

¿Cómo se preparó mentalmente Rafa Lomana para Supervivientes 2014?



Es hora de enfrentarnos a nuestro miedos desde la honestidad y la responsabilidad

El teléfono sonó y vi que era Rafa. De momento no me sorprendió, nuestro contacto es fluido aunque algo había de raro. Nos saludamos y vi como aceleraba el ritmo de la conversación hacia un "TETE, te he llamado porque necesito contarte algo", atento escuché lo que me tenía que decir y mi sorpresa no se hizo esperar.

¿SUPERVIENTES? Pregunté, ¿seguro que te quieres enfrentar a ese reto? Y su respuesta firme y segura fue un ¡Sí! Continuó hablando aunque te tengo que decir algo, un silencio se hizo en nuestra conversación al cabo de unos segundos siguió, quiero hacerlo desde la honestidad y la responsabilidad que tengo de haber decidido ir, ¡¡¡sin más excusas!!!

Le volví a preguntar; ¿estás seguro de eso, verdad? Y sin volverlo a dudar me contestó ¡sí!

Inconsciente, valiente, seguro, insensato, atrevido, honesto, prometedora y sobre todo comprometido.

Así preparamos el asalto a SUPERVIENTES con el único objetivo de ser honesto y responsables con nosotros mismos y nuestras decisiones.

POR MIGUEL ÁNGEL CAYUELA GÓMEZ



Para que os pongáis un poco en la tesitura de Rafa, el que una persona pública como lo es Rafa, se enfrente a este reto con las únicas armas de la honestidad y la responsabilidad no es muy corriente hoy en día, más cuando lo hace por el simple y llano hecho de crecer como persona, de saber donde y como salir de su zona de confort para superarla y ampliarla. Lo más excepcional, bajo mi modesto punto de vista, es que se vaya a enfrentar a este reto sin ningún tipo de estrategia, plan, ni nada por el estilo, su única intención es permanecer en ese reto el mayor de días posible siempre atendiendo a las normas antes marcadas de honestidad y responsabilidad.

He visto y leído los comentarios que muchos de vosotros que le habéis realizado por las herramientas sociales. Todos coincidís en querer lo mejor para Rafa, unos le recomendáis que no entre en ese reto, otros le animáis, algunos aún no lo terminan de creer y todos tenéis la certeza que si Rafa va, es por un fin mayor. Lee atento estos consejos de cómo se preparó para SUPERVIENTES y prepárate a surcar unos mares difíciles de navegar, ya que en ellos está depositada toda vuestra vida, la que enseñáis y la que ocultáis.

**SÉ HONESTO Y RESPONSABLE
CONTIGO MISMO**

¿Cómo empezar a ser honestos con nosotros mismos?

Se antoja un poco empezar con algo que parece tan sencillo y que todo el mundo da por hecho que lo es. Ser honesto con uno mismo no es nada fácil. Debemos de iniciar este proceso intentando tener un objetivo claro en el cual enfocarnos y por el cual ser honestos con nosotros mismos aunque solo sea en él. ¡¡¡Al lío!!!

Estoy dispuesto a ser abierto

No estoy dispuesto a ser abierto

No estoy seguro si estoy dispuesto a ser abierto

No tengo interés en decir si estoy dispuesto a ser abierto

Como puedes comprobar estas son preguntas que tú te haces a ti mismo y que en tu mano está el querer contestarlas o no. Ser honesto contigo mismo o no, eres tú quien decide.

¿Qué beneficios obtienes del inicio a ser honesto contigo mismo?

Serenidad

Motivación

Confianza

Respeto

Reconocer mis emociones (aprendizaje)

Firmeza en mis decisiones

► POR EJEMPLO

Realizas los pasos descritos en el artículo anterior de compromiso con un objetivo, de publicarlo, hasta trazas un plan de acción para realizarlo y la verdad o la realidad del día a día sencillamente es que no estás cumpliendo nada de lo escrito o de lo que te has comprometido a realizar. Deberías de revisar tu objetivo, tu compromiso y la honestidad con la que realizaste la realización de ese reto. Plantéate de nuevo el reto, llévalo a un plano más real en tu vida, sé honesto y cúmplelo. Los resultados serán inmediatos.

Entre estos beneficios están los que serán fundamentales para afrontar nuestro reto:

RECONOCER LAS EMOCIONES BÁSICAS

Emociones

Al sistema límbico no se accede a través de razonamientos, sino a través de emociones.

La amígdala demuestra su interés inmediato por todo aquello que genera una intensa experiencia de dolor y lo registra en sus circuitos.

A través de la visualización se activan las mismas áreas del cerebro que se activarían si la experiencia estuviera ocurriendo en el plano real.

Nuestros movimientos influyen en el sistema límbico porque las emociones son las que nos mueven y por eso ha de existir una conexión muy poderosa entre emoción y movimiento.

Las palabras, según el tono emocional que las acompañe, tienen la capacidad o no de penetrar en el sistema límbico.

Las palabras, según su capacidad para generar distinciones, tienen la capacidad de, a través del hemisferio izquierdo, actuar sobre el área límbica.

El silencio y los ritmos cerebrales lentos favorecen la activación del sistema límbico y la coordinación inter-hemisférica.

Estas son las seis emociones básicas del inconsciente y que como vamos a ver es y será muy importante para el desarrollo y la consecución de nuestros objetivos. Y la importancia de saber reconocerlas como de poder gestionarlas se torna una herramienta fundamental para el crecimiento personal de Rafa.

1 // MIEDO, a que todo a su alrededor se caiga.

2 // TRISTEZA, a afrontar la pérdida.

3 // ENFADO, a la no consecución de su paz interior.

4 // ASCO, a no ser el mismo.

5 // SORPRESA, por descubrir nuevos aspectos de su vida.

6 // ALEGRÍA, de ver conseguido su objetivo.

► POR EJEMPLO

Imaginaros un día de sol en el reto, no hay comida y los días pasan sin poder alimentarse de una manera básica (cosa que sucederá). La falta de comida y el cansancio pueden ser motivos de diferentes emociones que sino reconocemos y trabajamos darán como fruto nuestra inestabilidad, nuestra apatía, nuestra condena, nuestra venganza y por supuesto nuestra desilusión y abandono del mismo.

Hace tan solo unos días, en un pequeño blog que escribo desde hace unos dos años un chico me envió un mensaje que me pareció sino más por lo menos inquietante. De ahí que me haya animado a escribir este inicio sobre las emociones, su importancia y de cómo pueden afectar a nuestro día a día.

Realmente sigo entusiasmado pensando en la ilusión que me produce poder trabajar con Rafa en este sentido. El que una persona pública quiera enfrentarse a un reto así en estas condiciones me parece sino más por lo menos honorable. Se verá tal y como es, sin escudos de protección, sin nieblas que tapen su yo mismo, sin interferencias. Irá desnudo (no literalmente) sino emocionalmente al que considero el reto más importante de su vida.

Seguimos con este tema y ahora vamos a profundizar un poco en como podemos reconocer las emociones y a la vez como trabajarlas con acciones sencillas. Cada emoción trabajada de forma real nos da un valor, un valor que nos aporta a nuestra vida elementos fundamentales para nuestro equilibrio.

Todos hemos sentido alguna vez estas emociones y mejor o peor las podemos reconocer. El ejercicio aunque fácil no lo es tanto. Las pautas claras y sencillas y solo quien sea atrevido podrá saber si funcionan y en qué grado funcionan. ¡¡¡Ánimo hay que probar!!!

SEGURIDAD

Miedo, no tengas miedo se valiente y busca un buen plan de acción.

Tristeza, sé fuerte, alegre pide ayuda si la necesitas y acepta tu presente.

SERENIDAD

Enfado/Ira, el coraje y el equilibrio tu mejor aliado, disocia tu acción y sé asertivo, no has perdido nada solo ha cambiado de sitio.

Asco, sé respetuoso, no rechaces a nadie y olvida las condenas a los demás, acepta tus límites y se asertivo, nadie atenta contra tus valores.

SUPERACIÓN

Alegría, alégrate estás creciendo estás entusiasmado y gozas de bienestar, disfruta de lo que estás viviendo, lo estás consiguiendo aunque no te apegues solo al resultado.

Sorpresa, Aprendes y tu creatividad no tiene límites, descubres en ti cosas inusuales, entusiásmate estás a tope, y cuidado el BLOQUEO inesperado puede llegar.



Y una vez que hallamos reconocido y trabajado nuestras emociones pasaremos a tratarlas con la responsabilidad que merece cada una de ellas.

Cómo asumir mi responsabilidad

El inicio más honesto que se puede realizar, este es nuestro punto de salida para empezar a trabajar en nuestra responsabilidad. Muy importante como decíamos es reconocer nuestras emociones, aceptar nuestros juegos y realizar acciones correctivas.

RECONOCER

Ser positivo (actuar, observar, honestidad e intención positiva).

ACEPTAR

Juegos, reactividad al cambio, cargas emocionales y sentimientos nocivos (ser efectivo).

ACCIÓN CORRECTIVA (ser responsable)

Ser proactivo.

Ser comprometido.

Superar sentimiento de culpa y resentimiento.

Ser asertivo (dar/recibir feedback y pedir).

► POR EJEMPLO

Pueden existir alianzas entre concursantes para que Rafa salga antes. Y entonces, si reconozco mis emociones ante esas acciones o personas y soy positivo, acepto los juegos tanto los míos como los de los demás, y soy proactivo, comprometido y asertivo seré capaz de ser responsable con la situación que he decidido vivir.

La importancia de nuestra palabra

Nuestra palabra es clara identidad de nuestra personalidad, de nuestra honestidad y por supuesto de nuestra responsabilidad.

Acuerdo
Pacto
Promesa
Compromiso } = IDENTIDAD

► POR EJEMPLO

En este caso tenemos el ejemplo claro para esta acción, Rafa no se ha dado su palabra de ser honesto consigo mismo y con sus creencias.

¡¡¡YO LO CREO!!!

Asumir mi responsabilidad

EL PRECIO QUE PAGAS POR ROMPER TUS COMPROMISOS ES:

Pérdida de confianza de los demás

Relaciones deterioradas

Pérdida de:

Confianza

Aprobación

Respeto en ti mismo

Valor

Estima

Falta de claridad

Cansancio / confusión

Aislamiento

POR EJEMPLO

Este ejemplo es muy fácil de explicar y que a su vez, lo veáis claro. Pone-ros en situación:

“Le prometéis algo a vuestros hijos, sobrinos, o niños cercanos” ¿qué sucede? Una clara reacción por parte de ellos en todas las actitudes que enumero en esto cuadrados. Volveros a poner en situación; Ahora realizar la misma visualización aunque esta vez con un adulto. ¿cuál es su posición? La misma aunque el niño la expresará desde el inicio del incumplimiento de tu palabra, el adulto lo expresará de otra forma y sus acciones serán las mismas que las del niño.

LAS RECOMPENSAS QUE OBTIENES POR MANTENER TUS COMPROMISOS SON:

Mayor confianza de los demás

Mejores relaciones

Más:

Confianza

Aprobación

Respeto en ti mismo

Valor

Estima

Mayor claridad

Energía / vitalidad

Crecimiento

Permitidme que sea obvio. Cuál es el resultado si en cualquiera de los otros dos casos vuestros compromiso se mantienen.

Asumir mi responsabilidad Recuperar la palabra (valor)

Como veíamos en la página anterior existen beneficios de mantener nuestros compromisos, como existen grandes pérdidas si no los mantenemos. Una forma fundamental de volver al camino que habíamos trazado es recuperar la palabra (valor), que la consideramos hoy en día un valor.

- 1 En primer lugar debes de reconocer las condiciones en las que hiciste ese contrato de valores, si realmente lo dijiste de verdad o sencillamente era por otro motivo. Debes de tenerlo bien claro ya que de esta primera intervención dependerán las otras. Una vez realizada esta acción, crea tu contrato de valores para cumplir tu compromiso.
- 2 Fácil, sencillo y lo más humilde. Acepta el error sin dudar y si es necesario pide perdón.
- 3 Ya ha pasado rompiste tu compromiso y debes de pagar el precio. Puede ser costoso el pago aunque la recompensa siempre será mucho más grande.
- 4 Reconoce y acepta las conductas que no te sirvieron de nada y que al realizarlas o llevarlas a cabo los resultados que obtuviste fueron los no deseados. Sólo debes reconocerlas para saber que conductas no debes volver a realizar.
- 5 Una vez realizadas todas estas acciones te queda la más sencilla o la más complicada a la vez.

PRIORIZA TUS COMPROMISOS PARA PODER CUMPLIRLOS

De esta forma recuperaremos la palabra, el valor de recuperar los compromisos a los que nos queramos enfrentar e iniciar de nuevo el proceso de cómo enfrentamos a un nuevo reto.

El paso de los días en esas islas en las que estará Rafa nos dará una clara visión de la forma, intención y realidad con la que ha ido a concursar a SUPERVIENTES. Poco se pudo preparar más, ya que debido a su agenda (que es impresionante) nos dejamos muchas cosas en el tintero como por ejemplo, LA VENTANA DE JOHARI, el resentimiento, el principio de dar y recibir, el feedback interno y externo y tantas cosas que nos hubiera gustado comentar con el único fin de que su conocimiento de sí mismo fuese el mayor posible. Toda mi fe y confianza depositada en él y en los compromisos que adoptó desde Alicante y que sé que cumplirá y que si no pudiera cumplirlos sabría rectificar sus actos y empezar de nuevo para volver a situarse dentro de los compromisos que adquirió.

Honestidad y responsabilidad primero con él mismo y luego con los demás, este es el Rafa que hemos visto en este reto.

“Invierte en aquello que un naufragio no te pueda arrebatarse”
Anónimo