

# TU KIT ANTI OBSTÁCULOS.

“CERO EXCUSAS, HÁBITOS PERMANENTES”

“Los obstáculos son esas cosas aterradoras que uno ve cuando aparta los ojos de su meta”.

– Henry Ford

Los atletas y deportistas habitualmente se basan en esta práctica mental de visualización para mejorar su rendimiento. Sobre todo los jugadores de golf. A los cuales se les recomienda que antes de jugar cualquier tiro, es necesario tener una imagen mental de cómo se quiere la pelota. Necesitan tener una visualización clara y positiva acerca del movimiento. La imagen mental debe indicar la trayectoria, la dirección, el lugar donde aterriza la pelota y en qué medida debe rodar antes de caer en el hoyo.

Jack Nicklaus <sup>(87)</sup> uno de los grandes jugadores del golf de la historia, ha dicho en sus propias palabras lo siguiente: "Yo nunca hago un tiro de golf sin tener una imagen clara del movimiento en mi cabeza. En primer lugar veo en dónde quiero la pelota, después me imaginó su trayectoria y el aterrizaje. La próxima "escena" me muestra haciendo el swing que convertirá las imágenes anteriores en realidad“.

Lo importante es hacer estas imágenes mentales tan vivas y tan detalladas como sea posible. De esta forma, la visualización será lo más parecido a la realidad y se convertirá en una práctica equivalente a una experiencia real.

Pensar en tu futuro a la distancia funciona para lograr tus metas y además para que logres imaginar los obstáculos que pueden aparecer en el camino. **El simple hecho de imaginarte los obstáculos a los que te estarás enfrentando, te ayuda a proteger tu plan de acción, simplemente porque te anticipaste a estos** <sup>(88)</sup>

Esto no quiere decir que debemos sentir miedo de los obstáculos. Simplemente nos volvemos más precavidos para detectar a tiempo y darle solución a esos posibles obstáculos que pudieran arruinar nuestro plan de acción. Es cierto que algunos obstáculos no pueden prevenirse, pero no te preocupes: Más adelante encontrarás las mejores tácticas para superar cualquier problema en el momento en el que se presente.

En este caso, cuando sí conoces algunos de los obstáculos posibles y diseñas un plan para superarlos, dejan de ser obstáculos. Porque ya estás preparado, lo que te garantiza el ser constante con tu pequeña acción. Por ejemplo, supongamos que tu pequeña acción es: “Salir a caminar 5 minutos después de lavarme los dientes por la mañana”. Te imaginas despertando, caminando hacia el baño y colocando pasta dental a tu cepillo. Luego te imaginas poniéndote las zapatillas deportivas, tomando las llaves de casa y saliendo a caminar.

Esta visualización es casi perfecta. Pero, ¿qué obstáculos pueden aparecer?... Tal vez ese día está lloviendo, tal vez no te despertaste a la hora adecuada, tal vez no te lavaste los dientes (aunque espero que eso no ocurra), tal vez hace mucho frío o tienes pereza, etc. Entonces ya tienes algunos posibles obstáculos reales y es momento de encontrar una solución. Un plan B que garantice que tomaras acción a pesar de estos posibles obstáculos.

El problema con los obstáculos no es el obstáculo en sí mismo: El problema es la forma en la que los vemos, el cómo reaccionamos delante de éstos. Por eso, antes de explicarte qué debes hacer para vencer cualquier obstáculo, tengo una historia que contarte.

Existe una antigua leyenda zen sobre un rey muy triste. Él veía como su pueblo se había convertido en una masa de personas insatisfechas, perezosas y cómodas con lo mediocre. Y quiso darles una gran lección. Su plan era sumamente simple: Ordenó que colocaran una enorme roca en medio del camino principal, esta roca estaría obstaculizando la entrada al reino. El rey se escondió cerca del camino, para observar las reacciones de la gente al encontrarse con esta gran roca. Él se preguntaba ¿cómo responderían a este obstáculo?, ¿encontrarán la solución para removerla del camino o renunciarían y volverían a casa? Algo obvio ocurrió: Los habitantes del pueblo no hicieron absolutamente nada para remover el obstáculo. Renunciaron incluso antes de verificar si realmente eran capaces de empujar la roca. Muchos incluso culparon al rey o a Dios por la inconveniencia, pero ninguno hizo algo para solucionar el problema.

Después de unos días, el rey pudo ver como un chico se detuvo y observó la roca. Se acercó a esta e intentó empujarla con fuerza. Al ver que no podía, corrió al bosque en busca de una herramienta. Encontró una rama de cedro que funcionó como una palanca para mover la roca del camino. ¡Finalmente alguien había tomado acción para enfrentar el obstáculo!

Debajo de la roca había un saco lleno de monedas de oro y una nota del rey que decía: “El obstáculo en el camino se convierte en el camino. No olvides que, en cada obstáculo, aparece una oportunidad de mejorarnos a nosotros mismos <sup>(89)</sup>

Si te fijas, muchas veces somos como la gente necia del pueblo y pocas veces nos comportamos como el chico que intentó superar el obstáculo (y lo logró). Seguramente estás pensando que la mayoría no se enfrenta por miedo al fracaso. Y esto puede ser cierto.

Aquí es importante mencionar que existen dos tipos de obstáculos a tomar en cuenta:

- **Obstáculos Externos**, que no dependen de uno mismo. Por ejemplo: el clima, juntas o reuniones espontáneas, cambios de última hora en la agenda, etc.
- **Obstáculos Internos**, que están en relación con uno mismo. Por ejemplo: excusas, miedo, pereza, estado de ánimo, motivación, etc.

Una pequeña acción diaria puede sobreponerse a la mayoría de estos obstáculos, los internos y los externos, simplemente por lo fácil y alcanzable que es. Sin embargo, aún pueden existir situaciones en las que algunos obstáculos dificulten la realización de nuestro plan.

Por eso, la técnica de la visualización funciona: Porque, además de verte tomando acción, también logras detectar a tiempo algunos de los posibles obstáculos (internos y externos) que puedan aparecer. Además de encontrar una posible solución por adelantado para superar el obstáculo.

Un estudio de la Universidad de Nueva York comparó 3 técnicas utilizadas para visualizar metas y solucionar problemas<sup>(90)</sup>. El objetivo era comprobar cuál era la más efectiva:

- La primera técnica era imaginar los beneficios del problema resuelto
- La segunda técnica era pensar los aspectos más negativos sobre la situación actual

- La tercer técnica, llamada de contraste, se trataba en pensar primero en los beneficios del problema resuelto (es decir, el cumplimiento de la meta) y, después, pensar acerca de los obstáculos que pueden impedir que logres tu meta.

La tercer técnica de contraste resultó ser la más efectiva. Porque, al tener en mente los beneficios y después contrastar con la realidad, les daba una perspectiva objetiva y alcanzable. Lo cual se traducía en la resolución de problemas a través de planes concretos.

Una vez que encuentres la solución a los problemas, dejarás de sentirte intimidado por éstos. Además el pensamiento de: “Y ¿qué pasa si fallo?” se evapora de tu mente. Porque, en este punto tienes el control y la solución a los obstáculos posibles.

### ¿Cómo hacer un plan para superar obstáculos?

Dentro de tu visualización, probablemente tenías ambos tipos de obstáculos (internos y externos). El método para diseñar tu plan, funciona con los dos tipos de obstáculos.

Este método es conocido como **“Implementar intenciones”**. Éste es un método efectivo para solucionar problemas, a través de la creación de planes bajo un mismo patrón, como el siguiente:

Si \_\_\_\_\_ [escribe aquí tu obstáculo identificado], entonces yo  
\_\_\_\_\_ [escribe aquí tu plan para superar el obstáculo]

Esta forma de “Si-entonces-plan”, te ayuda a cumplir tu objetivo, así como a superar obstáculos que identificaste. Este plan está alineado a tu meta y debe especificar cuándo, dónde y qué harás cuando aparezca un posible obstáculo.

Este concepto de implementar intenciones fue introducido en 1999 por el psicólogo Peter Gollwitzer <sup>(91)</sup> Los estudios realizados en la década de los 90 mostraron que el uso de esta estrategia puede resultar en una mayor probabilidad de lograr metas con éxito, ya que determinas por adelantado la acción que estarás tomando en un evento futuro particular <sup>(92)</sup>.

Starbucks, una empresa exitosa que vende café en todo el mundo, ha utilizado este método para lograr mantener un estándar de calidad en el servicio <sup>(93)</sup>. Una parte clave en la formación del personal es imaginarse el peor panorama posible frente a un cliente. Por ejemplo: que el capuchino caliente se derrame en la camisa del cliente o cómo reaccionar cuando un cliente está de mal humor y grita sin razón.

El objetivo de este ejercicio es pensar ¿qué harías al respecto? Y crear un plan para responder adecuadamente. De esta forma, si el peor de los casos realmente ocurre, el empleado no actuará por estrés o nerviosismo, simplemente tendrá que poner en práctica el plan creado con anterioridad.

Por ejemplo: Si un cliente me grita por qué no tome su orden correctamente, entonces yo le pediré una disculpa con una sonrisa.

Se le conoce como el método LATTE (por sus siglas en inglés): Primero escuchas al cliente, después pones en práctica tu plan, explicas el porqué del problema y terminas agradeciendo su paciencia. Starbucks usa este método para entrenar a sus empleados y solucionar problemas mucho antes de que aparezcan.

**Tener un plan por adelantado es mejor que querer crear uno en el preciso momento en el que aparece el problema.** Esto ha sido investigado en muchos estudios científicos y todos llegan a la misma conclusión <sup>(94)</sup>

En un estudio, por ejemplo, los participantes querían aumentar su consumo de frutas y verduras<sup>(95)</sup>. Se separó a los participantes en dos grupos. Los participantes del primer grupo tenían que hacer cualquier tipo de plan para cumplir su objetivo. Mientras que el grupo experimental tenía que hacer sus planes con el patrón “Si-entonces-plan”. Después de una semana, el primer grupo no había incrementado su consumo de fruta. En cambio, el grupo que utilizó el método aumentó su consumo de frutas, logrando comer una media porción extra de fruta en promedio.

Para que este método funcione, la parte de tu plan (acto seguido del “entonces luego yo”) tiene que ser suficientemente específica para que dicte una acción concreta. Debe de funcionar para ti, debe de adaptarse a tu rutina y debe de ser realizable<sup>(96)</sup>

En general, cuanto más simple es el plan, más probabilidad de llevarlo a cabo. De hecho, puedes hacer varios planes simples que solucionen un mismo obstáculo.

El estudio anterior también comprobó que, cuando las personas tenían al alcance múltiples planes para resolver obstáculos, se vuelven más constantes.

Es un método útil para sobreponerse a cualquier obstáculo real o imaginario. Como sabes, muchos obstáculos son, en su mayoría, mentales. Son suposiciones productos de nuestra imaginación respecto a una situación determinada. Pero esto no los hace menos problemáticos; de hecho son precisamente estos obstáculos los que tienen mayor efecto para hacerte renunciar, porque debilitan tu intención. Una forma común, en la que tu mente sabotea tu intención de tomar acción, es hacerte creer que tu esfuerzo no vale la pena. Otra manera en la que tu mente se vuelve tu peor enemiga es cuando aparece el miedo.

En todos estos casos, el método de “Si-entonces-plan” también tiene efecto. Por ejemplo: Si tengo miedo de verme ridículo meditando, entonces yo recordaré que todos los principiantes pasan por la misma situación y buscaré un lugar más privado para hacerlo, como mi habitación.

Un estudio científico comprobó la efectividad de la estrategia, con jugadores de tenis <sup>(97)</sup>. En este estudio, se dividió a los jugadores en tres grupos. Al primer grupo no se le dio ninguna instrucción, al segundo grupo se le dijo que, en cualquier momento de frustración, ansiedad o decepción durante el partido, se enfocaran sólo en el juego. Al tercer grupo se le dijo que usarán el método de “Si-entonces-plan” antes de salir a la cancha. Por ejemplo: Si me siento frustrado por perder una jugada, entonces yo respiraré profundamente.

Los resultados mostraron que aquellos participantes que usaron el método “Si- entonces-plan”, mejoraron su rendimiento durante el juego, en comparación con los otros grupos.

Otros estudios científicos han demostrado que este método es ideal para iniciar con un nuevo hábito, así como para continuar con tu pequeña acción a través del tiempo <sup>(98)</sup>

Lo único que necesitas es analizar los posibles obstáculos y utilizar tu creatividad para lograr idear un plan adecuado. Esto siempre es mejor que ser espontáneo con un plan, ya que en el momento en el que aparece un obstáculo, normalmente no somos lo suficientemente creativos para superarlo.

Los obstáculos que aparecen suelen ser los mismos en nuestra rutina. Sin embargo, es cierto que algunos de los obstáculos o problemas no pueden prevenirse. La buena noticia es que este método ayudará a entrenar tu autocontrol. Logrando sobreponerte a otros obstáculos que no habías identificado antes.

## **Confía en el proceso y toma acción con el ejercicio DE LA HOJA DE ACCIÓN 6.**

Te gustaría pensar que tu plan de acción será cumplido al pie de la letra todo el tiempo.

Lamentablemente, esto no siempre sucede así. En el tiempo pueden aparecer obstáculos que dificulten el ser constante con tu pequeña acción diaria. Pero, como ya sabes, adelantarte a estos posibles obstáculos te ayuda a darles una solución óptima.

El objetivo de esta hoja de acción es visualizarte realizando tu plan de acción y tratando de visualizar los posibles obstáculos que puedan aparecer.

Sigue estos pasos:

1. Ponte en un lugar cómodo.
2. Lee nuevamente los pasos que escribiste para dividir tu plan de acción.
3. Cierra tus ojos y visualízate ejecutando paso por paso tu plan de acción pero, esta vez, detecta un posible obstáculo que pueda aparecer en cada paso.

Por ejemplo, primera visualización:

- a. Me despierto
- b. Voy al baño
- c. Regreso a hacer la cama
- d. Me pongo la ropa deportiva
- e. Me dirijo a la cocina y tomo un poco de agua
- f. Tomo las llaves de casa **Obstáculo:** Está lloviendo, no puedo salir al parque

4. Escribe el obstáculo que apareció en tu visualización

5. Regresa al paso 2: Visualízate una vez más y trata de detectar otro posible obstáculo.

Por ejemplo, segunda visualización:

- a. Me despierto
- b. Voy al baño
- c. Regreso a hacer la cama

**Obstáculo:** Me doy cuenta de que ya es muy tarde para salir a caminar

6. Escribe el segundo obstáculo que apareció en tu segunda visualización

**Nota:** Puedes hacer las visualizaciones que tú creas conveniente pero, por lo menos haz dos. Es un gran avance si logras detectar un solo obstáculo

Si \_\_\_\_\_ entonces \_\_\_\_\_.

Si \_\_\_\_\_ entonces \_\_\_\_\_.

Si \_\_\_\_\_ entonces \_\_\_\_\_.

Si \_\_\_\_\_ entonces \_\_\_\_\_.

## BIBLIOGRAFIA

87 "Jack Nicklaus" en Wikipedia. 6 oct 2015. Visto última vez 15-11-15 [https://es.wikipedia.org/wiki/Jack\\_Nicklaus](https://es.wikipedia.org/wiki/Jack_Nicklaus)

88 Kentaro Fujita, Joseph C. Roberts  
"Promoting prospective self-control through abstraction" Journal of Experimental Social Psychology 46 (2010) 1049–1054 [http://labs.psy.ohio-state.edu/fujita/documents/Fujita-Roberts\(2010\).pdf](http://labs.psy.ohio-state.edu/fujita/documents/Fujita-Roberts(2010).pdf)

89 Ryan Holiday "The Obstacle Is the Way: The Timeless Art of Turning Trials into Triumph" Penguins Group 2014, USA.  
<http://www.amazon.de/The-Obstacle-Is-Way-Timeless/dp/1591846358>

90 Gabriele Oettingen, Hyeon-ju Pak, Karoline Schnetter "Self-Regulation of Goal Setting: Turning Free Fantasies About the Future Into Binding Goals" Journal of Personality and Social Psychology 2001, Vol. 80, No. 5, 736-753  
[http://www.psych.nyu.edu/oettingen/Oettingen,%20G.,%20Pak,%20H.,%20&%20Schnetter,%20K.%20\(2001\).%20Self-regulation%20of%20goal%20setting.pdf](http://www.psych.nyu.edu/oettingen/Oettingen,%20G.,%20Pak,%20H.,%20&%20Schnetter,%20K.%20(2001).%20Self-regulation%20of%20goal%20setting.pdf)

91 Peter M. Gollwitzer "Implementation Intentions Strong Effects of Simple Plans" July 1999 • American Psychologist, 1999 Vol. 54. No. 7, 493-503  
[http://www.psych.nyu.edu/gollwitzer/99Goll\\_Implnt.pdf](http://www.psych.nyu.edu/gollwitzer/99Goll_Implnt.pdf)

92 Peter M. Gollwitzer, Veronika Brandstatter "Implementation Intentions and Effective Goal Pursuit" Journal of Personality and Social Psychology 1997, Vol. 73. No. 1, 186-199  
[http://www.psych.nyu.edu/gollwitzer/97GollBrand\\_ImplntGoalPurs.pdf](http://www.psych.nyu.edu/gollwitzer/97GollBrand_ImplntGoalPurs.pdf)

93 Peter Ubel "Do Starbucks Employees Have More Emotional Intelligence than Your Physician?" Forbes, Pharma and Healthcare, NOV 2, 2012. Visto última vez: 15-11-15  
<http://www.forbes.com/sites/peterubel/2012/11/02/do-starbucks-employees-have-more-emotional-intelligence-than-your-physician/>

94 Peter M. Gollwitzer, Paschal Sheeran "Implementation Intentions and Goal Achievement: A Meta-Analysis of Effects and Processes" Advances in Experimental Social Psychology 01/2006; [http://www.researchgate.net/publication/37367696\\_Implementation\\_Intentions\\_and\\_Goal\\_Achievement\\_A\\_Meta-Analysis\\_of\\_Effects\\_and\\_Processes](http://www.researchgate.net/publication/37367696_Implementation_Intentions_and_Goal_Achievement_A_Meta-Analysis_of_Effects_and_Processes)

95 Janine Chapman, Christopher J Armitage, Paul Norman "Comparing implementation intention interventions in relation to young adults' intake of fruit and vegetables" Psychology & Health 03/2009; 24(3):317-32.  
[http://www.researchgate.net/publication/41762482\\_Comparing\\_implementation\\_intention\\_interventions\\_in\\_relation\\_to\\_young\\_adults'\\_intake\\_of\\_fruit\\_and\\_vegetables](http://www.researchgate.net/publication/41762482_Comparing_implementation_intention_interventions_in_relation_to_young_adults'_intake_of_fruit_and_vegetables)

96 Peter M. Gollwitzer, Frank Wieber, Andrea L. Myers, Sean M. McCre "How to Maximize Implementation Intention Effects" Capítulo 8 p 139 [https://psych.nyu.edu/gollwitzer/10\\_Gollwitzer\\_Wieber\\_Myers\\_Maximize\\_Implementation.pdf](https://psych.nyu.edu/gollwitzer/10_Gollwitzer_Wieber_Myers_Maximize_Implementation.pdf)

97 Achtziger A, Gollwitzer PM, Sheeran P."Implementation intentions and shielding goal striving from unwanted thoughts and feelings" Pers Soc Psychol Bull. 2008 Mar;34(3):381-93  
<http://psp.sagepub.com/content/34/3/381.long>

98 Scholz U, Schüz B, Ziegelmann JP, Lippke S, Schwarzer R. "Beyond behavioural intentions: planning mediates between intentions and physical activity" Br J Health Psychol. 2008 Sep;13(Pt 3):479-94. Epub 2007 Jun 2.  
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1348/135910707X216062/abstract><http://content.time.com/time/world/article/>

