

# EMPEZÓ EL AÑO ¿y ahora qué hago?

Estrenamos el año escribiendo proyectos inmensos... Tan grandes, que muchas veces parecen irrealizables. Pasaron las vacaciones, empezó marzo y es hora volverlos realidad.

Por Alejandra Marcote



Empieza un nuevo año con ilusiones, deseos y proyectos por concretar. Algunos de esos sueños los tenemos hace tiempo y cada tanto vuelven en forma de "algún día voy a...", pero siempre hay un millón de cosas que hacer antes de empezar a concretarlos: "cuando tenga más plata", "cuando me case", "cuando los chicos crezcan", "cuando se me ocurra alguna idea original". Y así, lo único que se pasa es nuestra vida esperando que llegue el momento ideal para hacerlo.

¿Será que le tenemos miedo al éxito y lo que puede suceder si concretamos ese proyecto de acuerdo a lo que esperábamos? ¿Será que le tenemos miedo al fracaso y que no nos animamos a empezar por si no alcanzamos a satisfacer nuestras expectativas o las de nuestra familia o amigos?

En cualquier caso, nos mantenemos a la espera de que algo ocurra mientras nuestro proyecto sigue siendo solo un sueño...

## MIRAR HACIA ATRÁS, SÓLO PARA AVANZAR

En nuestro momento de balance, muchas veces nos detenemos a mirar lo que le salió bien a otro y lo que logró, mientras que nosotros sentimos que tal vez no alcanzamos nuestros objetivos o directamente estamos estancadas. Esta mirada es, como mínimo, parcial. Posiblemente estemos observando sólo lo bueno que el otro muestra, pero rara vez nos permitimos comprender todo el camino por el que transitó esta persona para llegar a estos logros. Solemos hacernos preguntas que solo contribuyen a juzgarnos:

- ¿Por que los otros avanzan y yo no?
- ¿Por qué soy un fracaso?
- ¿Qué está mal en mí?

Necesitamos cambiar esas preguntas por otras que nos permitan aprender de situaciones pasadas, nos abran posibilidades y nos acompañen en nuestro propio crecimiento:

- ¿Qué objetivos tenía para el año anterior?
- ¿Cuáles cumplí y cuáles no?
- ¿Qué acciones realicé -o no- durante el año anterior para alcanzar los logros que quería que se concreten?
- ¿Qué resultados fueron diferentes a los que esperaba?
- ¿Cómo influyó en esos resultados por hacer (acción) o dejar de hacer (omisión)?
- ¿Qué deseo rescatar y conservar del año anterior?
- ¿Que aprendí y que puedo hacer diferente ahora?
- ¿Me doy cuenta de que necesito cambiar, aprender o hacer algo nuevo?



Sólo mirándonos a nosotras mismas podemos avanzar. No se trata de una mirada egocéntrica sino de tomar conciencia de que somos las únicas que tenemos el poder de modificar nuestra realidad.

## QUIERO AVANZAR... PERO NO PUEDO

"El 37.8 por ciento de argentinos adultos, al detectar una oportunidad de negocios, no emprendería por miedo a fracasar" sentenció el Global Entrepreneurship Monitor 2017, estudio que se realizó en Argentina. Varias son las razones por las que creemos que no podemos avanzar en nuestros proyectos. Una que aparece en forma recurrente es el temor a fracasar o a equivocarnos, pero también aparece el miedo al éxito. El miedo es una emoción -y como tal no es buena ni mala- que nos habla de nuestra percepción acerca de la realidad: nos está indicando que podemos perder algo valioso para nosotros (dinero, imagen, relaciones, etc.) y nos hace sentir que no tenemos los recursos necesarios para afrontar una determinada situación. Es decir que el hecho en sí no es una amenaza, sino que es nuestra percepción la que la convierte en eso.

Suelo escuchar "no hay que tener miedo" y por eso no hablamos de él. Sin embargo, ocultarlo sólo nos hace perder información, mientras que aceptarlo y atrevernos a mirarlo de frente nos puede brindar nuevas herramientas para conocernos a nosotros mismos. El miedo (al éxito o al fracaso) tiende a paralizarnos, al menos en parte, porque nos hacemos preguntas que dejamos sin responder o no contestamos de la mejor manera.

# COSMO TE MOTIVA

SI TE PREGUNTAS....

>>> PROBÁ RESPONDERTE...

“  
¿Y si la idea no es lo suficientemente original?  
”



Si nunca la llevo a cabo nunca voy a saber si funciona! Y además, la idea evoluciona a medida que se concreta!

“  
¿Seré lo suficientemente buena para llevar a cabo esta misión?  
”



¡Puedo aprender en el camino!

“  
Si tengo éxito con esto, ¿después qué sigue?  
”



Si no empiezo, nunca lo voy a saber. Por otro lado, ¿cómo me gustaría seguir?

“  
Y si fracaso, ¿qué van a decir de mí?  
”



Y si no lo intento, ¿qué voy a pensar yo de mí?

¿Qué otras preguntas vienen a tu cabeza cada vez que pensás en arriesgarte e iniciar algo? Te propongo un desafío: escribirlas y anotar al lado de cada una las respuestas que te das habitualmente. Una vez hecho eso, te invito pensar respuestas alternativas que

podrían derivar en nuevas acciones. No te olvides que, como dijo Nelson Mandela: “Aprendí que el coraje no era la ausencia de miedo, sino el triunfo sobre el. Un hombre valiente no es aquel que no siente miedo, sino aquel que lo conquista”.

A VECES EL MIEDO AL FRACASO APARECE CUANDO NOS PLANTEAMOS UN SUEÑO QUE PERCIBIMOS COMO MUY AMBICIOSO. ESO MISMO ES LO QUE NOS BLOQUEA PORQUE CREEMOS QUE ES UN PROYECTO DEMASIADO GRANDE PARA CONCRETARLO Y TEMEMOS FRACASAR EN EL CAMINO. CUANDO LOGRAMOS DARNOS CUENTA DE QUE ESTO DISPARA NUESTROS FANTASMAS, PODEMOS GENERAR ACCIONES DIFERENTES. POR EJEMPLO, PONERNOS OBJETIVOS MÁS PEQUEÑOS Y A PLAZOS MÁS CORTOS QUE NOS PERMITAN IR DANDO PEQUEÑOS PASOS SIN PERDER DE VISTA EL GRAN SUEÑO.

## ¿QUÉ SUEÑO O PROYECTO ESTÁS DEJANDO DE LADO POR CREER QUE ES IMPOSIBLE?

Sueño no es sinónimo de proyecto, para serlo necesita un compromiso de nuestra parte. Requiere comenzar con pequeños pasos a ponernos en marcha y que se transforme en algo concreto:

¿En qué objetivo concreto puedo expresar ese sueño?

---

---

---

¿En qué metas -específicas, medibles, alcanzables y con tiempo definido\*- puedo dividir ese objetivo?

(\*a esta metodología se la denomina SMART o META)

---

---

---

¿Cuáles son los primeros pasos que puedo dar para avanzar en mi proyecto?  
(¡No importa que tan pequeños parezcan!)

---

---

---



Si en nuestra cabeza comienzan a cruzarse mil excusas para no hacerlo -sin haber dado siquiera un paso- podemos (debemos, en realidad) preguntarnos:

¿Qué pongo en juego si lo intento?  
¿Qué estoy perdiendo de ganar si no me muevo hacia donde quiero ir?  
¿Qué es lo peor que podría pasar si me dispongo a dar un paso hacia aquello que deseo y me pongo en #ModoAprendiz, curiosa de comprender que me sucede en el camino?

Si queremos encontrar nuevas respuestas, necesitamos comenzar a hacernos nuevas preguntas en nuestro día a día, y como dice Tony Robbins:

El único viaje imposible es el que nunca empiezas.

### ALEJANDRA MARCOTE

Coach Organizacional y facilitadora de equipos Speaker en temáticas de aprendizaje de errores y fracasos, empoderamiento femenino, liderazgo personal y transformación cultural. Fundadora de Ale Marcote Innovación & Coaching y Aprender del Error®  
Mail: info@alemarcote.com

