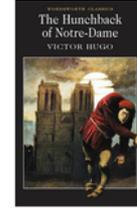




EPISODIO C023. AUTOLIDERAZGO, TOMA ACCIÓN Y VENCE LA PROCASTINACIÓN

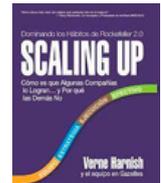
Durante la Revolución Francesa en 1830, Victor Hugo se comprometió a escribir "Nuestra Señora de París". Sin embargo, la vibrante vida parisina le distrajo hasta que, acercándose la fecha límite, optó por un aislamiento drástico. Vistiendo solo una túnica, pasó días y noches escribiendo, superando su tendencia a procrastinar y finalizando su obra antes del plazo, demostrando que las medidas radicales pueden ayudarnos a superar la falta de acción.



PROCASTINACIÓN

es la acción o hábito de retrasar actividades o situaciones que deben atenderse, sustituyéndolas por otras situaciones más irrelevantes o agradables por miedo a afrontarlas y/o pereza a realizarlas.

Había una vez cuatro individuos llamados Todo el Mundo, Alguien, Nadie y Cualquiera. Siempre que había un trabajo que hacer, Todo el Mundo estaba seguro de que Alguien lo haría. Cualquiera podría haberlo hecho, pero Nadie lo hizo. Alguien se puso nervioso porque Todo el Mundo tenía el deber de hacerlo. Al final, Todo el Mundo culpó a Alguien cuando Nadie hizo lo que Cualquiera podría haber hecho



PRIORIZA TU FUTURO SER

Proceso Dickens, nos anima a visualizar cómo nuestras creencias limitantes pueden impactar nuestro futuro, como los fantasmas de la Navidad Pasada, presente y Futura en Un Cuento de Navidad.

Esto se alinea con el Pensamiento de Segundo Orden, destacado por Ray Dalio, que va más allá de las gratificaciones inmediatas para considerar las consecuencias de largo plazo de nuestras decisiones.

LEY DE LA ACCIÓN

Comer ensalada es fácil cuando tenemos ganas, pero lo que nos hace campeones es seleccionar la ensalada cuando no tenemos ganas de ensalada.

La Terapia Morita identifica que debes tomar acción y esto va a generar la motivación, primero acción luego motivación no al revés.



LEY DEL IMPULSO

Efecto Zeigarnik señala que las personas recuerdan mejor las tareas incompletas. Las tareas iniciadas permanecen activas en nuestra mente, generando un impulso que nos motiva a completarlas. Este impulso, una vez iniciado, tiende a incrementarse, alimentándose a sí mismo en un ciclo virtuoso. Aunque empezar puede parecer difícil, cada pequeño paso acumula un mayor impulso que te lleva hacia tu meta.



EPISODIO **C023. AUTOLIDERAZGO, TOMA ACCIÓN Y VENCE LA PROCASTINACIÓN**

LOS FANTASMAS DEL PROYECTO

El Proceso Dickens toma su nombre de la novela "Un cuento de Navidad" de Charles Dickens, en el que el personaje principal es visitado por tres fantasmas: el del Pasado, el del Presente y el del Futuro. En esta dinámica, vamos a adaptarlo al ámbito de los proyectos y actividades de equipo para evaluar su impacto.



1. Fantasma del Proyecto Pasado

Pide a los miembros del equipo que escriban en post-its las actividades que han realizado en el pasado. Deben ser específicos y se debe incluir tanto los éxitos como los fracasos. Pídeles que peguen estos post-its en una sección de la pared o en un tablero etiquetado como 'Pasado'.

2. Fantasma del Proyecto Presente:

A continuación, pide a los miembros del equipo que escriban en post-its las actividades actuales, es decir, las tareas que están en proceso. Deben pegar estos post-its en la sección etiquetada como 'Presente'.



3. Fantasma del Proyecto Futuro:

Por último, pide a los miembros del equipo que escriban en post-its los destinos que alcanzarán si se mantienen realizando estas actividades en los próximos años sin cambiar nada. Estos post-its deben pegarse en la sección 'Futuro'.

4. Reflexión y discusión

Una vez que todas las actividades estén en la pared, es el momento de la discusión. ¿Qué actividades del pasado deberían dejarse atrás? ¿Cuáles de las actividades actuales deberían continuar o detenerse? ¿Cuáles de las actividades futuras son las más relevantes y deben priorizarse? ¿Hay nuevas actividades a realizar? Utiliza estas preguntas como punto de partida para una discusión en profundidad. La idea es tomar conciencia del estado actual del equipo y orientarse hacia dónde quieren ir.

