

Círculo Rojo

Las cajitas© del éxito

goalBoxes La metodología que ayuda a tu cerebro a priorizar

Las cajitas© del éxito

goalBoxes
La metodología que ayuda a tu cerebro a priorizar



Aritz Urresti Olasagaste

Círculo Rojo
EDITORIAL

Primera edición: noviembre 2017

Depósito legal: AL 2139-2017

ISBN: 978-84-9175-929-4

Impresión y encuadernación: Editorial Círculo Rojo

© Del texto: Aritz Urresti Olasagaste
Puede contactar con el autor a través de su web: www.aritz-urresti.com
© Maquetación y diseño: Equipo de Editorial Círculo Rojo
© Redacción de contenidos: Marian Ruiz Garrido
© Corrección: Marieta Pancheva y Luis Requena
© Fotografía de cubierta: Argazkari

Editorial Círculo Rojo

www.editorialcirculorojo.com

info@editorialcirculorojo.com

Impreso en España - Printed in Spain

Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida por algún medio, sin el permiso expreso de sus autores. Círculo Rojo no se hace responsable del contenido de la obra y/o las opiniones que el autor manifieste en ella.
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

El papel utilizado para imprimir este libro es 100% libre de cloro y por tanto, **ecológico**.

AGRADECIMIENTOS

A mis padres, por todo lo que me han dado; en especial, a mi padre, que en paz descanse. Este libro es producto de todo lo que siguió a su fallecimiento.

A mi mujer y mis hijos: mi mayor logro.

A todas aquellas personas que han confiado y confían en mí.

A quienes contribuyen con sus entrañables testimonios a que este libro tenga un valor añadido y una dimensión real.

A quienes tienen una actitud decidida, humildad para aprender y una confianza en la vida a prueba de reveses.

A quienes están decididos a abrir caminos nuevos y a cumplir, de una vez por todas, sus sueños.

-ÍNDICE-

Reseña biográfica 15
Prólogo 21
Testimonio Itziar Pouso 25

1. LA RUEDA DE LA VIDA 31
1.1. La cultura de la culpa 43
1.2. ¿Qué nos lleva a sentirnos culpables? 44
Ejercicio: test de autoanálisis 50
Testimonio Esther Díaz 68

2. ESTA SOCIEDAD NUESTRA..... 73
2.1. La responsabilidad en el lugar que le corresponde .. 76
2.2. La criminalización del fracaso 80
2.3. La educación que tenemos y la que merecemos 83
2.4. Entender el panorama..... 87
Testimonio Sergio Pampliega..... 92

3. LA PUERTA DE SALIDA..... 95
3.1. Autoobservación: empezando por el principio..... 96
3.2. El miedo: ese gran boicoteador de proyectos..... 101
3.3. Aprender a hacer y aprender a aprender..... 104
3.4. Aprender a «tangilibilizar»..... 108
Testimonio Diego Fernández 112

4. SUEÑOS Y DESEOS SINCEROS 117
4.1. Cómo funcionamos 119
4.2. La vida me ha hecho así 126
4.3. ¿Hay objetivos demasiado altos? 129
4.4. Lo que pensamos, sentimos y decimos va creando realidad 135
Testimonio César Quintero 137

5. DE LO ABSTRACTO A LO CONCRETO 141
5.1. El lenguaje, ¿culpable o inocente? 141
5.2. Controlar el tiempo 147
5.3. Vivimos acelerados 153
5.4. Una mentalidad impulsora 155
5.5. La ética en medio de todo esto 157
Testimonio Iban Herrero 164

6. LA FÓRMULA DE LA PRODUCTIVIDAD 167
6.1. Poner precio al tiempo 172
6.2. Pasos que impiden ser productivo 180
6.3. Hacia la productividad 185
6.4. BR, AR2, AR1 189
6.5. Cambio transaccional y cambio transformacional . 191
Testimonio Mercedes Cecilia 195

7. PLANES QUE SE RESISTEN 201
7.1. Hábitos, barreras mentales, creencias erróneas 202
7.2. Impedimentos relacionados con la funcionalidad .. 207
7.3. Actitud proactiva 209
7.4. La auténtica revolución social 211
Testimonio Joserra Atorrasagasti 215

8. LAS CAJITAS©: LA LETRA PEQUEÑA DEL ÉXITO 219
8.1. La productividad se traslada a Las Cajitas© 224
Testimonio Mónica Mellid 234

9. DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL.... 237
9.1. Desarrollo personal: la base del desarrollo profesional 237
9.2. La soledad de los mandos empresariales 240
9.3. Hacia lo grande desde la práctica de lo pequeño ... 243
9.4. El arte de planificar y de afinar en lo prioritario 246
9.5. Los enemigos de Las Cajitas© 247
9.6. El gran aliado de Las Cajitas© 249
Testimonio Flor Molet 252

10. LA ESENCIA DEL MENSAJE CONTENIDO EN LAS CAJITAS© 259
10.1. Las ideas centrales capítulo a capítulo 261
10.2. La esencia del mensaje de Las Cajitas© 268

BIBLIOGRAFÍA 273



RESEÑA BIOGRÁFICA

Me llamo **Aritz Urresti Olasagaste**, soy de Bilbao (Bizkaia), tengo 23 años y es 1998. He estudiado Ingeniería Industrial Eléctrica y juego al fútbol casi desde que aprendí a andar. Trabajo en una multinacional y cuento con un sueldo más que aceptable.

Mi padre está al frente de su propia compañía naviera, proporciona trabajo a más de cien personas y tiene piedras en la vesícula. Como su horario laboral es de quince horas por día, no encuentra un hueco para operarse.

Mi madre, farmacéutica e inmigrante argentina, se preocupa por la salud de mi padre, que acaba de comprar una patente de videoportero además de todo lo que trabaja. Por especial que sea el artilugio y por mucho que le interese a ese socio que se acaba de echar, mejor haría en pensar en las piedras de su vesícula antes de meterse en más líos de los que ya tiene.

No sé si por insistencia de ella o porque él mismo siente que no da más de sí, me pide que le ayude a vender el apara-

to. Nunca antes he desempeñado labores de comercial, pero ¿cómo negarme? Mi padre es un referente para mí, un hombre que sabe abrirse camino en la vida a lo grande. Yo no podría tener a mi lado un ejemplo mejor.

El videoportero es un chisme sofisticado; de hecho, no hay nada igual en el mercado y, aun así, mi experiencia como comercial *a puerta fría* acaba siendo nefasta. Los chalés a los que me dirijo son mi mercado objetivo, pero vender a quien no se ha interesado antes por tu producto es un trámite que exige altas dosis de resistencia al desgaste. Las negativas son constantes, y lo normal es que te den con la puerta en las narices. Además, un mocoso de veintitrés años…

Mi padre adopta la decisión de ofrecer la patente a una empresa especializada. Conduzco de camino a realizar dicha gestión comercial. En el asiento del copiloto, un amigo lleva abrazado un aparato de televisión. Los cinturones de seguridad reposan en sus anclajes, es algo que no va con nosotros. ¿Para qué?

De esa manera, nunca sabré qué rayo de luz o de inspiración fulgurante me ordenó que parase tan seguro como estaba de mí mismo y de mi pericia al volante, pero me detuve a la derecha y pedí a mi amigo que pasase el televisor al asiento de atrás. Hecho esto, nos pusimos los cinturones para reincorporarnos a la carretera. Al poco, una conductora que circulaba en sentido contrario chocó contra nosotros. Fue una colisión frontal, y el coche quedó aplastado. El cinturón de seguridad casi me partió en diagonal, pero salvó mi vida. El accidente fue de tal magnitud que la fiebre se me disparó a 43 °C al tercer día. Estaba muriendo, y me despedí de mi familia hasta en seis ocasiones.

Sin embargo, debe de ser que mi tarea en este mundo no estaba concluida, porque, milagrosamente, lo superé. Aun así, no fui consciente de que mis cervicales habían quedado muy tocadas.

Cuando todo parece volver a la normalidad, mi padre me propone obtener una formación de Certificación ISO 9000 en Madrid. Acepto. Tiene visión comercial y sabe qué me conviene.

A los seis días de haberme trasladado a la ciudad, caigo desplomado en el metro. Por suerte para mí, hay un médico cerca y me reanima, aunque mi estado exige ser ingresado en el hospital de La Paz y, dos días después, en el Gregorio Marañón. A partir de ese momento, voy a empezar a padecer de mareos recurrentes, dolor de cuello y debilidad. Mi calidad de vida se verá reducida de forma drástica.

Han pasado dos meses y no me he recobrado del todo. Estando así, es nuevamente mi padre quien me pide ayuda para plantar un árbol. Debo negarme. Sigo con mareos, no tengo fuerzas, así que él se extralimita y termina sintiéndose mal. Lo trasladamos al hospital de Cruces en Barakaldo, Bizkaia. Los médicos detectan que alguna de las piedras de la vesícula ha migrado al páncreas. Se suceden cinco operaciones y yo sé que es el final. Mi padre muere sin que pueda despedirme de él. Mi tía Garbiñe, que vivía en la misma casa y era muy especial para nosotros, le sigue meses después a consecuencia de un cáncer de mama.

Algo parece decirme: «No sé si lo ves, Aritz, pero tu vida se está yendo al garete».

Incluso así, las dificultades se suceden: los socios de mi padre reclaman que haya alguien de la familia en su lugar o se verán obligados a despedir a cien trabajadores, cien familias cuya fuente de ingresos va a desaparecer. No puedo pensármelo mucho y decido que se lo debo a mi padre. Quiero saberlo todo, desde lo más elemental; mi propia coherencia me lo exige, así que entro en la compañía como delineante durante casi cuatro años con un sueldo acorde al puesto al que des-

empeño y no al que estaba acostumbrado. Pasado ese tiempo, me convierto en jefe de proyecto y, más adelante, en gerente con el cometido de formar a trescientas personas. Me veo por primera vez en mi vida en la dura tarea de ir despidiendo a cien trabajadores cada tres años a la vez que me toca entrenar a otros en Rusia, Ucrania, Bulgaria… Una vorágine similar tuvo preso a mi padre. Tampoco yo hacía vida de familia, y empezaba a no existir para mi mujer.

Así están las cosas cuando una trabajadora con la que me traslado a diario a la oficina me habla de un programa de desarrollo. Su marido, que posee una empresa de contratación, lo ha iniciado. Tras seis meses de práctica, su firma se ha vuelto puntera y él mismo ha hecho un cambio espectacular como persona.

«Tienes que hacer esto, Aritz, no sabes lo que estás sacrificando en tu vida. Trabajas demasiado». Mi respuesta, como no puede ser otra, es: «No tengo tiempo para ir a charlas».

No obstante, insiste y, contra todo pronóstico, consigue arrastrarme a una de ellas. Es 2008, tengo 33 años y se aproxima un definitivo punto de inflexión en mi vida.

La sala está abarrotada de empresarios que, por lo que cuentan, han triplicado sus facturaciones y dado giros de ciento ochenta grados a sus vidas. Como son empresarios importantes, no puedo por menos que creer lo que dicen; me consta que esta gente no se anda con chiquitas.

Han pasado cinco meses desde que he conectado con estas ideas nuevas y observo horrorizado que no tengo idea de trabajar o, mejor dicho, de lo que significa ser productivo. El 90 % del tiempo que invierto en la empresa, sacrificando vida personal y salud, no sirve de nada; es una dura y dolorosa constatación. ¿Cómo es que no me enseñaron nada de esto mientras

me educaron? Jamás oí hablar de algo tan revolucionario ni en la escuela ni en la universidad.

Visto lo visto, y si aún me preciaba de no ser imbécil, solo podía hacer una cosa: cambiar. No hacerlo pondría a mi inteligencia muy en entredicho.

Me fui familiarizando con aquella nueva manera de ver el mundo y comencé a advertir cambios espectaculares en tan solo cinco meses. Algo así no podía guardarlo solo para mí, debía compartirlo. Eso sí, antes —mi propia ética me lo exigía— tenía que entrenarme a fondo y con los mejores.

Contacté con SMI, una multinacional estadounidense número uno en el sector del desarrollo personal y profesional. Vi en mí los mismos increíbles efectos que había observado en el marido de mi compañera. A los tres años, me encontraba ejerciendo de líder en una filial española y asumiendo el entrenamiento de personas; así empezó todo. Hace cuatro que registré mi propia metodología, **Las Cajitas©**, y fundado mi propia empresa, **Goal Boxes©**, centrada en ambos aspectos del desarrollo humano.

Goal Boxes, sin embargo, no ha sido la única empresa que he creado, sino que siete más la siguieron; entre ellas, una de telemarketing y otra enfocada a jóvenes de 14 a 18 años con contenidos educativos. Esta última se llama **Emerge©**. Los chicos tienen que saber cuanto antes que los recursos están en ellos y cómo han de utilizarlos.

En todo este tiempo, también he trabajado con empresas como Endesa o Seur, y no solo con sus altos cargos. Mientras, he ido constatando cómo los trabajadores —incluso parados afectados por depresión o por ansiedad— duplicaban y hasta triplicaban no solo sus ingresos, sino también su calidad de vida.

Hay un secreto para ello, y se llama productividad. Tenemos que aprender a ser productivos y saber qué significa serlo. En caso contrario, la salud de cada uno de nosotros y, por tanto, la salud colectiva están en juego.

Existe un ingrediente indispensable que se encuentra en la base del cambio y de cualquier programa de desarrollo: la ACTITUD.

Una recomendación para terminar: nunca digas «No tengo tiempo. Cambia ese patrón por este otro: «No tengo tiempo para priorizar eso que me propones, sino que decido enfocarlo a otras cosas que me interesan más». Tu cerebro se descomprime. Es el inicio.

Me llamo Aritz Urresti Olasagaste y voy a cumplir 42 años. Estamos en 2017 y te invito a hacer un viaje apasionante por el mundo del desarrollo personal y profesional.

Aritz Urresti Olasagaste

PRÓLOGO

Libertad es poder dirigir la voluntad en cada una de las áreas de la vida sin que nadie me lo imponga. Es ser capaz de priorizar una u otra siempre que quiera y cuando lo decida.

En el momento en que tengo un horario, un sueldo fijo y una serie de circunstancias que me condicionan, no tengo libertad. La sociedad nos ha educado para no tenerla. Es curioso, porque todos hablamos de ella, pero no somos libres. Al sistema parece interesarle que no lo seamos.

Porque, ¿qué pasa si soy libre, si soy capaz de decidir sobre mi vida, en todas las áreas de mi vida? Es como si la sociedad me dijera: «Mejor que no sepas no sea que te salgas de los patrones. Cuanto menos pienses, mejor».

La ética del sistema en este país —en Estados Unidos es diferente— no coloca la salud en primer lugar. Desde el momento en que a los chavales les ponen clase hasta las cinco de la tarde y no les dan ni tiempo para comer, ¿qué principio de salud se les está inculcando? ¿Cómo defender que se está dando prioridad a la salud?

Mientras trabajo para otras personas, como es habitual en la mayoría de los casos, no decido mis vacaciones ni decido nada. Hay muchas cosas que no decido en mi vida. Por tanto, mi libertad está más limitada.

No obstante, vivimos en una sociedad que habla de productividad cuando no sabe qué es eso. ¿Por qué no somos productivos? Tiene que ver con cómo nos educan, para qué nos educan. La falta de productividad es lo que conduce a miles de empresarios a trabajar quince horas diarias. El sistema nos tiene maniatados así.

Ahora bien, un problema muy grave se nos presenta en el camino hacia el éxito, y es que, para conseguirlo, resulta imprescindible vivir experiencias negativas. No obstante, llamamos «fracasos» a tales experiencias, y este término posee una connotación nefasta. De ese modo, nos limitan constantemente puesto que solo quien ha fracasado y vivido algo en apariencia negativo comprende que precisamente eso tal vez le ha salvado la vida; sobre todo, si ha sabido ver la enseñanza asociada.

¿Cómo transformar un sueño en acción, un objetivo en algo real, materializado? Se requiere iniciativa, un plan de acción, unas metas, esfuerzo y una actitud proactiva, y quizá por esto el porcentaje de población que persigue su libertad es muy bajo, son muy pocos los que proponen una **acción de mejora** ante cualquier dificultad o error.

Muchos surfistas adaptan su pasión a su vida y me gusta ponerlos como ejemplo cuando hablo de éxito. Éxito es mejorar, es ser capaz de priorizar cualquiera de las áreas de la **rueda de la vida**, desde la salud a la profesión, pero se requiere ser productivo para ello (no puedes comprar tu libertad si no lo eres), así como un desarrollo personal y profesional, y haber encontrado el motor que impulsa todo ello. Este motor consiste en unos objetivos bien definidos, unos grandes «para qués» que se traduzcan en una motivación poderosa. Solo así se persevera. Solo así es posible estimular la mente y que trabaje a nuestro favor.

Déjame decirte algo: esa poderosa motivación no se encuentra en el área profesional, sino en cualquiera de las otras áreas. En ellas está la convicción y la fuerza que necesitas para dejar tu trabajo a una hora determinada cada día.

¿Qué significa, tal y como yo lo entiendo, ser productivo? Significa dedicar tiempo a las tareas fundamentales, y solo hacemos tal cosa dos o tres horas por semana. La gran evidencia que subyace tras esta afirmación es que somos falsamente productivos.

Ahí es donde mi **Programa de mejora de la productividad** puede hacer algo por ti.

Este libro te explica, a lo largo de 10 capítulos, qué condiciones se exigen para ser valiente antes que libre, qué camino has de recorrer para llegar al éxito y de qué manera mi método de **Las Cajitas©** te lleva de la mano hasta él.

Ser libre es tener equilibrada la rueda de la vida: la salud, la familia, el ocio, la formación, la parte ético-espiritual y la profesión. Esta última es la encargada de financiar todas las demás, pero no de suplantarlas.

Ser libre es enfrentarse a la opinión mayoritaria, a quien te critica porque no es capaz de hacer nada parecido. Es atreverse a ser distinto, a cumplir los sueños.

Así pues, te hago esta pregunta: ¿Hasta dónde estás dispuesto a llegar para comprar tu libertad?

Aritz Urresti - Goal Boxes©

Testimonio

Delante de un documento en blanco, sin saber qué escribir, una madeja de hilo sin un extremo del que tirar, miles de ambiciones que no son sino sueños inalcanzables. Creo que no soy tan brillante como para conseguirlos, ni siquiera me he planteado que tengo derecho a soñar. O no he estudiado una carrera. O no trabajo para lo que me he preparado. Mi vida está dirigida por otros o por circunstancias que se presentan sin aviso previo y de las que salgo como puedo…

Muchos de nosotros nos hemos sentido así en algún momento, también yo. Sin embargo, ahora vuelvo a encontrarme ante un documento en blanco sabiendo exactamente lo que quiero transmitir.

Cuando **Aritz Urresti** me pidió que escribiera algo para este libro, me dijo algo así: *Me gustaría incluir testimonios reales y quiero que el tuyo sea uno de ellos, el que cerrará el libro.* Gracias a él tengo claro lo que quiero y lo que persigo; por tanto, en cuanto me lo propuso, pensé: «Mi testimonio no puede ser el testimonio de cierre, tiene que ser el testimonio que tú puedas leer nada más abrir el libro; tiene que ser el prólogo. De otro modo mi labor será incompleta». Por eso, **si estás leyendo esto junto al prólogo, habré demostrado una vez más que soy capaz de lograr cualquier sueño que me proponga del mismo modo que he conseguido cambiar mi**

vida con este método. Si no es así, es posible que este párrafo desaparezca porque carezca de sentido.

En cualquier caso, solo tengo palabras de agradecimiento hacia quien me ha iniciado en este viaje hacia mi bienestar, hacia mí misma: mi querido y admirado Aritz.

Nos encontramos con *coaches* de moda que nos dan palabras engoladas muchas veces y vacías de contenido. Ni siquiera es necesario ser *coach,* porque **a quien realmente merece la pena escuchar o leer es a quien te llega al corazón, a quien te aporta electricidad para encender la bombilla de tus ideas, de tus sueños «inalcanzables»** (los que no afloran por miedos, hábitos adquiridos, imposiciones sociales, etc.). Quien te llega con palabras, historias reales y ejemplos que identificamos en nuestro día a día, en nosotros mismos o entre quienes nos rodean es al que merece la pena escuchar y dejarse enamorar.

De ahí en adelante, cada uno debe saber separar la paja del grano y alimentarse de lo que le conviene, pero no todos vivimos del grano. Además, la paja también puede resultarte válida si la utilizas convenientemente. Solo necesitas una dosis de motivación, y motivarte es el fuerte del autor de este libro.

Lo importante para él es transmitir su sabiduría de un modo cercano, con sinceridad, y eso solo se consigue haciéndolo desde el corazón, con el sentimiento de ayudar al prójimo y no de lucrarse obteniendo pingües beneficios.

Como parte de mi conclusión, podría decir que he aprendido muchas cosas; entre otras:

Vive el presente, el hoy, el ahora mismo, pero planifica tu futuro. Visualiza cómo quieres que sea y persíguelo. No dejes tu barco a la deriva o no lo atraques en cualquier puerto,

porque a lo peor se lo come la carcoma mientras esperas que amaine un temporal que solo está en tu mente.

Desata los cabos, despliega tus velas y pon rumbo hacia tu futuro. Dirige tu nave sin olvidar que el viaje será divertido, que descubrirás nuevos paisajes, aunque también tendrás que luchar contra la corriente, capear temporales y navegar en aguas turbulentas de las que saldrás fortalecido. Por eso, tanto el viaje como alcanzar tu destino serán la mejor experiencia de tu vida, porque crecerás. ¿Eres capitán de tu propia nave o marinero?

Gracias a Aritz Urresti he descubierto que soy capitán y más importante aún: soy y seré lo que quiera ser, porque he adquirido la capacidad de dirigir mi nave.

Por último, quiero añadir que, hayas leído el libro o no, te lanzo un consejo: Reflexiona sobre estas seis áreas de tu vida. Te dejo algunas preguntas relacionadas con las facetas de la vida que solo tú puedes responder con sinceridad, aunque me consta que las encontrarás desarrolladas en detalle a lo largo del libro.

1.-ÁREA FINANCIERA Y PROFESIONAL

¿Te gusta tu trabajo?
¿Podrías mejorar tu situación financiera?
¿Exprimes al máximo tus capacidades para tu propio beneficio o las regalas?

2.- ÁREA MENTAL O EDUCATIVA

¿Te gustaría formarte y aprender nuevas cosas? ¿Te sientes realizado?
¿Realmente te conoces? ¿Te has parado a pensar quién eres, adónde quieres llegar?
¿Te sientes a gusto contigo mismo?