lo que se esconde detrás del simple *“hacé lo que amás”* podemos comenzar a pensarlo desde el principio. Si realmente querés encontrar la forma de ganarte la vida dedicándote a aquello que te apasiona, además de tener confianza en que lo podés hacer y de que realmente es posible, lo primero que tenés que hacer es cambiar la manera en que pensás, cambiar de considerar solo lo que vos querés hacer y pasar a enfocarte con más consideración en qué tenés vos, que le puedas ofrecer y aportar al resto de las personas.

Los negocios que están enfocados solo en atender las necesidades de una persona, o de ellos mismos, generalmente no suelen funcionar. En el instante que comiences a pensar en qué podés ofrecer vos, que pueda hacer de este mundo un lugar mejor, encontrarás las opciones y oportunidades que andabas buscando. Para que un negocio funcione, debe estar direccionado hacia lo que nuestros clientes quieran o necesiten y a partir de ese momento, ofrecer soluciones a esos problemas.

Volviendo al panorama que estamos imaginando antes, ahora que entendiste que a lo que quieras dedicarte tiene que ir enfocado principalmente en hacer un beneficio mayor a los demás y después combinarlo con eso que tanto te apasiona, ya el panorama no se ve tan oscuro.

Podés ir a trabajar sin que tengas que verlo como una carga o una obligación, incluso podés estar entusiasmado cuando pienses en ello. Ir a trabajar tendrá un nuevo significado. Todo lo que tendrás que trabajar -y te garantizo que será mucho porque

iniciar algo nunca es fácil-, será más factible si estas disfrutando lo que hacés y especialmente cuando te des cuenta de que todo lo que hacés es en beneficio de los demás y del tuyo mismo.

De esa manera, cuando piensas en monetizar tu pasión, ya no suena como un sueño tan disparatado. Dedicarte a lo que tanto te gusta, es lo que realmente te va a dar vida.

Después de todo, tener que renunciar a dejar de soñar, es ciertamente algo lamentable.

CONCLUSIONES
DAR AL MUNDO

MI EXPERIENCIA PERSONAL

En la vida, pasan cosas que te cambian el rumbo. Es algo casi gracioso; que cuando por fin te sentís seguro de que tenés todas las respuestas que buscabas tener y sentís que sabés todo lo que necesitabas saber, llega, como salido del universo, el momento en que te cambian todas las preguntas.

¿Recordás que hablamos de esas preguntas que eran más importantes que las respuestas? ¿Te hicieron alguna vez una de esas preguntas que te cambian la vida?

A mí pasó, una vez, hace ya algunos años.

Fue una de esas preguntas incómodas, que te dejan sin palabras, sin saber qué responder. No necesariamente porque no sepas cómo o qué responder, más porque la respuesta te da vergüenza y no porque tengas algo que ver directamente con el porqué de la respuesta, sino porque simplemente tus valores como persona te hacen sentir avergonzado por la situación.

¿Qué hacés en esos momentos? Cuando te das cuenta de la realidad, de todos los problemas que hay a nuestro alrededor. Problemas, que no son tus problemas y que seguramente no tenías ni idea hasta ese momento.

Puede que tu vida vaya bien encaminada, que en el aspecto familiar todo se encuentre en orden, que te apasione tu trabajo, que estés donde querés estar. Creo que a la vida le importa poco todo eso, cuando las cosas están destinadas a pasar, pasan.

Puede que esos problemas no sean tuyos y que no tengas ninguno. Pero ¿qué pasa cuando sí está en tus manos darles una solución?, ¿ignoras la situación y seguís con tu vida?, ¿qué pasa con las consecuencias de esa decisión? Puede que seamos

ignorantes una vez, pero cuando tenemos el conocimiento, ya no hay manera de volver atrás, no podés cerrar los ojos.

Entonces, ¿vas a ignorarlo?

Hace unos años un amigo me hizo una pregunta que me incomodó ¿Cómo puede ser que los chanchos coman mejor que la gente?

Un amigo, de acá de Misiones, se me acercó un día y me contó que estuvo viendo un documental de América y África, y veía cómo había una cantidad de personas que pasaban hambre en esos lugares. Me dijo que se sintió muy dolido al comprender que las personas pasaban hambre, cuando él, acá en la chacra, al final del día tiene que deshacerse de productos que no pudo vender (porque no pudo ubicarlos, o porque no tiene la logística necesaria para comercializar los productos o simplemente no existe el mercado necesario).

Esos productos que no puede vender en el día, termina tirándolos como comida a los chanchos; es decir, que los chanchos acaban comiendo mejor que muchas personas en el mundo.

Es un pensamiento triste y hasta doloroso. No había manera que de que pudiera ignorar algo así, algo que estaba pasando tan cerca de mí, en mi propia comunidad.

Desde ese momento empezamos a pensar e idear qué podíamos hacer con esos productos, y como podíamos hacer también, para que desde Leandro N. Alem pudiésemos enviar alimentos para el resto del mundo.

Es una de esas situaciones, cuando al pensar en ayudar a los demás y en intentar idear algo que brinde una solución positiva para muchas más personas sin pensar en nosotros primeros, que encontramos un propósito.

Allí descubrimos una técnica, buscando la manera de que pudiésemos tomar estos alimentos y enviarlos al resto del mundo, a través de un proceso llamado liofilización. Es un procedimiento muy común que se usa para la conservación de las vacunas y muchos otros medicamentos. Encontramos

la manera de aplicar este concepto para poder conservar estos alimentos, y no solo alimentos, sino también comidas completas. En palabras sencillas, lo que se hace es deshidratar los alimentos con frío y vacío, conservando todos sus nutrientes hasta por veinte años, sólo necesitando agregar agua cuando se vayan a consumir.

El mundo es cada vez más injusto, hay cada vez más desigualdades, más gente que tiene menos y menos que tienen más. Hay una realidad y es que en el mundo hay hoy en día, más de 7.700 millones de personas, y el 15% de esas personas no va a comer hoy, ni va a comer mañana, ni pasado. Esto equivale a 850 millones de personas en el mundo que pasan hambre todos los días. Y esa necesidad, de no tener comida, es una tragedia.

Pero no todo es malo, el mundo produce comida suficiente para alimentar a todas esas personas. Solamente en Argentina generamos cuatro veces más comida de la que nuestra población necesita.

Esa es, humildemente, la historia de cómo sin planearlo, con una oportunidad que se presentó casi de repente y sin buscarla, mi socio y yo nos convertimos en emprendedores.

Fue así como decidimos crear “Comida por un dólar” con la idea de un triple impacto. Primero, de que las personas no pasen hambre, de que cuando coman un plato de comida tengan vitaminas y se nutran. Segundo, con el propósito de darle valor agregado a esos productores que como mi amigo, tenían productos que se desperdiciaban. Por último, para generar mano de obra genuina y también emplear a la comunidad.

Se preguntarán el porqué del nombre, pues lo usamos porque es un valor universal que se utiliza en todo el mundo, pero también para que se sepa que por un dólar, puede alimentarse a una persona; y por último, para que cuando la persona esté comiendo esa comida, sepa que alguien pagó no más de un dólar por ella.

Somos un proyecto social, único en el país, pero con la

idea y la esperanza de que puede ser replicado en distintos lugares de Argentina y del mundo. Es algo de lo que estamos sumamente orgullosos.

Hoy todos tenemos formas de dar aportes, todos somos buenos en algo, todos podemos crear un impacto, todos tenemos potencial con el cual podemos generar cosas maravillosas.

Entonces, volviendo a la pregunta del inicio, ¿Alguna vez te hicieron una pregunta que te incomodó?

Y a eso, quiero agregarle una más: ¿Qué hiciste con esa pregunta?