

GUÍA PRÁCTICA PARA SUPERAR EL ESTANCAMIENTO (Y ALCANZAR TUS METAS)

Una herramienta que te ayudará a detectar esos puntos débiles, te ayudará a salir de ese sitio oscuro y a redescubrir lo valioso que eres para el mundo.



Tato Villacorta

T
V



SI AÚN NO NOS CONOCEMOS, YO SOY TATO VILLACORTA.

Soy mentor en gestión del cambio con 27 años de experiencia gerenciando empresas en el sector corporativo, soy peruano, esposo, padre e hijo.

En agosto de 2024, me encontraba deprimido y desmotivado siendo CEO de una empresa transnacional. A pesar del éxito aparente, sentía un profundo vacío.

¿Cómo pudo pasar esto? Había alcanzado la cima profesional haciendo "todo lo correcto"... ¿cómo terminé aquí?

Tato Villacorta

TV

Esta fue mi llamada de atención: mucho de lo que se nos enseña sobre el éxito está equivocado.

Pensé que mayor jerarquía y estabilidad significaban felicidad. Me había forjado una sólida reputación como ejecutivo, pero estaba dedicando mi vida a algo que ya no me motivaba.

Esa mentalidad me llevó a una crisis personal y a reevaluar lo que realmente quería. Fue entonces cuando, a través de libros, podcasts y mentores, encontré la inspiración para hacer un cambio radical.

Esa es la misión detrás de lo que hago hoy. En mi vida profesional he ayudado a decenas de personas a crecer profesional o personalmente.

Ayudo tanto a profesionales como a cualquier persona que se sienta estancada, atrapada o desmotivada, a redescubrir su propósito y diseñar una vida auténtica que democratice el bienestar y la realización personal.

ENTONCES... CÓMO SALÍ DE ESE LUGAR OSCURO Y HOY ESTOY LLEVANDO MI CARRERA AL SIGUIENTE NIVEL? AQUÍ TE LO EXPLICO EN 7 PASOS.



PASO 1

RECONOCE DÓNDE ESTÁS ATRAPADO

¿Te sientes como si caminaras en círculos? No estás solo. El estancamiento es simplemente una señal de que algo necesita cambiar.

Ejercicio práctico: Toma 10 minutos ahora mismo y responde honestamente:



- ¿Qué sensaciones físicas experimentas cuando piensas en tu situación actual? (Pesadez en el pecho, cansancio constante, ansiedad...)
- ¿Cuándo fue la última vez que sentiste verdadero entusiasmo por lo que haces?
- ¿Qué te impide dar el siguiente paso? ¿Es miedo al fracaso, comodidad, falta de claridad o recursos?

TU REFLEXIÓN:

Para tu vida personal: ¿Tus relaciones, hogar o autocuidado te generan energía o la drenan?

Para tu vida profesional: ¿Tu trabajo actual refleja tus verdaderas habilidades y aspiraciones?

"Reconocer que estamos atascados no es una derrota; es el primer paso hacia el cambio real."

PASO 2

CREA UNA VISIÓN QUE TE ENERGICE

El estancamiento suele perpetuarse cuando no tenemos algo poderoso por qué luchar.

Ejercicio práctico:

- Cierra los ojos e imagina tu vida dentro de un año si empezaras a hacer cambios hoy. ¿Cómo te sientes? ¿Qué es diferente?
- Transforma aspiraciones vagas en objetivos concretos:



En vez de:	Escribe:
"Quiero sentirme mejor"	"Caminaré 20 minutos diarios y reservaré los domingos para actividades que me llenen"
"Necesito avanzar profesionalmente"	"Identificaré 3 habilidades valoradas en mi campo y dedicaré 2 horas semanales a desarrollarlas"

MI VISIÓN CLARA (Objetivos Concretos):

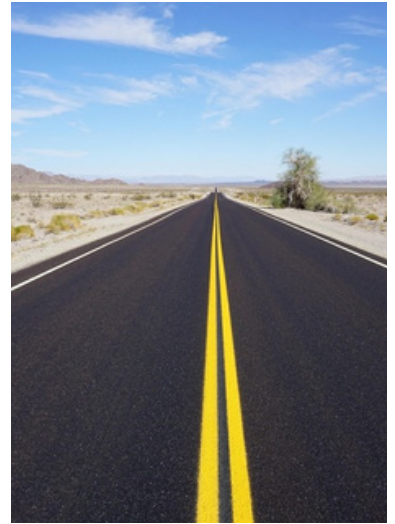
"Una meta sin un plan es solo un deseo. Tus sueños merecen un camino claro."

PASO 3

DISEÑA TU MAPA DE RUTA (SIN ABRUMARTE)

Ejercicio práctico: Toma tu objetivo más importante y:

- Divídelo en 3-5 pasos intermedios.
- Para cada paso, anota 2-3 acciones específicas que puedas realizar esta semana.
- Asigna días y horas específicas en tu calendario para estas acciones.



Ejemplos:

Personal: Mejorar tu bienestar emocional

1. Paso: Crear espacio para la autoconciencia

- Acción inmediata: Reservar 15 minutos cada mañana para escribir cómo me siento.
- Acción inmediata: Eliminar notificaciones durante las primeras horas del día.

Profesional: Cambiar de carrera

1. Paso: Entender realmente qué busco

- Acción inmediata: Hacer una lista de lo que disfruto/detesta de mi trabajo actual.
- Acción inmediata: Contactar a alguien que trabaje en el campo que me interesa.

MI PLAN DE ACCIÓN:

PASO 4

ENFRENTA TUS DIÁLOGOS INTERNOS LIMITANTES

Los pensamientos negativos automáticos son el combustible del estancamiento.

Ejercicio práctico: ¡Reta tus límites!



Mi Frase Limitante:	Es 100% Cierta?:	Mi nueva perspectiva:

"Las palabras con las que te hablas a ti mismo importan más que las que escuchas de otros."

PASO 5

DA EL PRIMER PASO (HOY MISMO)

La acción genera claridad; esperar a sentirte "listo" solo prolonga el estancamiento.

Ejercicio práctico: El método de 5 minutos

- Elige la tarea más pequeña de tu plan
- Comprométete a trabajar en ella solo 5 minutos
- Una vez comiences, decidirás si continúas o no



MI ACCIÓN DE 5 MINUTOS PARA HOY:

Fecha y hora para realizarla: _____

Para tu vida personal:

¿Has postergado ordenar un espacio, hacer una llamada difícil o iniciar un hábito saludable?

Empieza con solo 5 minutos.

Para tu vida profesional:

¿Has evitado actualizar tu CV, aprender una herramienta o tener una conversación importante?

5 minutos pueden romper la inercia.

PASO 6

ESTABLECE UN SISTEMA DE REVISIÓN QUE FUNCIONE

La acción genera claridad; esperar a sentirte "listo" solo prolonga el estancamiento.



Ejercicio práctico:

- Programa una "cita contigo mismo" cada domingo por 20 minutos
- Responde siempre estas preguntas:

REVISIÓN SEMANAL:

Fecha: _____

Acciones completadas esta semana:

Lo que aprendí:

Mis 3 prioridades para la próxima semana:

1. _____
2. _____
3. _____

Consejo: Busca un "compañero de responsabilidad" con quién compartir tu progreso semanalmente. El compromiso externo puede multiplicar tu consistencia.

Mi compañero de responsabilidad será: _____

Nos reuniremos/hablaremos de: _____

PASO 7

CONSTRUYE UNA VIDA DE CRECIMIENTO CONTINUO



El antídoto permanente contra el estancamiento es crear un entorno que fomente tu desarrollo.

Ejercicio práctico:

Mi actividad diaria transformada en momento de crecimiento:

Personas que me inspiran y puedo contactar:

Mi ritual de celebración para reconocer mis avances:

**"El estancamiento no se supera de una vez por todas,
sino creando un estilo de vida donde el crecimiento
sea lo natural y cómodo."**

RECUERDA



"El estancamiento no define quién eres ni lo que puedes lograr. Es simplemente un momento en tu viaje, no tu destino final. Cada paso que des, por pequeño que parezca, te aleja del lugar donde te sientes atrapado"

¿Cuál será tu primer paso hoy?

Firma: _____

Fecha: _____

SEGUIMIENTO DE PROGRESO:

Fecha	¿Avance logrado?	¿Cómo me siento?	Próximos pasos