# Diez consejos para llevar el timón de tu vida

**Navegar por la vida siguiendo el rumbo que nos hemos trazado o dejar que el día a día "nos navegue" a nosotros, llevándose por delante nuestros sueños y ambiciones. Esa es la cuestión. Y Luis Huete la aborda sin rodeos en el libro *Construye tu sueño 2.0*.**



1 de noviembre de 2019

Todos tenemos un ideal de vida, aquel que se corresponde con la mejor versión de nosotros mismos y con la consecución de nuestros anhelos. Pero nos resulta difícil concretarlo en una serie de **acciones**, **actitudes** y **hábitos** que nos encaminen hacia el destino deseado.

©IESE Business School

¿Qué tal un poco de ayuda? Eso es precisamente lo que nos ofrece el profesor del IESE **Luis Huete** en el libro *Construye tu sueño 2.0*, del que extraemos diez consejos.

## 1. Ensancha tu carácter y personalidad

Todos actuamos bajo un cierto sesgo cognitivo que viene determinado por nuestro carácter y personalidad. Conocerse a uno mismo, identificando cuál es nuestra mentalidad dominante y qué tipo de destrezas tenemos o podemos desarrollar con mayor facilidad, nos ayudará a avanzar en nuestros objetivos e identificar oportunidades de mejora. Sin embargo, el autor también nos propone "ensanchar" nuestro carácter y personalidad practicando la polaridad, es decir, desarrollar la capacidad de conectar con las sensibilidades más alejadas de las nuestras para crear una "sana tensión" que genere aprendizaje, avance, diversidad, contraste y energía. Eso nos hace ganar en versatilidad, ensancha nuestros horizontes y, con el tiempo, nos permite ir adquiriendo las destrezas propias de otras mentalidades distintas a la nuestra.

## 2. Activa los mecanismos de gratificación

Las personas actuamos básicamente movidas por seis tipos de energías emocionales. Las cuatro primeras constituyen nuestros "deseos básicos": seguridad-control, diversión-novedad, singularidad-relevancia y conexión-empatía. Las dos restantes representan nuestros "deseos avanzados": superación personal e impacto en los demás. Todos son lícitos y nos aportan energía para actuar. El problema es que los deseos básicos activan el sistema de gratificación a corto plazo, mientras que los deseos avanzados, más nobles pero menos urgentes, activan el de largo plazo. El reto está en conseguir alinearlos para que vayan en la misma dirección, lo que no es frecuente.

## 3. Haz prevalecer la gratificación a largo plazo

Los deseos avanzados —superación personal e impacto de nuestra vida sobre los demás— requieren cultivar la conciencia del largo plazo, la del bien común, y voluntad para vencer las gratificaciones de corto plazo. Pero a la larga compensa. Ocurre un poco como con la dieta. Los deseos básicos actúan como la comida rápida: nos dan una satisfacción inmediata, pero "expulsan" opciones de alimentación mejores y más rentables a largo plazo.

©IESE Business School

## 4. Utiliza mecanismos de defensa maduros ante la adversidad

Los mecanismos de defensa maduros o de progreso nos ayudan a integrar la adversidad en la vida y a utilizarla para crecer con el sufrimiento. Algunos ejemplos: utilizar el conflicto para conocerse mejor, razonar sobre el contenido de la adversidad y utilizarla para mejorar nuestra capacidad de anticipación, saber desconectar, desdramatizar, recurrir al sentido del humor... Los mecanismos de defensa inmaduros o de deterioro, por el contrario, generan hábitos que deterioran nuestra capacidad para afrontar los desafíos de manera funcional: echar la culpa a otros, inventar razones para justificarse, negarse a ver las cosas tal y como son, huir hacia delante, caer en la pasividad...

## 5. Mejora tus actitudes a través de la eficacia

El sentimiento cotidiano de eficacia se manifiesta cuando la mayoría de los días nos podemos ir a dormir con la sensación de que las cosas han salido razonablemente bien, de que se han hecho los deberes con eficacia. Ese sentimi
ento es poderoso, ya que es la vía más directa para reforzar nuestra autoestima y nos ayuda a mejorar nuestras actitudes. Y se consigue desarrollando el sentimiento de trabajar para uno mismo, evitando las dependencias emocionales y transformando el "síndrome soviético" en "mentalidad de propietario" cuando se trabaja para otros.

## 6. Diseña un relato que conecte tu pasado con tu futuro

Igual que el arquitecto dibuja unos planos antes de ponerse a construir la casa, nosotros debemos dibujar un proyecto de vida antes de empezar la travesía. La idea es que ese relato nos sirva de guía, actuando como una brújula que nos orienta y nos hace avanzar. Para que el relato cumpla con ambas funciones, debe incluir tres elementos: la persona en la que quieres convertirte (formación y estudios, hábitos a desarrollar, características a potenciar, defectos a corregir, etc.); aquellas cosas en las que quieres destacar (a qué vas a dedicar tu tiempo y tu empeño, ya sea en la esfera profesional o personal), y las recompensas que legítimamente aspiras a conseguir por tu esfuerzo (que pueden ser tanto materiales como emocionales). Además, conviene explotar las conexiones entre los tres ámbitos.

©IESE Business School

## 7. Reconoce y evita los trastornos de conducta

Conviene estar alerta ante los factores que aumentan el riesgo de padecer trastornos de conducta: una gestión inadecuada de los cuatro deseos básicos, el uso de mecanismos de defensa inmaduros y la existencia de estímulos externos anormales. Si anteponemos siempre la satisfacción a corto plazo, nos dejamos tentar por incentivos perversos o dejamos que nos influyan personas o ambientes tóxicos, no solo nos alejaremos de nuestros deseos avanzados, sino que estaremos más expuestos a sufrir trastornos como la sociopatía, el narcisismo, el histrionismo o las conductas obsesivas.

## 8. Haz que tus actos generen un círculo virtuoso personal

Es muy tentador culpar a la suerte cuando las cosas no salen según lo previsto. Pero debemos tener en cuenta que lo que creemos y cómo interpretamos la realidad condiciona en gran medida las emociones y conductas que desarrollamos; y estas, a su vez, inciden en las contribuciones que hacemos y en las recompensas que obtenemos. Esos tres elementos (creencias-interpretación, emociones-conductas y contribución-recompensas) están conectados entre sí y constituyen el círculo virtuoso del progreso personal. Conociéndolos, podemos gestionarlos en beneficio propio y hacer que se retroalimenten.

## 9. Gestiona tus relaciones buscando la simbiosis

La calidad de las relaciones desempeña un papel crucial en la ejecución del relato personal. El objetivo es alcanzar el máximo nivel de simbiosis, ese fenómeno que se produce cuando ambas partes sacan provecho de la relación. Para mejorar la calidad de nuestras relaciones es necesario partir de una cierta disciplina interna, que se puede resumir en una decena de estándares exigentes de actuación, pero también aprender a gestionar los conflictos, a hacer un uso inteligente del tiempo que dedicamos a las personas que nos rodean y a trabajar en la alineación de expectativas en los procesos de delegación.

## 10. Prepara tu talento para acometer desafíos complejos

Uno acaba decidiendo, por acción u omisión, el nivel de reto y de talento con que vamos a afrontar la vida. Por nivel de reto entendemos los grados de dificultad y de complejidad a los que nos gusta plantar cara, las ganas de superación con las que operamos. Por talento, la

©IESE Business School

inversión en tiempo y esfuerzo para enriquecer nuestros conocimientos, competencias, actitudes y creencias. El grado de intersección entre ambos determina en gran medida la intensidad y la naturaleza de nuestras vivencias. Así que está en nuestras manos decidir si queremos vivir apasionadamente o conformarnos con la mediocridad, la comodidad o la apatía.

www.iese.edu/es/insight

©IESE Business School