



Establecer metas

Los aspectos básicos

Usted puede pasar por la vida sin tener ninguna meta. Pero la mayoría de las personas que tienen metas no pueden imaginarse la vida sin el sentido de dirección que proporcionan las metas.

Establecer metas claras puede ayudarle a lograr más cosas. Puede aumentar su confianza. Puede reducir el estrés. Y puede hacerle sentir más satisfecho con la vida.

Algunas personas no establecen metas porque lo han intentado antes y han fallado. Es por eso que necesita escoger sus metas con sabiduría. Entonces, será más probable que las alcance.

Recuerde que no tiene que sentirse atrapado en sus metas toda la vida. Puede ser flexible. Las metas son como las señales de dirección. En París, el metro subterráneo nombra cada línea del tren por su última parada si recorre hasta el final. Pero no tiene que recorrer hasta el final de la línea. Puede recorrer solamente una o dos paradas.

De igual manera, las metas pueden guiar sus acciones a corto plazo. También pueden dirigir sus esfuerzos a largo plazo.

Las metas concretas tienen algunas cosas en común. Estas:

- se anotan,
- son específicas,
- tienen un límite de tiempo,
- son desafiantes.

Anotar una meta le hace estar más comprometido con ella. Tener metas específicas con fechas límite específicas le ayuda a medir el éxito.

Compare estas dos metas:

- Ahorraré más dinero.
- Ahorraré el 10 por ciento de mi salario este año.

La primera meta es vaga. No está claro cómo la alcanzará. La segunda meta es precisa. De manera que puede medir su éxito.

Establezca metas que pueda estirar pero que sean alcanzables. Las metas que son demasiado fáciles no lo desafiarán ni lo motivarán a que actúe.

Consejos para establecer con éxito las metas

Consejo 1:

Piense en lo que le gustaría lograr a lo largo de su vida. Estas son sus metas a largo plazo. Le darán un rumbo general a sus elecciones. Luego, establezca metas más pequeñas, a corto plazo. Estas deben apoyar sus metas a largo plazo. Deben hacerlo avanzar hacia sus metas finales. Recuerde que cada meta debe tener una fecha límite. Las metas sin fecha límite simplemente son deseos.

Consejo 2:

Establezca metas en términos de sus propias acciones. Elija cosas sobre las que tenga control. Si su meta es tener un nuevo empleo en tres meses, su éxito dependerá de las cosas como la economía. Así que una mejor meta sería actualizar su hoja de vida y enviarla a 25 probables empleadores. Eso tomará algo de trabajo. Pero está bajo su control.

Consejo 3:

No tome una decisión o elección importante sin referirse a sus metas de largo plazo. Tómese unos minutos para pensar sobre los posibles resultados de sus elecciones. Evalúelas contra sus metas. Decida qué es lo que más desea. Luego, tome decisiones que le lleven en esa dirección.

Los aspectos específicos

Metas de organización

Las metas no pueden ser independientes. Tienen que reflejar una visión lógica de la vida que desea llevar.

Piense seriamente sobre cómo quiere que marche su vida. Escriba un enunciado de misión para su vida. Este debe ser una breve descripción de lo que espera lograr antes de morir.

Piense en dónde le gustaría estar en 20 años. Haga lo mismo para 10 años, cinco años y un año a partir de este momento. Encuentre el patrón en estas metas. ¿Qué tienen en común? ¿Cómo se apoyan una en la otra?

Revise sus metas con regularidad. Estas deben reflejar los cambios en su vida. A menudo, las personas cambian sus prioridades con el tiempo. Esto es parte del proceso de aprendizaje. No quiere decir que sus metas anteriores no valgan la pena.

Rasgos de las metas sólidas

Una buena meta es aquella que a **usted** verdaderamente le importa. No es aquella que usted piensa que debería importarle. No debe ser algo que las personas a su alrededor consideran que usted debería tratar de lograr.

Sus metas funcionan en su mente y su motivación. Es importante establecerlas de forma positiva. Por ejemplo, tal vez querrá evitar peleas con sus padres durante el próximo mes. Establecido de forma positiva, la meta se convierte en tener relaciones cálidas y amistosas con sus padres durante los próximos 30 días.

Haga que sus metas sean tan específicas como pueda. Entonces, se vuelven medibles. Así es como define su éxito. Definir sus metas detalladamente requiere que usted piense un poco más. Hace que sus metas sean más reales. Las metas deben ser algo que pueda visualizar. Las imágenes mentales de su propio éxito le ayudarán a motivarse cuando se enfrente a obstáculos.

Las metas son excelentes herramientas. Pero no alcanzar una meta no quiere decir que ha fracasado. Su meta cumplió con un objetivo si le ayudó a desempeñarse mejor de lo que lo hubiera hecho de otra manera. No se frustre. No se rinda al establecer metas.

Cómo usar sus metas

Deje que sus metas guíen sus esfuerzos. Cuando tenga una opción en cuanto a qué hacer después, tome en cuenta sus metas y elija una tarea que le acerque más a una de estas.

Si se está sintiendo frustrado, asegúrese de que sus acciones actuales le estén llevando hacia sus metas. Si lo están guiando, céntrese en las metas mientras sigue trabajando. Si no es así, tiene una buena razón para sentirse frustrado. Considere si puede trabajar más directamente hacia una de sus metas.

Mantenga el paso para un período de tiempo prolongado. La mayoría de personas empiezan hacia una meta con un gran impulso golpe de energía. Luego se cansan y la abandonan. El mejor método es visualizar su meta como la línea de llegada de una larga carrera. Correr a toda velocidad no lo hará llegar. Para alcanzar sus metas más importantes, necesita esfuerzo constante durante mucho tiempo.

Finalmente, si sus metas parecen inalcanzables, divídalas en metas más pequeñas y más alcanzables. Esto le da la oportunidad de celebrar victorias más pequeñas en su camino hacia la meta final.

Compartir sus metas

Contarle a otra persona acerca de sus metas puede aumentar su propio compromiso. También le brinda una fuente de apoyo para sus esfuerzos. Considere compartir sus metas personales con su cónyuge u otro miembro de su familia. Piense en compartir sus metas profesionales con su jefe o sus compañeros de trabajo.

Preguntas frecuentes (FAQ, por sus siglas en inglés)

He establecido mis metas. Las he dividido. Estoy cumpliendo con mis tareas. Pero no me estoy divirtiendo. No es satisfactorio. De hecho, estoy exhausto. ¿Qué estoy haciendo mal?

¿Está seguro que el sueño es suyo? A menudo, las personas establecen metas que creen **que deberían** querer. O que sus padres o pareja desea para ellos.

Solamente porque usted proviene de una familia de abogados no significa que no pueda ser un biólogo marino. ¿En realidad está tratando de lograr una jubilación temprana? O ¿simplemente está cediendo a los deseos de su cónyuge? Pronto se dará cuenta que las metas que no son suyas lo reprimen.

Aquí encontrará una forma rápida de averiguar si se está engañando. Imagínese que ha alcanzado su meta de ser un abogado. Está sentado en su gran silla en la oficina del bufete familiar. ¿Qué lleva puesto? ¿Qué está haciendo? ¿Cómo se siente? ¿Está feliz? ¿Está resentido? ¿Está aburrido? Si se siente resentido o aburrido, es posible que la meta no sea la indicada para usted. ¿Hay algo más que podría hacer que haría que su familia estuviera feliz sin ser abogado?

Mis metas entran en conflicto entre sí. Y todas son importantes para mí. ¿Cómo puedo alcanzarlas todas?

Es posible que no logre alcanzarlas todas al mismo tiempo. Pero hay diversas formas de enfrentar esta situación.

- Puede tener **metas que cambian con el tiempo**. Puede ser una mamá que se queda en casa mientras los hijos crecen. Luego puede perseguir su sueño de tener un hostal.
- **Trabaje para alcanzar diferentes metas en diferentes épocas de su vida**. Un empleo adicional es una manera de alcanzar las metas al mismo tiempo. Puede expresar una pasión por medio de su empleo de tiempo completo. Luego puede tratar de alcanzar otra meta a través de un trabajo como voluntario o sus pasatiempos.
- Finalmente, puede **combinar varios intereses** o pasiones en una sola meta. Alguien que ame la medicina y viajar pero que también quiere ayudar a los pobres podría convertirse en un médico misionero.

Ahora que he establecido mis metas, ¿cómo hago para alcanzarlas?

Necesita un plan de acción. Piense en ello como si fuera un mapa para el camino de su vida. Empiece con una meta sencilla. Divídala en metas más pequeñas, de más corto plazo. Luego, divida estas metas más pequeñas en tareas individuales. Después, debe definir los pasos que dará para completar cada tarea.

Este proceso es sencillo y eficaz. También le ayuda a centrar sus pensamientos y a tomar decisiones diarias. Pregúntese, "¿Qué es lo más importante que podría estar haciendo ahora?", o bien, "¿cuál de estas opciones me llevarán más cerca de mi meta?"

Para obtener más información

Para obtener más información, hay recursos y herramientas de autoayuda disponibles en línea. Ingrese a www.MagellanHealth.com/Training