

Introducción

Escribí este libro porque creo que los activistas progresistas son el recurso más valioso del mundo. Nosotros enfrentamos los problemas más difíciles e importantes del mundo—incluyendo hambruna, guerra, enfermedades, pobreza, violencia, crueldad y explotación—y trabajamos con el objetivo de dirigir la evolución de la humanidad hacia la generosidad y la compasión. Los conservadores podrán crear mayor riqueza pero nosotros creamos más de los valores, incluyendo justicia, igualdad y libertad, que hacen a la vida digna de ser vivida. Tal cual la historia nos ha mostrado repetidamente, y como desafortunadamente estamos presenciando en los Estados Unidos hoy en día, riqueza sin el temple de los valores y costumbres progresistas nos lleva inevitablemente a la corrupción y desesperación.

Imagina que diferente el mundo sería si hubiera el doble—¡o diez veces más! de activistas progresistas de los que hay ahora, y si esos activistas fueran felices y efectivos y disfrutando carreras duraderas a tiempo completo o parcial. Sociedades y culturas enteras y muy probablemente todas las sociedades y culturas, se transformarían.

Por eso es que escribí *El Activista de por Vida*, una guía para construir una carrera como activista sustentable. Está enfocada a ti, el activista, voluntario y otras personas políticamente activas que estén considerando sus alternativas de carrera y vida a largo plazo. Mi objetivo es darte las armas para una vida

feliz que incluya una efectiva y sustentable carrera como activista, y en particular para ayudarte a eludir el agotamiento que aflige a muchos activistas.

Este no es un libro típico sobre el activismo, debido tal vez a que mis antecedentes son diferentes a los de muchos activistas. Aunque he sido participe de muchas causas progresistas incluyendo justicia laboral, feminismo y, más recientemente, derechos de los animales y 'vegetarianismo', yo he decidido ganarme la vida como emprendedora, periodista y asesora en el área de negocios. Antes de escribir *El Activista de por Vida*, pase tres años trabajando como la principal asesora de negocios de una empresa no lucrativa en Boston, donde mi equipo y yo ayudamos a más de 1000 personas en desventaja económica de diversos orígenes a iniciar o crecer empresas, carreras en las artes y en empresas no lucrativas. En aquella posición, fui testigo de primera mano de las causas detrás del éxito de personas inteligentes y dedicadas y de lo que les causa fracasar. Ese es el conocimiento que plasmé en este libro.

El secreto para triunfar como activista, así como en la vida en general, es un conocimiento que, en pocas palabras dice que hay que llevar una vida que, en lo posible, sea reflejo de tus valores fundamentales. *El Activista de por Vida* es una guía para esto, y está basado en la premisa de que lograras el éxito a través de decisiones consientes acerca de tu vida, específicamente en las partes cruciales de tu misión, tiempo, miedos y relaciones. La **Autorrealización**—un término acuñado por el fallecido psicólogo Abraham Maslow que dice que cultivar tus fortalezas, talentos y carácter particulares—

debe ser tu objetivo primario, debido a que entre más autorealizado seas, mas creatividad, energía, enfoque y otros atributos positivos podrás brindar a tu activismo y otros proyectos. La autorrealización también es, como lo discuto en la Parte IV, enteramente congruente con tu misión y ética progresista.

La autorrealización empieza con liberarte de la poco apropiada influencia y control de otras personas sobre tu vida. Algunas de estas personas tendrán buenas intenciones y otras no; otras no les importaras en lo absoluto y simplemente están persiguiendo sus propios asuntos. Otros incluso serán otros activistas tratando de intimidarte para que trabajes en su causa o para que mantengas un estándar de pureza ideológica. Tú debes liberarte de todas estas influencias inapropiadas para que puedas empezar a construir una vida de acuerdo a tus propios valores.

Tal vez debido a mis antecedentes, algunos aspectos de este libro pudieran desafiar, o incluso enfadar, a algunos activistas:

- Mis formación empresarial, naturalmente, influencia mis percepciones y consejo, y algunos de ustedes verán mas referencias positivas al dinero, materialismo, jerarquías, y competencia de las que están acostumbrados a ver, o que les gusta ver, en un libro enfocado a activistas progresistas.

- Yo creo que los activistas deben darle una alta prioridad al dinero—o, más específicamente, a crear una fuente sustentable de ingresos para ellos. Estoy

de acuerdo que esto puede ser difícil en una sociedad cuyos valores son opuestos a los tuyos. No obstante la estructura capitalista de la sociedad no va a cambiar en el corto plazo y aun así es necesario ganarse la vida. La buena noticia es que probablemente tengas más oportunidades de las que te des cuenta: Los Capítulos 12 al 15 en la Parte I te ayudaran a ponerlas en orden, y ordenar tus sentimientos y pensamientos relacionados al dinero.

- Yo también creo que un activista debe vivir el estilo de vida que él o ella desea vivir aun si ese estilo de vida pareciera 'inaceptablemente' burgués o materialista. No somos maquinas y no podemos programar nuestros gustos ni nuestras aversiones. Por otra parte, una vida construida en auto-negación está destinada a ser infeliz, además de ser trágica por sí misma, es probable que o lleve al activismo de por vida sino al agotamiento.

Así que, hazlo: compra el carro, la ropa, los electrónicos, la membrecía al gimnasio o las vacaciones. O compra todos ellos, si eso es lo que te hace feliz. Esto puede requerir que busques un trabajo fuera del activismo o te dediques al activismo medio tiempo pero está bien: yo preferiría ver un activista de tiempo parcial feliz que uno abatido y con carencias de tiempo completo. De cualquier modo las probabilidades indican, que lograras más como un feliz activista de tiempo parcial—y tal vez puedas realizar activismo extra en tu trabajo diario. Disfruta tu vida al máximo, y sin ninguna culpa, vergüenza u otra emoción negativa.

No obstante, quiero ser muy clara que no estoy recomendando un estilo de vida material o burgués. No estoy recomendando ningún estilo de vida en particular, lo que yo recomiendo es que construyas un estilo de vida feliz y sustentable basado en tus valores y en los de nadie más. Es a menudo mejor, por una multitud de razones personales y sociales, vivir tan simplemente como te sea posible, poniendo la mayor parte de tus energías y tiempo en tu desarrollo personal y en tu(s) vocación(es), en lugar de en comprar y mantener gran cantidad de cosas materiales. Sin embargo, haz lo que necesites para ser feliz.

Para aquellos lectores que se sientan ofendidos por este u otros puntos en *El Activista de por Vida*, les pido encarecidamente que continúen con este libro y extraigan cualquier información útil que puedan. Mi objetivo es ayudar y *empoderar* a tantos activistas como sea posible, y eso me obliga a decir lo que yo percibo como verdadero incluso si algunos lectores lo encuentran controversial o inclusive doloroso.

Por lo tanto, tu tarea es esta: trabaja para visualizar y crear un mundo más liberado. Yo al mismo tiempo que trabajas para visualizar y crear una sociedad más liberada. Imagina a ti mismo como alguien que realiza activismo como parte de una vida feliz, saludable y bien balanceada, y después trabaja, usando este libro como guía, para hacer esa visión una realidad. Consigue vencer el estereotipo que dice que debes ser pobre. Visualiza una nueva forma de activismo para ti que esté basada en una alegre participación con el mundo. Como lo dice Julia Hill Butterfly, "El Activismo es mucho más que una respuesta

a algo que está mal. El Activismo es una celebración de la vida en sí misma. Es una manifestación del milagro de estar vivo. ¡Que acaso eso no es algo que celebrar!"

Espero que encuentres El Activista de por Vida útil para construir tu carrera como activista, y te invito para que me contactes y me dejes saber tus pensamientos sobre el libro o acerca de cualquier aspecto de tu vida o activismo.

Paz y Libertad para Todos,

Hillary Rettig

Administrando tu Misión

- 1. ¿Quién Eres Tú?
- 2. Más Preguntas
- 3. Consejos para Completar tus Historias del Proyecto Activista
- 4. Como Decir la Verdad (Absoluta)
- 5. Honestidad contra Agotamiento.
- 6. Otras Tres Realidades Acerca del Agotamiento
- 7. Como Manejar Verdades Incomodas
- 8. La Importancia de Enfocarte/Crear tu Lista de Metas en tu Activismo
- 9. ¿Realmente Cuanto Activismo Quieres Hacer?
- 10. Salud y Buen Estado Físico
- 11. Relaciones
- 12. Dinero
- 13. ¿Porqué Son Pobres Los Activistas?
- 14. La Peor Elección: No Tener una Carrera Bien Pagada
- 15. Más Consejos de Carrera
- Otras Necesidades
- Tu Declaración de Misión Personal
- Tu Plan de Misión

1. ¿Quién Eres Tú?

Esta pregunta debe ser parte primordial de tu búsqueda para construir una carrera como activista sustentable—en realidad, debe estar en el corazón de tu búsqueda para construir y vivir una vida feliz y productiva. Es una pregunta que cada ser humano debe cuestionarse profundamente a lo largo de su vida.

Sócrates acertadamente dijo, "Una vida no examinada no vale la pena vivir." (En realidad fue Platón, citando a su maestro, Sócrates.) Gloria Steinem en *Revolution From Within* habla de cómo durante un largo periodo de su vida ella rechazó conscientemente esa auto-exanimación:

Yo continúe de este modo por décadas mientras tanto las presiones aumentaban... Yo organizaba, viajaba y dictaba conferencias; hacia campañas y recaudaba donativos y pedía anuncios para continuar [mi revista] en marcha; convertí mi departamento en un closet en donde me cambiaba de ropas y depositaba papeles en cajas de cartón; y solo una vez en veinte años pase una semana entera sin subirme a un avión. En el trabajo o fuera de él a menudo me despertaba con las palmas sudorosas y fuertes latidos, preocupada de la posibilidad de perder un evento público, no tener suficiente dinero para la imprenta y la nomina, o de otro modo fallarle al movimiento...

Ella recuerda, además, "Cuando mis amigos me preguntaban acerca de mi estado de ánimo o emociones, les hacía reír en desesperanza—citando a Platón 'Una vida no examinada,' explicaba 'no vale la pena ser vivida.'" A pesar

de sus bromas, sin embargo, ella relata haberse sentido, durante este largo periodo, "desgastada en muchas ocasiones" y "como un soldado herido temeroso de recostarse por miedo a morir."

Estoy en un dilema acerca de la historia de Steinem. Por un lado, no hay duda que pago un precio terrible por su activismo: décadas de ansiedad y abnegación. Pero por otra parte, no hay duda que fue espectacularmente efectiva. Junto con sus colegas feministas, ella transformo nuestra cultura y política de formas que han mejorado la vida de cientos de millones de mujeres y hombres en Norte América y alrededor del mundo. Algunas veces es difícil de recordar lo difícil que eran las cosas para las mujeres antes de la segunda ola de feminismo comenzada por Steinem y sus colegas, por ejemplo: los empleadores discriminaban contra las mujeres tanto en contratación como en paga rutinariamente; las mujeres a menudo eran despedidas simplemente por casarse o embarazarse; muchas escuelas tenían mínimo o ningún programa de atletismo para niñas; muchos bancos no prestaban a mujeres solteras o a mujeres casadas sin el consentimiento de su marido; y comportamientos que ahora son considerados acoso sexual o incluso violación eran considerados socialmente aceptados.

Steinem y sus colegas fueron en gran medida responsables de cambiar eso, pero muchas de ellas, incluyendo Steinem pagaron un gran precio personal por dedicar sus vidas al activismo. ¿Mereció la pena? Steinem no aborda esta pregunta directamente en su libro, pero sospecho que su respuesta seria "Si." (Y como beneficiada de esta liberación, solo puedo decir "gracias.")

Sin embargo, ¿que hubiera sido si Steinem hubiera logrado menos de lo que logro? ¿Que si, como muchos activistas, hubiera alcanzado mucho menos? Porque, enfrentémoslo: Steinem era una súper estrella. Mediante una combinación de talento y suerte, fue capaz de lograr muchísimo más que la mayoría de activistas, incluso de aquellos que hacen un sacrificio personal similar o mayor. La mayoría de activistas deben contentarse con crear una relativamente pequeña cantidad de cambio social, aunque esos cambios, por supuesto, se suman además de proveer contexto en el que el cambio enorme ocasionalmente sucede. Y algunos así llamados "cambios pequeños" pueden hacer una diferencia enorme en la vida de un individuo afligido u oprimido y, por lo tanto, nada pequeño en realidad.

Esto no solo es cierto en el activismo, también para los deportes, negocios, artes y cualquier otro proyecto humano: la mayoría de las personas no son súper estrellas, la mayor parte del cambio sucede en pequeños incrementos, y esos incrementos son alcanzados solamente después de un substancial sacrificio personal.

Así que, imagina que eres un activista "ordinario". Tú has trabajado por años o décadas en una causa importante, soportando pobreza, aislamiento, desaprobación de tu familia y comunidad, y depresión y (a veces) trauma, que viene de ser un testigo constante de los males sociales. En otras palabras, haz hecho los sacrificios habituales que los activistas realizan y soportado las cosas que ellos soportan. Aun así no has logrado una gran cantidad de liberación o

inclusive una pequeña cantidad. Tal vez solo hayas mantenido el frente contra un pequeño mal. O tal vez, a pesar de tus mayores esfuerzos, la línea se movió para atrás.

¿Valieron el esfuerzo esos años o décadas de sacrificio?

Mirándolo objetivamente, está claro por la historia que incluso pequeños cambios son importantes. En "Entierra las Cadenas: Profetas y Rebeldes en la Lucha para Liberar los Esclavos de un Imperio," Adam Hochschild describe como un pequeño grupo de abolicionistas "súper estrellas" incluyendo Granville Sharp, Thomas Clarkson, John Newton y el ex—esclavo Olaudah Equiano, fueron responsables de lograr que el mal histórico de la esclavitud fuera abolido no solo en Inglaterra pero indirectamente alrededor del mundo, en un poco más de cien años. Pero ese grupo, él hace énfasis repetidamente, estaba apoyado por miles de otros activistas que hacían prácticamente lo mismo que los activistas continúan haciendo hasta nuestros días: haciendo manifestaciones, dando discursos, escribiendo cartas, trabajo legislativo, hablando a través de la prensa, dando apoyo financiero, vendiendo productos socialmente—conscientes como el afamado "¿Que acaso no soy un hombre y un hermano?"—inscrito en un medallón de porcelana), y arriesgando la vida y la libertad al ayudar personalmente a individuos. La vasta mayoría de estos activistas no son conocidos para la historia, y aun así, al trabajar conjuntamente con las súper estrellas, ellos detuvieron uno de los más grandes males que haya visto la historia.

De una forma no—objetiva, y más personal, la respuesta a la pregunta: ¿valió la pena el sacrificio? depende de la respuesta a esta otra: ¿Quién eres tú?

Esta sección del Activista de por Vida está dedicada a ayudarte a solucionar esa pregunta.

2. Más Preguntas

La pregunta difícil en el capítulo anterior fue:

Imagina que eres un activista que ha sacrificado años o incluso décadas por una causa, y has logrado un resultado poco espectacular. ¿Valió la pena tu sacrificio?

Como se discutió, la respuesta yace en la respuesta a esta pregunta más fundamental: ¿Quién eres tú?

Pregunta a un grupo de activistas si sacrificios a lo largo décadas valieron la pena, y obtendrás un espectro de respuestas. Unos dirán enfáticamente, "Si, si valió." Otros dirán enfáticamente, "No, no valió." Y muchos otros responderán en un punto intermedio.

Por otra parte, todos tendrán una razón diferente de su respuesta. Unos dirán "Si" debido a que ven al activismo como un desafío inherentemente difícil en el que no debes esperar lograr resultados dramáticos—aunque es agradable cuando los consigues. Otros dirán "Si" porque ven su vida como activistas como una recompensa en sí misma. Y otros dirán Si por una alguna otra razón.

Las personas que responden "No" tendrán igualmente razones diversas para ello.

En realidad, a la pregunta "¿Mereció la pena?", le falta tono y ser mas especifica, por lo tanto no es muy útil. Aquí están otras mas útiles:

- ¿Cual fue la naturaleza de tu sacrificio específicamente?
- ¿Cual fue la naturaleza de tu logro específicamente?
- ¿Hubieras podido de algún modo reducir el nivel de sacrificio sin comprometer tu logro?
- ¿Hubieras podido de algún modo aumentar la cantidad de lo logrado sin incrementar el nivel de sacrificio mas allá de lo que estabas dispuesto a aceptar?

No podrás responder estas preguntas para un ejemplo hipotético, o por alguien más (Steinem p ej.). Pero podrás voltear atrás a tu propia carrera como activista y responderlas—y hacer esto es el primer paso para Administrar tu Misión.

Así que, reserva un poco de tiempo, encuentra un lugar silencioso para pensar y escribir, y realiza el siguiente ejercicio.

Ejercicio

Historias del Proyecto Activista

Escoge dos o tres de tus más importantes proyectos que hayas trabajado en los últimos años, y, por cada uno, responde las siguientes preguntas tan detalladamente cómo te sea posible. Es una buena idea seleccionar no únicamente proyectos que consideres "éxitos," sino también por lo menos uno que consideres un "fracaso," porque con frecuencia se aprende más de los así llamados "fracasos," que de nuestros "éxitos." (Las palabras "éxito" y "fracaso" y sus derivados están en comillas por razones que se aclararán en la Parte III.)

- ¿Cuál es la meta del proyecto?

- ¿Cuál es tu función en el proyecto?
- ¿Cómo te involucraste en el proyecto?
- ¿Qué es lo que te gusta del proyecto?
- ¿Qué es lo que no te gusta del proyecto?
- ¿Fue exitoso el proyecto?
- ¿Qué resultados se alcanzaron?
- ¿Cómo se habrían mejorado los resultados?
- ¿Se habría podido lograr ese mismo resultado más fácilmente? (¿o de forma más económica o rápida?) De ser así, ¿cómo?
- ¿Qué talentos o habilidades propias utilizaste en este proyecto? ¿Cómo fueron usadas?

- ¿Qué talentos y habilidades propias no fueron utilizadas? ¿Por qué no?
- ¿Qué resultados personales (en otras palabras, experiencia, información, contacto, asenso en tu carrera) lograste de este proyecto?
- ¿Cómo podría haberse mejorado tu resultado personal?
- ¿Cómo podría haberse mejorado tu propio trabajo en el proyecto?
- ¿En qué parte del proyecto disfrutaste trabajar más? ¿Por qué?
- ¿En qué partes disfrutaste menos, o nada en lo absoluto? ¿Por qué?
- ¿Qué sacrificios hiciste en otras áreas de tu vida para realizar este proyecto?
- ¿Cómo te sentías acerca de estos sacrificios en ese momento?
- ¿Cómo te sientes acerca de ellos ahora? ¿Debiste haber sacrificado más o menos de lo que hiciste?

- ¿Participar en el proyecto te afecto negativamente de algún otro modo? De ser así, ¿cómo?
- ¿Harías otro proyecto como este nuevamente? ¿Por qué si o no?
- De ser así, que cambios llevarías a cabo, en el proyecto en sí mismo, o en tu vida aparte del proyecto?

En el próximo capítulo habrá algunos consejos para completar tus Historias del Proyecto Activista

3. Consejos para Completar tus Historias del Proyecto Activista

1. Responde Cada Pregunta tan a Fondo Como te Sea Posible

Es importante responder cada pregunta tan a fondo como te sea posible porque tus respuestas servirán como la materia prima para tu Declaración de Misión Personal (ver Capítulo 17), una declaración de valores y propósitos que podrás usar para planear y organizar tu vida, y entre mas escribas, mas herramientas tendrás para trabajar. (En caso que no te guste escribir, el siguiente consejo te pudiera ayudar en eso.

2. No Importa el Formato

No importa si tus respuestas son en párrafos, listas, narrativas o algún otro formato. Solo plasma la información tan fácilmente como te sea posible. Y no te preocupes acerca de tu gramática u ortografía; no le mostraras tus Historias del Proyecto Activista a nadie. (Ve el #6, más abajo.)

3. No Te Apresures

Tomate tanto tiempo como necesites para completar tus Historias del Proyecto Activista. Al mismo tiempo, no te obsesiones con detalles o busques la perfección. Como veremos en la Parte III, el perfeccionismo es siempre el enemigo, solo escribe lo que puedas fácilmente responder en cada pregunta y luego continua a la siguiente.

Después de haber terminado de escribir, es una buena opción, poner aparte tus Historias del Proyecto Activista por una semana o dos. Luego revisarlas con una mirada fresca. Revisa si es posible agregar algo, o clarificar, lo que has escrito.

4. Se Especifico

No solo escribas si un proyecto fue exitoso o no: escribe el porqué, y exactamente que fue logrado y que no. Es mucho mejor si puedes cuantificar los "éxitos" o "fracasos."

No únicamente escribas si un proyecto utilizo una habilidad especifica: da un ejemplo de cómo esa habilidad fue utilizada. Y no únicamente escribas los errores que hayas cometido: escribe como. Tus puntos deben estar sustentados por un ejemplo siempre que sea posible.

5. Pide a Otros Consejo—, Pero Sólo Después de Haber Terminado de Escribir

Es maravilloso obtener consejo de mentores, colegas, familia y amigos; sus respuestas pueden sorprenderte placentemente, debido a que con frecuencia otros califican nuestros logros mejor que nosotros mismos. No olvides pedir su consejo únicamente hasta haber terminado de plasmar tus pensamientos en el papel. Tú no quieres que sus opiniones te influyeran prematuramente.

6. No le Muestres tus Historias del Proyecto Activista a Nadie Mas

Es difícil ser absolutamente honesto cuando existe la mínima posibilidad de que alguien más verá tus Historias del Proyecto Activista, así que comprométete a no mostrárselas a nadie.

Y, finalmente, la instrucción más importante de todas:

7. Se Honesto y Objetivo

La honestidad y objetividad son clave, porque solamente la honestidad te guiara a una Declaración de Misión Personal con validez. Ser honesto es más difícil de lo que suena, debido a que para muchos de nosotros nos es problemático ser objetivos acerca de nuestra historia de vida propia y las situaciones que nos encontramos.

Los Capítulos 4, 5 y 6 te dirán como lograrlo.

4. Como Decir la Verdad (Absoluta)

Para crear Historias del Proyecto Activista verdaderamente útiles, es necesario decir la verdad tan objetivamente y sin adornos al nivel más "microscópico" que sea posible.

Esto es más difícil de lo que parece.

Todo tipo de cosas interfieren en el camino para decir la verdad incluyendo: emociones fuertes negativas o positivas acerca de alguna situación; una

tendencia de darle mayor énfasis a algunos aspectos buenos o malos; mitos, clichés y estereotipos sobre nuestro trabajo; y una tendencia hacia la generalización y simplificación excesiva.

Aquí se muestran algunos consejos para vencer estas y otras barreras:

Aprende a No Auto-Censurarte

A menudo nos auto-censuramos cuando creemos que nuestros pensamientos o sentimientos son de algún modo inaceptables. He observado de trabajar con mis estudiantes que la mayoría de la gente se auto-censura en demasía, en grandes y pequeñas formas.

Tú podrías, por ejemplo, escribir que odias llamar a extraños para conseguir su voto. Esa sensación te parece como indigna de un activista "verdadero", por lo tanto, la corriges mentalmente (en otras palabras auto-censura) pensando "¡Un momento! Si soy realmente un activista, no me debe importar hacer algunas llamadas telefónicas."

Solo escribe, "Odio llamar desconocidos."

O, podrías escribir que odias trabajar con una persona en particular. Ese sentimiento te parece inaceptable, por lo tanto, lo corriges mentalmente (en otras palabras auto-censura) al pensar, "¿Como puede ser que odie a esa

persona? Ella es una activista famosa e importante, y he aprendido mucho por trabajar junto a ella. ¿Qué importa si tiene un mal genio?

Solo escribe, "Yo odie trabajar con ella y su temperamento detestable."

Tampoco censure sentimientos positivos. Si empiezas a escribir, "Me encanto tener el verano libre para mi, fue grandioso tomarme un descanso del activismo," y después empiezas a auto-censurarte pensando "Debo comprometerme suficiente a mi causa para nunca querer tomar un descanso," solo escribe, "Me encanta tomarme un descanso."

O, si empiezas a escribir, "Me encanto crear los posters e ilustraciones para el evento," pero luego empiezas a auto—censurarte al pensar, "Ashh, eso solo fueron tonterías. Otras partes del proyecto fueron mucho más esenciales," solo escribe, "Me encanto crear las ilustraciones."

Siempre escribe la verdad absoluta en tus Historias del Proyecto Activista inclusive si eso te parece embarazoso o te hace sentir culpable o avergonzado. Recuerda que tus sentimientos son siempre validos, incluso si no satisfacen tu (o de alguien mas) estándar de seriedad, pureza ideológica o propiedad.

¿Cabeza contra Corazón? El Corazón Vence

Si estudiaste los ejemplos anteriores, veras que frecuentemente un sentimiento fuerte y honesto esta ofuscado por una racionalización. Así que, "Esa otra activista fue detestable, y yo odie trabajar para ella," se obscurece por capaz de racionalización acerca de que tan brillante y dedicada ella fue, y de lo mucho que aprendiste de ella.

A menudo tratamos de racionalizar sentimientos y pensamientos que creemos inapropiados o inaceptables. Trata de no hacer esto, ya que es una de las formas más fundamentales de abnegación. En otras palabras, si existe un conflicto entre lo que te dice tu corazón (tus sentimientos) y tu cabeza (tu intelecto) apuéstale a tu corazón.

A menudo tu corazón habla con una voz más suave que tu mente, y tal vez tengas que bajar la velocidad y mantenerte sereno para escucharla. Solo concéntrate en tus sentimientos, incluyendo tus sensaciones físicas. Si pensar acerca de una situación en particular te pone físicamente tenso o inclusive físicamente enfermo, eso es obviamente una alerta de advertencia. Contrariamente, si pensar sobre una situación te crea una gran sonrisa, eso es un signo muy positivo. Tu cerebro podrá trata de entrar y cubrir lo que estás sintiendo, pero no debes permitirselo.

Ten cuidado de los "Yo Debí" y "Yo No Debí"

Si te atrapas pensando cosas como...

- “Yo debí haber trabajado más en ese proyecto.”
- “Yo debí haber donado más dinero a esa causa.”
- “Yo debí defender mejor mi posición cuando me enfrente a ese oponente.”
- “Yo no debí haberme tomado la noche libre para estar con mis amigos.”
- “No debí haber comprado ese nuevo abrigo.”

... lo que debes inmediatamente después preguntarte es, "¿Por qué? Porque debí (o no debí) haber...". Puede que estés en lo cierto, tu debiste o no haber hecho ese acto en específico. Pero también es muy posible que lo que hiciste estuvo bastante bien, y esto de "debí" o "no debí" es puramente auto—criticismo retrospectivo y sin sentido.

Y como veras en la Parte III, criticarte a ti mismo por no actuar a la perfección es un habito destructivo.

Si estas oprimido por una declaración de "debí" o "no debí", intenta repetírtela mentalmente algunas veces. ¿Qué voz escuchas diciéndola? ¿Es la tuya propia? ¿O es la de tu Mamá o Papá? ¿Es la de tu pareja? ¿De algún otro activista? ¿O

la de alguien más? Una vez que sabes quién, específicamente, esta "regañándote", puedes descifrar si él o ella tiene un punto válido o solo está tratando de manipularte para que actúes de acuerdo a su propia visión.

Acepta la Complejidad y la Contradicción

La mayoría de tus proyectos tendrán aspectos negativos y positivos, e incluirán elementos de éxito y fracaso. Trata de captar todos estos aspectos contradictorios pero no te preocupes de hacerlos cuadrar o de alcanzar una conclusión artificial y demasiado simplificada. Así que, en lugar de únicamente escribir, "Odiaba trabajar por un bajo salario," escribe, "Me encantaba realizar activismo de tiempo completo, adoraba a la mayoría de mis colegas, pensaba que mi jefe era satisfactorio—pero no me gustaba trabajar por un salario bajo. En realidad, no me importaba tanto el salario bajo sino la falta de seguridad social. Eso me afectó severamente cuando tuve un accidente con mi bicicleta."

Evita las Ideas Preconcebidas, los Clichés y los Estereotipos

Muchos de nosotros hemos caído en los muchos clichés y estereotipos relacionados al activismo. Por ejemplo, tú podrías creer que...

- Todo el trabajo de activismo, sin importar que tan poco gratificante sea, y sin importar que tan minúsculo sea el resultado, inherentemente vale el esfuerzo.

- El activismo se supone es difícil o desagradable.
- Se supone que los activistas deben de sufrir.
- Alguien que haya sufrido discriminación u opresión automáticamente puede ser odioso y difícil de trabajar.

Trata de superar clichés, estereotipos e ideas preconcebidas como estos, para poder plasmar tus sinceros sentimientos y experiencias acerca de tu trabajo. Una clave aquí es escuchar a la voz en tu "corazón", como se discutió anteriormente.

5. Honestidad contra Agotamiento *(También llamado síndrome de desgaste profesional o síndrome de desgaste ocupacional (SDO) o síndrome del trabajador desgastado o síndrome del trabajador consumido o incluso síndrome de quemarse por el trabajo como también síndrome de la cabeza quemada, Burnout o Síndrome de Burnout)*

¿Por qué decir la verdad es tan importante? Porque la honestidad es una medida preventiva, y un antídoto al agotamiento. Aquí se muestra la definición de Agotamiento:

El agotamiento es el acto de renunciar involuntariamente al activismo, o de reducir nuestro nivel de activismo.

Nota la palabra "involuntariamente." No es agotamiento cuando alguien toma la decisión consciente de realizar menos activismo, debido a que sus prioridades en la vida han cambiado o porque está cansada y necesita un descanso. Ella está tomando una decisión sabia.

Pero, enfrentémoslo: parece que la mayoría de la gente renuncia al activismo involuntariamente, y ese es un problema en muchos niveles. Cuando un activista padece desgaste, típicamente ella descarrila su carrera y daña su autoestima y relaciones. Ella también priva a su organización y movimiento de su valiosa experiencia y sabiduría. El peor problema, no obstante, es que priva a activistas más jóvenes de un mentor, haciéndolos más propensos a el desgaste profesional. Y así es un círculo vicioso, en el que desgaste lleva a mas desgaste.

Nadie sabe con exactitud cuántos activistas caen en el síndrome de desgaste profesional cada año pero el numero debe ser muy alto. (Un indicador es la alta tasa de rotación de empleados y voluntarios en la mayor parte de organizaciones activistas.) Para mostrar que tan grande es esta perdida, imagina que tan diferente, y lo mucho mejor, que este mundo sería si hubiera solo el doble de activistas de los que hay ahora. Eso es el doble de defensores de la paz y la justicia, del medio ambiente, agricultura sustentable, trabajo, responsabilidad corporativa, igualdad de género y otros movimientos progresistas. Y después, imagina si todos esos activistas fueran felices y efectivos y además disfrutaran largas carreras. Haría una gran diferencia.

Ahora, imagina que realmente pudiéramos suprimir este síndrome de desgaste y hubiera diez veces más de activistas felices y productivos de los que hay ahora. Básicamente, eso significa, que todo aquel que realiza activismo en su adolescencia y principios de los veintes continuara, de alguna forma, durante toda su vida. (Creo que "Diez" es una estimación conservadora. La tasa de activistas jóvenes a viejos puede estar alrededor de veinte—a—uno o treinta—a—uno o incluso más.)

La vida se mejoraría dramáticamente para, tal vez, todo ser vivo en el planeta.

Ese es el porqué es imperativo que todos los activistas trabajen para autorealizarse: para poder prevenir el agotamiento en nosotros mismos, y ayudar a prevenirlo en otros.

Como activista, tu probablemente hayas visto el síndrome de desgaste profesional alrededor tuyo: activistas renunciando al trabajo de activismo, o tal vez permaneciendo en el realizando un trabajo de baja calidad y entregados a medias. (Yo le llamo al segundo "agotamiento pasivo.") El agotamiento es tan común que algunas veces parece una consecuencia inevitable del trabajo como activista. Sin embargo, no lo es: es un fenómeno enteramente evitable. El agotamiento puede tener muchas causas, pero tal vez la más importante es esta:

El agotamiento es causado por vivir una vida en conflicto con tus valores y necesidades.

Cuando digo "vivir una vida en conflicto con tus valores," no te estoy acusando de ser un mal activista. En lo que a mí concierne, tu eres un activista fantástico, y lo seas o no, se que estás haciendo tu mejor esfuerzo, como todos nosotros. De lo que estoy hablando es del fracaso al crear una vida que te refleje como activista y como un ser humano complejo y multidimensional. Las personas caen en esa equivocación por todo tipo de razones, incluyendo:

- Ellos saben, pero no saben cómo.
- Ellos dejan que otros controlen sus tiempos y prioridades.
- Ellos poseen barreras emocionales y otras al éxito.
- Ellos están extremadamente enfocados en un área de sus vidas, como el activismo o una relación, al punto de excluir otras áreas importantes.

Algunas de estas razones pueden parecer superiores, o más nobles, que las otras. No obstante, el problema de esto, sin importar que tan nobles sean tus razones, es vivir una vida en conflicto con tus valores, en donde tus

necesidades no están siendo satisfechas lo que crea una experiencia desgastante tanto de energía como de tu espíritu lo que en la mayoría de los casos conduce al Agotamiento.

La Cura del Agotamiento

La única cura para este tipo de agotamiento es ser sincero sobre quién eres, cuáles son tus valores y cuáles son tus necesidades, y empezar a reorganizar tu vida alrededor de estas verdades. Puede que tengas la fantasía romántica de sacrificar todo para salvar al mundo de la forma que Gloria Steinem lo hizo, pero si tú no eres el tipo de persona que pueda permanecer eficiente después de décadas de privaciones—y pocos de nosotros somos—tu probablemente fracasaras en esa meta poco realista y simplemente te consumas.

Una vez que hayas hecho tu Declaración de Misión Personal, tu próximo paso es vivir esa Declaración, lo que nos lleva a otra causa común del agotamiento:

El agotamiento también puede ser causado por la percepción de que has trabajado demasiado duro, o sacrificando demasiado, por demasiado poco.

La palabra "percepción" es importante, porque son nuestras propias percepciones, quienes frecuentemente determinan nuestro nivel de satisfacción o insatisfacción con una situación o resultado en específico, tanto

o más que los hechos reales. Tu Declaración de Misión Personal te ayudara a identificar el nivel de sacrificio que estás preparado a realizar en tu carrera de activista, que nivel de éxito esperas alcanzar, y definir si tus expectativas son realistas.

6. Otras Tres Verdades Acerca del Agotamiento

Una gran parte de mis estudiantes ya estaban padeciendo agotamiento al momento de tomar mis clases. A partir de presenciar esto, discutir sus experiencias conmigo, y por mis propias investigaciones, he concluido estas tres características acerca del agotamiento:

1. El Agotamiento es un Proceso

Típicamente empieza insignificanamente y empeora. Algunas veces esto sucede rápido, y una persona que hacía un mes era absolutamente feliz en su activismo inesperadamente se despierta un día y se da cuenta que ya no puede soportarlo. No obstante, a menudo sucede despacio, a través de un periodo de años o décadas.

2. Los Eventos No Causan Agotamiento—Siempre Nace en el Interior

A menudo parece existir un evento precipitante que conduce a un caso de agotamiento, como una campaña fallida o una pelea con un colega. Algunas veces es un evento personal como un aviso de desalojo o el fin de una relación.

En casos como estos, una simple explicación de causa-efecto suena tentadora como causa del agotamiento, pero ese tipo de explicación frecuentemente no es correcta. Debido a que el agotamiento es un proceso, a menudo lo que parece ser un evento precipitante realmente solo es la última gota: en otras palabras, la persona ya estaba mayormente desgastada antes de que el evento se sucediera y falta de la resistencia y voluntad para lidiar con las crisis y proseguir con su activismo. A menudo, el evento sirve simplemente como una excusa conveniente para hacer lo que el activista quería hacer de todas formas.

Por todos los activistas que se desgastan, hay otros que siguen realizando su activismo a pesar de tener otros compromisos personales y profesionales. Y existen muchos activistas, en especial en el mundo en desarrollo, que continúan su activismo aun enfrentando persecución y riesgos personales. Cuando les preguntas a estos activistas como pueden seguir realizando su activismo, a menudo responden con algo como esto: ¿Cómo podría detenerme? Esto es lo que yo soy. No me sentiría bien si no lo hiciera. En otras palabras, su activismo no los agota los sostiene.

Para que el activismo pueda sostener, debe derivar de tus valores pero también ocupar el lugar adecuado en tu vida. Si tu eres un activista que se siente desgastado, tu desafío debe ser descifrar que tipo de activismo es el adecuado para ti, y donde cuadra con tus otras prioridades.

3. El Agotamiento Frecuentemente Sucede en un Nivel Subconsciente o Semi-Consciente

Frecuentemente, realmente no estamos conscientes que estamos desgastándonos. Podríamos no estar conscientes que estamos de mal humor la mayor parte del tiempo, o que no estamos siendo tan efectivos en el trabajo como solíamos serlos. O tal vez estemos conscientes de estos síntomas, pero no los reconocemos como síntomas. O podríamos reconocerlos como síntomas pero del problema equivocado.

El ultimo sucede todo el tiempo y es un verdadero lio. Obviamente, si diagnosticas mal un problema, entonces es improbable que lo resuelvas—y esa mal—aplicada "solución" puede empeorar las cosas. Muchos activistas agotados y en proceso de agotarse, por ejemplo, identifican erróneamente el problema como pereza, falta de compromiso o falta de disciplina. Su solución—tratar de trabajar más duro—a menudo los hace sentir más agotados que antes.

La mayoría de activistas agotados no son perezosos. No les falta compromiso. No son indisciplinados. Son, en contraste, entre las personas más energéticas, comprometidas y disciplinadas que hay. Sin embargo, están bloqueados de usar sus energías y talentos al servicio de su movimiento; y el bloqueo esta causado invariablemente por tratar de vivir una vida en conflicto donde nuestras acciones no derivan de nuestros valores y necesidades.

La solución, una vez más, es la honestidad: acerca de ti mismo, tu situación y tus necesidades. Así que, volvamos a tu Historia de Proyectos como Activista, y, en particular, a lo que podría ser tu desafío más difícil relacionado con la honestidad: enfrentar "malas noticias."

7. Como Manejar Verdades Incomodas

Es probable, que en el proceso de realizar tu Historias del Proyecto Activista dejar al descubierto mucha información gratificante acerca de tus talentos, habilidades, y logros. Desafortunadamente, también es posible que descubras algunas "verdades incómodas." Por ejemplo, tú podrías descubrir que:

- No eres tan comprometido a tu activismo o tu causa, como creías. (Tal vez tengas otras prioridades. O tal vez solo estés exhausto.)
- O, contrariamente, estas mas entregado a tu activismo de lo que creías. (Y, por lo tanto, debes hacer más de lo que estás haciendo ahora. Y ¿cómo vas a lograr eso mientras tienes que ganarte la vida y cuidar a tus seres queridos?)
- Tienes anhelos materialistas más fuertes de los que creías anteriormente. (Realmente quisieras un carro lujoso, ropa nueva o un departamento mas grande. O tal vez simplemente estas cansado de vivir al día a día.)

- Te gustaría divertirte más. (¿Pero cómo puedes tomarte la noche libre, o algunas noches libres, cuando hay personas y/o animales sufriendo que te necesitan?)
- El deseo detrás de tu activismo esta causado parcialmente por tus necesidades personales "egoístas" e inseguridad. (Tú quieres que todos piensen que eres una persona sensible e interesante y súper—entregada. O, te gusta cuando tus ideales y estilo de vida molesta a tus padres.)
- Tienes dudas acerca de la validez de tu causa. (Ya no estás seguro de si es absolutamente legitima.)
- Ya no estás comprometido a la organización para la que trabajas. (No estás de acuerdo con la gente ni su método.)
- No eres tan buen activista como creías.(No eres bueno en ciertas habilidades clave, como hablar de tu causa sin enfadar a la gente. O, no has logrado mucho realmente a comparación de todo el tiempo y esfuerzo que has puesto.)
- Realmente no has hecho tanto activismo como creías. (Así que, ¿en qué has estado usando tu tiempo todos estos años?)

Confrontar verdades incómodas como estas puede causar tristeza, culpa, vergüenza, arrepentimiento y otras emociones negativas. No obstante, es importante no rendirse a ellas. La forma adecuada de manejar verdades incómodas es esta:

1. ¡No te sientas mal! ¡Felicítate a ti mismo en lugar de ello! Confrontar la verdad de uno mismo es trabajo difícil que requiere agallas. Mucha gente no lo puede hacer, y mucha, tal vez la mayoría, ni siquiera lo intenta. Así que felicítate. Reconoce que todas de las así—llamadas cosas terribles que estas aprendiendo de ti mismo no son terribles en realidad (ver Puntos 2 y 3), y que no significan que eres un activista malo o no comprometido. También recuerda que este proceso, por doloroso que sea, ultimadamente te llevara a convertirte en un mejor activista y en una persona más feliz y realizada.

2. No te juzgues duramente.

Muchos de nosotros creemos que criticándonos lo suficiente, nos motivaremos para cambiar nuestros malos hábitos. Sin embargo la verdad es que auto-criticarse raramente funciona. En efecto, como aprenderás en la Parte III, usualmente vuelve en contra. Por lo tanto, trata de no ceder a tu hábito negativo de auto-criticarte, y en lugar de ello busca observar compasivamente tus fallas y limitaciones sin sentirte mal acerca de ellas.

3. Recuerda observar el panorama completo.

En la Parte III, dedico un capítulo entero a la negatividad, un hábito de auto-sabotaje al que muchas personas tienden. Los negativitas, como yo los llamo, tienden a ser excesivamente severos con ellos mismos por lo que ellos perciben como defectos y fallas, también tienden a exagerarlos fuera de toda proporción. Ellos también tienden a minimizar, o ni siquiera reconocer, sus logros y fortalezas. El negativismo realmente te menoscabará, así que evítalo, y esmérate por mantener una visión balanceada de tus éxitos y fracasos.

4. Habla con alguien más.

Debido a que muchos de nosotros somos negativitas, es frecuentemente provechoso tener una segunda opinión de un mentor, colega o amigo solidario. A menudo esa opinión estará mejor balanceada que la propia, y nos podrá ayudar a mantener en perspectiva nuestros "fracasos" y limitaciones.

Y, finalmente:

5. Consulta a un profesional:

Si te está resultando muy difícil hacerle frente a estas verdades desagradables, por favor consulta un mentor, terapeuta, entrenador, consejero espiritual u otro tipo de asesor.

Como siempre, el objetivo es honestidad, o, poniéndolo de otra manera, objetividad. Tu quieres que tu Historias del Proyecto Activista refleje de forma

precisa el espectro completo de tus logros, "fracasos," "éxitos," fortalezas y debilidades.

Ejercicio

Vuelve a tu Historias del Proyecto Activista y observa si hay representaciones objetivas de tus experiencias y sentimientos. En particular:

- Observa si hay logros que hayas omitido o que no les hayas dado el suficiente énfasis.
- Observa si hay verdades incómodas que hayas omitido o que les hayas dado mucho o poco énfasis.

De ser así, vuelve a escribir el documento para que tus experiencias y sentimientos estén objetivamente transmitidos.

8. La Importancia de Enfocarte/Crear tu Lista de Metas en tu Activismo

Una vez que has completado tu Historia de Proyectos como Activista, debes ponerlas aparte por un tiempo. Utiliza las siguientes dos o tres semanas en dar a tu mente un descanso y en permitir a algunas de las revelaciones que has conseguido consolidarse. Trátate bien, y si tienes el dinero para ello, cómprate

un pequeño regalo. ¡La culpa y remordimiento están totalmente prohibidas después de las compras! Esta es la recompensa por un trabajo bien hecho.

Después de que has descansado, vuelve a tu Historia de Proyectos como Activista. Ahora, la meta será revisar lo que has escrito con el fin de determinar en qué tipo de movimiento activista y en qué tipo de activismo debes trabajar. "Movimiento" en singular y "tipo de activismo" también en singular. En general, tú debes enfocar la mayoría de tu esfuerzo en un movimiento activista y, dentro de ese movimiento, en un tipo de trabajo de activista, sea en campañas electorales, legislación, educación comunitaria, administrar un albergue o santuario, arte o teatro, envió de cartas o algo más. Eso no significa que debes hacer solo esa actividad: significa que deberías estar haciendo esa actividad y todas las otras actividades necesarias de apoyo. Si, por ejemplo, te estás enfocando en educación comunitaria a través de presentaciones y manifestaciones, probablemente también necesites: manejar los voluntarios, hacer publicidad, crear poster y otro tipo de ilustraciones, construir coaliciones con otros grupos, negociar con las personas a las que te estás dirigiendo (y tal vez con la policía), solicitar fondos y donaciones materiales, informar a aquellos que se alistaron para recibir más información, y muchas otras tareas.

Enfocarse es crucial porque toma mucho tiempo y esfuerzo realizar algo aparentemente "simple", como una presentación, bien y por completo.

Muchos activistas están tan ocupados saltando de movimiento en movimiento, o de un tipo de activismo al siguiente, que no tienen tiempo o energías para hacer un buen trabajo en ninguna de sus actividades. Esto es una pena, debido

a que un activismo magnifico es mucho más efectivo para crear cambio social que un meramente buen activismo.

El activista Henry Spira acuñó un nombre para el comportamiento obsesivo y poco productivo, "hiperactivismo," el que definió en un artículo en Satya como "el fenómeno de hacer sin lograr." El hace la pregunta, hablando del movimiento de los derechos de los animales en específico, "¿Como tantos activistas con tantos recursos lograr tan poco?" El brinda varias respuestas, incluyendo que, "Las campañas . . . han evolucionado hacia rituales sin sentido sin principio ni fin."

No caigas en la trampa del hiperactivismo de pensar que si no estás a la carrera cada minuto del día, estas desperdiciando tiempo/siendo poco comprometido/perezoso, etc. La cantidad no es un signo de un buen activista, la calidad si lo es: la calidad del trabajo, la calidad de las relaciones personales y profesionales, y la calidad de los resultados. Y no logras un resultado de calidad tratando de abarcar demasiado.

Mas acerca de la adicción/obsesión con el trabajo en el próximo capítulo.

Enfócate para Evitar el Agotamiento

Aquí se muestran otras razones de porque enfocarse es importante:

1. Las transiciones acarrearán un desperdicio. Cada vez que cambias de movimientos o tipo de proyectos, pierdes tiempo y energía.

2. Trabajar en demasiados movimientos, o en muchos tipos de proyectos, significa que probablemente tengas que manejar pesadas cantidades de información y personas.

3. Al enfocarte, tú ganarás profunda pericia en cualquier tipo de activismo que estés haciendo—pericia que te ayudara a convertirte en un activista más efectivo.

4. Debido a tu pericia, atraerás otros expertos. Por lo tanto, probablemente logres contactos y conexiones valiosas como especialista más que generalista. Y, finalmente,

5. Enfocarte reducirá tus niveles de estrés. Esto es particularmente verdadero si has estado tratando de hacer muchas cosas al mismo tiempo, a la carrera. Después de que te enfoques, tendrás menos cosas que hacer, así que podrás tomar un respiro cuando lo necesites.

Expertos en muchas áreas, incluyendo medicina, leyes, ciencia y tecnología, se convierten en especialistas con el fin de construir una carrera en la que puedan lograr mucho sin demasiado estrés. Tu también debes ser un especialista.

Aunque en un principio pueda parecer asfixiante dedicarse a un solo tipo de movimiento, es en realidad, muy liberador. Serás capaz de realizar un gran trabajo, y ver muchos resultados positivos de tu activismo, mientras que al mismo tiempo podrás llevar una vida balanceada. Y en lugar de estar desgastado, te despertarás cada mañana sintiéndote recargado y con muchas ganas.

Asignando tu tiempo

Antes, mencione que debes enfocar la mayor parte de tu esfuerzo en un movimiento activista. Por lo tanto, ¿qué significa "la mayor parte"? No existen reglas firmes y rápidas, pero voy a sugerir que ocupes el 80 por ciento de tu tiempo en el movimiento elegido y el otro 20 por ciento en otro movimiento.

Tu siempre querrás usar algo de tu tiempo para trabajar en otro movimiento porque al hacer esto, formarás los lazos y coaliciones vitales un cambio social más amplio. También, necesitaras "polinizar" e intercambiar ideas, información y revelaciones provechosas y *empoderantes* con activistas en el otro movimiento.

No es necesario decir que, todo tu trabajo activista debe ser hecho dentro del contexto de una mayor estrategia dirigida a lograr un importante objetivo definido. Ese objetivo puede ser algo como:

- Quiero ayudar a lograr al menos 20 por ciento más candidatos Demócratas o del Partido Verde elegidos para representaciones locales y estatales en mi estado en los próximos cinco años.
- Quiero ayudar al menos a tres gobiernos locales en mi estado a incrementar la cantidad de reciclaje y ahorro, para que su uso de energía y producción de desechos sólidos se reduzcan a la mitad en los próximos diez años.
- Quiero lograr que incluyan opciones de comida vegetariana en todas las escuelas primarias y secundarias de mi estado para el año 2012.

Nota las palabras resaltadas "20 por ciento mas," "al menos tres," y "todas." Los buenos objetivos como veras en el Capitulo 18, están cuantificados. Nota también, "cinco años," "diez años," y "2012." Los objetivos bien diseñados también incluyen fechas límites.

Muchos activistas caen en el error de trabajar en actividades que no están ligadas a un objetivo definido, con el triste resultado que, incluso si hacen un buen trabajo, sus esfuerzos no repercuten en cambio social suficiente. La forma de evitar este error doloroso es tomar en serio la estrategia y trabajar con otros activistas que hagan lo mismo. Libros como *Pensar Estratégicamente* de Randall Kehler, *Andrea Ayvazian y Ben Senturia* y *Organízate!—Organizarse para Cambio Social* de Kim Bobo, Jackie Kendall y Steve Max son un buen lugar para empezar.

Cuando escoges enfocarte en un movimiento primario y secundario , y un tipo de activismo en específico, eso no significa que tienes que mantener esas decisiones por siempre. Tus intereses podrían, y probablemente te lleven a una dirección completamente diferente en el futuro. Así que, no te preocupes de que al enfocarte estés tomando una elección de por vida. Simplemente estás haciendo una elección que te volverá mucho más efectivo en el corto plazo.

Enfocarse, por cierto, sucede en múltiples niveles. Está el nivel "macro" de enfocarse principalmente en un movimiento a la vez. También está el nivel "micro" de enfocarse principalmente en un tipo de activismo dentro de ese movimiento a la vez. Y finalmente, el nivel "nano" de enfocarse en una tarea a la vez. Aquí se muestra lo que dijo el fallecido Peter S. Drucker, el gurú mundialmente famoso de administración, sobre nano—enfocarse en su libro clásico *El Ejecutivo Efectivo* (ver la Bibliografía):

Si existe algún "secreto" de la efectividad, es la concentración. Los ejecutivos efectivos hacen primero lo primero y una cosa a la vez. . . . Este es el "secreto" de aquellas personas que "hacen tantas cosas" y tan difíciles aparentemente. Como resultado, ellos necesitan mucho menos tiempo al final que el resto de nosotros.

Esto aplica tanto para activistas como para personas de negocios.

Como Elegir

Si tienes suerte, sentirás una fuerte atracción emocional hacia algún movimiento y tipo de activismo en particular. Si no—si te sientes atraído hacia muchas direcciones al mismo tiempo—tendrás dos recursos valiosos que te ayudaran a elegir: tu Historias del Proyecto Activista y tus mentores.

Por consiguiente, vuelve atrás y revisa tu Historia de Proyectos como Activista, haciéndote estas preguntas:

- ¿En qué movimiento o causa te gusto trabajar más? [Nota: no necesariamente la que consideres más importante.] Fue derechos LGBT, trabajo, ambientalismo, antiglobalización, transparencia en el gobierno, reducción de la pobreza, equidad en la vivienda, antiguerra/pacifista, derechos y bienestar animal o alguna otra cosa?
- ¿Qué tipo de trabajo más disfrutaste hacer? [Ídem] ¿Fueron campañas electorales? ¿Organizar y manejar presentaciones? ¿Trabajo legislativo? ¿Edificar sitios web? ¿Ir puerta-en-puerta? ¿Arte o teatro? ¿Escritura de cartas? ¿Algo más?
- ¿A qué tipo de organización te gusto mas pertenecer? [Ídem] ¿Pequeña o grande? ¿De alcance nacional o de *grassroots*(local, natural y espontanea)? ¿Jerarquizado o horizontal? ¿Con toma de decisiones por mayoría o por consenso?

- ¿Qué tipo de función preferirías desempeñar? [Ídem] ¿Te gusta trabajar por tu cuenta o como parte de un equipo? ¿De qué tamaño el equipo? ¿Preferirías ser líder o coordinador, o preferirías que alguien más asuma ese rol?

Ahora vuelve atrás a tu Historia de Proyectos como Activista, a tus primeras experiencias a las que llegaste casi por accidente cuando no sabías que lo que hacías es llamado "activismo." Y después de eso, mira aun más atrás, a tu infancia. A menudo en nuestros primeros años expresamos nuestras verdaderas pasiones, de las que tendemos a perderles la pista una vez crecemos y nos atareamos en incontables actividades. Por ejemplo, cuando niña siempre me preocupe profundamente por los animales en mi vida y en general. Ahora como adulto, realice muchos tipos de activismo, pero no fue hasta que empecé a realizar activismo dirigido a los derechos de los animales que realmente empecé a sentir que todo "encajaba" confortablemente y se convertía en una extensión de mis valores fundamentales. El activismo hacia los derechos de los animales me compenetro muy rápidamente con el activismo en general, mucho más que cualquiera de mis experiencias previas en el activismo, además de que también fue más efectivo. Desearía haber vuelto más temprano a esta pasión de la niñez .

Siguiente, habla con tus mentores. (Mas sobre cómo encontrar y trabajar con mentores en la Parte III, Capitulo 26.) Este es, en realidad, un paso vital que realizar en cada etapa esencial de tu carrera—o, más precisamente, en cada etapa de tu carrera. Revisa las conclusiones que has extraído de tus Historias

del Proyecto Activista y verifica si están de acuerdo con ellas. En particular, pregunta que talentos, habilidades y recursos piensan que te faltó agregar; y también que en que habilidades piensan que te hace falta mejorar.

Hay otra pregunta importante que debes considerar al planear tu carrera como activista: ¿Cuanto activismo realmente quieres hacer? Discuto este tema en el próximo capítulo.

Ejercicio

Lista de Metas en el Activismo

Después de revisar cuidadosamente tu Historias del Proyecto Activista y hablar con tus mentores, plasma las respuestas a las preguntas relacionadas al movimiento activista principal con el que deseas trabajar:

- ¿En qué movimiento activista te gustaría enfocarte?
- ¿En qué tipo de activismo te gustaría enfocarte?
- ¿Qué meta/objetivo (cuantificada y con fecha límite) te gustaría ver como resultado de tu activismo?
- ¿En qué tipo de organización te gustaría más ser parte?

- ¿Qué función te gustaría asumir?

Por favor responde cada pregunta tan detalladamente cómo te sea posible.

Después responde las mismas preguntas para tu movimiento secundario (el que es para edificar coaliciones)

Llamaremos a este documento tu Lista de Metas en el Activismo

Recuerda que tus respuestas a este y otros ejercicios de Objetivos dentro del Activista de por Vida no están diseñados para ser 'tallados en piedra.' Simplemente estas dando tu mejor estimación de lo que quieres hacer en el futuro, y siempre puedes cambiar de opinión después. La planeación debe ser una actividad divertida y de bajo estrés, casi como un juego, así que no te pongas nervioso por ella.

9. ¿Realmente Cuanto Activismo Quieres Hacer?

Muchos activistas, y en especial muchos jóvenes activistas, observan la enorme cantidad de injusticia y sufrimiento en el mundo y llegan a la conclusión de que su única elección ética es dedicar su vida al 100 por ciento al activismo. Estos activistas tienden a ver a todas las actividades fuera del activismo como una

pérdida de tiempo y distracción. Ellos también, a menudo, desprecian las formas más fáciles de activismo, escogiendo en su lugar, arrojarse directamente a los aspectos más difíciles y peligrosos de la contienda.

Existen muchos problemas con este punto de vista, empezando por el hecho de que nadie puede entregar el 100% de su tiempo al activismo o a cualquier otra actividad. Todos somos seres humanos con un mínimo conjunto de necesidades humanas—alimento, vestido, descanso y resguardo—lo que consume muchas horas del día. Esto puede parecer un punto irrelevante, pero estas tareas son esenciales y si tu las limitas para dedicar más tiempo a tu activismo, probablemente no funcionaras bien ni como ser humano ni tampoco como activista. Alimentarse con comida 'chatarra', no dormir suficiente, saltarse las citas con el médico e ignorar otras necesidades personales son maneras comunes en que los activistas escatiman en lo esencial.

Otro problema es que la mayor parte de nosotros tenemos necesidades más allá de lo mínimo. Queremos que nuestros cuerpos no solo sean bien alimentados y descansados, también que sean saludables y que se encuentren en forma. Queremos no estar aislados soportando todo, sino ser parte de una red social de apoyo. Y muchos de nosotros también tenemos grandes necesidades intelectuales, creativas, culturales y otras.

Muchos activistas tratan de denegar sus necesidades personales para enfocarse más intensivamente en su activismo, pero en mi experiencia y

(especialmente) en aquella de mis estudiantes, esa estrategia nunca funciona bien. Estos activistas tienden progresivamente sentirse más privados, y progresivamente menos felices, hasta que eventualmente se consumen.

Por favor toma en nota, que yo no estoy argumentando en favor de un estilo de vida burgués o materialista. Tampoco estoy argumentando en contra de un estilo de vida en el que el activista vive humildemente y compra tan poco como le sea posible. Como se menciona en la Introducción, yo únicamente recomiendo que la gente construya su vida por si misma derivada, y que refleje, sus valores más profundos.

Es un problema cuando un activista toma decisiones a partir de la culpa o vergüenza, o para encajar con cierto grupo. También es un problema cuando un activista sucumbe a comportamientos que en cualquier otro campo serian considerados adicción al trabajo. La adicción al trabajo es un comportamiento adictivo en el que se trabaja en exceso primordialmente con el fin de evitar enfrentar los problemas en tu vida, y especialmente en tu vida personal. No todos los que trabajan largas horas son adictos al trabajo, pero muchos si lo son.

Los adictos al trabajo a menudo tienen muchas buenas excusas para sus largas semanas de trabajo. Un hombre de negocios adicto al trabajo podría decir: "Estoy proveyendo a mi familia," "Nadie más puede hacer lo que yo estoy haciendo," y "¡Esta oportunidad se presenta una vez en la vida!" Y un activista adicto al trabajo podría usar cualquiera de esas excusas, o algunas mas

especificas como: "La causa me necesita," o "Mi sacrificio es mínimo a comparación de aquel activista [o de aquellos que están sufriendo]." No obstante, al ser examinadas mas minuciosamente, las excusas del adicto al trabajo pocas veces tienen sentido, especialmente por el hecho de que la mayoría de los adictos al trabajo tienen a ser ineficientes. Ellos logran menores resultados durante sus monumentales semanas de trabajo que personas equilibradas durante horarios normales o incluso, ligeros. ¿Por qué un adicto al trabajo debería buscar ser más eficiente cuando dar por terminado el día a las 6:00 p.m. simplemente significa que ella tiene una larga, tarde de ocio para contemplar una relación problemática, creciente deuda en su tarjeta de crédito, un alcoholismo incipiente y otros problemas? Ella probablemente podrá evitarse pensar acerca de estos temas dolorosos si ella se espera en la oficina hasta las 10:00 p.m., incluso sin hacer nada más que desperdiciar el tiempo con sus colegas.

Los adictos al trabajo a menudo sostienen que su necesidad de trabajar excesivamente es solo temporal, a pesar de ello, las largas semanas de trabajo no parecen terminar. Esto es debido a que la verdadera razón para la larga semana no es la que sostienen, sino para ayudar al adicto a no lidiar con otras áreas de su vida.

¿Cómo saber si estas tomando una decisión saludable de trabajar horas extras, al contrario de una no saludable y de adicción al trabajo? La siguiente tabla puede ayudarte:

Que es lo que Realmente se Necesita para Cambiar al Mundo

Muchos activistas tratan de modelar sus carreras basados en otros famosos activistas como Gloria Steinem, Martin Luther King Jr., Mohandas Gandhi, Nelson Mandela, o abolicionistas, sufragistas y sindicalistas de los siglos XIX y XX . No hay nada malo en ello. El único problema es que, a menudo, no sabemos qué es lo que realmente está implicado en esas carreras, y nos modelamos basados en un vago ideal romántico.

Si tu realmente quieres modelarte a partir de tus héroes—ojalá sin tener que pagar el terrible precio que muchos de ellos pagaron—al menos tomate ese objetivo con seriedad. Lee sus biografías, lee historias de sus movimientos y estudia sus filosofías, tácticas y estrategias. Tu veras que es lo que exactamente es necesario para lograr lo que ellos lograron. Si tú crees que tienes dentro de ti la capacidad para hacer lo mismo, entonces ve por ello.

El activista y periodista Todd Gitlin, en su estupendo libro *Cartas a un Joven Activista*, nos ofrece una clave de lo que se requiere:

He conocido cientos de personas de la Nueva Izquierda, pero en el transcurso de una década no creo haber encontrado más de media docena que poseyeran la personalidad para una carrera políticas intensas—la paciencia, la abnegación, voluntad para calcular las oportunidades, la tolerancia de charlas triviales, interés en las personas, la capacidad de medir las fortalezas y debilidades de las personas y de hacer acuerdos. La gente de la Nueva

Izquierda era poco disciplinada, revoltosa, frecuentemente narcisista, hablantina y ambivalentes acerca de la política en primera instancia. En mi caso, yo hubiera preferido escribir poesía que tocar puerta en puerta en vecindarios pobres.

Te darás cuenta, que en ninguna parte de ese pasaje el menciona subordinar todo en tu vida al activismo. En efecto, muchas de las características que si menciona, incluyendo paciencia, tolerancia de charlas triviales e interés en las personas, florecen mejor en el contexto de una vida balanceada. La mayoría de nosotros creemos que un súper-activista es alguien súper-inteligente, súper-visionario, súper-apasionado y súper-trabajador. La inteligencia, visión, pasión y trabajo duro son ciertamente importantes, pero no son suficiente, y tal vez podrían no ser siquiera las cosas más importantes.

De este modo, si quieres ser un héroe, yo diría ve por ello—pero hazlo con tus ojos abiertos. Entiende la naturaleza del desafío al que te estás enfrentando, y trabaja con integridad para lograrlo.

Si no obstante, después de estudio y reflexión, decides que no quieres sacrificar todo en el altar de tu activismo, entonces, primero que nada, por favor acepta mis felicitaciones. Toma coraje abandonar un ideal romántico.

Lo siguiente es ser optimista. Al abandonar tu ideal, te pones en una mucho mejor posición para adoptar una visión realista del activismo para ti. Sera

mucho más probable que construyas una carrera productiva como activista de por vida, y con menores probabilidades de agotamiento que tus colegas soñadores y adictos al trabajo.

Ejercicio

Vuelve a leer tu Lista de Metas en el Activismo que creaste en el Capítulo 8 y asegúrate que presente un conjunto de metas razonables para perseguir, tomando en cuenta tus valores, necesidades, situación, talentos, recursos y voluntad para el sacrificio.

En particular, observa si refleja una visión del activismo romántica o "heroica" y poco realista. De ser así, vuelve a escribir la lista para que sea más realista, y las metas que enlistas alcanzables.

•10. Salud y Buen Estado Físico

La salud es una de esas cosas que tendemos a no preocuparnos cuando somos jóvenes, y que se vuelve más importante a través de los años. Sin embargo, mala salud emocional o física puede disminuir tu productividad a cualquier edad, y, por supuesto, puede ser un manchón en tu felicidad general. Y un descuido continuo de tu salud puede llevar a una catástrofe.

Por estas razones, el "cuidado—personal," o sea el cuidado y cultivo de tu ser físico y emocional, siempre debe tener la máxima prioridad. Aunque esto

suene egoísta, es en realidad muy práctico. Al utilizar unas cuantas horas a la semana en mantener tu salud física y emocional, tú te aseguras tener el máximo de energía y motivación para dedicarte a trabajar en tu activismo y otras metas.

El cuidado personal incluye cosas como una buena nutrición, mucho ejercicio, dormir lo suficiente y chequeos médicos y dentales regularmente. También puede incluir cosas como terapia (en caso de ser necesaria), mantener una red social buena, y en crear un ambiente físico confortable para ti mismo. También incluye ganar suficiente dinero para cumplir tus obligaciones contigo y con otros, y para vivir el estilo de vida que te hace feliz. Y para algunas personas, el cuidado personal también incluye seguir una práctica intelectual, creativa, espiritual u otra. (La mayoría de estos temas son discutidos en más detalle en los próximos capítulos.)

El cuidado personal también significa atender cualquier problema relacionado con tu salud física y emocional tan rápido como te sea posible. Si actualmente sufres de algún problema, consulta a un profesional y trabaja en tu cura de una forma comprometida y decisiva. Los problemas de salud pueden impedir tu progreso a cada paso del camino, y frecuentemente se complican si no son atendidos, así que por favor no los ignores.

Ejercicio

Lista de Metas de Salud y Buen Estado Físico

Escribe una lista de tus metas relacionadas a tu salud física y emocional con tanto detalle cómo te sea posible. No olvides incluir . . .

- Nutrición
- Ejercicio
- Sueño
- Revisiones medicas
- Salud emocional (en otras palabras, tus "problemas")

Le llamaremos a este documento tu Lista de Metas de Salud y Buen Estado Físico.

Aquí hay algunos consejos para cuando hagas esta y el resto de las Listas de Metas de las que estaré hablando:

Primero, asegúrate de ser específico. Bajo "nutrición," por ejemplo, no simplemente escribas "comer mejor," escribe que específicamente, "comer

mejor" significa, por ejemplo: "consumir menos cafeína, dejar de consumir dulces, dejar de tomar refresco, dejar de ir a McDonald's en el almuerzo, comer más trigo entero, etc." Le llamaremos a estos "sub-metas." Y no, no las abordes todas al mismo tiempo. (Ver más abajo,)

Siguiente, cuando escribas un comportamiento que deseas detener, asegúrate de indicar el comportamiento que lo remplazara. Por ejemplo, no simplemente escribas dejar de ir a McDonald's en el almuerzo, escribe donde o que vas a hacer en su lugar—en otras palabras, "ir a un restaurante de sopa y ensaladas local," o "traer un almuerzo saludable de la casa."

Y, finalmente, asegúrate de darle prioridad a cada conjunto de sub-metas. Esto debido a, como aconseja Drucker, tu solo debes trabajar en una sub-meta a la vez. En otras palabras, tu solo debes trabajar en tus sub-metas de nutrición, ejercicio, sueño, salud física y mental más importantes, no solamente porque no tendrás más tiempo para hacer mucho mas, especialmente cuando combines esta Lista de Metas con la de Activismo y la Lista de Otras Metas que estarás creando, sino también, como lo discuto en la Parte III, observarás mejores resultados de ese modo. Solo después de que logres una sub-meta debes de reorganizar tu lista de sub-metas restantes y enfocarte en la siguiente más importante.

11. Relaciones

Las "relaciones" es un gran, y complejo tema, por lo que las Partes IV y V están dedicadas por completo a ello, así como algunos Capítulos de las Partes II y III. Por lo tanto, lo que brindo aquí es solo una visión general de los puntos más importantes diseñados para ayudarte a apreciar el verdadero ámbito e importancia de tus relaciones en tu búsqueda de la autorealización.

Primero, hay que reconocer que los humanos son animales sociales. Existimos en una red de relaciones con otros humanos, y otros animales también. Si esas relaciones son positivas y un soporte, nos ayudan a prosperar. Si son disfuncionales y destructivas, nos hunden. Como tu probablemente has visto en tu vida propia y en las de aquellos a tu alrededor, pocas cosas tienen tanto impacto en tu éxito o fracaso como la gente con la que decides asociarte.

Hay un artículo que discuto con mis estudiantes en casi todas mis clases, sin importar la materia. Es del *Wall Street Journal* del 7 de Noviembre de 2003, y su título es, "Las Expectativas Pueden Alterar el Resultado Mucho Mas de lo que Nos Damos Cuenta." Discute la gran cantidad de estudios que muestran que el desempeño de las personas está ligado con las expectativas de aquellos a su alrededor. Este artículo cita a Robert Rosenthal, un profesor de psicología en la Universidad de California en Riverside:

Las expectativas se convierten en una profecía auto-cumplida. Cuando los maestros son inducidos a esperar un mejor rendimiento intelectual de sus estudiantes, tienden a conseguirlo. Cuando los entrenadores son llevados a esperar un mejor rendimiento deportivo de sus atletas, tienden a conseguirlo.

Cuando los investigadores del comportamiento son conducidos a esperar ciertas respuestas de sus sujetos de investigación, tienden a conseguirlo.

Los psicólogos llaman a este el "efecto de expectación" o "efecto Pigmalión." El artículo describe un experimento en esa área:

Se les dijo a profesores de escuela primaria que un grupo de niños les había ido extraordinariamente bien en un examen que predice un "florecimiento" intelectual y por lo tanto harían notables avances académicos. El examen parecía premonitorio: después de unos meses, los niños que habían identificado habían logrado mejorías estadísticamente significativas comparado con los otros estudiantes. Los niños que los profesores pensaban notables incluían estudiantes de cada nivel de habilidad de acuerdo a un examen de inteligencia no verbal. Igual que los supuestos no notables."La única diferencia estaba en la mente, y en las expectativas del profesor," dice el Profesor Rosenthal.

La lección esta clara: solemos vivir de acuerdo a las expectativas de aquellos a nuestro alrededor. Por lo tanto, sin importar que tan talentoso o dedicado seas, si te rodeas de personas que constantemente te menosprecian, o que degradan tus valores, será mucho menos probable que tengas éxito. Pero si te rodeas de personas que te apoyan—que piensan que eres maravilloso y que por lo menos respetan, sino están de acuerdo al 100 por ciento contigo, y tus valores—será mucho más probable que tengas éxito.

La otra razón por la que es importante para ti formar relaciones saludables es debido a que tu efectividad como activista está atada directamente a tu habilidad de crear y manejar relaciones de calidad con otros activistas, tu audiencia, e incluso con la oposición. Recuerda el comentario de Todd Gitlin, citado en el Capítulo 9, acerca de la importancia de las cualidades orientadas a las "personas" como paciencia y tolerancia por una charla trivial.

En la biografía del activista Henry Spira, *Ética En Acción*, escrita por Peter Singer, Singer describe la campaña de Spira en 1975-1977 para convencer al Museo de Historia Natural de Nueva York dejar de realizar crueles investigaciones que implicaban mutilar gatos para medir su respuesta sexual. Un gran avance fue un artículo sorprendentemente favorable acerca de la campaña que apareció en la revista *Science*, una revista de la que uno normalmente esperaría apoyo hacia los vivisectores. Singer cita al autor del artículo, Niculas Wade, hablando de Spira:

Yo creo que fue efectivo porque era una persona amistosa, extrovertida, y moderada. El no era estridente. El no esperaba que necesariamente estuvieras de acuerdo con todo lo que decía. Pero el estaba lleno de vida e ideas, e igualmente interesante era escucharlo. Así que me pareció un personaje atractivo para cubrir. Pensé que tenía muchos puntos a su favor, así que estuve dispuesto a respaldarlos y echárselos en cara a sus adversarios.

Spira gano esa campaña eventualmente, y continuo a muchas otras.

Ejercicio

Lista de Metas en las Relaciones

Escribe una lista de tus metas relacionadas con tus relaciones, tan detalladamente cómo te sea posible. No te olvides de incluir . . .

- Relaciones familiares
- Relaciones intimas
- Relaciones con amistades
- Relaciones con vecinos, compañeros de clase y otros conocidos
- Relaciones con jefes, maestros y otras figuras de autoridad
- Relaciones con otros activistas, incluyendo mentores
- Relaciones con tu audiencia

- Relaciones con tu oposición

- Relaciones con grupos neutrales

Le llamaremos a este documento tu Lista de Metas en las Relaciones

12. Dinero

Historia verídica: una vez, estaba trabajando con uno de mis estudiantes, desarrollando su Declaración de Misión Personal. Le pregunte lo que pensé era una pregunta sencilla: "¿Cuánto dinero necesitas para vivir?"

Su respuesta fue romper a llorar.

No hay duda de ello: el dinero es un tema emocional para muchas personas. Eso es especialmente verdadero en nuestra sociedad, donde es usado como un barómetro del valor intrínseco de una persona. El dinero puede ser un tema particularmente difícil para los activistas, los cuales pueden estar profundamente familiarizados con las injusticias y males inherentes al sistema capitalista, y sin embargo se ven obligados a vivir dentro de ese sistema. No obstante, tu eres un ser humano con necesidades materiales, y aquellas necesidades deben ser satisfechas, y algunas de ellas requerirán dinero. Mi

punto principal en este capítulo es el mismo de todos los otros capítulos: que tú necesitas tomar decisiones conscientes acerca de cómo vivir tu vida—decisiones basadas en tus valores—y entonces necesitas seguir adelante con esas decisiones. Para muchos activistas, esto parece más difícil de realizar con el dinero que con otras áreas en la vida. Explicare el porqué en el próximo capítulo, pero primero hablemos de lo que es la pobreza y porque es un problema.

El Problema con la Pobreza

La pobreza es la condición de no ser capaz de satisfacer tus necesidades importantes, sean las que estas sean. Lo que te sea "importante" depende de ti en mayor medida, pero no en su totalidad. Todos necesitamos comida, albergue y otras necesidades incluyendo, agregaría para los activistas en los Estados Unidos, seguro medico. Más allá de esas necesidades, todos tienen sus propias listas de lo que es importante, puede ser un lindo departamento en una zona moderna, ropa de marca, un buen carro (o al menos uno confiable), música, equipo deportivo o de camping, una membrecía al gimnasio o todo lo anterior.

El problema con la pobreza es que no es una estrategia viable en el largo plazo. Mientras unos cuantos años de pobreza bohemia pueden ser divertidos, pocas personas pueden tolerar la pobreza en el largo plazo. La pobreza es incómoda. También consume tiempo. (Por ejemplo, esperar en fila en la clínica gratuita, o tener que tomar el autobús por noventa minutos para llegar al trabajo todos los días.) Agota tu energía y, finalmente, limita tus opciones. No por nada los

dos adjetivos más comunes para describir a la pobreza extrema son "aplastante" y "miseria absoluta." La pobreza te desgasta y deteriora.

La situación se complica más cuando, como es el caso frecuentemente, no solamente eres pobre, pero tienes deudas. Ahora, la metáfora es ahogarse como "ahogarse en deudas," o "no puedo sacar mi cabeza del agua." Pocas situaciones son tan debilitantes como deuda crónica.

La pobreza y la deuda te merman, y al final limitan tu habilidad para hacer activismo o cualquier otra cosa.

Pobreza y Edad

Tan mal como son la pobreza y la deuda cuando eres joven, se complican aun mas conforme vamos creciendo. El novelista Robert Musil lo explica mejor: "En toda profesión motivada por el amor y no por el dinero, llega el momento cuando los años que van pasando parecen llevar al vacío."

¿Recuerdas, del Capítulo 9, esa lista de cosas que son importantes para ti? Ella tiende a aumentar de tamaño en la edad madura, cuando pueda incluir muchos de los aditamentos de un estilo de vida de clase media, incluyendo una casa confortable en un vecindario seguro, un fondo para la universidad de tus hijos, un fondo para el retiro y la habilidad de cuidar a tus padres de ser necesario. Todo esto, por cierto, no tiene nada que ver con 'venderse' sino con el sentido común, cumplir tus obligaciones contigo y otros y no ser una carga

para tus seres queridos. También tiene que ver con construir el estilo de vida feliz y estable que promueve una carrera de activista sustentable y productiva.

Por supuesto que tu puedes hacer elecciones, muchas elecciones. Puedes comprar una casa pequeña o una vivienda cooperativa, en lugar de una casa enorme con una gran hipoteca y enormes cuentas de calefacción. Puedes manejar un carro viejo, o no usar un carro en lo absoluto. Puedes tener un hijo, o ninguno, en lugar de dos. Y tú puedes pedirle a ese hijo que asista a la universidad estatal por unos años antes de transferirlo a la Ivy League. Este tipo de concesiones son recomendados por los autores de dos excelentes libros en el manejo de dinero, *El Millonario de al Lado* y *Padre Rico, Padre Pobre*. Todo activista debe leerlos.

Incluso si te esfuerzas por vivir el estilo de vida más frugal que te sea posible, aun así necesitaras dinero. Y no nos olvidemos de la posibilidad, a la que nadie le gusta pensar, de mala suerte catastrófica, como estar involucrado en un accidente serio, enfermarse gravemente o ser víctima de un crimen. Aunque suena insensible mencionarlo, sería irresponsable no mencionarlo: el dinero hará tu recuperación de estas y otras calamidades mucho más fácil.

El Dinero y Tu Carrera de Activista

Vivir en pobreza y deuda innecesaria es una forma de negación, y la negación es adversaria a tu meta de construir una carrera sustentable como activista. Por lo tanto un paso importante para construir dicha carrera, es ser dueño de

tus necesidades financieras personales presentes y futuras, y reconocer, de una vez por todas, que tú no eres algún tipo de excepción cósmica a la regla universal que dice que todos los humanos tienen necesidades materiales y necesitan algún tipo de ingreso estable para satisfacerlas.

Esto puede ser un tema psicológicamente intrincado. Tal como mi estudiante que rompió en lagrimas simplemente con mencionar la palabra "dinero," tú también podrías encontrar arduo ser el dueño de tu lado materialista. De ser así, podría ser debido a que albergas alguna de las actitudes disfuncionales hacia el dinero que discutiré en el próximo capítulo.

13. ¿Porqué Son Pobres Los Activistas?

Otro libro que recomiendo a mis estudiantes es *Ebrio del Dinero, Sobrio del Dinero* de Mark Bryan y Julia Cameron. Habla de cuanta gente se vuelve pobre debido a sus actitudes y comportamientos disfuncionales (y, como el título supone, adictivos) hacia el dinero. Estos "adictos al dinero" caen en varias categorías, incluyendo . . .

- El Comprador Compulsivo: alguien que obtiene una "euforia" al gastar.
- El Buscador del Gran Golpe: un jugador que piensa que siempre está a punto de lograr un gran éxito, así que no se preocupa de administrar su dinero o estar libre de deuda.

- El Borracho de Dinero para Manutención: alguien que sus gastos continúan creciendo, así que tienen que trabajar cada vez más duro solo para pagar las cuentas.
- El Adicto a la Pobreza: alguien que ve la pobreza como una virtud.
- El Codependiente del Efectivo: alguien que se empobrece a sí mismo al dar dinero a un adicto.

Tu probablemente reconozcas uno o más de estos tipos de "adicción al dinero" en ti o en otros activistas.

Jerold Mundis, el autor del clásico libro sobre recuperarse de la deuda Como Librarse de la Deuda, Permanecer sin Deuda, y Vivir Prósperamente, hace la misma observación:

El problema fundamental es simple: Resultados similares de endeudamiento debido a actitudes disfuncionales (o distorsionadas) acerca del dinero y el yo. Estas son generalmente subconscientes; ni siquiera nos damos cuenta que están allí. Sin embargo ellas gobiernan nuestras acciones y comportamiento con el poder de un dictador. Es esencial reconocerlas por lo que son.

Su lista de actitudes disfuncionales hacia el dinero es más larga que la de Bryan y Cameron e incluye: Yo No Entiendo el Dinero; Cuando la Realidad se Pone Dura, el Fuerte se va de Compras; Es Mi Derecho; Mírame, Ma', Estoy en la Cima del Mundo; El Dinero Corrompe (equivalente al Adicto a la Pobreza de Cameron y Bryan); \$200 de Amor; Esperando por Godot (equivalente a El Buscador del Gran Golpe); Yo Soy un Caso Especial; La Gente Buena Ayuda a Otros; y Si Pero Aun Quiero Ser un Niño.

Otro libro interesante es ¿Por qué Son Pobres los Artistas? de Hans Abbing, un artista y economista de la Universidad Erasmus en Rotterdam, los Países Bajos. A Abbing le toma 367 páginas responder la pregunta en su título: "¿Por qué Son Pobres los Artistas? Extraigo una parte importante de su respuesta, en relación a los activistas, en solo cuatro palabras: "Porque ellos eligen serlo."

Por supuesto que esto no es una realidad para todos los activistas—especialmente no lo es para los que nacieron en la pobreza, o que sufren una discapacidad o enfermedad que limita su habilidad para mantenerse. Pero es cierto para otra gran cantidad de activistas que nacieron en familias de clase media o alta pero que en el transcurso de sus vidas adultas cayeron en la pobreza. Su pobreza es voluntaria.

Obtengo mucho mas rechazo de los activistas en el tema de la pobreza voluntaria que de cualquier otro. Algunos señalan que la sociedad hace

extremadamente difícil ganarse la vida haciendo activismo; otros, que hay una larga lista de empleadores para los que no pueden trabajar por razones éticas y trabajos que no pueden tomar. Algunos me dicen que no podrían, con la consciencia tranquila, participar en un sistema capitalista. Muy bien, yo realmente respeto a cualquiera que trate un enfoque ético para ganarse la vida.

Sin embargo y al mismo tiempo, creo que es importante reconocer que estos activistas están tomando decisiones. No hago esto para avergonzarlos o culparlos, pero como una manera de *empoderarlos* para que observen su situación más claramente para que tomen incluso mejores decisiones en el futuro. "En los sueños son responsabilidades," William Butler Yeats dijo; y es nuestro privilegio como activistas soñar por un mundo mejor, pero también es nuestra responsabilidad el encontrar la forma de cómo integrar nuestros sueños en el mundo real a nuestro alrededor, no solo para ser capaces de cuidarnos a nosotros mismos y aquellos a quienes amamos y son nuestra responsabilidad, sino como un paso crucial hacia la construcción del mundo mejor que todos soñamos.

También descubro que muchos activistas son pobres por otras razones diferentes a la ética. Incluso activistas con los requerimientos éticos más estrictos deben ser capaces de atender estas causas comunes de pobreza:

1. Falta de Información

Un conocimiento de finanzas personales es una especialidad que requiere, como mínimo, conocimiento de la administración del presupuesto del hogar, del dinero e inversiones. También necesitas conocimiento no solo de cómo hacer estas cosas, sino de las opciones particulares que tienes en cada caso, para poder hacer elecciones sabias.

La gente que es buena en el manejo de dinero tiende a hacer una prioridad el adquirir este conocimiento. Lo obtienen de libros, revistas, programas de televisión, familiares y amigos experimentados y profesionales.

La gente que es mala con el dinero tiende a ignorar por completo el asunto—y se convierte en pobre como resultado.

Ni que decir, si no tienes mucho dinero con que trabajar, entonces necesitas estar aun mas informado de cómo manejar la pequeña cantidad que tienes.

Un buen comienzo para corregir este problema es leer los libros relacionados al dinero enlistados en la Bibliografía.

2. Falta de Compromiso con la Administración del Dinero

Si, lo sé: las finanzas personales son lo más aburrido que puedes hacer, además de una distracción de tu vocación. Aun así, es como usar hilo dental, algo que debes hacer quieras o no.

Thomas J. Stanley y William D. Danko, los autores del *Millonario de al Lado*, llevaron a cabo investigaciones que demostraron que la gente que es buena "acumulando riqueza" utilizaba un promedio de 8.4 horas al mes administrando sus inversiones, mientras que la gente que es mala acumulando riqueza utilizaba solamente 4.6 horas. En otras palabras, entre más tiempo le dediques a administrar tu dinero, más dinero tendrás.

Si tu odias por completo el tópico de finanzas personales, te sugiero un enfoque Zen: Ahonda profundamente en él y trata de convertirte en uno solo con él. Lee mucho, toma clases, compra (y usa) Quicken u otro programa de finanzas personales, y habla con amigos y familiares que son buenos en ello. (Esto pudiera ser una constructiva actividad que hacer con tus viejos.) Podrías descubrir que tu aversión de finanzas personales era en realidad debido a miedo y confusión, y que, conforme te vuelves más experto, el tópico se vuelve más interesante y divertido.

Si no, bien, lo siento: aun así lo debes hacer.

3. La Dificultad de Compatibilizar una Vocación y un Trabajo

Otra razón por la que los activistas "eligen" la pobreza es porque es difícil no serlo cuando tu vocación (en otras palabras tu activismo) no paga bien—o en lo absoluto. Eso generalmente significa que tendrás que tomar un trabajo diario al mismo tiempo que tu activismo; y tener dos trabajos, sin importar que

tan común sea este fenómeno en nuestra sociedad excesivamente materialista y con bajos salarios, sigue siendo un acto de balance difícil de hacer.

4. "Adicción a la Pobreza"

¿Los activistas "deben" ser pobres? Yo no lo creo. Espero que a estas alturas tu entiendas que elegir ser un activista y elegir ser pobre son dos elecciones diferentes, y que elegir la pobreza generalmente te hará un peor activista, y no uno mejor. Los coautores de *Ebrio del Dinero*, *Sobrio del Dinero* Bryan y Cameron no lo estaban escribiendo específicamente para los activistas, pero sospecho que su descripción de la categoría de Adicto a la Pobreza en la adicción al dinero sonará muy familiar para algunos lectores:

Repelidos por lo materialista del Sueño Americano, nosotros luchamos por vidas de austeridad, solo para encontrar que habíamos cruzado una línea invisible y nos habíamos convertido en adictos a la auto-privación.

La falta de dinero nos extasiaba: nos sentíamos como mártires, ansiosos, virtuosos, moralmente superiores y, si, auto-compadecidos. Mientras que con aire de suficiencia juzgábamos la "avaricia" de aquellos a nuestro alrededor, nosotros mismos estábamos gobernados por el dinero igualmente.

Obsesionados con juzgar la superficialidad de aquellos a nuestro alrededor, olvidamos profundizar en nosotros mismos y madurar. En algún sentido, continuamos siendo niños que otros actúan por ellos, y no actuando. Nos

resistíamos a ganar dinero, a poseer, a nutrir nuestras vidas, le otorgábamos una dignidad espiritual a lo que era una adolescencia eterna, negándonos a crecer y tomar responsabilidad de cambiar un sistema que despreciábamos o aceptar al mundo tal como es y echar raíces. Esto nos robaría nuestro lugar como extraños, jueces, y santos . . .

¡Ay!

Estas son cosas severas, así que no comentare mas, excepto para instarte a tomarte tu tiempo para reflexionar esto y otra información en este capítulo, y ser implacablemente sincero al determinar si algo de esto se aplica a ti.

La solución a la adicción a la pobreza, de acuerdo a Bryan y Cameron, es:

Los Adictos a la Pobreza deben de desconectar su sentido de la virtud por no tener dinero y dejar de bloquear su creatividad con preocupaciones . . . Es necesario fijar mínimos que [tu] debes gastar para mantener un sentido de bienestar [Existe] un inesperado cambio a menudo sucede cuando empezamos a auto—desarrollarnos. Un universo . . .que por mucho tiempo se sintió como un lugar severo y hostil empieza a transformarse en un hábitat más suave y comprensivo. Muchos Adictos a la Pobreza en recuperación han notado con algo de sorpresa que conforme empezamos a premiarnos, empezamos, también, a recibir regalos inesperados del universo.

En efecto, recuperarse de una adicción a la pobreza significa no solo recibir regalos del universo, sino devolvérselos en la forma de un activismo más poderoso y prolongado. Considera estos hechos:

1. El que tú seas pobre no está ayudando a tu movimiento o a nadie más, excepto a aquellos que quieren explotar tu pobreza.

2. Tan pronto empieces a recuperarte de tu adicción a la pobreza, empezaras a acumular recursos, incluyendo dinero, tiempo y energía. Tu puedes usar estos recursos para ser un activista más efectivo e influyente de lo que alguna vez fuiste siendo pobre.

3. Tú también puedes usar tu dinero para auxiliar en la construcción de una economía—verde y para modelar tus valores progresivos para aquellos a tu alrededor. Por ejemplo, tu puedes comprar un automóvil eléctrico para remplazar tu auto de alto consumo de combustible, o paneles solares para tu casa.

En el ejercicio de Lista de Metas Económicas al final de este capítulo, y en otros lugares también, por favor toma el paso radical de imaginar una vida no en oposición a la adquisición de riqueza, y en la que dicha riqueza que tu adquieras sea usada no solo para ti mismo, sino para todo el mundo a tu alrededor.

Actitudes disfuncionales hacia, y el comportamiento alrededor, del dinero son impedimentos serios para la felicidad y éxito a largo plazo, así que si tienes este problema te insto a que lo atiendas rápida y decisivamente. No obstante tengas o no tengas un problema te insto a que consultes los libros relacionados con el dinero enlistados en la Bibliografía, y discutas tu situación financiera con familiares, amigos y asesores versados en el tema y de confianza. Y si sientes una fuerte culpa, ira, miedo o vergüenza del tema del dinero, te insto a que discutas estos sentimientos con un terapeuta u otro profesional.

Los activistas escogen la pobreza al elegir no atender los tipos de problemas indicados en este capítulo. Sin embargo existe una elección que toman los activistas que, tal vez mas que ninguna otra, lleva a la pobreza. Discutiré esto en el próximo capítulo.

¡Ayuda Gratuita Para Sus Problemas de Dinero!

Muchas agencias sin fines de lucro proveen clases y asesorías en finanzas personales gratuitamente. Si tienes deudas, habla con un consejero de crédito sin fines de lucro o asiste a las reuniones de Deudores Anónimos. (Muchos de los llamados consejeros crediticios son en realidad negocios que se aprovechan de personas endeudadas, así que asegúrate de elegir una organización no lucrativa reconocida.) Aquellos que tienen deudas también deben leer Como Salir del Endeudamiento, Mantenerse sin Deuda, y Vivir Prósperamente, el cual está basado en la filosofía y metodología de Deudores Anónimos.

Lista de Metas Económicas

Escribe una lista de tus metas relacionadas con tu estilo de vida y necesidades materiales tan detalladamente cómo te sea posible. Primero, determina qué tipo de estilo de vida te gustaría estar viviendo . . .

- El Próximo Año

- En Cinco Años

- En Diez Años

- En Veinte Años

- En Treinta Años

- En Cuarenta Años

- En Cincuenta Años

- En Sesenta Años

- En Ochenta Años. (Si esto te suena ridículo, no lo es así: la duración de la vida en el mundo occidental, por lo menos, continua aumentando. Observa, por ejemplo, "Cumpleaños No.100 pronto serán la norma en países ricos: investigadores," de TodayOnline, Febrero 21, 2006, el cual reporta sobre investigaciones presentadas en una reunión de la Asociación Americana para el Avance de la Ciencia. Y, así es, incremento en la longevidad presenta un argumento adicional muy importante para administrar tu dinero y tu salud.)

Más específicamente, piensa en lo que quieres poseer y que es lo que quieres ser capaz de realizar en esas etapas de tu vida. Empieza por pensar acerca de cuanto, y que tipo de, activismo deseas hacer, y que tipo de impacto podrías hacer si tuvieras una generosa cantidad de tiempo y dinero para dedicar a tu activismo. Después, piensa en otros objetivos de tu vida, incluyendo salud, relaciones y otros intereses, incluyendo arte, viajes, deportes, entretenimiento, etc. Si tú tienes o quieres tener hijos, piensa en el tipo de vida y oportunidades que te gustaría otorgarles. También piensa acerca de otras personas que te gustaría ser capaz de cuidar, incluyendo tal vez tus padres a medida que envejecen. Le llamaremos a este documento tu Lista de Metas Económicas.

14. La Peor Elección: No Respaldarte por una Carrera Bien Pagada

El activista Mickey Z. escribió un libro un libro sobre los trabajos que los activistas y artistas realizan para alcanzar sus fines. Se titulaba, honrando una línea del poeta Charles Bukowski, El Asesinato de Mis Años. [*The Murdering of My Years (Brooklyn, NY: Soft Skull Press, 2003).*]

Creo que ese título refleja una razonable cantidad de ambivalencia, ¿no te parece? Y los activistas que Mickey cita en su libro cuentan su lado de la historia y nos hablan de una esclavitud salarial "condimentada" con racismo y sexismo institucionalizado. Mickey también cita a algunos pesos pesados, incluyendo a Noam Chomsky, Aristóteles y Oscar Wilde, para sostener su afirmación de que tener un trabajo es una experiencia nociva para los activistas y artistas.

No obstante, pienso que el problema con muchos activistas tienen con el trabajo no es muy relacionado con la idea del trabajo en sí, pero con el tipo de trabajos muchos activistas tienden a conseguir: trabajos de porquería que prácticamente garantizan que van a ser miserables, ni mencionar pobres. Por lo tanto, en mi perspectiva, no es verdaderamente "asesinato" de tus años tanto como un "suicidio."

Discutiré más a fondo esto abajo, pero primero hablemos de otras malas estrategias que los activistas usan para mantenerse a sí mismos, incluyendo:

- Sobrellevar situaciones de vivienda inestables involucrando compañeros de cuarto irresponsables y excéntricos.
- Permanecer en relaciones de pareja fallidas, pero económicamente viables.

- Pedirle prestado a familiares
- Vivir en casa con los padres
- Manejar un negocio u organización no lucrativa que genere bajos ingresos y requiera mucho tiempo

Estas estrategias a menudo fracasan, llevándose consigo más tiempo y energía, y creando mucho más estrés, de lo que un buen trabajo generaría en primera lugar. Tomar dinero de miembros de la familia parece ser una apuesta particularmente mala: Nunca he conocido un activista adulto, ni nadie más, que no pagara un precio psicológico por permitir que sus padres o hermanos le mantengan. (Sin embargo, dejar que tu pareja o cónyuge te mantengan, es un acuerdo enteramente diferente que algunas veces funciona.

Es difícil hacer un buen activismo, o cualquier otra cosa, cuando estas quebrado. Así que, en lugar de las malas estrategias anteriormente mencionadas, intenta está en su lugar:

1. Piensa en Términos de "Ingreso," No "Dinero"

En ¿Por qué Son Pobres los Artistas? Abbing comenta, "Cuando llega una cierta cantidad de dinero, los artistas bruscamente pierden el interés de ganar más dinero." Frecuentemente, tratándose de artistas y activistas, solo se necesita

un poco de dinero para provocar esa pérdida de interés—verdaderamente demasiado poco dinero, para evitar la pobreza.

Tu necesidad de dinero es substancial y continua, y por lo tanto, tu fuente de dinero también lo debe ser. Ganancias inesperadas ocasionales no son suficiente: tú necesitas un ingreso estable, predecible y adecuado. "Más que adecuado" es incluso mejor. Tu ingreso también debe dar seguro medico y otros beneficios de ser posible.

Tus ingresos deben de ser de bajo—mantenimiento, lo que esto significa es que no debes perder mucho tiempo preocupándote por la posibilidad de que se te escape, o esforzándote para garantizar que continúe. De otro modo ¿cuál es el punto? Obviamente, debes tener la habilidad de escoger, por ejemplo, un trabajo permanente en una compañía en buena situación financiera sobre un trabajo temporal en una compañía sin solidez.

2. Piensa en Términos de una "Carrera," No un "Empleo"

Mucha gente usa los términos "empleo" y "carrera" indistintamente, pero es útil considerar las diferencias entre los dos conceptos. La tabla en la pagina 52 compendia algunas de ellas. La última fila de la tabla en particular, Fortuito contra Planificado, es particularmente interesante.

Hablemos de este último punto, Fortuito contra Planificado. Muchos activistas son tan ambivalentes acerca de la idea de conseguir un trabajo, o tan

pesimistas acerca de sus posibilidades de obtener uno bueno, que son atraídos hacia el fondo de todas las vacantes, buscando los empleos fáciles de obtener (lee: de porquería) Y ellos no invierten en educación u otros activos que pudieran mejorar su empleabilidad en el largo plazo.

Conformarse por empleos casuales y de bajo sueldo, en lugar de planificar, y después construir una carrera, es un gran error, que prácticamente garantiza que te convertirás en pobre, o más pobre.

Por lo tanto, no pienses en términos de tu próximo trabajo temporal, ni incluso de tu "trabajo diario". Olvida la fantasía de que una cadena continua de "soluciones rápidas" a tu problema de dinero de algún modo te guiara fuera de la pobreza hacia una vida feliz y productiva. Piensa, en lugar de ello, en construir una carrera que satisfaga tu necesidad a largo plazo de dinero de la forma más fácil, agradable y congruente con tus valores.

Existen muchos tipos de recursos que te ayudaran a lograr esto, incluyendo la clásica guía de planeación de carrera, ¿Qué color es este Paracaídas? (Ver Bibliografía)

Si estas atendiendo la universidad, tu universidad probablemente tiene un servicio de carrera que podrás usar incluso si ya te has graduado, y también existen muchos asesores de carrera sin o con fines de lucro. También habla con tus mentores y miembros de tu familia a los que les tengas confianza. Ellos podrían identificar talentos que no sabías que poseías—o sabias pero los

subestimabas—así como mostrarte oportunidades de las que no estabas consciente.

3. Si Tu Quieres, Construye Una Carrera Alrededor del Activismo

Por cierto, nada de lo que haya dicho supone que no puedes hacer activismo como tu carrera pagada. Si tu quieres ser un activista profesional, yo digo ¡vamos! No solo es un gran regalo que me estás dando y al resto del planeta, sino que yo realmente creo que lo que perderás en beneficios materiales, lo ganarás varias veces en beneficios espirituales, creativos, sociales e intelectuales.

Si estas planeando hacer activismo como una carrera pagada, aquí hay tres cosas que tener en mente:

a) No creas el mito que no hay trabajos de activista allá afuera. Nunca he visto un movimiento que no tuviera vacantes. Cierto, el trabajo exacto que buscas puede no existir; o puede existir pero no con el salario que preferirías o en el lugar donde te gustaría vivir. Pero algunos trabajos si existen y es tu trabajo determinar que tanto lo quieres, y que sacrificios estás preparado a hacer para conseguirlo.

La escasez de trabajos no es un infortunio particular de los activistas, por cierto: muchos otros trabajadores también terminan comprometiendo, a veces de formas dolorosas, por el trabajo adecuado, particularmente en una mala

economía. Sin embargo y lo admito, puede haber menos empleos buenos en el activismo que en la mayoría de las otras áreas.

Aun así, he encontrado que activistas verdaderamente dedicados, enfocados y efectivos pueden normalmente encontrar la forma de ser pagados por hacer activismo. (Sugerencia: no solo debes hacer un buen trabajo, asegúrate de que las personas adecuadas—aquellas en la posición de ofrecer dinero o empleo—se enteren.) Ha sido también parte de mi experiencia que muchos activistas que reclaman que no hay trabajos como activista allá afuera no se molestan siquiera de buscar, o lo hacen de forma poco entusiasta. Si realmente quieres un empleo en el activismo, entonces debes buscarlo frenéticamente. Eso significa desarrollando redes de contactos al máximo, hablando con todos los que conozcas, perseguir cualquier oportunidad existente agresivamente—y, si, cambiar de residencia y dar otras dolorosas concesiones, de ser necesario. Los activistas ambiciosos, como las personas ambiciosas de cualquier área, no esperan a que las oportunidades se presenten sino que las crean.

b) No dejes que las personas abusen de ti. Es un hecho desafortunado que muchas organizaciones activistas son pésimos empleadores. No solo pagan mal, lo cual puede ser aceptable hasta cierto punto, también tratan a la gente mal. Vociferar, acoso y juegos mentales son habituales, tal como mala administración que resulta en un caos rampante y desorganización, constantes fechas límite imposibles de cumplir y horarios de trabajo abusivos.

Las organizaciones activistas no son el único empleador que trata a la gente mal, por supuesto. Pero existe algo particularmente desmoralizador y desagradable, sin mencionar hipócrita, acerca de una organización que pretende estar dedicada a valores progresivos como la justicia, compasión y equidad, y aun así trata mal a sus empleados.

No dejes que nadie te trate mal, sin importar que tan increíble sea su reputación o que tan noble sus objetivos. Si debes hacer un "trato con el diablo" para trabajar para un empleador abusivo temporalmente—ya sea por los contactos, credenciales o por la experiencia—asegúrate que únicamente es temporal, que estás preparado para lo que estas metiendo, y que tienes una estrategia de escape.

Es mucho mejor tomar un trabajo de no—activista que trabajar para una organización activista que abusa de ti. Si mas activistas hicieran esa elección, tal vez mas organizaciones activistas serian impulsadas a tratar a sus empleados, internos y voluntarios mejor.

c) En caso de que los empleos sean verdaderamente escasos en tu movimiento, entonces amplía tu búsqueda mientras mantienes centrado en tus valores fundamentales. Por ejemplo, tu podrías:

- Trabajar en otro movimiento. No solo el trabajo será satisfactorio, sino que tendrás la oportunidad de construir vínculos entre ese movimiento y el tuyo.

- Da clases o haz trabajo social.
- Trabaja para una beneficencia.
- Haz trabajo político.
- Trabaja en los medios.
- Trabaja en la industria "verde" como energía renovable, edificios sustentables o agricultura orgánica.
- Haz algo a favor del comercio justo.
- Trabaja en un campo compasivo, o al menos neutral. Alguien que trabaja como enfermera, técnico medico o terapeuta físico podría no promover valores progresivos explícitamente, pero tampoco están haciendo daño a nadie. En efecto, ellos solo están ayudando. . . .

¡Tantas elecciones! Solo asegúrate de escoger cuidadosamente, para que tu carrera no abrume tus otros intereses, incluyendo activismo.

15. Más Consejos de Carrera

Aquí se presentan más consejos. . . .

4. Si no quieres ser un activista de tiempo completo y ni siquiera de tiempo parcial ¡Entonces no lo seas!

Si no puedes o no quieres ser un activista de tiempo completo, no te preocupes por ello. Solo te pido que no te alejes del activismo por completo. Unas pocas horas de activismo practico al mes, incluso si "solamente" es escribir cartas, es bueno para el plante y bueno para ti. Pero si no puedes otorgar esas cuantas horas, entonces está perfectamente bien escribir cheques. Algunas personas podrían juzgarte por ello, pero ciertamente no yo; el dinero es una necesidad para el éxito de cualquier proyecto activista.

No existe una manera correcta de ser un activista, y cualquiera que trate de decirte que la hay, o que te llame un vendido, no solo está mal, sino que probablemente está expresando su propia confusión, conflicto y desdicha. La verdad es que, necesitamos valores progresivos representados en todas partes: en cada segmento de la sociedad, en cada región geográfica, en cada industria y en cada organización gubernamental. Alguien que trabaja diariamente para promover valores progresivos en un entorno no—activista podría incluso tener un mayor impacto que alguien que trabaja tiempo completo como activista. Mientras escribo esto, en el verano de 2005, una gran nueva historia se está generando acerca de la Corporación Microsoft, la

cual había cedido a las presiones de la Derecha Cristiana y había renegado su continuo apoyo a una ley bajo consideración en la legislatura del estado de Washington legalizando la prohibición de la discriminación contra homosexuales y lesbianas en el empleo, vivienda y seguros. Activistas internos (empleados), así como externos, aplicaron semanas de presión y Microsoft eventualmente regreso a su posición anterior en apoyo a la ley.

Microsoft es una compañía inmensamente influyente—un parteaguas, en realidad—y mi predicción es que, en la lucha en contra de la intolerancia en los Estados Unidos y en otros lugares, esta victoria será considerada algún día esencial. Los empleados homosexuales de Microsoft y sus aliados, simplemente por estar localizados dentro de Microsoft y por estar dispuestos a tomar una valiente posición pública para defender sus valores, jugaron un papel clave en esa victoria. ¿Quién puede decir que su tiempo hubiera sido mejor aprovechado trabajando de tiempo completo para una organización activista?

Si tú decides perseguir una carrera no—activista, hazlo sin culpa ni vergüenza, y persigue al éxito agresivamente. Espero que hagas mucho dinero que puedas usar para vivir una vida congruente con tus valores, y donar generosamente a causas progresivas. Yo también espero que seas un embajador efectivo de los valores progresivos en cualquier entorno que te encuentres. Al final, tus donaciones y "diplomacia" podrían redituarse en un gran, o mayor, resultado que cualquier activismo de tiempo completo que hayas hecho.

5. Cuando Estés Buscando Trabajo Ajeno al Activismo, No Te Deprecies

En ¿Por qué Son Pobres los Artistas? Abbing señala que muchos artistas continúan luchando por una carrera profesional en el arte mucho después de que están agotados del arte. El continua, ellos lo hacen porque no saben que mas hacer con sí mismos—o, más precisamente, porque no piensan que pueden encajar en nada más que en el arte.

Muchos de los activistas con los que he hablado sienten lo mismo. Han estado inmersos en el activismo por tanto tiempo que no tienen idea de que otra cosa puedan hacer, y se encuentran demasiado intimidados para siquiera tratar de aplicar a un trabajo serio fuera del activismo. Y por lo tanto, ellos funcionan en su activismo de una forma dificultosa—a menudo desgastados, desgastados, ineficientes—volviéndose más y más miserables.

Bajo mi perspectiva, estos activistas, se están vendiendo a menos de lo que valen. Los activistas, en general tienden a ser el tipo de persona informada, ingeniosa, creativa y auto-motivada que a muchos empleadores les gustaría contratar. En efecto, muchos activistas, poseen habilidades y experiencia técnica e interpersonal que los convierte en candidatos deseables para una gran gama de empleos. Así que, si estas harto del trabajo de activismo, pero no sabes que otra cosa puedes hacer, consulta algunos de los recursos relacionados a la carrera mencionados en el Numero 2 del capítulo previo, y no tengas miedo de ir más allá de los limites, fuera del activismo, y ve donde tus habilidades y talentos te pueden llevar.

6. Sin importar si tu Carrera es en el Activismo o en Algún Otro Campo, Llega tan Arriba en la Jerarquía como te sea Posible, Fíjate Metas Elevadas.

Las razones de esto son simples: entre más arriba llegues, tanto tu como tu activismo se encontraran en mejores circunstancias, tendrás un mejor sueldo y tendrás trabajo más interesante y divertido. También tendrás mayor oportunidad de influir en otros.

Apuntar alto significa planificar en grande. Generalmente empieza con obtener el grado educativo más alto posible. No te detengas con una Licenciatura cuando puedes obtener una Maestría. No te detengas ahí si puedes obtener un Doctorado cotizado. Trata de no interrumpir por largos períodos, o en general cualquier interrupción, entre estos pasos; estadísticamente, muchas personas que toman grandes interrupciones de la escuela terminan no volviendo jamás. (Si tu odias con todo tu ser la idea de estudiar un posgrado, entonces siéntete libre de ignorar este consejo, ya que no hay razón de ir a la escuela sin estar motivado.)

La pregunta que se genera naturalmente es: ¿Como pagar este costoso grado académico? Existen más opciones de las que podrías creer, asumiendo que tu familia sea incapaz o no este en sus planes ayudarte:

- Estudia tiempo parcial. A tu alrededor existen personas estudiando un posgrado tomando una materia o dos a la vez. La mayoría probablemente

preferiría asistir tiempo completo, pero ellos entienden que estudiar tiempo parcial es mejor que no obtener ningún grado académico en lo absoluto.

- Asiste a una universidad comunitaria u otro colegio universitario accesible. Grados académicos de prestigiosas universidades abren muchas puertas, sin duda, pero el simple hecho de poseer un título de una escuela acredita, incluso si no es de la *Ivy League*, es normalmente suficiente para ayudarte a subir en la jerarquía.

- Trabaja para una universidad. Generalmente las universidades no ofrecen los mejores sueldos, pero ofrecen clases gratuitas o con un descuento a sus empleados. Incluso muchos otros empleadores ofrecen un reembolso para el estudio, así que busca quienes lo otorgan.

- Pide un préstamo. La mayoría de préstamos para estudiantes tienen una tasa de interés muy baja, por lo tanto los asesores financieros tienden a ver esto como una buena estrategia. Sin embargo, si no estás seguro de querer endeudarte, asegúrate de tener un objetivo de carrera concreto en mente que te dé la oportunidad de vivir confortablemente y pagar tu deuda.

Una vez que hayas concluido la escuela y estés trabajando, toma con seriedad la promoción profesional. Determina qué papel de liderazgo quieres—no es necesario que sea en la cúspide de la organización, pero debe de ser en un nivel en el que interactúes e influyas, a mucha gente dentro y fuera de tu

organización, y donde tengas control de algo de dinero y otros recursos. Después, determina como vas a llegar allí. Y entonces, trabaja para llegar allí. A través de tu vida profesional, continua instruyéndote; consulta a mentores y otros que puedan aconsejarte y sostenerte; y trabaja asiduamente para superar cualquier barrera personal o profesional a tu éxito.

Es cierto que, aun si trabajas para una organización progresiva o no, subir de puesto inevitablemente trae consigo compromisos éticos y otros. En su texto activista clásico Reglas para Radicales, Saúl Alinsky dice como, por muchos años, la clase le pregunto cómo mantener sus valores progresivos al mismo tiempo que operaba dentro de una cultura conservadora como la Iglesia Católica. Alinsky escribe: "Eso es fácil. Respondía, 'Cuando salgas por esa puerta, solo toma tu decisión personal de si prefieres ser un obispo o un sacerdote, y todo lo demás vendrá por añadidura.'"

Por lo tanto, déjame modificar mi consejo: sube tan arriba como puedas sin inaceptablemente comprometer tus valores. Se muy claro de lo que son tus valores y lo que constituye "comprometer." Mantenerte en una posición de bajo nivel debido a pereza u obstinación no te hace ningún bien ni a ti ni a tu movimiento.

7. No Empieces un Negocio Simplemente como una Forma de Ganarte la Vida

Algunos activistas, y especialmente aquellos con habilidades en el arte, construcción, programación y otras, piensan ser capaces de vencer al sistema

al iniciar una pequeña empresa independientemente. Esa manera de pensar, que esta compartida por muchos 'no-activistas', dice que serán capaces de ganar dinero haciendo el trabajo que quieran y en sus propios términos: horario flexible, ningún jefe, cero necesidad de trasladarse diariamente, etc. ¡Piensa todo el tiempo restante para el activismo!

Como alguien que ha asesorado a cientos de personas a ser emprendedores, puedo garantizar que normalmente no funciona de esa manera. Una empresa es mucho más difícil de lo que parece, y es mucho más difícil que la mayoría de empleos. Si tu negocio es como la mayoría, terminarás trabajando cincuenta horas o más por semana, mayormente en mercadotecnia, ventas, contabilidad y administración. Y por todo ese trabajo y estrés, tu paga probablemente sea mínima y/o errática, al menos por los primeros años.

Si la empresa es tu prioridad, entonces tiene sentido hacer este tipo de sacrificios. Pero si el activismo es tu prioridad, ¿Entonces cual es el punto? Es mucho mejor obtener un puesto con salario fijo y beneficios, y dejar los dolores de cabeza administrativos y las largas horas de trabajo a tu jefe.

Existen dos excepciones a esta regla:

- Si tu eres un diseñador gráfico, trabajador de la construcción, etc. con suerte y con talento que, (a) sus habilidades están en constante demanda, (b) capaz de hacer mucho dinero de esos talentos, y (c) eres un administrador

disciplinado del tiempo y dinero, entonces tú podrías, tal vez podrías, ser un emprendedor exitoso. De no ser así—si estas constantemente mendigando y buscando trabajo, sin mencionar rogando por la paga de trabajos que ya has realizado, o si no puedes administrar tu tiempo y dinero efectivamente—entonces creo que debes olvidarte de ser un emprendedor y salir a buscar un trabajo. Muchos de mis estudiantes siguen este consejo después de años de luchar como independientes y por consiguiente son mucho más felices como resultado.

- Si planeas construir un negocio basado en valores progresivos, tal como comercio justo, alimentos orgánicos, empresa—verde, es maravilloso. Solamente asegúrate de entender el grado de trabajo duro que requiere una empresa de ese tipo para tener éxito. También recuerda que, incluso en una empresa progresista, las utilidades deben estar muy alto en tu lista de prioridades, una realidad que frecuentemente lleva a compromisos difíciles.

Para mayor claridad en este tema, discute tu plan empresarial con mentores que tengan experiencia en construir negocios. Ellos deben ayudarte a entender los pros y contras de ser un emprendedor, y si posees el carácter adecuado para ello.

8. No Empieces una Organización No Lucrativa a Menos que sea una Estrategia Necesaria para el Avance de tu Causa

Frecuentemente, en el activismo, quisieras el nombre de una organización solamente para verte más formal y profesional . Por ejemplo, tres activistas que decidan nombrarse 'La Coalición por la Equidad en la Vivienda de Centerville' probablemente sean tomados mucho más en serio que si se presentaran como tres individuos preocupados.

¿Pero los activistas deben decidir si es conveniente legalmente incorporarse y registrarse como una organización caritativa 501(c)(3) (también denominada organización no lucrativa)? Esa es un problema más complejo. En el momento que te incorporas legalmente, agregas un montón de papeleo y tareas administrativas a tu carga de trabajo, incluyendo complicadas declaraciones de impuestos y juntas de directivos obligatorias. (Sin contar que el proceso de incorporación y obtención de estatus como O.N.G. es de por si agobiante.) Ciertamente, ganas ventajas en la recaudación de fondos, y posiblemente algo de protección personal en el caso de que seas demandado debido a tu activismo, pero para muchos activistas estas ventajas no valen el esfuerzo del tiempo extra, gasto y fastidio de incorporarse legalmente. Esto es especialmente cierto porque los activistas pueden disponer de un "patrocinio fiscal" para sus recaudaciones y otros trabajos de una ONG 501(c)(3) existente la cual asume mucha de la carga administrativa.

Para mayor claridad en este tema complejo, dialoga con mentores que hayan construido organizaciones sin fines de lucro anteriormente, así como abogados y contadores especializados en ayudar a ONGs. Consultar a funcionarios de Fundaciones y otros donantes es igualmente provechoso. Si tienes un donante

dispuesto a respaldar tu incipiente organización con una donación, esto es un signo muy positivo que significa no solamente que el donante tiene fe en lo que estás haciendo, sino en ti como un firme administrador. No obstante, si tú no tienes lazos fuertes con la comunidad de donantes, esto indica que tu red profesional no ha sido desarrollada lo suficiente para ser usada por ti para iniciar tu propia organización. Usa tu tiempo como empleado para hacer algunos contactos, y también para aprender lo que realmente se necesita para construir y administrar una organización activista.

9. Recuerda: Tu Carrera Debe Ser Divertida

Con todo lo que hemos discutido, es fácil olvidar un hecho crucial: tu carrera debe ser divertida.

Es algo a lo que le estarás dedicando una gran parte de tus horas de vigilia, así que debe ser una experiencia positiva.

No estoy diciendo que debe ser una continua tanda de fiestas y alborotos; esto es poner metas inalcanzables. Únicamente estoy diciendo que las tareas que debas realizar sean interesantes y agradables. De lo contrario, estas pagando un precio muy alto por tu carrera.

Un aspecto de esto, obviamente, es elegir la carrera y trabajo adecuados. Pero otro es cultivar tu habilidad de obtener satisfacción de una gran gama de circunstancias. Si tu eres el tipo de persona que necesita satisfacer gran cantidad de necesidades antes de ser feliz o estar cómoda, entonces tu rigidez

va a causarte problemas, no solo en el trabajo, sino en tu activismo y en otros lados. Mucho mejor es ser adaptable y relajado, con la habilidad de obtener alegría de una gran gama de circunstancias.

Esta adaptabilidad te abrirá una mayor gama de trabajos para ti. También te hará mucho más fácil construir tu carrera y el resto de tu vida.

Ejercicio

En referencia a tu Lista de Metas Económicas, planea una carrera que costee el estilo de vida que delineaste en ese documento. Siempre ten en mente, cuando estés evaluando opciones de carrera, que probablemente hayan muchas más de las que estas consciente. ¡No seas rígido ni tengas una visión muy estrecha! Debes pedir consejo a un amplio grupo de personas, incluyendo consejeros de carrera, profesores, mentores y miembros de tu familia. Si has estado fuera del mercado laboral por algún tiempo, empieza a preparar tu reingreso. Crea un buen Curriculum Vitae y planifica las entrevistas. Entonces sal a buscar y aplicar por algunos trabajos, solo por practicar. Haz tu mejor esfuerzo en prepararte, pero no te preocupes si no te va bien; ¡para eso es la practica! El objetivo es estar bien preparado para cuando la posición que realmente deseas se abra.

Otras Necesidades

En el Capitulo 9, discutí el hecho que todos los seres humanos tenemos diversas necesidades. Todos nosotros tenemos las "tres grandes" necesidades

de Salud, Relaciones y Dinero, pero muchos de nosotros además tenemos necesidades intelectuales, creativas, culturales y espirituales, por nombrar algunas categorías.

Estas necesidades representan importantes aspectos de nuestro carácter y personalidad, y no deben ser ignoradas en nombre de un aparentemente—elevado fin como el activismo. En lugar de ello, deben ser reconocidas, nutridas y celebradas. Hacer esto no solo te convertirá en un ser humano más feliz y satisfecho, sino en un mejor activista, debido a que:

1. Un activista feliz es generalmente un mejor activista.
2. Tus exploraciones en estas áreas profundizaran tu comprensión de las personas y la condición humana, consiguientemente haciéndote un defensor más poderoso y efectivo.
3. Tu puedes promover tus valores progresivos a la gente que conozcas cuando estés participando en estas actividades.

El siguiente ejercicio te dará la oportunidad de documentar este tipo de necesidades importantes.

Ejercicio

Lista de Metas Como Persona en su Totalidad

Escribe tus metas en todas las áreas importantes de tu vida que no hayan sido cubiertas con los ejercicios anteriores. Estas pueden incluir metas intelectuales, creativas, culturales y espirituales. Le llamaremos a este documento tu Lista de Metas Como Persona en su Totalidad.

Tu Declaración de Misión Personal

Tu Plan de Misión

A estas alturas tú haz creado las siguientes Listas de Metas:

- Lista de Metas en el Activismo
- Lista de Metas de Salud y Estado Físico
- Lista de Metas en las Relaciones
- Lista de Metas Económicas
- Lista de Metas Como Persona en su Totalidad

Ahora necesitas seguir cinco sencillos pasos para crear tu Declaración de Misión Personal—una declaración de las metas que deseas seguir en cada área importante de tu vida.

1. Estudia cada Lista, y crea una Declaración de Misión con una extensión de uno a tres enunciados para cada lista. Esa declaración de misión debe resumir tu filosofía general en relación a, tus metas para, esa área de tu vida.

- Estudia los objetivos enlistados en tu Lista de Metas en el Activismo, y basándote en ellos crea una Declaración de Misión en el Activismo con una extensión de uno a tres enunciados.

- Estudia los objetivos enlistados en tu Lista de Metas de Salud y Estado Físico, y basándote en ellos crea una Declaración de Misión en Salud y Estado Físico con una extensión de uno a tres enunciados.

- Estudia los objetivos enlistados en tu Lista de Metas en las Relaciones, y basándote en ellos crea una Declaración de Misión en las Relaciones con una extensión de uno a tres enunciados.

- Estudia los objetivos enlistados en tu Lista de Metas Económicas, y basándote en ellos crea una Declaración de Misión Económica con una extensión de uno a tres enunciados.

- Estudia los objetivos enlistados en tu Lista de Metas Como Persona en su Totalidad, y basándote en ellos crea una Declaración de Misión Como Persona en su Totalidad con una extensión de uno a tres enunciados.

2. Coloca cada Declaración de Misión sobre cada lista relevante.

3. Combina todas las listas (con las Declaraciones de Misión en primer plano) en un único documento. Este es tu Declaración de Misión Personal.

4. Estudia tus Declaraciones de Misión en el Activismo, Salud, Relaciones, Económicas y Como Persona y resume todo en un solo párrafo que abarque y compendie a todas. Esta será la esencia de tu Misión que recopile tu "filosofía de vida" actual y tus metas actuales. Coloca esto en la primera plana de tu Declaración de Misión Personal.

5. Adhiere una fecha al documento, para registrar la fecha de su creación y también debido a que lo revisarás periódicamente, y es útil saber con cual versión estas trabajando.

¡Eso es todo! Felicidades por haber creado algo maravilloso y excepcional, que podrás usar para avanzar a tu siguiente nivel de desarrollo y éxito.

Advierte que este proceso es en realidad el inverso del que recomiendan muchos autores y asesores de vida, los que te dirán que comiences con un declaración de misión formal y que derives metas específicas de ella. No obstante, yo prefiero empezar con las metas, porque frecuentemente son más concretas y auténticas que una declaración de misión formal extraída de la nada. Ese tipo de misiones formales tienden a ser extenuante y excesivamente—racionalizadas, y las metas que se derivan de ellas con frecuencia tienden a ser poco realistas y no una verdadera reflexión de los

valores fundamentales de la persona, Por lo tanto, mi método sugiere empezar con las metas.

Cuando las Cosas No Encajan

Si, cuando estés trabajando partiendo de tus metas, te encuentras con una Misión con la que no estás completamente comfortable o que no parece reflejar tu verdadero yo, esto es una pista importante de que debes reflexionar más a profundidad tus valores y metas. (Por cierto, es maravilloso que te hayas encontrado con este problema en "el papel" donde puede ser corregido fácilmente, que en la vida real, donde a menudo no lo es.) Continúa remodelando tus Listas de Metas, Declaraciones de Misión y Misión hasta que todo sincronice positiva y adecuadamente.

Además, busca metas que se contradigan o que sean mutuamente excluyentes. Por ejemplo, en caso de que una de tus Metas Económicas sea ser el propietario de una casa elegante similar a la que tu hermana la abogada corporativa posee, y una de tus metas como Activista es dedicarte de tiempo completo al activismo, entonces te estás planteando un desafío muy difícil, tal vez imposible de alcanzar. Verifica si puedes llegar a un plan para lograr ambas metas, y de no ser así, altera una o ambas metas para que tu Misión en general sea realista y alcanzable.

Este proceso de sincronizar tus Metas y Misión puede ser desagradable, pero también es muy valioso. No lo apresures.

Recuerda, además, que tu Misión (y Plan de Misión—ver el próximo capítulo) son documentos "con vida" que no están tallados en piedra, sino designados para ser releídos, reflexionados y revisados con regularidad. Revísalos al menos cada seis meses y efectúa cualquier cambio necesario para que reflejen tu nueva situación.

Tu Plan de Misión

Ahora que tu Declaración de Misión Personal ha sido completada, tú puedes crear un plan para alcanzar tus objetivos.

Tal vez tú hayas trabajado con planes en alguna campaña o en tu trabajo diario. De ser así, tú sabes que la planeación es a menudo la diferencia entre el éxito y fracaso en un proyecto complejo. Si la idea de "planear tu vida" te suena extraña, no te preocupes de eso; mucha gente simplemente hace eso. Planear es, de hecho una de las herramientas primordiales que las personas exitosas usan para garantizar lograr metas importantes personales y profesionales.

Planear es algo muy poderoso, es por esto que incluso un pequeño y superficial plan es mucho mejor que no tener ningún plan en lo absoluto. Sin embargo, entre más detallado sea tu plan, mejor; pero siempre pues empezar con un esbozo y expandirlo después.

Tu plan debe incluir esta información, cualquiera sea su tamaño:

- Los pasos que necesitas tomar para alcanzar cada meta. Piensa en "minúsculos pasos": cada uno pequeño y fácil de alcanzar. (Mas sobre la importancia de tomar pasos de bebe en la Parte III.)
- Los recursos requeridos para cada paso. Estos pueden ser dinero, tiempo, tiempo de otros, información, o herramientas como una mejor computadora.
- Siempre que sea posible, puntos de referencia cuantitativos para el éxito. Si estás trabajando en una campaña electoral, tu plan debe probablemente especificar cuánto dinero necesitas conseguir, y para cuando; cuantos voluntarios necesitas reclutar para cada distrito, y para cuando; como deben ser los números preliminares en cada etapa de la campaña; y cuantos votos de cada distrito necesitas para que tu candidato sea elegido. De ese modo, tú podrás dilucidar en cada etapa de la campaña si andas en el sendero al éxito.

Se aplica igualmente a tus objetivos personales. Si, por ejemplo, quieres tener tu casa propia para cuando tengas cuarenta años, necesitas saber cuánto es probable que la casa cueste, cuanto será el depósito inicial o enganche, y cuanto dinero necesitas ahorrar cada año para poder pagar ese depósito. También necesitas saber el tamaño de tu ingreso necesario para que la hipoteca sea aceptada por tu banco—y, por supuesto, para pagar el

préstamo—y cómo y cuándo lograras ese ingreso. Todo lo que pueda ser cuantificado debe ser cuantificado.

- Como el ejemplo anterior indica, también debes fijar una fecha límite para cada paso. Como dice el dicho, "una meta es un sueño con una fecha límite." Si no fijas fechas límites y aun así tratas de cumplirlas, solo estarás perdiendo tu tiempo. Todo lo que pueda tener una fecha límite debe tener una fecha límite.
- Un plan verdaderamente astuto también prevé los riesgos, problemas y obstáculos que puedas encontrarte. No solo los enlistes, anota como planeas eludirlos o solucionarlos. Por ejemplo, ¿cómo planeas comprar una casa en caso de verte afectado por un largo periodo de desempleo? y ¿qué puedes hacer para evitar ese problema?

A nadie le gusta pensar demasiado acerca del lado negativo de las cosas, pero las personas buenas para planear se obligan a pensar por mucho tiempo y arduamente acerca de los riesgos, problemas y obstáculos potenciales que se les puedan presentar en la senda hacia su meta. Ellas encuentran estos obstáculos, y cometen los errores, "en el papel," para que puedan esquivarlos, o para enfrentarlos en la vida real.

Hay bibliotecas enteras dedicadas al tema de la planeación, aunque nosotros no necesitamos complicarnos tanto. Empieza con tus Listas de Metas en Salud y Estado Físico y Como Persona—esto debido a que probablemente sean más

cortas y simples que tus Listas de Metas en tu Activismo, Relaciones y Dinero— y empieza escribiendo los pasos, recursos, puntos de referencia cuantitativos y fechas límites para cada objetivo, así como cualquier riesgo potencial u obstáculo que te puedas encontrar y como esquivarlo o enfrentarlo. Usa el formato que desees—párrafo, lista, tabla, etc.—mientras el plan sea fácil de crear y fácil de seguir después.

Entonces, cuando hayas concluido tus planes de Salud y Estado Físico y Como Persona, puedes seguir adelante a los de Activismo, Relaciones y Dinero. Estos serán probablemente más largos y complejos, así que tomate tu tiempo y, de ser necesario, hazlo por etapas, poco a poco. No te sientas presionado para crear un plan fabuloso; planear siempre debe ser una actividad divertida y de bajo estrés, e incluso los primeros esbozos rudimentarios de estos planes probablemente te sean muy útiles cuando empieces a trabajar hacia tus metas.

Igual que con tu Misión, es probable, que cuando estés realizando tu Plan de Misión, entres en conflictos. Tal vez alguno de tus objetivos requiere más recursos de los que crees ser capaz de juntar, o tal vez te has dado cuenta que no hay suficiente tiempo para llevar a cabo todos tus objetivos. Lo repito, es mejor encontrarse esos problemas "en el papel" que en la vida real. Igual que con tu Misión, resolver estos conflictos será un ejercicio valioso.

Combina tus Planes de Activismo, Salud y Estado Físico, Relaciones, Dinero y Como Persona en un documento—y nómbralo tu Plan de Misión— ¡Y lo habrás

terminado! El próximo paso es salir y hacer ese Plan de Misión una realidad, que es lo que trata el resto de El Activista de por Vida.

Tu ahora entiendes que el éxito como activista, y la felicidad como ser humano, viene de perseguir una Misión que es una extensión natural y honesta de tus valores, y que el agotamiento y descontento son frecuentemente el resultado de perseguir una Misión que no lo es. Tú has creado una Lista de Metas que realzan tus valores, una Declaración de Misión Personal que los organiza y un Plan de Misión para alcanzarlos.