DAVID FISCHMAN

El éxito es una decisión

DAVID FISCHMAN

El éxito es una decisión

Lima, agosto de 2012

El éxito es una decisión

Autor: David Fischman Kalincausky

© Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC), 2012

Primera edición: octubre de 2012

Impreso en el Perú - Printed in Peru

Preedición:

Lennia Matos

Corrección de estilo:

Jorge Coaguila

Diseño de cubierta:

Germán Ruiz Ch. / Diana Patrón M.

Ilustraciones e ilustración de cubierta:

Mechaín Doroteo

Diagramación:

Diana Patrón Miñán

Editor del proyecto editorial

© Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas S. A. C.

Av. Alonso de Molina 1611, Lima 33, Perú

Primera edición: octubre de 2012

Tiraje: 20,000 ejemplares

Este libro se terminó de imprimir en agosto de 2012, en la planta Amauta Impresiones Comerciales de Empresa Editora El Comercio S. A., ubicada en Calle Juan del Mar y Bernedo 1318, Chacra Ríos Sur, Lima 1, Perú.

Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC)
Centro de Información

Fischman, David. El éxito es una decisión.

Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC), 2012.

ISBN: 978-612-4041-96-9

ÉXITO, AUTORREALIZACIÓN, CREENCIA Y DUDA, ESTUDIO DE CASOS

158 FISC

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2012-11370

Registro de Proyecto Editorial en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 11501401200679

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en o transmitida por un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin el permiso previo, por escrito, de la editorial. El contenido de este libro es responsabilidad del autor y no refleja necesariamente la opinión de los editores.

El autor se ha esforzado en brindar las direcciones de páginas web citadas en este libro en el momento de su publicación. Sin embargo, estas pueden cambiar o desaparecer. Por lo tanto, ni el autor ni el Fondo Editorial de la UPC asumen responsabilidad por errores o cambios que ocurran después de la fecha de esta publicación.

Las historias o frases en las que no se indica la fuente han sido escritas o recopiladas por el autor.

A los luchadores, a los que no se conforman y quieren
ser mejores personas y/o profesionales cada día.

Contenido

Agradecimientos	9
Prólogo	11
Introducción	13
Capítulo 1. Creencias	23
El poder de las creencias	23
¿Qué son las creencias?	28
Profundizando sobre las creencias	40
Una creencia que hace la diferencia	44
Las fuentes de las creencias: la niñez	48
Las fuentes de las creencias: el entorno	56
Las fuentes de las creencias: las expectativas de los demás	60
Capítulo 2. Cambiando nuestras creencias	67
Trabajando con el inconsciente	70
Trabajando con el inconsciente: renacer	74
La experiencia directa: mandarse y arriesgarse	78
La experiencia indirecta	92
Visualización	104
Afirmaciones	108
¿Las creencias van más allá de nuestra mente?	111
Capítulo 3. Trabajo arduo	117
Las 10 mil horas	119
La ecuación del procrastinar	123
Postergar la gratificación	129
Ejercitando el músculo de la disciplina	136
Herramientas para tener más disciplina	146
Mañana seré disciplinado	153

Capítulo 4. Suerte	161
La red de contactos	168
Actitud relajada hacia la vida	172
Escuchar nuestra intuición	175
La profecía que se cumple a sí misma	179
 Capítulo 5. Interpretación	 185
El diálogo interno negativo y las creencias distorsionadas	190
Profundizando en los pensamientos irracionales	203
Cambiando los pensamientos irracionales	212
Convirtiendo el fracaso en aprendizaje	219
Fallando en el camino al éxito	223
¿Por qué tenemos tanto miedo a fallar?	231
Convirtiendo las amenazas en oportunidades	235
La autoafirmación: una estrategia para soportar los «golpes» en el camino del éxito	238
 Capítulo 6. Aplicando el modelo: dos casos internacionales	 243
 Capítulo 7. Aplicando el modelo: ocho casos peruanos	 249
Sergio Galliani	251
Gian Marco Zignago	255
Rhony Alhalel	262
Gisela Valcárcel	266
Ángel Añanos	273
Alberto Benavides de la Quintana	276
Inés Temple	282
Jorge Medina	287
 Epílogo 1. Las preguntas que resumen las respuestas del libro	 293
 Epílogo 2. Las trampas del éxito	 297
 Bibliografía	 303

Agradecimientos

En esta obra tengo mucho que agradecer. En primer lugar quisiera reconocer a todas las personas que entrevisté y que me permitieron publicar sus historias en mi libro. En orden alfabético son:

Rhony Alhalel, Angel Añaños, Alberto Benavides de la Quintana, Sergio Galliani, Jorge Medina, Inés Temple, Gisela Valcárcel y Gian Marco Zignago.

Escribir sus historias fue muy gratificante para mí y aprendí muchísimo de sus experiencias de vida.

En segundo lugar quisiera agradecer a las personas que me ayudaron a hacer posible esta obra. A Soley Carranza y a Johana Torres, que me apoyaron con las entrevistas a los peruanos que considero de éxito, y a la doctora Lennia Matos, que me apoyó en toda la investigación que contiene el libro. Lennia también me ayudó en la preedición, además de contagiarme su constante entusiasmo dándome energía para seguir adelante. Asimismo quiero agradecer a mi asistente Ana Arrieta, por apoyarme incondicionalmente para publicar esta obra.

Por último quiero agradecer al Fondo Editorial de la UPC, a Milagros Morgan, Lía Castillo y Magda Simons, que se encargan de la edición de mis libros con tanto profesionalismo. Deseo agradecer además, al diario *El Comercio*, que confió en mi proyecto y publicó la obra.

Prólogo

En *El éxito es una decisión*, David Fischman nos dice algo muy cierto que debemos tener en cuenta siempre, cuando emprendemos una labor o si tomamos esas decisiones que no faltan a diario: el éxito no es igual a la felicidad y el dinero no la trae.

Normalmente pensamos lo contrario. Creemos que si logramos el éxito, llegamos a la meta trazada, conseguimos el puesto que deseábamos en el trabajo, nos sale el negocio soñado, terminamos el proyecto tal o cual, seremos felices. Como dice Fischman, creer que el éxito nos traerá felicidad más bien puede decepcionarnos y, por lo tanto, volvernos desdichados.

La idea de que el ser humano debería medirse por los resultados que consigue, no por el valor intrínseco de la persona, es errada. Aquellos que se llaman pragmáticos buscan metas y resultados, pero estos carecen de sentido si no están sujetos a valores. Uno de los fundadores de la doctrina filosófica del pragmatismo, Charles Pierce, dice: «El pragmatismo no concede ni una simple sonrisa a la belleza, a la virtud moral o a la verdad abstracta, las únicas tres cosas que elevan a la humanidad por encima de la animalidad».

Por ello también es importante entender que el dinero no está obligatoriamente relacionado con la felicidad. El beneficio económico no es un fin, sino una consecuencia del éxito en el capitalismo realmente existente. Hay muchas cosas que no se pueden comprar con dinero, como el amor, la consideración de la condición humana y la cultura. Una persona inculta no puede volverse culta por más monedas que tenga.

Debemos convencernos de que esa vida llena de retos y objetivos por cumplir es la que nos hará felices finalmente. Como dice Fischman, «la felicidad se encuentra en el camino y no en el destino».

Francisco Miró Quesada Rada

Director de *El Comercio*

Introducción

«El éxito es aprender a ir de fracaso en fracaso sin desesperarse».

Winston Churchill

Roger Bannister

Hasta 1954 correr una milla en cuatro minutos era considerado imposible. Los doctores argumentaban que el ser humano no podía correr una milla en un tiempo menor. Era un tema fisiológico, de textura. Era imposible superar esa meta. Los corredores lo probaron una y otra vez, pero no llegaban a pasar ese límite, nadie podía romper ese récord.

Roger Bannister¹ era un estudiante de Medicina de la Universidad de Oxford que había entrenado toda su vida corriendo. No en carreras, pero como su casa quedaba en una colina y su colegio en otra, él iba al colegio corriendo, subiendo y bajando colinas. Así se entrenó por años. Ya en la década de 1950 había atraído la atención de la prensa inglesa y había muchas expectativas de que participara en las olimpiadas de Helsinki 1952, pero no le fue bien, pues quedó en cuarto puesto. La prensa británica se burló de él, lo ridiculizó públicamente.

Pero Bannister era una persona que sabía fallar. Él aprendió de sus errores y no se abandonó, más bien se trazó una meta que parecía imposible: correr una milla en menos de cuatro minutos. Como él estudiaba Medicina, sabía que sí era posible y que podía lograrlo. Cuando hizo pública su nueva meta, nadie le creyó y se burlaron de él nuevamente. Bannister siguió entrenando. Llegó a correr una milla en 4 minutos y 10 segundos, luego en 4 minutos

1 Adaptado de Academy of Achievement 2005.

y 7 segundos, y llegó a 4 minutos y 2 segundos. Todavía no podía vencer el límite, como todos decían. Pero él sabía y creía que sí podía hacerlo.

Continuó entrenando, y el 6 de mayo de 1954, en Oxford, corrió una milla en 3 minutos y 59 segundos. Salieron titulares en los periódicos en los que se llamó a la hazaña de Bannister «la milla de ensueño». ¿Cómo podía ser? Si no era posible. Ahora todos los medios de comunicación lo felicitaban y honraban. Lo increíble de esta historia es que seis semanas después el corredor John Landy corrió una milla en 3 minutos y 58 segundos. El siguiente año, 37 personas corrieron una milla en menos de cuatro minutos y un año después más de 300 personas lo hicieron.

Lo que Roger Bannister logró realmente fue romper una creencia limitante, que impedía a las personas superar el récord. La creencia limitante era que «el ser humano no puede correr una milla en menos de cuatro minutos». En el momento en que Bannister la rompe, otras personas sienten que sí es posible y consiguen aun mejorar la meta.

Ilustración 1

«El ciclo del éxito»

Tener creencias empoderantes es el primer paso para el éxito, como muestra el modelo «El ciclo del éxito» de la ilustración 1. Bannister pensaba que sí podía batir el récord de los cuatro minutos. El primer paso para lograr nuestro objetivo es pensar que sí somos capaces de hacerlo. En el libro comentaremos investigaciones científicas sobre la importancia de las creencias en nuestra vida. Analizaremos las diversas fuentes de donde provienen y plantearemos algunas estrategias que nos permitan convertir nuestras creencias limitantes en empoderantes.

La creencia de que «sí puedo» motivaba a Bannister a perseverar, a seguir adelante pese a las dificultades. Otro aspecto que lo impulsaba era la búsqueda de consistencia interna. Nuestra mente trata de buscar consistencia entre nuestro mundo interior y la realidad. Es decir, si creo que puedo hacer algo, intentaré que lo que yo pienso se plasme en la realidad. Seguiré intentando por más tiempo obedecer a mi creencia, para tener así más probabilidades de lograr mi meta. Una creencia positiva nos facilita quedarnos más tiempo en el ciclo del éxito, perseverando hacia nuestras metas. Si por el contrario tengo la creencia de que no puedo y la realidad, en mis primeros intentos de alcanzar la meta, me muestra que no puedo, entonces mi mente habrá encontrado consistencia y dejará de intentarlo.

Otro elemento del éxito es el trabajo arduo. Puedo tener la creencia más empoderante que existe, esto me puede motivar, pero si no trabajo, si no invierto horas practicando, será muy difícil alcanzar mis metas. Bannister tuvo muchas horas de práctica desde muy pequeño, cuando corría todos los días para ir al colegio. Luego, siguió practicando cuando estudiaba en la Universidad de Oxford y después trabajó aún más duro cuando se propuso la meta de correr una milla en menos de cuatro minutos. En el libro comentaremos las investigaciones de Geoff Colvin², en las que propone que el talento no es tan importante como se pensaba inicialmente. Señala que las horas de práctica son vitales para conseguir los logros en la vida. Además, mencionaremos las últimas investigaciones sobre disciplina y la importancia de formar hábitos que nos posibiliten obtener nuestras metas.

Otro elemento del éxito es la suerte. ¿Tuvo suerte Bannister? Muchos vemos la suerte como algo esotérico, como un factor del destino o de los astros. Es decir, muchos la vemos como algo incontrolable,

2 Cfr. Colvin 2008.

que en ocasiones nos da la mano y en otras nos la quita. ¿Fue suerte que Oxford lo aceptara para estudiar Medicina? ¿Fue suerte que haya corrido toda su vida hacia el colegio? ¿Fue suerte que el día que corrió los vientos no hayan estado en contra de él? Para algunos, la suerte es 100 por ciento destino. Sin embargo, en este libro plantearemos que uno mismo se construye gran parte de la suerte. Estudiaremos los diferentes factores que hacen que la suerte nos favorezca.

Finalmente, el último elemento que nombraremos es nuestra capacidad de interpretar más positivamente las dificultades y los fracasos en la vida. Bannister falló en su primer intento, al quedar en cuarto puesto en las olimpiadas. La prensa inglesa lo maltrató y ridiculizó. Pero, a diferencia de muchos, supo interpretar este fracaso como un reto. En lugar de retirarse como corredor, se trazó un reto que parecía imposible de conseguir. Las personas que tienen éxito en sus proyectos son capaces de interpretar más positivamente las dificultades. Algunos lo hacen convirtiendo el fracaso en un aprendizaje; otros lo convierten en un reto, como Bannister. Por otro lado, en el libro mencionaremos cómo nos convertimos en nuestros propios enemigos al tener diálogos internos destructivos ante las dificultades. Comentaremos las principales distorsiones del pensamiento y cómo luchar contra ellas.

La metáfora que emplearemos para explicar los contenidos del libro es la siguiente: alcanzar una meta importante es como subir hacia la cima de una montaña (ver ilustración 2).

Ilustración 2

Nuestras creencias son el vehículo que construimos para subir hacia la cima.

Ilustración 3

Hay personas que tienen creencias empoderantes, positivas, que se sienten capaces de enfrentar sus metas. Estas personas crean como vehículo una bicicleta montañera de buen tamaño, con muchos cambios, con llantas bien infladas. Con este vehículo tienen buenas posibilidades de alcanzar la cima. (Ver ilustración 3).

Ilustración 4

En cambio, hay personas que tienen creencias limitantes, negativas, que sienten que son incapaces de enfrentar sus metas. Estas personas crean como vehículo un triciclo con llantas pequeñas, lo que les imposibilita subir a la cima y alcanzar sus metas. (Ver ilustración 4).

Ilustración 5

Pero no basta con tener un buen vehículo para subir la montaña. Una vez que tengo mi buena bicicleta, es decir, creencias empoderantes, igual no me escapo de pedalear. Es decir, no me salvo de trabajar arduamente hacia mis metas. El camino al éxito requiere de muchas horas de esfuerzo y práctica. (Ver ilustración 5).

Ilustración 6

En el camino debemos tener suerte de que no nos caigan rocas o tengamos un incidente que nos descarrile de nuestros sueños. (Ver ilustración 6).

Ilustración 7

Finalmente, si nos caemos, si fracasamos, si fallamos camino a nuestras metas, nuestra capacidad de interpretar esas

Para poder revisar todo el contenido de esta edición,
visite nuestra **tienda virtual**.