



¿POR QUÉ NO INICIO? 1 de 9

¿POR QUÉ NO INICIO LO QUE TENGO QUE HACER?

¿NO TENGO

MOTIVACIÓN?



FACTORES DETERMINANTES:

- ✚ **No tengo todos los elementos.**
- ✚ **Dificultad para iniciar.**
- ✚ **Estoy Confundido.**
- ✚ **No tengo Motivación.**

NO TENGO TODOS LOS ELEMENTOS:

1) Cuando estamos por iniciar algo nuevo, siempre tenemos la inquietud de cómo hacerlo, no estamos seguros nos falta algo entre otras cosas; el punto medular es iniciar con lo que tenemos a la mano. Vale la pena recalcar que para hacer algo debemos saber por qué y para que lo vamos hacer.

Teniendo esto en mente podemos iniciar, sin preocuparnos por el



¿POR QUÉ NO INICIO? 2 de 9

resultado final. Por supuesto que ayuda mucho tener un antecedente de lo que vamos hacer, y que se espera como resultado final.

- 2) El otro punto importante es anotar todas las ideas que se nos acurran al respecto, no es determinante que no sean del tema que estamos tratando, lo fundamental es tener un “borrador” al cual le podemos hacer las modificaciones que sean necesarias.*
- 3) Otra cosa que nos limita para iniciar algún proyecto es el miedo a fallar. ¡Sino sale bien cómo voy a quedar! ¡Que van a pensar de mí se supone que soy un experto entre otras cosas! Nos puede ayudar el anticipar un final catastrófico, que es lo peor que pueda pasar; teniendo esto en mente nos podemos percatar que en el peor de los casos no es nada grave; y tener la confianza para seguir adelante.*
- 4) La acción, es lo que rompe el posponer las cosas (procrastinar) Por lo tanto el mejor antídoto para dejar de posponer las cosas es la Acción. Acción y más acción.*

REFLEXIÓN:

*¡Nunca vas a estar 100% listo para lo que quiere hacer!
¡Solo da el primer paso y el camino te guiara!*

DIFICULTAD PARA INICIAR:

- 1) Ayuda mucho el manejar una agenda. (Una simple libreta o un programa de cómputo) El punto es tener una relación de todos los proyectos o funciones que tenemos que realizar y asignarles un tiempo determinado; esto nos permite ver e ir checando el avance y*



¿POR QUÉ NO INICIO? 3 de 9

por último, hacer los ajustes necesarios para cumplir con nuestros “Proyectos”

2) Como complemento de nuestra agenda un Cronograma por cada proyecto, sería ideal. Un Cronograma es:

¡La representación gráfica de una secuencia de acciones en el tiempo, para lograr algo!

Es recomendable incluir tiempos y responsables, así como fechas de revisión y ajustes necesarios.

3) Si a cada proyecto le damos el tiempo, “tiempo de calidad” estaremos seguros de terminar oportunamente y disfrutar de nuestro tiempo libre.

¡Nos lo merecemos!

4) Si las condiciones lo permiten es recomendable trabajar en equipo. Un equipo nos permite tener otros puntos de vista, y por supuesto una mejor calidad. Lo único recomendable es escoger el equipo con el que vamos a trabajar y no tener contratiempos. (Especialmente si son personas de la misma “empresa con interese particulares” Una frase que me gusta es la que dice:

¡Tú eres el promedio de las cinco personas con las que te juntas!



¿POR QUÉ NO INICIO? 4 de 9

Ejemplo de un Cronograma simplificado de actividad diaria.

PROGRAMA DE ACTIVIDAD DIARIA Nombre _____ Fecha _____

| HORARIO | PROGRAMA | SE CUMPLIÓ | VARIACIÓN |
|---------------|------------------------------|------------|-----------|
| 06:00-->07:00 | Ejercicio. | | |
| 07:00-->07:30 | Baño. | | |
| 07:30-->08:00 | Desayuno. | | |
| 08:00-->09:00 | Transporte o Rutina de Trab. | | |
| 09:00-->14:00 | Rutina de trabajo. | | |
| 14:00-->14:30 | Comida. | | |
| 14:30-->15:00 | Mejora del Trabajo. | | |
| 15:00-->17:00 | Rutina de Trabajo. | | |
| 17:00→ 22:00 | Estudio Formal o Preparación | | |
| 22:00-->23:00 | Familia | | |
| 23:00-->06:00 | Dormir | | |

Lo más práctico de usar este Cronograma, es utilizar colores (Lápiz o plumones) si cumplimos, marcamos con verde la parte de SE CUMPLIÓ, si no con rojo; en la columna de VARIACIÓN un leve comentario; de esta manera con una simple mirada vemos cómo vamos cumpliendo nuestro programa de actividad diaria. Se puede usar uno por día, o agregar columnas para toda la semana.

NOTA:

Este es un ejemplo de actividad diaria muy general, cada persona puede modificar sus eventos de acuerdo a su realidad.

En el Libro "PROYECTO DE VIDA" Del mismo autor se dan más ejemplos de Cronogramas prácticos. Disponible en Internet.

ESTOY CONFUNDIDO:

1) Se mencionó anteriormente que la confusión es la falta de orden; en el escritorio, librero y cosa de trabajo, aquí vamos a ampliar el

Por el Lic. Ernesto López Juárez



¿POR QUÉ NO INICIO? 5 de 9

concepto y definir si nosotros como personas tenemos una confusión en nuestro estilo de vidas nos podemos preguntar: ¿Qué tiene que ver nuestro estilo de vida con aspectos de trabajo o superación personal? Simplemente, por que como somos en nuestra vida diaria es la forma de cómo nos comportamos en nuestro quehacer diario. En otras palabras, cuales son nuestros hábitos de vida: Hacemos ejercicio diariamente, Comemos adecuadamente y a tiempo para no tener sobre peso o efectos bulímicos, Descansamos el tiempo requerido para recuperarnos. En nuestro trabajo o negocio propio damos lo mejor de nosotros mismos; factores externos, los compromisos sociales, la esposa, los, hijos en fin todo lo que influye en nuestra forma de vivir. La pregunta sigue en pie, controlamos razonablemente nuestra vida o es una confusión, o vamos resolviendo las situaciones como van saliendo.

Si este es el caso vale la pena recalcar que si queremos ser más productivos es necesario poner orden a nuestras vidas, adquiriendo hábitos sanos y créanme será tan gratificante que no querremos regresar a lo anterior.

2) Recalcando el punto anterior sobre adquirir hábitos sanos me, gustaría agregar algo sobre la necesidad de hacer ejercicio diario:

“Imaginemos que se ha descubierto un nuevo medicamento, que será capaz de evitar malestares y enfermedades, incluso el cáncer. Ayudará a perder peso, sin recuperarlo de nuevo. Retardará el envejecimiento y nos hará sentir más jóvenes de lo que somos. Brindará energía e incrementará la autoestima. Reducirá el estrés, combatirá la depresión y la ansiedad y mejorará el humor. Nos hará sentir más fuertes y saludables. Mejorará la postura, dará flexibilidad, equilibrio y resistencia. Incluso nos ayudara a dormir mejor.

Ahora imaginemos que este medicamento no cuesta un centavo y puede tomarse varias veces o una sola vez al día e incluso tener resultados. De hecho, los



¿POR QUÉ NO INICIO? 6 de 9

resultados comenzarán a verse en las dos primeros semanas, después de la primera dosis.

Esto parece muy atractivo y tal vez muchas personas lo consumirán.

Este milagroso medicamento está disponible desde este instante, y se puede tomar hoy mismo. Se llama EJERCICIO.”

Tomado de: Acondicionamiento Físico para Todos
Clínica Mayo.

3) *¿Cómo identificar las distracciones? Sabemos que una distracción modifica cualquier intento de concluir algo importante, de ahí que es indispensable identificarlas para poder tomar una acción.*

- ✚ Una cita importante, y no tengo los datos requeridos.*
- ✚ Una llamada a la esposa, novia, amante o a las tres.*
- ✚ Qué voy a comer por la tarde.*
- ✚ No he pagado el teléfono y me lo van cortar.*
- ✚ No he cobrado o no me quieren pagar.*
- ✚ Ser esclavo del Cel.*

Podemos agregar muchas más, el punto es que siempre estamos con pendientes que se convierten en fuertes distracciones, lo ideal es que antes de iniciar un nuevo proyecto resolvamos todos los pendientes, hacer las llamadas urgentes, “delegar los pendientes si es posible” y estar razonablemente libre.

Ser esclavo del Cel. Este concepto merece un comentario especial, lamentablemente la vida moderna nos ha hecho dependientes del Cel. Al grado de no dejarlo ni para ir al baño, de tal manera que siempre estará a un lado de nuestra mano izquierda para contestarlo en cualquier momento, y por supuesto distraernos de lo que estábamos haciendo. Vale la pena tomar conciencia del tiempo que perdemos contestando o llamando para cosas poco importantes.

Por el Lic. Ernesto López Juárez








¿POR QUÉ NO INICIO? 7 de 9

En lo personal pienso que es una estrategia de las altas esferas de control para que la gente este enajenada en sus comunicaciones intrascendentes y no se percate de sucesos realmente importantes.

- 4) *Demos inicio con lo que tengamos en mente, no importa que sea solo una idea o algo simple, lo importante es dar el primer paso, recordemos una frase clásica; ¡Para terminar una ruta de 100 kilómetros es necesario dar el primer paso! Este enfoque nos da el aliciente para seguir adelante.*
- 5) *Otro punto medular, es saber que nos puede ayudar, a estar siempre listos para cualquier reto que tengamos en la vida:*

QUE NOS HACE ESTAR SIEMPRE LISTOS:

-  *Ejercicio.*
-  *Meditar.*
-  *Leer, escuchar música. (Preferentemente sin letra "Canciones")*
-  *Una golosina.*
-  *Un refresco, agua de sabores o simple.*

En fin, cada uno de nosotros sabemos, que nos gusta, lo podemos adquirir o tomar y estar dispuestos para iniciar cualquier proyecto.

NO TENGO MOTIVACIÓN:

- 1) *Falta de Motivación; vale la pena definir que es la motivación antes de continuar, si partimos de la palabra: Motiv/ación. Encontramos el primer significado MOTIVO/ACCIÓN. Cabe una pregunta antes de iniciar un proyecto:*



¿POR QUÉ NO INICIO? 8 de 9

- + ¿Tenemos un motivo importante para hacerlo?
- + ¿Qué pasará cuando lo termine?

Sino identificamos el motivo y el resultado final estamos perdiendo el tiempo, no tenemos motivo para tomar una “buena” acción.

2) *¿Cuál será mi recompensa? Esto parece un aspecto Materialista pero no, la idea es saber que, tendremos una recompensa satisfactoria al final. (Económica o de Autorrealización)*

3) *No vale la pena hacer algo sino hay un beneficio importante para nosotros:*

- + *Que espero obtener con este proyecto.*
- + *Como me va a ayudar en: Mi trabajo. Mi carrera. Algo Personal. ???*

Sino *lo visualizamos de esta manera, créanme no será un buen proyecto.*

4) *Recordemos que a mayor Confusión mayor Estrés. Entendiendo la confusión como “falta de orden” y el Estrés como la sensación de no poder cumplir las expectativas que esperan de nosotros. (O espero de mí) (Presiones que no somos capaces de controlar) La mejor forma de contrarrestar estas sentencias es tener todo ordenado, nuestro escritorio, librero, utensilios que vamos a usar, en fin, todo lo necesario, si tenemos todo ordenado el estrés pasara a segundo orden.*

*Se recomienda Leer:
“Control del Estrés” Fascículo:
Del mismo Autor disponible en Internet*



¿POR QUÉ NO INICIO?

9 de 9

Conclusión:

Si iniciamos y concluimos, lo que “tenemos que hacer”. Nuestra vida cambiara para bien y créanme, no queremos vivir de otra manera.