

## **La Bitácora de los sueños**

Herramientas para diseñar su plan de vida.

Alexandra Gallego Lopera.

*Plan de vida*

Primera Edición

**Fanny Alexandra Gallego Lopera**

**Psicóloga. Especialista en Psicología Organizacional**

e-mail: [alexandra.gallego@brujula.biz](mailto:alexandra.gallego@brujula.biz)

[www.brujula.biz](http://www.brujula.biz)

Reservados todos los derechos

Prohibida la reproducción parcial o total de este libro,  
por cualquier medio, sin permiso escrito del autor.

Impresión:

**Trafford Publishing**

2657 Wilfert Rd.

Victoria, BC, Canada V9B 5Z3

Teléfono: 1-250-412-4733

Línea gratuita: 1-877-412-4733 (desde Canadá y Estados Unidos)

Diseño y Diagramación:

Juan Fernando Ibarra Restrepo

[juanibarra@une.net.co](mailto:juanibarra@une.net.co)

ISBN 978-1-4251-7983-0

## INTRODUCCIÓN

La escritura es una de las actividades a las que acudo cuando deseo conectarme con mi ser interior; es mi estrategia para revelar aquello que habita en lo más profundo de mi alma. Siento que al momento de plasmar sobre papel mis percepciones, trasciendo mi realidad y puedo entrar en un universo intensamente creativo, el de mis fantasías.

Empecé a escribir cuentos como hobby desde 1997, con la firme convicción de publicarlos y compartirlos con otros.

Muchas de estas historias me han servido como herramienta de trabajo en diversos talleres y cursos de formación que he dirigido como psicóloga. Su utilidad radica en que abordan elementos psicológicos como la conciencia, la culpa, los mecanismos de defensa, el aquí y el ahora, entre otros.

Hace un par de años, una amiga conocedora de mi inclinación por la escritura, me solicitó que redactara para ella un cuento con el que pudiera trabajar de manera sencilla el tema *plan de vida y emprendimiento*. Su pedido fue concreto: “Quiero que escribas algo que llegue al corazón y que toque las fibras del alma”.

El reto no era fácil, sin embargo, durante varios meses me dediqué a incubar ideas, realizar asociaciones y construir metáforas. Me dejé cautivar de nuevo por ese fascinante proceso creativo de la escritura.

Al terminar de escribir sentí una inexplicable fuerza que me ataba a este cuento; comprendí que era hora de empezar a cristalizar un sueño que había aplazado siempre. Este relato era la semilla de un proyecto más ambicioso, así que empecé a darle forma a la idea de redactar un libro en torno al tema *plan de vida*.

Imaginé una estructura y un estilo, diseñé una carátula y la pegué sobre otro libro, para acercar más a la realidad aquel sueño; sin embargo, la determinación y el entusiasmo con los que inicié el proyecto se vieron amenazados en no pocas oportunidades. Por muchos meses me perdí, me diluí en la rutina, en el afán, en el trabajo, en el ritmo cotidiano y ese sueño que tenía tan claro, fue siendo postergado; lo fui dejando para *después, después, después...*

Un día mi mejor amigo me hizo una confrontación amorosamente efectiva. Me estimuló para que siguiera con el proyecto. A partir de ese momento todo fue fluyendo de forma creativa y mágica. Le dí crédito a mi sueño, empecé a validarlo en el afuera. Cuando compartía mi propósito, me sorprendía al ver la reacción de los otros. Me estimulaban con preguntas sobre la fecha en que tendrían el libro en sus manos, el número de hojas, capítulos, el título y hasta el evento de lanzamiento.

Fui encontrando, en mi mundo, un sinnúmero de retroalimentaciones que me daban muchísima más fuerza para seguir adelante.

Ahora el libro está en sus manos. He cumplido otro de mis grandes sueños.

Mi propósito, ahora, es que usted recuerde los suyos, los desempolva, los saque del baúl del *después, después, después*. Haga a un lado el aplazamiento, asesino despiadado de la oportunidad. Revise y actualice su bitácora, explore en su interior, ubique su brújula interna, desenrolle sus mapas y láncese sin temor a la inaplazable, intransferible y mayor aventura que podemos encontrar: *vivir nuestros sueños*.

*Los vientos de gracia soplan incesantemente,  
nos toca a nosotros izar las velas.*

Rama Krishna.

A continuación, el cuento que dió origen al libro que usted tiene en sus manos.

***(El cuento no hace parte de esta versión preliminar)***

### **Mapa de ruta para hacer el viaje**

El libro está organizado en siete capítulos. En el primero, *Plan de vida: la brújula interna que señala el norte*, realizo una descripción del plan de vida como concepto, su estructura, componentes e importancia, partiendo de un esquema denominado *brújula interna*.

En el segundo capítulo, *Dimensiones del plan de vida: Las rutas por las cuales navegar*, explico cada una de las facetas del desarrollo vital: *física, espiritual, cognitiva, afectiva, social y productiva*.

El tercer capítulo, *La bitácora de los sueños: Una herramienta para llegar a buen puerto*, nos permitirá identificar nuestros sueños, determinar las estrategias para convertirlos en metas y armarnos con las herramientas adecuadas que permitan la toma de decisiones que el proceso implica.

El cuarto capítulo, *Autoconocimiento: el puerto desde el cual zarpar*, trata sobre la importancia del viaje interior en búsqueda de nuestra propia verdad y las metodologías sugeridas desde la psicología para realizar esta importante tarea.

*La Autorrealización: el faro que orienta la ruta*, es el tema del quinto capítulo. En éste, desarrollaremos aspectos como la motivación, el potencial, las opciones de crecimiento y el bienestar.

En el sexto capítulo, *Autoeficacia: Concentrarse en las velas, no en el viento*, veremos la importancia de fortalecer nuestro esquema de eficacia personal a partir de nuestros hábitos, actitudes y comportamientos.

En el séptimo y último capítulo, *Autoestima: Un timonel fuerte para dirigir el barco*, analizaremos los aspectos del ser que se encuentran en contacto permanente con el mundo, encargados de tomar las decisiones relevantes y dirigir la ruta. Analizaremos el *autoconcepto* y sus dimensiones, la relación entre *ética personal*, *amor propio* y *asertividad* como expresión de una sana autoestima.

### ***Guía para hacer su bitácora***

Siempre me ha gustado escribir. Incluso en los libros que leo hago anotaciones al margen, escribo mis reflexiones, anoto las preguntas que me surgen, subrayo las frases que me gustan, resalto párrafos; a veces hago dibujitos. Aunque algunas personas ven esto como un maltrato, no siempre es así. Es la mejor manera de entrar en contacto con el libro, de hacerlo mío y de enriquecer su contenido.

Lo invito apreciado lector a que interactúe con este libro. Aprópiase en su intimidad de lo que cada página comunica; escoja las frases que le gustaría leer varias veces; al lado del párrafo escriba lo que piense y sienta; no se guarde para sí los aspectos que le han gustado o no; dibuje las imágenes que pasan por su mente cuando lea; coloque signos de admiración o interrogación, use asteriscos... lo que quiera, el libro es suyo. Tenga la plena seguridad de que no está haciendo ningún daño; está realizando su aporte.

Al final de cada capítulo, he diseñado una serie de hojas de obligatoria escritura denominadas *Algunas herramientas para aplicar*, con las que intento hacer más fácil el asunto de diseñar o rediseñar su *plan de vida*. Más importante aún que la lectura y el desarrollo de estos ejercicios son los aprendizajes que se generen de la combinación de sus propias reflexiones y vivencias.

Posiblemente usted, como yo, en muchas ocasiones, ha tenido la incómoda sensación de encontrar reflexiones interesantes y no saber qué hacer con ellas; sentimos, a veces, que nos quedamos en la mitad del camino. Le propongo que inicie desde hoy a pensar en usted y a darse la oportunidad de escribir su historia y no terminar su vida como si nunca la hubiese comenzado.

*Buen viento y buena mar.*

<b>Contenido</b>	
Introducción	9
LA BITACORA DE LOS SUEÑOS	11
<b>CAPÍTULO 1</b>	<b>17</b>
PLAN DE VIDA La brújula interna que señala el norte	19
1. Plan de vida	21
2. Relevancia del plan de vida	21
3. Componentes del plan de vida:	23
a. Misión: El propósito dador de sentido	24
b. Metas: Los sueños con fecha	25
c. Valores: Nuestro centro de referencia	27
d. Roles: Nuestros papeles vitales	31
e. Recursos: Qué tenemos y qué necesitamos para el viaje	33
4. Algunas herramientas para aplicar	35
a. Las preguntas esenciales	
b. Los roles que represento	
<b>CAPITULO 2</b>	<b>39</b>
DIMENSIONES DEL PLAN DE VIDA: Las rutas por las cuales navegar para vivir, amar, aprender, convivir, transformar y trascender.	41
1. Dimensión cognitiva: Para aprender	42
2. Dimensión social: Para convivir	43
3. Dimensión física: Para vivir	45
4. Dimensión afectiva: Para amar	46
5. Dimensión productiva: Para transformar	48
6. Dimensión espiritual: Para trascender	49
7. Algunas herramientas para aplicar	50
a. Autoevaluación dimensiones de la vida	51
b. Hexágono: los seis lados de la vida	52

<b>CAPITULO 3</b>	53
LA BITACORA DE LOS SUEÑOS: Una herramienta para llegar a buen puerto	55
1. Precisión de términos: ¿Qué significa cada una de estas palabras: deseo, sueño, objetivo, meta, propósito, proyecto y plan?	57
2. Metas vs sueños: ¿Cómo pasar del terreno de la fantasía al de la concreción?	58
3. Características de las metas: ¿Cómo plantear metas eficaces?	61
4. La ruta que sigue una meta: Los pasos a dar para concretar una meta	63
5. Trampas de las metas: Evitar los pasos en falso a la hora de plantear las metas	66
6. Esquema personal de autosabotaje: Estrategias perfectas para asegurarse el fracaso	67
7. Algunas herramientas para aplicar:	72
a. Identificación del esquema personal de autosabotaje	72
b. Identificación de creencias autolimitantes	73
c. Mapa del tesoro: La ruta hacia las metas	74
d. Mapa mental maestro de tu vida	76
e. Imaginería: La estrategia de Disney para cumplir sus sueños	77
f. Preguntas de la planeación estratégica personal	80
g. El guión de tu vida	80
 <b>CAPITULO 4</b>	 83
AUTOCONOCIMIENTO El puerto desde el cual zarpar	85
1. La necesidad de quietud y silencio	87
2. Los espejos que nos reflejan	89
3. El darse cuenta	91
4. Inteligencia intrapersonal	92
5. Autoconocimiento y plan de vida	93
6. Algunas herramientas para aplicar:	95
a. La flor	96
b. Ventana de johara	96
c. Escuchándose a sí mismo	99
d. Anclas de carrera	100

<b>CAPITULO 5</b>	107
AUTORREALIZACIÓN El faro que orienta la ruta	109
1. La autorrealización en la escala de necesidades humanas	110
2. El potencial desperdiciado	111
3. La triada mágica: creatividad-trabajo-autorrealización	112
4. Personas centradas en la autorrealización	115
5. Algunas herramientas para aplicar:	118
a. 100 preguntas	118
b. 10 preguntas de rigor	118
<b>CAPITULO 6</b>	121
AUTOEFICACIA Concentrarse en las velas, no en el viento	123
1. Factores asociados a la Autoeficacia	123
2. Esquemas de pensamiento de la Autoeficacia	125
3. El lugar donde ponemos el control	126
4. El papel de las expectativas en la Autoeficacia	128
5. Algunas herramientas para aplicar:	131
a. Círculo de excelencia	131
b. Ejercicios de relajación	132
c. Aprendizaje vicario	132
d. Evalúa tu Autoeficacia	132
<b>CAPITULO 7</b>	135
AUTOESTIMA Un timonel fuerte para dirigir el barco	137
1. Conversación contigo mismo	141
a. Crítica patológica	141
b. Autoafirmaciones	142
2. El Narcicismo no es autoestima sana	143
3. El amor propio como fundamento de la ética	146
4. La Asertividad, expresión de una sana autoestima	147
5. Algunas herramientas para aplicar	150
a. Inventario de sí mismo	150
b. Técnicas de asertividad	151

**(Los capítulos 1 y 2 no hacen parte de esta versión preliminar)**

### **CAPITULO 3**

#### **LA BITACORA DE LOS SUEÑOS:**

##### **Una herramienta para llegar a buen puerto.**

1. Precisión de términos: ¿Qué significa cada una de estas palabras: deseo, sueño, objetivo, meta, propósito, proyecto y plan?
2. Metas vs sueños: ¿Cómo pasar del terreno de la fantasía al de la concreción?
3. Características de las metas: ¿Cómo plantear metas eficaces?
4. La ruta que sigue una meta: Los pasos a dar para concretar una meta.
5. Trampas de las metas: Evitar los pasos en falso a la hora de plantear las metas
6. Esquema personal de autosabotaje: Estrategias perfectas para asegurarse el fracaso.
7. Algunas herramientas para aplicar:
  - a. Identificación del esquema personal de autosabotaje.
  - b. Identificación de creencias autolimitantes.
  - c. Mapa del tesoro: La ruta hacia las metas.
  - d. Mapa mental maestro de tu vida.
  - e. Imaginería: La estrategia de Disney para cumplir sus sueños.
  - f. Preguntas de la planeación estratégica personal.
  - g. El guión de tu vida.

## CAPITULO 3

### LA BITÁCORA DE LOS SUEÑOS

Una herramienta para llegar a buen puerto.

*Hay personas que guardan sus sueños en una caja pequeña y dicen que tienen ilusiones. Luego guardan las cajas y, cada tanto, las abren para comprobar que siguen allí. Son grandes planes pero nunca saldrán de sus cajas. Hace falta mucho coraje para probar si somos tan buenos como nuestros sueños.*  
Emma Louise Bombeck

#### *Cuaderno de Bitácora<sup>1</sup>*

*El cuaderno de bitácora es el libro en el cual se anotan, detalladamente, los elementos del derrotero del barco: rumbo, velocidad, datos meteorológicos, datos relativos a la propulsión, comportamiento de la tripulación y demás incidencias de la navegación. Su nombre viene de una derivación de la palabra “habitare”. Su significado es: “allí está.” Es el centro de operaciones de la embarcación, pues en el cuaderno de bitácora habita el recorrido de la nave.*

*Es tan importante para seguir la ruta en la mar que, en los siglos XVI Y XVII, cuando el pacífico era explotado por los españoles y los portugueses; los ingleses, al capturar un barco, buscaban fundamentalmente robar el cuaderno de bitácora, con el cual podían ir y volver a la India y al Japón.*

*El cuaderno de bitácora de los barcos ha permitido construir la meteorología del océano: la trayectoria de los ciclones, las corrientes marinas y los vientos probables. Con éste, es posible recorrer nuevamente una ruta, ir a un sitio conocido, orientarse en medio del océano, deshacer mares navegados, además de aventurar y volver al sitio, regresar por una ruta trazada, reencontrar el rumbo, etc.*

*Es el gran tesoro de un capitán: sin él, no es posible desplazarse en medio de la mar.*

La bitácora es una metáfora del conjunto de herramientas para plasmar en palabras, imágenes y símbolos cada una de las metas propuestas en nuestro plan de vida. Estos ejercicios los encontrará al final de cada uno de los capítulos, en el apartado *Herramientas para aplicar*. Con ellos, pretendo facilitar la tarea de organizar y acercar mucho más a la realidad sus sueños, anhelos y deseos.

---

<sup>1</sup> CABARRÚS SJ, Carlos Rafael: *Cuaderno de Bitácora para acompañar caminantes: Guía psico-histórico-espiritual*. Bilbao: Editorial Desclee de Brouwer S.A. 2000.

Cuando escribimos, dibujamos o representamos un sueño y pensamos en una fecha, y adicionalmente revisamos los recursos que tenemos y necesitamos para concretarlo, logramos que éste pase del plano de la fantasía al de la realidad: Le damos vida a través de un papel, lo transformamos en *una cosa*, algo tangible, que nos permite verlo y tocarlo. Esto, sin duda, tiene un mayor impacto que cuando está solo en la imaginación y lo recordamos de vez en cuando.

En el cuento del marinero, la bitácora era un libro que traía la diosa de la creatividad; la diosa representa lo femenino, la intuición, ese saber interno o sabiduría organísmica<sup>2</sup> que nos guía siempre y que sabe con toda certeza lo que verdaderamente deseamos desde lo más profundo de nuestra alma, nuestros más anhelados sueños, lo que nos hace vibrar, aquello por lo cual nos parece que vale la pena vivir, que llena de significado cada momento de la vida y nos permite sobrevivir a los momentos difíciles. La diosa de la creatividad representa esa parte nuestra que genera ideas, que procura alternativas, que encuentra caminos para las dificultades.

El proceso de generación e identificación de ideas y sueños es el primer paso; sin embargo viene luego la tarea de convertirlos en metas, para no quedarnos en el plano de la fantasía.

*Tú eres lo que tu deseo más profundo es. Como es tu deseo, es tu intención.  
Como es tu intención, es tu voluntad. Como es tu voluntad, son tus actos.  
Como son tus actos, es tu destino.*  
Upanishad

#### 1. PRECISIÓN DE TÉRMINOS: ¿Qué significa cada una de estas palabras: deseo, sueño, objetivo, meta, propósito, proyecto y plan?

Antes de empezar a trabajar con las metas, hagamos una precisión conceptual de cada uno de los términos que encontramos en el subtítulo, pues he encontrado que muchos autores los utilizan de forma indiferenciada como si se tratase de sinónimos, sin serlo. Para este efecto me remito al Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española y luego hago una reflexión al respecto.

*DESEO: Movimiento afectivo hacia algo que se apetece.*

---

<sup>2</sup> **Sabiduría organísmica:** concepto que empleó el psicólogo humanista Carl Rogers para explicar la sabiduría que conduce al cosmos en general y a los seres humanos en particular a la realización de todas sus potencialidades, hacia el crecimiento y bienestar. Estas potencialidades son esencialmente afirmativas de la vida y del desarrollo. Partía de la confianza básica en que existe en el organismo una tendencia a la actualización, en dirección a una mayor complejidad, hacia un orden creciente.

*SUEÑO: Acto de representarse en la fantasía de alguien, mientras duerme, sucesos o imágenes. Estos mismos sucesos o imágenes que se representan. Cosa que carece de realidad o fundamento, y, en especial, proyecto, deseo, esperanza sin probabilidad de realizarse.*

*OBJETIVO: Fin o intento. Blanco para ejercitarse en el tiro.*

*META: Término señalado a una carrera. Fin a que se dirigen las acciones o deseos de alguien.*

*PROPÓSITO: Ánimo o intención de hacer o de no hacer algo. Objeto, mira, cosa que se pretende conseguir.*

*PROYECTO: Designio o pensamiento de ejecutar algo. Primer esquema o plan de cualquier trabajo que se hace a veces como prueba antes de darle la forma definitiva.*

*PLAN: Modelo sistemático de una actuación pública o privada, que se elabora anticipadamente para dirigirla y encauzarla. Escrito en que sumariamente se precisan los detalles para realizar una obra.*

Es importante realizar esta precisión de significados porque nuestro lenguaje determina nuestra realidad. Encuentro que los términos *deseo* y *sueño* están más del lado de la intención, del querer, siendo aún huéspedes del terreno de la fantasía; cuando hablamos de *objetivo* y de *meta* estamos caminando hacia el terreno de lo concreto y nos acercamos a la posibilidad de realización, de concreción. De estos dos, prefiero el término *meta*, por la metáfora con el lugar de llegada en una carrera, un punto señalado, identificado y visualizado.

El *propósito*, se relaciona más con el *por qué* y *para qué*; se refiere al sentido de la meta, lo que la justifica, más que la meta en sí misma. Los dos últimos términos, *proyecto* y *plan*, hacen referencia a asuntos más generales. En el proyecto productivo, por ejemplo, podemos tener varias metas que van configurando la estructura del mismo y el plan es mucho más general y abarcador que el proyecto. En las organizaciones los planes son trazados a largo plazo, mientras que los proyectos se determinan a corto plazo.

## 2. METAS VS SUEÑOS: ¿Cómo pasar del terreno de la fantasía al de la concreción?

*El que mueve montañas empieza llevando piedras pequeñas.*  
Proverbio Zen.

El proceso de convertir un sueño en una meta comienza con la búsqueda de un horizonte con el cual determinamos un límite de tiempo, pues solo cuando identificamos el *qué* y el *cuándo* podremos ocuparnos del resto de preguntas de la *planeación estratégica personal: para qué, cómo, dónde, cuánto y con quién*. Al

final del capítulo, en el apartado *Herramientas para aplicar*, encontrará la guía para que usted realice la experiencia. Por ahora, a manera de ejemplo, voy a hacer el ejercicio con mi sueño de ser escritora; ese sueño se traducía y hacía más concreto con la declaración de intención: *Yo voy a escribir y publicar un libro*. **¿Qué?** Escribir un libro de plan de vida. **¿Cuándo?** En noviembre de 2007 me puse un límite de tiempo de un año, esto significaba que el proyecto estaría concretado (el libro en manos de los lectores), al finalizar el 2008. **¿Para qué?** Para compartir con otros, aprendizajes importantes y valiosos que he podido aplicar a mi propia vida de forma efectiva. **¿Cómo?** Comencé estableciendo horarios disciplinados de escritura y revisión de lo escrito; conseguí colegas que lo leyeron y me hicieron retroalimentaciones, quien administrara todo el proyecto, desde conseguir un corrector de estilo para el manuscrito hasta planear el evento de lanzamiento. **¿Dónde?** Éste era un proyecto que desarrollaría en mi casa, inicialmente; sin embargo, luego comencé a trabajarlo en diferentes lugares. Lo único que necesitaba eran mis ideas y un computador. **¿Cuánto?** Con la persona que administró el proyecto realicé un presupuesto. Confieso que aunque al principio no tenía el dinero, la idea de no tenerlo aún, no me distrajo. La falta de dinero estaba lejos de ser un motivo para abandonar mi sueño. **¿Con Quién?** Con las personas de quienes necesitamos apoyo, ya sea profesional o emocionalmente. Yo contaba con mis dos ángeles guardianes, mi hermana y mi mejor amigo, que estuvieron muy cerca siempre haciendo valiosos aportes al proyecto como tal. Otros seres hermosos que también leyeron mi manuscrito y aportaron significativamente, la administradora del proyecto, mi diseñador, mi corrector de estilo, en fin, fueron muchos los aliados de mi sueño con quienes pude tejer una red muy fuerte para sostener exitosamente el proyecto mientras nacía y crecía antes de salir al mundo.

Como podrán ver, aplicar las *7 preguntas de la planeación estratégica personal* nos permite convertir un sueño en una meta; mi sueño era ser escritora; pero sólo hasta que lo pude convertir en una meta comenzó a ser posible su concreción en la realidad.

Lair Ribeiro en su libro *El éxito no llega por casualidad*<sup>3</sup> hace referencia a un estudio realizado en Harvard, donde entrevistaron a todos los estudiantes de una cohorte. Entre las diversas preguntas que les hicieron, una trataba sobre sus metas en la vida. Encontraron que solo un 3% de los estudiantes tenía claridad y había escrito lo que pensaba hacer en su vida. Veinte años después volvieron a entrevistarlos y aquel 3% tenía una mejor calidad de vida que el 97% restante, estaban más sanos y satisfechos y tenían una posición económica muy superior al resto.

Cuando trabajamos con nuestras metas es importante evitar enfocarnos en lo que no queremos, pues aquello a lo cual prestamos atención se expande, nuestro

---

<sup>3</sup> RABEIRO. L. *El éxito no llega por casualidad*. citado por Rovira Alex. La brújula interior. Barcelona: Ediciones Urano. 2003. 170 p

pensamiento es energía que fluye hacia aquello que tenemos en la mente, entonces si nos pasamos la vida centrando nuestra atención en aquello que queremos evitar, en lugar de lo que deseamos, inevitablemente atraeremos lo que no deseamos. En el cuento que presento a continuación podrán encontrar un buen ejemplo de esta idea que les comparto.

#### EL ÁRBOL DE LOS DESEOS<sup>4</sup>

*Una historia de tigres de la india habla de un viajero muy cansado que se sentó a la sombra de un árbol, sin sospechar que acababa de encontrar un árbol mágico, el árbol que hacía realidad los deseos. Sentado en el duro suelo, pensó que sería muy agradable estar en una cama blandita. De inmediato la cama apareció a su lado. Sorprendido, el hombre se tumbó en ella, diciéndose que el colmo de la felicidad sería que una joven viniese a masajear sus cansadas piernas. La joven apareció y le hizo un masaje muy agradable.*

*-Tengo hambre- se dijo el hombre-, - y en este momento comer sería una delicia. Apareció una mesa, abarrotada de succulentos alimentos. El hombre se regaló. Comió y bebió. La cabeza le daba vueltas. Sus párpados, por la acción del vino y el cansancio, se cerraban. Se echó en la cama y pensó de nuevo en los maravillosos sucesos de aquella extraordinaria jornada.*

*-Voy a dormir una hora o dos – se dijo-. Con tal de que un tigre no pase por aquí mientras yo duermo. Entonces apareció un tigre y lo devoró.*

Es necesario entonces confiar cuando estamos en el proceso de plantearnos nuestras metas, creer realmente en que es posible lo que queremos, enfocar nuestros esfuerzos en concretar lo planeado y poner mucha atención a los miedos que aparecen, porque éstos pueden bloquear el poder de la creación de lo que queremos.

*Cuidado con lo que deseas porque lo conseguirás.*  
Charles Chaplin

### 3. CARACTERÍSTICAS DE LAS METAS: ¿Cómo plantear metas eficaces?

*Siempre quise ser alguien,  
pero debí ser más específico.*  
Lily Tomlin y Jane Wagner.

Hay una metodología para plantear las metas con mayor claridad y precisión. Se denomina CREMA; la propone Michael Gelb en el libro *Inteligencia genial*<sup>5</sup> CREMA es un acrónimo formado por las iniciales de cada una de las características que debe cumplir una meta, que son:

---

<sup>4</sup> CARRIERE, J.C. citado por Ortin Bernardo y Ballester Trinidad. *Cuentos que curan*. Barcelona: Editorial océano. 2005. 358 p.

<sup>5</sup> GELB, Michael. *Inteligencia genial. 7 principios claves para desarrollar la inteligencia*, inspirados en la vida y obra de Leonardo Da Vinci. Bogotá: Editorial norma. 1999. 358 p.

**C** - Cronológicamente limitadas.

**R** – Realistas y relevantes.

**E** – Específicas.

**M** – Mensurables.

**A**- Asumidas con responsabilidad.

Figura 3.1. Características de las metas. Fuente: GELB, Michael. *Inteligencia genial. 7 principios claves para desarrollar la inteligencia*, inspirados en la vida y obra de Leonardo Da Vinci. Bogotá: Editorial norma. 1999. 358 p.

*Cronológicamente limitadas*, se refiere a hacer un cronograma claro para el logro de sus metas. Poner fechas, plazos, límites y hacer seguimiento y ajustes. La segunda característica tiene que ver con fijarse metas ambiciosas pero alcanzables y éstas deben ser *relevantes* dentro del marco general de su plan de vida. La *especificidad* está relacionada con definir con exactitud y en detalle lo que quiere lograr. Que sean *mensurables*, significa que se puedan medir y lo más importante que nos permita saber cuando alcanzamos la meta. Finalmente *asumir las metas con responsabilidad* es comprometernos con su logro.

Quiero llamar la atención sobre la última característica, *asumir con responsabilidad las metas*. ¿Cuántas veces podemos llegar incluso hasta el punto de concretar las metas, volverlas específicas y ponernos un límite de tiempo para finalmente dejarlas a mitad del camino? No tenemos la suficiente fuerza y compromiso para terminarlas, no hay en el fondo de nuestro corazón la pasión que nos movilice para actuar en busca de lo que queremos. No hay una clara motivación, que es la dinámica del comportamiento que nos permite iniciar, sostener y dirigir nuestras acciones. En el cuento que encontramos a continuación veremos cual importante es la fuerza de nuestra intención y motivación para efectivamente lograr la concreción de nuestras metas.

*En cierta ocasión un hombre tomó la decisión de consultar a un sabio sobre los muchos problemas que lo aquejaban. Luego de un agotador viaje hasta el lejano paraje donde residía aquel anciano maestro, el hombre finalmente pudo dar con él:*

*-Maestro, acudo ante usted porque estoy verdaderamente desesperado, nada de lo que intento me sale bien y ya no sé que más puedo hacer para progresar en mi vida. Fue entonces que el sabio maestro le expresó:*

*- En verdad creo que puedo ayudarte con la raíz de tu problema. Respóndeme ahora: ¿sabes remar?*

*Un poco confundido por la insólita pregunta, el hombre respondió que sí. Fue entonces que el maestro lo llevó hasta el borde de un lago, juntos subieron a un viejo bote y el hombre empezó a remar con fuerza hacia el centro a solicitud del viejo maestro.*

*-¿Va a poder responderme maestro cómo he de obrar para mejorar mi vida? – dijo el hombre, advirtiéndole que el maestro gozaba de la vista que se le ofrecía ante sus ojos y del placentero viaje sin demostrar mayores preocupaciones.*

*- Sigue, sigue remando, no te detengas todavía –dijo este- puesto que debemos llegar al centro mismo del lago.*

*Al llegar al centro exacto del lago, el maestro le dijo:*

*-Arrima tu cara todo lo que puedas al agua y dime que es lo que puedes observar. El hombre pasó casi todo su cuerpo por encima de la borda del pequeño bote. Tratando de no perder el equilibrio acercó su rostro todo lo que pudo al agua, aunque sin entender mucho para que se lo pedía el maestro.*

*De improviso, el maestro lo empujó con fuerza y el hombre cayó pesadamente al agua. Al pretender salir del agua, el maestro cogió con firmeza la cabeza del hombre con ambas manos e impidió que pudiera llegar a sacarla del agua. Desesperado, el hombre manoteó, pataleó, trató inútilmente de gritar bajo el agua hasta que casi a punto de morir ahogado el maestro lo soltó y le permitió subir a la superficie para que pudiera respirar libremente.*

*Al llegar hacia la superficie el hombre, entre toses y ahogos, le preguntó con gritos desesperados al maestro:*

*-¿Es que acaso ha perdido la razón, maestro? ¿No se daba cuenta de que yo podía morir ahogado?*

*Con el rostro plácido, el maestro le preguntó:*

*-¿Cuándo estabas en el agua en que pensabas? ¿Qué era lo que más deseabas en ese preciso momento?*

*El hombre todavía preso de agitación y nerviosismo le respondió:*

*-¡En respirar, maestro, por supuesto que en poder respirar! ¡En que otra cosa podía pensar sino en poder respirar nuevamente el aire de la vida!*

*Fue entonces que el sabio maestro le dijo:*

*-Cuando tú mismo pienses en triunfar con la misma vehemencia con la que pensabas en respirar, en ese preciso momento y no antes, estarás preparado para triunfar. Puedes creerme si te digo que es así de fácil o difícil, según tú mismo quieras verlo. Te digo que a veces resulta necesario llegar al punto del “ahogo” para descubrir el modo en que deben enfocarse los esfuerzos para llegar a realizar nuestras metas más anheladas.<sup>6</sup>*

---

<sup>6</sup> VARGAS TREPAUD, Ricardo. *Proyecto de vida y planeamiento Estratégico Personal*. Lima: Editorial Seguridad & Gestión. 2005. 579p

#### 4. LA RUTA QUE SIGUE UNA META. Los pasos a seguir para concretar una acción.

El esquema clásico del *ciclo de la experiencia* propuesto por la terapia *gestalt*<sup>7</sup> nos sirve para identificar los pasos que debemos seguir cuando decidimos entrar en contacto con el medio, para obtener algo que necesitamos. En este caso lo vamos a utilizar para explicar los pasos a seguir para concretar una meta. En el ciclo de la experiencia se identifican seis etapas sucesivas: 1) Reposo; 2) Sensación; 3) Darse cuenta o formación de figura; 4) Energetización; 5) Acción; y 6) Contacto. Para ilustrar mejor cada etapa vamos a utilizar el ejemplo del ciclo de la experiencia de sentir hambre.

1. *Reposo*: El primer paso o punto cero, desde el cual se parte, es denominado reposo; estar en equilibrio utilizando el ejemplo del hambre, estar en reposo significa estar lleno, no tener hambre.
2. *Sensación*: Es la manifestación en el cuerpo de la sensación, implica la respuesta del cerebro a un estímulo interno o externo. En el ejemplo de la experiencia del hambre la etapa de la sensación corresponde con el proceso corporal de sentir el hambre.
3. *Darse cuenta*: Tomar conciencia, percatarse de la sensación de hambre, la sensación de hambre empieza a hacer figura en ese momento, usted se da cuenta de que tiene hambre. A veces lo verbaliza y dice “tengo hambre” o “ya es hora de comer” o sencillamente con el lenguaje interno establece un diálogo con usted mismo.
4. *Energetización*: Se activan los procesos de motivación, se genera una intención, se toma una decisión. En el ejemplo que venimos utilizando usted toma la decisión de comer ya o esperar un poco dependiendo de la actividad y el lugar en el cual se encuentre. Posiblemente sepa que debe esperar un momento, pero dispone su comportamiento para satisfacer la necesidad de alimento.
5. *Acción*: Hay un movimiento, la decisión se concreta en la realidad. Usted se dirige hacia el lugar donde puede conseguir el alimento, ya sea la cocina de su propia casa o, si se encuentra en la calle, algún restaurante, y concreta la acción que motivó la conducta de satisfacer su necesidad de alimentarse.
6. *Contacto*: Hay una conexión, se genera la experiencia que permite el cierre o completar la figura para volver nuevamente al reposo, equilibrio u homeostasis. En este caso este equilibrio es la sensación de satisfacción, una vez termina de comer usted se siente satisfecho y el hambre deja de ser una figura, esto es, deja de ser una experiencia que demanda su energía y atención en ese momento.

---

<sup>7</sup> Terapia Gestalt: Terapia perteneciente a la corriente de la psicología humanista.



Figura 3.2. Ciclo de la experiencia.

Retomar el ciclo de la experiencia propuesto por la terapia *gestalt* me parece interesante en la medida en que nos permite identificar en cuál etapa del ciclo podemos estar anclados, en cuál hay un bloqueo de nuestra energía para concretar la meta; por ejemplo, es posible que tengamos dificultades para *formar la figura*; esto significa darse cuenta realmente de lo que se quiere, lo que de verdad le interesa, formar la figura significa tener una imagen muy clara de su propósito.

También podemos tener dificultades en la *energetización*, esto significa que ya tenemos la figura, ya sabemos exactamente lo que queremos pero no tomamos la decisión, no hay esa movilización energética para llevarnos a la etapa siguiente que es la *acción*; nos quedamos anclados en la inercia de saber lo que queremos pero sin hacer nada para conseguirlo. La etapa de la *acción* implica la concreción en la realidad; poner nuestra energía en movimiento, establecer contacto con el mundo para conseguir aquello que queremos. Esta etapa implica también mantenernos en el camino hasta llegar al cierre de la experiencia, donde sentimos que ya logramos el propósito que teníamos y volvemos al estado de equilibrio o *reposo* hasta la aparición de una nueva figura.

Más adelante, en el apartado *Esquema personal de autosabotaje*, revisaremos algunas causas que explican por qué nos quedamos anclados y no pasamos a concretar la acción para lograr nuestras metas. Por ahora veamos algunas trampas o pasos en falso del planteamiento de las metas.

## 5. TRAMPAS DE LAS METAS. Evitar los pasos en falso a la hora de plantear las metas.

*Haz todo aquello que puedas hacer o sueños que puedes hacer.  
La osadía lleva consigo genio, poder y magia.  
Goethe*

A la hora de trazarnos metas es preciso evitar los pasos en falso. Aceptar sin evaluar seriamente los parámetros impuestos desde afuera o criterios de otros nos lleva al autoengaño; es necesario revisar bien que esas metas estén realmente en coherencia con lo que nosotros queremos, que sean fiel expresión de nuestro ser más íntimo y no salidas en falso a situaciones problemáticas que tengamos en ese momento o que sean incoherentes con nuestros valores. Las trampas más comunes a la hora de plantearnos las metas son:

### *a. Escape de la cotidianidad:*

Fijarse metas que, en el fondo, solo evidencian una imperiosa necesidad de escapar de la vida cotidiana. Querer una vida de vacaciones; ejemplos como “irme a vivir al lado del mar y estar en una hamaca todo el día”, “dormir hasta que me canse”, entre otros, son evidencias de agotamiento, de insatisfacción con los diferentes roles que tiene en la cotidianidad o simplemente necesidad de descansar. El agotamiento, el cansancio, el desgano opacan la posibilidad de buscar la meta real, una vida de vacaciones quizá no sea en realidad la meta deseada sino una necesidad inmediata para poder ver con mayor claridad el panorama de sus propósitos importantes.

### *b. Metas impuestas por estilos consumistas:*

Esta trampa tiene que ver con los valores consumistas inducidos por los medios de comunicación, que nos seducen a través de la publicidad, mostrándonos los objetos como fines en sí mismos y atajos hacia la felicidad. Es necesario, entonces, preguntarnos si la meta que nos establecimos es realmente nuestra o es más un parámetro de otros basado en la imagen social.

### *c. El dinero como fin:*

Charles Faulkner, en su libro *PNL La Nueva Tecnología del Éxito*,<sup>8</sup> afirma que el dinero es para la misión personal lo que el aire es para el cuerpo, no un fin en sí mismo, sino un medio necesario para conseguir lo importante. Tener la meta de conseguir dinero por que sí, sin tener la claridad de que es un medio, un recurso para cumplir la misión o llevar a cabo otros proyectos puede constituir otra trampa

---

<sup>8</sup> FAULKNER, Charles. *PNL la nueva tecnología del éxito*. Barcelona: Ediciones Urano. 1998. 383 p.

a la hora de plantearnos las metas, porque convertimos la meta de conseguir dinero y acumularlo como un fin en si mismo.

*d. Un fin que justifica los medios:*

Esta trampa tiene que ver con metas desprovistas de valores. Recordemos el esquema de la brújula interna que está en el primer capítulo, en el círculo que rodea a la misión acompañando a las metas se encuentran los valores, los cuales son los ejes de referencia para la acción; en esta medida, es necesario no caer en una postura maquiavélica a la hora de trazarnos metas.

**6. ESQUEMA PERSONAL DE AUTOSABOTAJE: Estrategias perfectas para asegurarse el fracaso.**

*Pocos aceptan el peso de la propia victoria;  
la mayoría desiste de los sueños cuando estos se tornan posibles.*  
Paulo Coelho.

Con mucha tristeza me he encontrado en el camino de la vida con seres muy talentosos, con grandes competencias para hacer muchas cosas maravillosas; el problema es que incluso son muy competentes para sabotearse sus propios proyectos, encuentran la manera perfecta para no terminar algo, para no cumplir con el compromiso y retirarse justo cuando faltan unos centímetros para llegar a la meta. He visto como tienen todo para cumplir sus propósitos, cómo incluso las condiciones externas son favorecedoras para lograrlos y terminan encontrando una estrategia perfecta para echarlo todo a perder; me refiero a relaciones afectivas, matrimonios, excelentes oportunidades de trabajo, proyectos empresariales, carreras. En este último caso, por ejemplo, es muy común en las personas expertas en auto-sabotearse el éxito, el hecho de terminar la carrera y nunca realizar el trabajo final de grado o demorarse muchos años para finalizarlo.

Los esquemas personales de autosabotaje son variados y algunas personas tienen estrategias tan refinadas que combinan varios de estos esquemas. Yo misma durante un tiempo estuve escudándome en *el aplazamiento y falta de tiempo* para iniciar este proyecto, por fortuna alguien me hizo ese señalamiento y luego de mucho pensarlo me di cuenta de que me asustaba el hecho de hacer algo que no estuviera a la altura de lo que yo quería hacer, de arriesgarme, de someterme al juicio de quienes me leyeran, sobre todo de mis colegas, de evidenciar mis errores y carencias, pero por fortuna mi espíritu creador acompañado de sus aliados (quienes me aman y creen en mi) fue más fuerte que el miedo. A medida que fui avanzando en el proyecto de la escritura, esa parte de mí que quería sabotear se debilitó y pude concretar este bello propósito. *La diosa de la creatividad* que habita en mi alma pudo exorcizar *el demonio del miedo*. Definitivamente el último obstáculo para llegar a la meta es uno mismo.

A continuación explico los esquemas más comunes de autosabotaje:

- a. *Aplazamiento*: Este es el asesino despiadado de la oportunidad; dejar las cosas para después, después, después... y a veces ese después se argumenta con otras razones como *después cuando tenga tiempo, después cuando tenga dinero, después cuando no tenga tantos compromisos*, entre muchos otros. Aquí la creatividad también nos sirve para buscar las excusas perfectas, autoengañarnos y sentirnos tranquilos aparentemente.
- b. *Perfeccionismo*: Este definitivamente es un esquema perfecto, ¿En qué momento llegaremos a hacer o alcanzar algo perfecto? Nunca. Porque la perfección va unida como la otra cara de la moneda a la condición de ser inalcanzable. Al respecto Osho<sup>9</sup> afirma que esta condición de ser inalcanzable genera un estado esquizofrénico, tratar de lograr lo imposible aún sabiendo que no se va a producir por la naturaleza misma de las cosas.
- c. *Falta de tiempo y/o de dinero*: Todos contamos con la misma cantidad de tiempo, tenemos al día 1.440 minutos, 86.400 segundos. Y con el mismo tiempo algunas personas logran resultados extraordinarios y otras no. Finalmente no es cuestión de más o menos tiempo sino de lo que hacemos con él, de la manera como gestionamos nuestra energía, como planificamos, nos organizamos y especialmente de las prioridades que establecemos. En cuanto al dinero pensemos en las personas que han creado grandes empresas. ¿Empezaron teniendo mucho dinero o empezaron con una maravillosa idea? Hagamos el rastreo y nos sorprenderá lo que encontramos.
- d. *Hablar acerca de*: Hay quienes tienen planes perfectos y comentan con mucho entusiasmo los detalles de lo que harán y la forma como realizarán tales propósitos, y vemos energía y compromiso en sus palabras. El problema radica en que se quedan en la primera etapa del camino, la planeación, desgastando toda su energía *hablando acerca de...* pero escasamente concretan sus ideas. Van por el mundo teniendo y contando ideas maravillosas; quizá inicien algunos cuantos de esos proyectos para luego dejar sus sueños huérfanos en el camino. Al hablar reemplazan la acción por la intención. Se quedan en la etapa de *darse cuenta* del ciclo de la experiencia.

*Un guerrero de la luz raramente habla de sus planes.  
Sabe que cada vez que habla de un sueño, usa un poco de la energía de  
ese sueño para expresarse. De tanto hablar, corre el riesgo de  
gastar toda la energía necesaria para actuar.*  
Coelho.

---

<sup>9</sup> OSHO. *ABC de la iluminación*. Barcelona: Editorial Kairos. 2007. 332 p.

- e. **Desesperanza:** Aunque hayamos identificado muchos sueños y estructurado algunas metas, éstas pueden encontrarse agazapadas en la oscuridad, temerosas de salir al mundo porque nuestra desconfianza y falta de fe es tanta que la desesperanza anula todas las posibilidades de concretar algo. Aquí la desesperanza opera como una profecía auto realizada<sup>10</sup>: *Tengo una meta pero creo que no se puede realizar*; este pensamiento me lleva a no hacer nada por intentarlo, entonces mi comportamiento confirma mi creencia de que es imposible realizarlo.

*No es porque las cosas sean difíciles que no nos atrevemos.  
Es porque no nos atrevemos que las cosas son difíciles.*

Séneca

- f. **Irresponsabilidad:** Una de las condiciones de una meta bien estructurada es que sea asumida con responsabilidad, compromiso real y, lo más importante, coherencia entre nuestra conducta y ese compromiso. Es muy común la justificación de la imposibilidad de lograr las metas solamente por factores externos. Aunque estos factores desfavorables pueden influir negativamente y dificultar el camino, mirar solamente hacia afuera y no revisar nuestra responsabilidad o actitud frente a esos factores nos limita el crecimiento y el aprendizaje.
- g. **Negarse a salir de la zona de confort:** Lograr las metas implica crecer y cambiar, dejar algunos hábitos y adquirir otros, requiere aprender nuevas competencias. La meta se convierte en un desafío a nuestras capacidades, un reto con nosotros mismos y un compromiso al ofrecer una promesa al mundo. Lanzarse hacia la consecución de las metas nos expone al riesgo de equivocarnos, de descubrir nuestras fallas y carencias y a veces todo esto nos abrumba demasiado, entonces preferimos seguir moviéndonos en el terreno que ya conocemos, porque es más cómodo seguir caminando *las sendas familiares* porque nos exigen menos, porque ya sabemos como caminar por allí sin mayor esfuerzo y con un riesgo mínimo.

*Acercaos al abismo, les dijo.  
Tenemos miedo, respondieron.  
Acercaos al abismo, les dijo. Se acercaron.  
El los empujó...y salieron volando.*  
Apollinaire.

---

<sup>10</sup> **La profecía autorrealizada** es, al principio, una definición "falsa" de la situación que despierta un nuevo comportamiento que hace que la falsa concepción original de la situación se vuelva "verdadera".

Finalmente ¿Para qué empleamos todas estas estrategias de autosabotaje? ¿Por qué a veces evitamos a toda costa el éxito? ¿Cuál es ese pensamiento o sentimiento que nos lleva a actuar de esta manera? Una posible respuesta la podemos encontrar en esta reflexión de Marianne Williamson<sup>11</sup> que habla del miedo a nuestra propia grandeza.

*Nuestro mayor temor no consiste en no ser adecuados. Nuestro temor consiste en que somos poderosos más allá de toda medida. Es nuestra luz y no nuestra oscuridad lo que nos atemoriza. Nos preguntamos: ¿quién soy yo para ser brillante, esplendido, talentoso, fabuloso? Pero en realidad, ¿Quién eres tú para no serlo? Eres hijo de Dios. Tus pequeños juegos no sirven al mundo. Disminuirte a ti mismo para que los demás no se sientan inseguros a tu lado no tiene nada que ver con la iluminación. Todos estamos hechos para brillar como brillan los niños. Nacemos para manifestar esta gloria del Dios que está dentro de nosotros. Y no es que esté solo en algunos; está en todos nosotros. En la medida en que dejamos que brille nuestra propia luz, damos a otros el permiso para hacer lo mismo. En la medida en que nos liberamos de nuestro temor, nuestra presencia libera automáticamente a otros.*

Los esquemas personales de autosabotaje son la evidencia de fuertes creencias autolimitantes arraigadas en nuestra mente y éstas a su vez están íntimamente relacionadas con los siguientes aspectos:

- *Incapacidad autopercebida para lograr la meta:* La persona considera que no tiene los suficientes recursos, conocimientos, competencias para llevar a feliz término el proyecto, que implica conseguir lo que se ha propuesto. Este elemento está relacionado con los esquemas de autoestima y autoeficacia, tratados en otros capítulos.
- *Creencia de no merecimiento:* Considerar que no se merece lo que desea. Este aspecto está relacionado también con la autoestima.
- *Metas inadecuadamente formuladas:* Las metas son demasiado ambiguas, imprecisas, poco concretas, entre otros. No cumplen con las características de una meta bien formulada de acuerdo con la estrategia CREMA.

Teniendo un panorama más claro en torno a la forma de transformar los sueños en metas; conociendo las características de éstas; identificando la ruta que seguimos, desde reconocer algo que altera el equilibrio, hasta conseguirlo para completar el ciclo de la experiencia; rastreando las trampas de las metas y el esquema personal de autosabotaje, podemos pasar ahora a explorar algunas estrategias que nos ayudarán a aplicar con mayor precisión lo aprendido en este capítulo.

---

<sup>11</sup> DILTS Robert. *Coaching herramientas para el cambio*. Barcelona: Editorial Urano. 2004. 321 p.

## 7. ALGUNAS HERRAMIENTAS PARA APLICAR:

### a. Identificación del esquema personal de autosabotaje:

*No es la voluntad de ganar lo que cuenta, todo el mundo la tiene. Lo que realmente cuenta es la voluntad para prepararse para ganar. Paul Bryant*

Antes de utilizar cualquier técnica para identificar y trabajar con las metas personales, es necesario identificar el esquema personal de autosabotaje.

El nivel de probabilidad de ocurrencia surge al responder la pregunta ¿Qué posibilidad hay de que se presente este esquema de acuerdo a lo que usted sabe de si mismo? Esta información la puede rastrear de varias maneras: Preguntándole a alguien que lo conozca muy bien y con quien exista la confianza suficiente para darle esta retroalimentación, ó bien, revisando situaciones donde usted tenía una meta o algún proyecto y no lo inició o lo inició y no lo concretó o quedó insatisfecho con los resultados. Escriba una x en la casilla correspondiente.

(EPA) Esquema Personal de Autosabotaje	(NPO) NIVEL DE PROBABILIDAD DE OCURRENCIA				
	MUY BAJO (1)	BAJO (2)	MEDIO (3)	ALTO (4)	MUY ALTO (5)
Aplazamiento					
Perfeccionismo					
Argumentar falta de tiempo y/o dinero					
Hablar acerca de...					
Desesperanza					
Irresponsabilidad					
Negarse a salir de la zona de confort					
<b>TOTALES</b>					

Tabla 3.1. Esquema personal de autosabotaje.

Luego de calificar cuales de los siete son los más comunes en su comportamiento? ¿Cuáles calificó con 4 ó 5?

Una vez identificados sus esquemas personales de autosabotaje, piense en situaciones en las que se haya presentado ese esquema y trate de identificar el motivo real que se escondía detrás de esa estrategia. ¿Cuál es el peligro o el riesgo de seguir adelante? ¿Cuál es el temor implícito que le impide lograr la meta?

**b. Identificación de creencias autolimitantes:**

*Si piensa que puede, como si piensa que no puede, usted tiene razón.*  
HENRY FORD.

Describa en una frase la meta que desea obtener

---

---

Describa ahora brevemente el plan o solución en curso, si existe, que hay que realizar para lograr esa meta.

---

---

---

En los espacios destinados para tal fin indique en una escala de 1 a 5 su grado de confianza en el resultado, en relación con cada una de la respectivas creencias. 1 es el grado de confianza más bajo y 5 el más alto.

CREENCIAS/ Grado de confianza	1	2	3	4	5
El resultado es deseable y vale el esfuerzo.					
Es posible alcanzar la meta.					
Lo que hay que hacer para alcanzar la meta es apropiado.					
Tengo las capacidades necesarias para alcanzar esa meta.					
Tengo la responsabilidad de alcanzar esa meta y merezco alcanzarla.					

Tabla 3.2 Identificación de creencias autolimitantes. Fuente: DILTS Robert. *Coaching herramientas para el cambio*. Ediciones Urano. España. 2004. 312 p.

**(Las demás herramientas para aplicar puede leerlas en la versión impresa o la versión e-book del libro)**

**Ctrl+ [clic aquí para comprar](#)**