

Clase 1.5 Ejercicios

En la clase de hoy exploramos estrategias efectivas para enfrentar y superar la resistencia personal, un obstáculo común en nuestro camino hacia el crecimiento y la mejora personal. La resistencia puede manifestarse de diversas formas, desde la procrastinación hasta el miedo al fracaso, y entender cómo manejarla es crucial para alcanzar nuestros objetivos.

1. Naturaleza de la Resistencia

La resistencia es universal y afecta a todos en algún momento. Como mencioné durante la clase, es importante reconocer que enfrentarla es fundamental para nuestro desarrollo. Según Steven Pressfield en su libro "The War of Art", la resistencia es el mayor enemigo del proceso creativo y del progreso personal (Pressfield, 2002).

2. Tres Ejercicios Clave

PRÁCTICA INICIAL - LECTURA Y VIDEOS

Aproximadamente 1 hora y 30 minutos

Vas a necesitar algunos elementos para llevar a cabo este ejercicio:

1 celular

1 bloc de notas

1 lapicera

Antes de sumergirte en la lectura de los ejercicios que abordaremos en las próximas semanas o indagar en los módulos que nos adentraremos, es crucial que tengas una comprensión clara de las condiciones en las que nos encontramos. Esta es la única forma de garantizarte que experimentarás una mejora palpable, estableciendo claramente un "antes" y un "después". Es el momento de capturar tu "antes", tu punto de partida.

Es vital que internalices algo de gran importancia: tu honestidad con vos mismo será la piedra angular de tu progreso en el desarrollo que está por comenzar. Cualquier intento de "trampa" o "atajo" solo perjudicará tu propio avance, sin afectar a nadie más. Por lo tanto, te insto por última vez a mantener tu enfoque y dedicación.

Ahora, pasemos a los ejercicios, que constan de tres prácticas bastante simples.

Práctica 1: Lectura.

Tu tarea consiste en grabarte a vos mismo leyendo un fragmento de mi libro "Francotiradores". Para prepararte, podés leerlo hasta un máximo de tres veces antes de iniciar la grabación. En la cuarta ocasión, graba un video de hasta 2 minutos con la lectura de este texto.

¿Listo para comenzar? ¡Adelante!

Si hay algo que me divierte año tras año es cuando sale el nuevo iPhone a la venta. Largas colas, campamentos armados donde personas literalmente se vuelven histéricas para conseguir el nuevo teléfono de la manzanita mordida. Escuché infinidad de historias donde hubo violencia física en la cola de esos locales en Estados Unidos.

¿Sabés que es esto? La escasez entrando al campo de juego. Cuando personas sienten que hay un número limitado de productos para un supuesto mercado ilimitado, se vuelven completamente locas y en cierto punto, se observa un lado turbio de la humanidad que no solemos ver por la calle todos los días. Este gatillo mental dice lo siguiente: cuanto más escaso sea el artículo, más incrementa su valor y mayor es el impulso de poseerlo.

La escasez impulsa a actuar, ir a la acción rápidamente por miedo a perdernos la oportunidad. Este gatillo mental no solo actúa sobre productos físicos también con abstractos: tiempo, información, precio y conocimiento. Ahora un ejemplo de la potencia que tiene este gatillo. El dueño de una exitosa compañía exportadora de leche decidió realizar un estudio entre sus empleados. Los miembros del personal debían llamar a los clientes de la compañía y pedirles que concretaran su compra y para incitar usaron tres estrategias. Al grupo A se les dio la presentación convencional. Al grupo B se les hizo la misma presentación, pero se puso en evidencia que la leche iba a escasear dado que había un problema de logística a resolver, y al grupo C se le informó acerca de la escasez y que dicha información no estaría disponible a otros

clientes, que la información era exclusiva para ellos. ¿Te imaginás que sucedió? Se creó la demanda.

Esto fue así al punto tal que superaron ampliamente la disponibilidad de leche que tenían y la empresa tuvo que arreglársela para cumplir con los pedidos. Odiamos perder la posibilidad.

¡Listo! Ejercicio terminado, pero ¿fue demasiado fácil no? ¡Dale, no te hagas! Sí, fue sencillo, pero créeme, fue muy significativo.

Para tu práctica semanal:

Al igual que hiciste ahora, durante las próximas 5 semanas tendrás que grabar un total de 20 textos. Es decir, 4 textos por semana, con el objetivo de ejercitar tu habilidad en la oratoria y la interpretación.

Selecciona textos de diversas fuentes, ya sea internet, libros, revistas, diarios o guiones de películas que te resulten interesantes. Cada texto debería requerir de 2 a 3 minutos de lectura.

Después de cada grabación, escucha el audio para evaluar tu desempeño y anota qué aspectos podrías mejorar para la próxima vez. Sé que en este momento podrías estar murmurando algunas palabras no muy amigables contra mi persona, pero confía en el proceso.

Elegí temas variados y evita la repetición de contenidos. Es crucial que te enfrentes a desafíos y que elijas textos que te motiven a superarte.

Ahora, pasemos al segundo ejercicio. Vamos a ponerle un poco más de picantito al tema que sino esto viene muy facil...

PRÁCTICA NUMERO 2

¿Existe algún tema que te apasione o del cual tengas un buen bagaje de conocimiento?

Necesito que identifiques alguna temática que manejes bien y que despierte tu interés. Puede ser cualquier cosa: tu equipo de fútbol, crossfit, una dieta específica, una receta culinaria, tu película favorita, tu orientación política, la salud, jardinería, moda, arquitectura, autos, juegos, viajes, cervezas, animales, en fin, algo que te genere verdadera pasión.

La tarea es bastante sencilla, pero no tan facil como la primera:

En primer lugar, estructuraré de manera simple lo que planeas decir sobre el tema. Pueden ser tópicos o simplemente puntos destacados.

Por ejemplo, hagamos de cuenta que quiero hablar sobre el café. Mi estructura puede ser de la siguiente manera:

Bullet Points:

- Historia del café y sus orígenes.
- Variedades de granos y sus perfiles de sabor.
- Métodos de preparación, desde la clásica cafetera hasta las técnicas más modernas.
- Experiencias personales con diferentes tipos de café.
- Consejos para apreciar y degustar un buen café.

Ahora si, vamos al ejercicio. Grabación del Video:

- Inicia presentándote y contextualizando brevemente sobre tu amor por “el café”.
- Aborda cada bullet point de manera ordenada y clara.
- Compartí anécdotas personales relacionadas con “el café” para hacer la presentación más auténtica.
- Utiliza ejemplos visuales, como podría ser, en el ejemplo del café mostrar diferentes tipos de granos o demostrar algún método de preparación.
- Concluí agradeciendo por la atención e invitando a los demás a hacer algo: por ejemplo: Los invito a que la próxima vez que tomen café, sean conscientes el trayecto que tuvo que hacer el grano para estar en tus manos en este momento y valoren cada sorbo, como si fuera único.

Después de haber pensado en la estructura, graba un video de 2 a 3 minutos hablando sobre el asunto (demás está decir que no vale el ejemplo del café). Recalco: elegí algo que te resulte fácil, algo que fluya naturalmente. Hacelo lo mejor que puedas, como si estuvieras participando en un programa de televisión o grabando un video para las redes sociales. Y recordá uno de los principios de esta formación: HECHO ES MEJOR QUE PERFECTO.

Nadie, absolutamente nadie, mirara ese video. Solo vos. Hacelo de la mejor manera que salga cumpliendo con los requisitos del ejercicio, pero no te vuelvas loco si no te gusta. Para eso es leyendo esto.

PRÁCTICA NUMERO 3

Estamos llegando a la parte más desafiante del primer ejercicio, pero estoy seguro de que vas a superarlo. Esta práctica implica un poco más de investigación y estudio. Elegí un tema que te resulte desconocido. Dedícale entre 15 y 30 minutos a informarte sobre la temática, busca toda la información que consideres relevante para la realización del video.

Nuevamente, realiza un breve resumen en el formato que prefieras sobre los puntos que abordarás en el video, al igual que en el ejercicio anterior. Memoriza lo que creas necesario y luego graba un video de 2 a 3 minutos sobre el tema que desconoces.

Como se que vas a empezar a buscar excusas para no hacerlo, porque te conozco y en estos momentos estarás pensando: “Hay profe, no se de que tema hablar, quiero seguir cursando porque no se me ocurre nada” ... aca te dejo algunas sugerencias de temáticas que si no sabes que hacer, elegí cualquiera, al azar y dale con eso. La temática es lo de menos, pero si puede ser algo que te resulte interesante, mucho mejor.

Sugerencias de temas:

- La exploración del fondo marino.
- El funcionamiento de la inteligencia artificial.
- Historia y evolución del ballet clásico.
- La arquitectura futurista.
- Desarrollo de la nanotecnología.
- La vida y obra de Frida Kahlo.
- Descubrimientos recientes en astrofísica.
- Cómo cultivar orquídeas en casa.

- La gastronomía tailandesa.
- La psicología de los sueños.
- Siéntete libre de elegir cualquier tema, siempre y cuando realmente no lo conozcas.

Después de leer sobre el asunto y pensar cómo estructurarlo, comienza a grabar como si estuvieras transmitiendo en vivo en alguna red social.

¡Adelante! Sin miedo, si Montiel pateo un penal para consagrar a la Argentina campeona del mundo, vos podés hacer este ejercicio... Esto lo estás viendo únicamente vos, pero es absolutamente necesario. ¡Éxitos!

Referencias Bibliográficas:

- Pressfield, S. (2002). *The War of Art: Break Through the Blocks and Win Your Inner Creative Battles*. Black Irish Entertainment LLC.
- Sandberg, S. (2013). *Lean In: Women, Work, and the Will to Lead*. Knopf.