



# CAPACITARTE

*Es ser líder de tu vida*



## EJERCICIO DE ARQUEOLOGÍA PERSONAL\*

Las personas nacemos con un potencial creativo inmenso. Potencial que con frecuencia va bloqueándose a medida que crecemos.

Si observás con detenimiento en cualquier parque o zona de juego a un grupo de niños con sus madres, observarás en vivo de qué modo se va dando el proceso:

**- CUIDADO! No trepes tan alto!!**

**-No toques ese perro!!**

**-No saltes en el agua que te vas a mojar la ropa.**

**-No vayas por allí que hay barro.**

Nuestra infancia es una larguísima lista de NO. Algunos autores sostienen que por cada refuerzo positivo por parte de nuestros padres, recibimos 14 NO.

El resultado de tantos NO, es un pasaje directo a la inmovilidad y a ocultar nuestro potencial creativo bajo gruesas capas de "adulterez".

Con la mejor intención, nuestros padres nos han bajado su modelo del mundo, sus ideas respecto al significado de una profesión, al rol que ocupa un hombre o una mujer en la sociedad.

Maslow afirma que:

***"Si has sido criado en un medio "corriente" (el autor usa el "vulgar" con este sentido de corriente o común), la palabra femenino se aplica a casi todo lo que es creativo: imaginación, color, poesía, música, ternura".***

De modo que un hombre se cuestionará de manera inconsciente acerca de su masculinidad, cada vez que intente dejar salir su potencial creativo y terminan desarrollando pasatiempos que no colaboran a expandir su creatividad y que los mantienen a salvo de estos cuestionamientos internos: mirar TV, fútbol, ir a un bar o cualquier actividad que mantenga dormidos sus sueños y aspiraciones.

En cuanto a las mujeres, nos han intentado decir que el éxito y las carreras profesionales tienen que ver con el mundo masculino. Las mujeres al fin y al cabo “tenemos” que formar una familia.

De este modo, vamos incorporando la culpa como parte de nuestro crecimiento profesional y vivimos con angustia las horas en que no estamos en casa, casi como si nuestro éxito fuese socavando los pilares de nuestra familia.

Así nos encargamos de autoboicotearnos, desalentarnos cuando tenemos grandes ideas, llegamos tarde a esa reunión importante, nos anotamos en un gimnasio al que nunca vamos, evitamos el éxito...

Necesitamos internalizar que la creatividad y al éxito suelen venir rodeados de preconceptos, mitos y juicios de valor. Reconocer esos preconceptos nos ayudará a desplegar nuestra creatividad y concebir el éxito como algo que nos merecemos y nos es dado de manera natural.

Cambiar la percepción que tenemos acerca de la creatividad y el éxito nos ayudará a vivir de manera más plena.

Hoy vamos a analizar los mitos familiares que nos impiden darnos el permiso de alcanzar una vida creativa y exitosa.

Completa las siguientes frases con lo primero que venga a tu mente (es importante que no te detengas a pensar exhaustivamente acerca del tema, sino que respondas de manera rápida):

- 1- Cuando era niño mi madre pensaba que yo era .....
- 2- Cuando era niño mi padre pensaba que yo era .....
- 3- Cuando era niño soñaba con.....
- 4- En mi infancia aprendí.....

- 5- En la escuela secundaria yo.....
- 6- Cuando era joven soñaba con.....
- 7- La vida que abandoné a los 21 años era.....
- 8- Si hubiera tenido una infancia perfecta, habría llegado a ser.....
- 9- En mis primeros trabajos pensaban que yo.....

\*Basado en un ejercicio de Mark Bryan, Julia Cameron y Catherine Allen



CAPACITARTE  
*Es ser líder de tu vida*