

Alcanzar los objetivos

Bill Heffernan, Consejero profesional clínico licenciado (LCPC, por sus siglas en inglés)

Establecer objetivos es un proceso complejo, que cuando se hace de manera rápida, puede implicar pasar por alto u omitir factores importantes que pueden marcar la diferencia entre el éxito o el fracaso. ¿Alguna vez ha ido al cine sin saber que películas se están exhibiendo o sin ver los horarios de reproducción? ¡Por supuesto que no! La mayoría de nosotros primero revisamos nuestros cines locales para ver una película que nuestros amigos han recomendado, o leemos reseñas de varias opciones de películas. ¿Elegiremos una comedia romántica, un thriller de acción o un documental? Es posible que negociemos la elección final con un amigo o ser querido. Tomaremos en consideración los horarios de reproducción, el costo de las entradas del cine y la necesidad de encontrar estacionamiento cerca del lugar. Finalmente, después de todos estos pasos, ¡realizamos la mejor elección y vamos! Desglosado de este modo, ¡parece un proceso complicado!

Entonces, en lugar de abrumarse con la revisión de las resoluciones del pasado que nunca se cumplieron, centrémonos en intentar algo diferente, creando un plan para el éxito.

El complejo proceso de establecimiento de objetivos debe hacerse con cuidado, o de lo contrario, usted terminará con una larga lista de "proyectos" no realizados. ¿Alguna

vez ha expresado su deseo de lograr un objetivo particular, pero omitió establecer una lista de pasos necesarios para lograr ese objetivo? El típico resultado final es que luego del impulso inicial se lleva a cabo muy poco. A medida que avanzamos hacia un nuevo año, muchos de nosotros celebramos o establecemos en esta fecha especial resoluciones o un objetivo para nosotros mismos. Estas resoluciones pueden marcar el punto de partida para lograr un cambio para mejor. Entonces, en lugar de abrumarse con la revisión de las resoluciones del pasado que nunca se cumplieron, centrémonos en intentar algo diferente, creando un plan para el éxito.

Estos son algunos de los elementos clave para lograr con éxito nuestros objetivos.

Primero, debe tener claro lo que es importante para usted en relación con sus valores. Digamos que sus objetivos son ser un esposo amoroso, un padre atento y lograr el éxito financiero. Si sacrifica el tiempo con su familia a favor de trabajar largas horas para obtener una promoción, esto podría indicar que la estabilidad financiera y el éxito es lo que usted más valora. Si no tiene claro sus valores, será difícil mantener la energía y el compromiso necesarios para alcanzar sus objetivos. Tenga en cuenta que algunos valores pueden cambiar a medida que la vida avanza, mientras que otros son absolutos. Siempre puede comprometerse a vivir un estilo de vida saludable o a participar en su comunidad religiosa, pero otros objetivos pueden evolucionar a medida que usted lo hace. Una persona joven y soltera puede centrarse en su desarrollo profesional, en ahorrar para el futuro o en conocer a una posible pareja. Una persona casada de mediana edad con hijos probablemente esté ahorrando

para futuros gastos escolares, jubilación o mejoras en el hogar. Mientras que una persona mayor puede estar más centrada en sus planes de jubilación, gastos de atención a largo plazo o ahorrar para viajar.

A medida que establezca sus objetivos, es importante hacerse preguntas como: "¿este objetivo es coherente o está en concordancia con mis valores? ¿Cómo me beneficiaré al lograr estos objetivos? ¿Este objetivo entra en conflicto con alguno de mis otros objetivos?". Las respuestas a estas preguntas pueden ayudarlo a aclarar en qué objetivos desea enfocarse primero y qué objetivos pueden no ser prioritarios.

Una vez hecha la selección, sea **SMART** (inteligente) para lograr sus objetivos.

Specific (Específico) ¿Qué es exactamente lo que desea lograr? En lugar de decir algo vago como "Quiero estar saludable", un objetivo más específico es "Quiero caminar tres millas en una jornada" o "Quiero correr una maratón el próximo año". Cuanto más específico sea en la identificación del objetivo, más fácil será establecer los pasos que conducen a lograr ese objetivo. Estos ejemplos se relacionan con el tema de la salud, pero tenga en cuenta que los objetivos pueden involucrar cualquier cosa, desde la carrera hasta la familia, las finanzas, la educación, las posesiones materiales o incluso el crecimiento espiritual.

Measurable (Medible) Es más fácil ver qué tan bien le está yendo si establece hitos específicos hacia su objetivo final. Si el objetivo es poder caminar tres millas, entonces deberá establecer un programa de ejercicios que establezca exactamente qué deberá hacer diariamente, semanalmente y mensualmente. Estos hitos son los que le permiten saber si está en el camino correcto o si necesita hacer ajustes a su ambicioso plan. Siempre recuerde ser amable consigo mismo. ¡Y no darse por vencido! Si no puede mantener el cronograma original, recapítule, vuelva a evaluarlo y a comprometerse. Si para la cuarta semana, se supone que debe caminar al menos una milla (ocho cuadras) y ya camina hasta 10 o 12 cuadras, sabrá que no solo le está yendo bien sino que excede la referencia que muestra su progreso.

Achievable (Alcanzable) Sea realista. Si su objetivo es ser dueño de una mansión en un año, pero no tiene trabajo, ¡es poco probable que pueda lograrlo! Puede que no sea realista correr un maratón como objetivo inicial, pero correr una carrera de cinco o diez kilómetros puede ser mejor para comenzar. No obstante, intente no hacer las cosas demasiado fáciles. Estamos buscando objetivos que requieran una buena cantidad de esfuerzo y tiempo para alcanzarlos.

Relevant (Realista) ¿El objetivo que ha establecido se alinea con sus objetivos a largo plazo? ¿Es este el momento adecuado para este objetivo? Si tiene tres hijos pequeños y su pareja está ocupada, desaparecer durante horas para entrenar para un maratón puede no funcionar con su deseo de ser un buen esposo y un gran padre. Asegúrese de preguntarse: "¿cómo el logro de este objetivo me llevará a mis objetivos a largo plazo?".

Continúa en el otro lado

¿Quiere enviarnos una pregunta o un comentario?
Mándenos un correo electrónico a aharkleroad@ers-eap.com.
¡Sus comentarios serán muy apreciados!



Timely (Limitado en el tiempo) ¿Cuál es la fecha esperada para lograr su objetivo? Sin una fecha límite, es difícil seguir motivado. Decir “voy a correr un maratón en 11 meses” es completamente diferente a decir “voy a correr un maratón”. ¡El primero es claro y específico, y el segundo carece de sentido!

Una vez que haya establecido un objetivo que esté en línea con sus valores y haya aplicado los pasos de planificación SMART (inteligente), tenga en cuenta el siguiente consejo adicional:

- **No invente excusas y no culpe a otras personas si las cosas no salen bien.** ¡Todos tienen una excusa, y nadie realmente quiere escuchar la suya! Culpar a otros por cómo marchan las cosas, significa negarse a sí mismo la evaluación honesta de lo

que funciona y lo que no. Puede obtener un valioso aprendizaje de esa evaluación. Admita sus errores, reconozca y acepte los elogios, celebre sus éxitos y aprenda de sus fracasos.

- **¡Manténgase en movimiento y motivado! No se desvíe o desanime, ni se distraiga.** Es difícil detener un objeto en movimiento; y del mismo modo, ¡es igualmente difícil volver a poner en marcha un plan una vez que se ha detenido!

- **Espere y acepte los momentos difíciles.** No los ignore. Están ahí para hacerle saber que está aprendiendo y creciendo. En la vida, la mayoría de las cosas que valen la pena tienen un costo. Sus objetivos le cuestan tiempo, compromiso y esfuerzo. Así es como es, y no sirve de nada detenerse o quejarse acerca de eso.

Continúa abajo

ERS Press

A Publication of
Employee Resource Systems, Inc.
An Employee Assistance Program

29 East Madison Street, Suite 1600
Chicago, Illinois 60602



El Programa de Asistencia para Empleados y Miembros puede ayudarlo con los desafíos que enfrenta. También podemos ayudarlo a usted o a los miembros de su familia a obtener asesoramiento. Llámenos al (800) 292-2780.

- **Comparta sus objetivos con personas que lo ayuden a alcanzarlos.** ¿Alguna vez ha tenido la experiencia de contarle a alguien acerca de un objetivo y ha recibido una respuesta negativa como: “¡ah, nunca podrás hacer eso!” o “¿por qué quieres hacer eso?”. Evite desanimarse, y si necesita ayuda, asegúrese de pedirla a personas que conoce, confía y respeta.

- **Evite hacer un gran anuncio a todos sus conocidos sobre sus objetivos.** Investigaciones han demostrado que cuando hace un gran anuncio sobre un objetivo que le gustaría alcanzar, es menos probable que tenga éxito que las personas que notifican solo a un pequeño grupo de personas de apoyo o que mantienen sus objetivos para sí mismos. Resulta que cuando las personas comparten sus objetivos demasiado ampliamente, sienten que

han hecho algo, cuando, en verdad, no lo han hecho, ¡es ahí cuando el progreso hacia los objetivos se detiene!

Con estos consejos y sugerencias, podrá crear un plan de acción que podrá seguir. ¡Recuerde que si se queda atascado, el Programa de asistencia para empleados/miembros está disponible para ofrecerle apoyo y sugerencias creativas para usted y sus objetivos!

Bill Heffernan, LCPC, CEAP, posee el título de Máster en Bill Heffernan, LCPC, CEAP, posee el título de Máster en Orientación para la Rehabilitación y es copropietario de Employee Resource Systems, Inc. Se especializa en desarrollo, formación y políticas antidrogas en organizaciones.

Para obtener apoyo y recursos gratuitos y confidenciales, llame al Empleado / Miembro / Estudiante / Familia Programa de Asistencia (800) 292-2780 www.ers-eap.com