

RELACIONES Y COMUNICACIÓN

Volumen 10

La vida no es un pastel

**Cómo definir y alcanzar tus metas.
Cómo elegir, dosificar y utilizar
ingredientes de calidad personal.
Cómo prepararse para manejar y
apreciar incluso eventos imprevistos,
errores, fracasos.**

Paolo Casciato

Versión en español a cargo de Merodio Consultores

Título de la obra: La vida no es un pastel
Título original de la obra: La vita non è una torta
Autor: Paolo Casciato
Versión en español: Merodio Consultores
Año de publicación: 2024
Páginas: 148
ISBN: 9798301872952

www.paolocasciatopubblicazioni.it

Todos los derechos están reservados y protegidos, no solo los que se refieren a esta obra.

El autor manifiesta explícitamente que cualquier reproducción del contenido de este libro, incluso en forma parcial, está prohibida sin el permiso previo por escrito que debe ser solicitado a: info@paolocasciatopubblicazioni.it y, **para la versión en español**, a miguel@merodio.com.mx

**Para Miguel Merodio
Amigo y Profesional Inspirador
y a su Extraordinario Equipo en
Merodio Consultores**

He decidido —junto con mi grupo Merodio Consultores— encargarme de la traducción al español de este libro porque me llamó mucho la atención que después del intercambio de puntos de vista y de experiencias se pudieran resumir de forma amena y anecdótica, de sorprender la capacidad de síntesis que Paolo tienes para poner en blanco y negro ideas que fueron surgiendo a lo largo de las sesiones que mantuvimos por medio de las reuniones virtuales, y que gracias a ellas la amistad que tenemos desde hace más de de 25 años se pudiera consolidar en un libro ameno y con sentido de crecimiento personal, Otro punto de relevancia fue la mezcla de culturas que al final permitieron tener esta aportación de utilidad.

Miguel Merodio

¿Por qué “La vida no es un pastel”? ¿Y por qué leer este libro?

Bienvenido al viaje que transformará la forma en que ves la vida y enfrentas los desafíos diarios.

“La vida no es un pastel” no es un libro de cocina. El título — que sí, podría parecer extraño — encapsula el mensaje que me gustaría compartir contigo.

En estas páginas exploraremos temas como habilidades relacionales y comunicación, la definición de metas claras y alcanzables, y la importancia de la determinación, la constancia y la perseverancia para vivir una vida de satisfacción y éxito tanto personal como profesional.

¿Por qué la vida no es un pastel?

Imagina que estás horneando un pastel. Tienes una receta clara, ingredientes precisos y un proceso definido: simplemente sigues los pasos y obtendrás un delicioso pastel. La vida no se desarrolla de una manera tan lineal, ni existe una receta universal para el éxito o la felicidad. Ni siquiera los "ingredientes" de nuestra vida son todos predecibles o controlables.

Éste es el significado del título del libro: la vida es compleja e impredecible; requiere más que solo instrucciones a seguir. Sin mencionar que los ingredientes a menudo resultan difíciles de encontrar o increíblemente costosos — incluso a nivel personal — de obtener y almacenar.

Comencemos con algunas reflexiones que nos ayudarán a orientarnos en nuestro camino:

1. La vida es compleja e impredecible

A diferencia de la preparación de un pastel — que tampoco es una actividad fácil, pero que, en definitiva, es planeable y predecible — la vida está llena de variables incontrolables.

Podemos poner todo nuestro esfuerzo en planificar cada detalle, pero factores imprevistos pueden aparecer — ¡y suelen hacerlo! — que de repente y de maneras creativas,

a veces diabólicas, influirán en nuestro camino, nuestras decisiones, los resultados de nuestras decisiones y acciones. Incluso si solo es parcialmente o temporalmente.

Nuestro bienestar económico y físico (¡y el de nuestros seres queridos!), nuestras relaciones intrapersonales — sí: ¡las que tenemos con nosotros mismos! —, nuestras relaciones interpersonales e incluso algunos eventos globales son solo algunas de las fuerzas que pueden desviar y alterar nuestros planes de manera impredecible y peligrosa.

Aceptar esta imprevisibilidad y sus consecuencias — y tomar conciencia de la centrifugadora de cambios en la que estamos inmersos — son los primeros pasos para diseñar una vida que nos permita realizar mejor nuestras ambiciones: no solo mirando al destino final (¡la meta de nuestra vida!) sino disfrutando de nuestro camino hacia esa meta.

Agreguemos un tercer elemento al destino y el viaje de nuestra vida: intentemos disfrutar de nosotros mismos y, tan a menudo como sea posible, comprometámonos a elegir la compañía de personas (¡y empresas!) con quienes viajar por nuestro itinerario y vivir nuestro tiempo. Porque sí, el **destino** cuenta y también el **viaje**, pero importa la **compañía** con la que compartimos el trayecto de nuestra vida privada y laboral. ¿Estamos de acuerdo en esto?

Apoyo firmemente la importancia de enfrentar nuestras valiosas oportunidades profesionales y personales con **energía positiva y contagiosa, pasión, determinación, constancia y perseverancia** — en unas pocas páginas profundizaremos en estos elementos. Debemos mantenernos abiertos a las opciones que florecen a nuestro alrededor, confiando en enfrentar las dificultades que puedan intentar obstaculizarnos o hacernos caer. Aprenderemos a levantarnos y retomar nuestro compromiso más conscientes y más fuertes que antes.

La vida debe ser enfrentada con un **espíritu positivo y proactivo** para expandir y perfeccionar nuestra capacidad de decidir e influir en todo lo que podamos.

Nunca con un espíritu reactivo, bloqueándonos en la situación en la que estamos para protegernos de lo que no nos gusta. Aquí está la profunda y fundamental diferencia entre proactividad y reactividad.

La quietud nunca es exitosa, nada se detiene — excepto lo que ha terminado — y todo cambia constantemente.

Heráclito entendió esto bien en la antigua Grecia cuando resumió este pensamiento en su lema *panta rei* (todo fluye).

De manera similar, al captar sus matices, la sabiduría japonesa nos anima a centrarnos en lo que sabemos que es correcto para nosotros, en nuestras metas y propósitos, y a soltar lo que está más allá de nuestro control: la filosofía japonesa lo llama *shika-ta ga nai*. ¿Cómo queremos llamar a esta disposición mental necesaria para realizar nuestro plan de vida?

En pocas páginas aprenderemos a escribir la receta de nuestra vida: cada uno la suya propia: vamos a aclarar por qué en el siguiente punto.

2. No hay receta universal

Cada uno de nosotros es una persona única: nuestros deseos y necesidades, nuestras habilidades y capacidades, y las circunstancias de la vida nos caracterizan y distinguen. Lo que funciona o podría funcionar para una persona puede no funcionar para otra.

A diferencia de un pastel — que tiene una receta precisa que cada cocinero respeta para garantizar que el resultado sea siempre el mismo — **la vida requiere un enfoque personalizado de todos.**

Este libro tiene la intención de guiarte en el desarrollo de tu “receta” única para tu vida basada en tus metas, tus valores, tus aspiraciones.

3. El pastel de la vida requiere adaptabilidad y resiliencia

Hornear un pastel puede ser un proceso relativamente simple — una vez que aprendes a hacerlo — mientras que la cocina de la vida exige una adaptabilidad y resiliencia continuas: a veces muy fuertes, otras veces aparentemente interminables, desgastantes o agotadoras, pero así es: ¡prepárate!

Si algo sale mal durante la preparación de un pastel, podemos encontrar una manera de solucionarlo sin causar daño particular, mientras que en la vida es esencial desarrollar la **capacidad de adaptarse** a circunstancias que no podemos controlar, influir o corregir, y superar dificultades que a menudo son mayores que nosotros, ciegas, sordas, cerradas y hostiles a nuestros intentos de cambiarlas.

La **resiliencia** — la resiliencia individual — es la clave para enfrentar tiempos difíciles y convertirlos en oportunidades de crecimiento.

Hablaremos de esto en las próximas páginas y descubriremos que hay formas posibles de corregir — parafraseando — el nivel de sabor, dulzura y textura de nuestra vida.

4. Las habilidades interpersonales son clave

Mientras que hornear un pastel puede ser una actividad solitaria, la vida es inherentemente social. El ser humano es y sigue siendo un animal social. **Somos animales sociales: tanto animales como sociales.** Nuestras relaciones con los demás afectan profundamente nuestras posibilidades de satisfacción, éxito, y nuestro bienestar.

Habilidades como la empatía, la escucha, la comunicación y la capacidad de construir relaciones sólidas de confianza tanto intrapersonales (¡con nosotros mismos!) como interpersonales (con los demás) son esenciales para navegar las complejidades de la vida y hacer el pastel que decidimos hacer.

Una parte significativa de este libro está dedicada a explorar estas habilidades y proporcionar herramientas prácticas para mejorar nuestras interacciones con los demás y con nosotros mismos.

5. Aprendamos a definir metas claras y alcanzables

Para preparar un pastel, también podemos seguir una receta precisa definida por otros — por ese buen cocinero que puede ser una madre, un amigo, un colega o un “cocinero real” — y esa receta funcionaría perfectamente en nuestra cocina también. Pero, en la vida real, es esencial establecer metas personales, claras y alcanzables. Sin una dirección clara, es fácil perderse o desanimarse; sentirse abrumado, cansado, exhausto, derrotado, fracasado. Y no queremos esto: ni para nosotros, ni para las personas que nos son queridas, ni para los proyectos laborales que realmente nos importan.

Aprenderemos a definir **metas SMART** (por su significado en inglés Smart - Específicas, Medible-Medibles, Accesible-Alcanzables, Realistic-Realistas, Timed-Temporales) y **metas DUMB** (por su significado en inglés Doable-Realizables, Understandable-Comprensibles, Manageable-Gestionables, y Beneficial-Benélicas), así como a crear un plan de acción que nos ayude concretamente a lograrlas. La claridad de metas nos proporcionará una brújula infalible para navegar las complejidades de la vida.

6. Determinación y Constancia

Lo sabemos: la vida requiere determinación y perseverancia. Hornear un pastel solo toma unas pocas horas, mientras que alcanzar tus metas de vida es un viaje que puede durar años, probablemente toda una vida.

La **determinación** nos ayuda a superar obstáculos, mientras que la **constancia** nos permite mantener el enfoque en nuestras metas a largo plazo. Exploraremos estrategias para mantener alta la motivación y enfrentar los desafíos con perseverancia, adoptando una mentalidad resiliente

Estructura del Libro

Este libro se divide en tres partes, cada una dedicada a un aspecto fundamental para definir, construir y vivir una vida plena y satisfactoria:

I. **Habilidades Relacionales**

En esta sección exploraremos la importancia de las habilidades relacionales y veremos cómo afectan cada aspecto de la vida. Nos enfocaremos en técnicas para mejorar nuestras habilidades emocionales, nuestras habilidades de escucha y la efectividad de nuestra comunicación.

II. **Definición de Metas Claras y Alcanzables**

Estas páginas están dedicadas al proceso de establecimiento de metas y creación de un plan de acción que funcione. Descubramos cómo alinear nuestras metas con nuestros valores y cómo utilizar el tiempo que tenemos de la manera más efectiva (¡y astuta!).

III. **Determinación y Perseverancia**

Esta parte está dedicada a desarrollar la determinación y la resiliencia necesarias para enfrentar los desafíos de la vida. Se trata de ser capaz de reconocer y superar obstáculos, transformándolos en una oportunidad de mejora y crecimiento continuo. También hablaremos de mantener alta la motivación, perseverar y adaptarse al cambio.

Por lo tanto...

“La Vida No es un Pastel” no es solo un título algo provocativo, sino una verdad fundamental que guiará nuestro viaje juntos. No existen recetas predefinidas para el éxito individual, personal y profesional, pero con las habilidades adecuadas, con metas claras y con una buena dosis de determinación y perseverancia, seremos capaces de crear una vida que refleje verdaderamente nuestros deseos y aspiraciones. Enfoquemos la lectura activa de las próximas páginas en este objetivo. ¿Estás listo?

Soy formador especializado en habilidades relacionales, así como en comunicación interpersonal y empresarial. Diseño e imparto cursos de formación dinámicos y atractivos, a menudo en colaboración con escuelas y centros de formación destacados. Estos cursos están dirigidos a propietarios de empresas, directores, gerentes, personal administrativo, equipos de ventas y soporte, profesionales independientes, asociaciones empresariales e industriales, despachos profesionales, estudiantes y personas en programas de orientación profesional, inserción laboral o reintegración en el empleo.

Desde 2011, también he trabajado como consultor para empresas, despachos y asociaciones profesionales, especializándome en comunicación, relaciones, marketing y ventas tanto en línea como fuera de línea. Mi función incluye el análisis de datos, mercados, públicos objetivo y situaciones empresariales, así como el desarrollo e implementación de estrategias, tácticas, herramientas y soluciones de marketing y comunicación, tanto tradicionales como digitales, para alcanzar objetivos corporativos, institucionales y empresariales.

Entre 1996 y 2011, lideré las áreas de Comunicación Corporativa, Empresarial y de Marketing, Relaciones con la Prensa y Asuntos Públicos en dos empresas multinacionales. Inicié mi carrera profesional y educativa en **1984**, trabajando durante doce años como periodista y responsable de prensa. En este periodo, colaboré con periódicos nacionales e internacionales, canales de televisión y oficinas de prensa italianas. Soy miembro de la **Orden Nacional de Periodistas de Italia desde 1989**.

A los 7 años, escribí y diseñé **mi primer boletín**, incluyendo los titulares, encabezados e imágenes que yo mismo dibujé.

Nací en Roma, Italia, y he vivido y trabajado en diversas regiones y ciudades del país, así como en el extranjero en varios proyectos profesionales, incluyendo una estancia de cuatro años en Rusia.

Mantengo una firme creencia en el poder de la comunicación y las relaciones interpersonales, y sigo comprometido con estos principios, incluso frente a mis propios errores.

www.paolocasciatopubblicazioni.it

FORMAZIONE: www.apropositodicomunicazione.it

CONSULENZA: www.ybcom.org

Merodio Consultores

Somos un equipo de Personas que vivimos el cambio, buscamos la manera de adaptarnos a él con el fin de ser cada vez mejores. Nos enfocamos en desarrollar contenidos que propicien el aprendizaje significativo apoyando el desarrollo y crecimiento de la Persona y de la organización.

Visión

Sensibilizar a las Personas acerca de las oportunidades que el entorno les ofrece y aprovecharlas con un enfoque integral.

Misión

Crear en nuestros Clientes una filosofía de flexibilidad, que les permita detectar el cambio y aprovecharlo con efectividad

Valores

Honestidad: Comunicamos de forma objetiva y clara basados en hechos.

Humildad: Nos conducimos de manera respetuosa, conociendo alcances y limitaciones.

Innovación: Ponemos en práctica la creatividad buscando beneficios que conllevan a la plenitud.

Integridad: Mostramos rectitud y cabalidad en cada situación y momento.

Perseverancia: Mantenemos por convicción el compromiso y acción para que las cosas sucedan.

Trascendencia: Dejamos huella comunicando y/o guiando, hacia resultados positivos.

<https://www.merodio.com.mx>





www.paolocasciatopubblicazioni.it