



Paso A Paso (El Kaizen)

Paso A Paso (El Kaizen)



Un Paso Pequeño

Un viaje de miles de kilómetros debe comenzar con un solo paso. Lao Tzu

-Dar pasos pequeños para lograr una mejora continua.

-1 mejora cada día = cambios permanentes: cuando se mejora un poco cada día al final ocurren grandes cosas (un notable progreso), eso es lo que hay que buscar, mejoras pequeñas día a día.

-Alcanzar metas sin grandes esfuerzos: los pequeños cambios hacen que la mente humana sortee el miedo y así entonces se crean nuevas conexiones neuronales. De este modo, se puede enfrentar los cambios de la vida. Con pasos pequeños se consiguen cambios profundos.

-Estrategias:

-tener pensamientos pequeños para cambiar creencias sin gatillar el miedo,

-realizar acciones pequeñas,

-resolver problemas pequeños,

-usar pequeñas recompensas,

-resolver problemas pequeños.

La Afectividad Del Paso A Paso

Cambios Radicales = Miedo: todos los cambios (incluso los positivos) dan miedo (amígdala), más radical es el cambio más miedo da. A cambios más pequeños, se desactiva la respuesta del miedo y sigue en marcha el pensamiento racional y creativo (corteza cerebral).

El Miedo A Lo Nuevo: en cada nuevo reto aparece un poco de miedo, nuestro acceso a la corteza cerebral se ve limitada y a veces suspendida.

Cambio grande	Miedo	Acceso restringido a la corteza cerebral	Dificultades (puede llegar al fracaso)
Cambio pequeño	Se activa menos miedo	Corteza cerebral en acción	Más cerca del éxito

Por suerte, para algunas personas la ansiedad se transforma en desafío.

Pequeños Pasos, Menos Miedo: las metas pequeñas y más fáciles de alcanzar disparan menos el miedo y la respuesta lucha-huida. Esto ayuda a generar nuevos hábitos y nuevas rutas nerviosas.

Incorporar El Miedo: hay que entender que puede sentirse miedo y en lugar de huir, estar con él hasta que disminuya.

Hacer Preguntas Pequeñas

El cerebro registra mejor las preguntas que las órdenes y ayuda a generar más ideas y más soluciones porque captan mejor el interés, es como si lo despertase.

La pregunta a diferencia de una orden no contiene ni temor, miedo, angustia o ansiedad. Está libre al acceso a la corteza cerebral.

Las preguntas deben ser en un tono amable y paciente (así se evita el miedo) y siempre con características positivas (Tip: es recomendable hacerlas de manera escrita y también anotar las respuestas).

Las respuestas son las que llevan a la reflexión.

¿Cómo Hacer Preguntas Pequeñas?

-elegir una pregunta y hacerla repetidamente.

-considerar escribirla.

- ¿si tuviera la garantía de que las cosas van a salir bien, qué estaría haciendo de otra manera?

- ¿qué pasos podría dar para alcanzar mi meta (si ya la tengo definida)? ¿qué pasos pequeños podría dar para mejorar _____ (una determinada área con la que ya se está satisfecha).

Pequeños Pensamientos

-Para tener resultados es posible hacerlo a través de pasos pequeños.

Modelar La Mente (Ian Robertson)

-implica modelar a través de un ensayo mental para realizar determinada acción, así se puede abordar una tarea difícil eludiendo el miedo, hay que hacer una inmersión total de sentidos, mientras se hace el cerebro comienza a cambiar así es entrenado antes de realizar la tarea. (El cerebro rechace conexiones intracelulares es para crear habilidades motoras o verbales complejas.)

Modelar La Mente

-aislar la tarea que se teme o que incomoda (mínimo hay que practicar 1 mes antes).

-hay que hacerlo todos los días un ratito (menos de 1 minuto).

-la práctica hay que hacerla en un lugar donde se esté cómoda y con ojos cerrados.

-imaginate la situación y mirá alrededor ¿qué ves? ¿dónde estás? ¿qué personas hay ahí? ¿cómo son? Expresiones, ropa ¿qué sonidos? ¿Olores, sabores, texturas hay alrededor?

-imaginate (vos estás quieta) haciendo la tarea ¿qué palabras usás? ¿qué gestos hacés? ¿cuál es tu postura?

-imaginá que la respuesta es positiva.

-cuando ya lleves días o semanas con la práctica imaginá un mal resultado e imaginá cómo lo enfrentarías de manera eficaz.

-ahora empezá a dar pasos pequeños para acercarte a la tarea.

Acciones Pequeñas

El Primer Paso

-Pasar La Acción A Través De Pasos Pequeños: siempre hay que pasar a la acción, las acciones pueden ser muy pequeñas, eso permite “engañar” al cerebro y que no se active el miedo así se pueden establecer cambios reales. Antes de producirse un cambio global hay que dar pasos pequeñitos.

-tardar en cambiar por dar pasos pequeños, acaso no es mejor que no hacerlo?

El Primer Paso

-elige lo que se quiere lograr o cambiar.

-¿qué paso pequeño puedo dar? La respuesta debe ser precisa (no vaga), alcanzable, porque es importante poder hacerlo.

Resolver Problemas Pequeños

-cuando aparecen los problemas hay que empezar a resolverlos, sino se hace, se complejizan, y resolverlos luego es más doloroso.

-para hacer cambios reales, hay que prestar atención a los problemas, a las señales de alarma y no dejarlos pasar. Hay que revisar lo que pasa y analizar la propia conducta para no repetir patrones individuales.

¿Cómo Descubrir Los Pequeños Problemas?

-cuando tuviste un problema en tu vida que haya sido grande ¿qué cosas pequeñas no tuviste en cuenta, que luego se complicaron? ¿qué deberías haber hecho para resolverlo? ¿porqué no lo hiciste? ¿cómo pensaste que se iba a resolver?

-fijate el último error pequeño que cometiste sino haces un cambio ¿puede empeorar?

-analiza tu conducta.

El Refuerzo Positivo

-los pequeños premios son un incentivo, porque llevan a aumentar la motivación para que el cambio perdure (eso es el refuerzo positivo).

-si el premio es grande se vuelve un objetivo en sí mismo y no funciona como reforzador.

-armá una lista de las cosas que hacen que te sientas valorada

Características De Los Premios:

-el premio debe ser adecuado a la meta

-el premio debe ser adecuado a la persona

-no debe costar nada o debe ser barato

Valorar Los Pequeños Momentos

-la idea es bajar el ritmo y valorar los pequeños momentos.

-para ver los pequeños momentos hay que vivir con ojos de principiantes, ver con curiosidad y apertura. Para esto además hay que vivir en el momento presente.

Pequeños Pasos Toda La Vida

-es la forma positiva de ver a las personas. Si puedo dar pasos pequeños es que siempre puedo mejorar eso es ir hacia donde quiero ir.

No hay que ir a la batalla, sino subir la escalera