

Definición de objetivos para alcanzar el éxito



La definición de objetivos es una práctica que las personas exitosas adoptan normalmente. Usted puede establecer metas en todas las áreas de su vida. Seleccione un área relacionada con su visión del bienestar. Esta debería identificar una carencia o una necesidad existente entre el estado actual de su vida y su posible estado futuro. Para maximizar la motivación, la carencia debería ser lo suficientemente importante como para alentar un cambio, pero no tanto como para que lo abrume o desaliente.¹

Los cinco pasos para definir objetivos pueden ayudarlo a alcanzar su visión del bienestar.² Quizás necesite alcanzar más de una meta para llegar a "donde quiere estar". Sus objetivos determinan las medidas específicas que deberá tomar para avanzar hacia su visión.

Cinco pasos para definir objetivos

Paso 1: ¿Qué desea lograr que suceda?

- Identifique tantas respuestas a esta pregunta como sea posible y luego seleccione una para desarrollarla como objetivo. Piense en cómo se relaciona esta meta con su visión del bienestar.
- Divida los objetivos generales o importantes en metas específicas y más pequeñas a corto plazo.
- Piense en si su objetivo es realista. ¿Podría esperar que un amigo o familiar, es decir, alguien como usted, alcance ese objetivo?
- Evite metas que constituyan órdenes para usted, como "Nunca haré..." o "Siempre haré...". Estas afirmaciones sugieren que debe ser perfecto, lo cual no es realista.

Paso 2: ¿Cómo sabrá que alcanzó su objetivo?

- Identifique los criterios específicos para determinar que ha alcanzado su objetivo de manera satisfactoria.

Paso 3: ¿Qué está dispuesto a hacer (o abandonar) para alcanzar su objetivo?

- Sea honesto con usted mismo. Observe que la pregunta es "¿Qué está *dispuesto* a hacer?", y no "¿Qué *debería* hacer?" para alcanzar un objetivo.
- Seleccione un objetivo diferente si no está realmente

dispuesto a hacer o abandonar lo necesario para alcanzarlo.

Paso 4: ¿Cuándo desea que suceda?

- Comience a trabajar en su objetivo ahora. No lo posponga, salvo que sea realmente necesario esperar un tiempo.
- Permítase tomarse el tiempo necesario para prepararse. Sus probabilidades de tener éxito a largo plazo aumentan si mantiene un impulso constante para alcanzar la meta.
- Establezca objetivos pequeños para la semana, el mes o los seis meses, en lugar de pensar en el futuro lejano.

Paso 5: ¿Qué lo frena?

- Identifique los posibles obstáculos, de modo que pueda planificar con anticipación y evitar contratiempos.
- Comprométase a tomar conciencia de los pros o beneficios y de los contras o límites.
- Comparta sus objetivos con personas que realmente se preocupen por usted y que deseen ayudarlo.
- En su intento por alcanzar su visión del bienestar, recuerde felicitarse y recompensarse por comenzar y completar los objetivos.

Celebre un contrato con usted mismo

Un contrato personal se asemeja a un acuerdo empresarial. Hay dos partes involucradas: usted y otra persona dispuesta a brindarle apoyo. La otra persona puede involucrarse mínimamente y solo firmar el contrato como testigo. O bien, puede ayudarlo a definir su objetivo, a desarrollar su plan y a decidir cuál será su recompensa, o puede compartir la recompensa con usted. El grado de participación y apoyo que desea es decisión suya.

En el contrato a continuación se establece un formato para el proceso de definición de objetivos de cinco pasos. Los contratos por escrito suelen ser más eficaces que los orales, por lo que le recomendamos que lo redacte por escrito.

Actividad: Mi contrato personal para alcanzar objetivos²

Mi objetivo (lo que deseo lograr que suceda y cómo esto se relaciona con mi visión del bienestar):

Pruebas del logro (cómo sabré que he alcanzado mi objetivo):

Mi plan (lo que haré):

Cronograma (cuándo deseo que suceda):

Límites potenciales (lo que me frena):

Para recibir apoyo, invitaré a (nombre) para que me ayude de la siguiente manera:

Recompensas (cómo me recompensaré):

Me comprometo a trabajar para alcanzar este objetivo.

Firma _____

Fecha _____

Firma del testigo _____

Fecha _____



Motivación:

Crea en usted mismo y en sus objetivos. Piense en cada paso que da como un avance. Recuerde que, a menudo, el primer paso es el más difícil.

Fuentes:

1. INTERVENT International. *Lifestyle management program: Welcome* (Programa de control de hábitos de vida: bienvenida), 2020.
2. INTERVENT International. *Lifestyle management program: Setting goals* (Programa de control de hábitos de vida: definición de objetivos), 2020.

La información y los materiales del presente, así como el contenido de la Biblioteca de información sobre salud y bienestar de MetLife, lo que incluye todas las herramientas, módulos, modelos de comunicación, textos, cuadros, gráficos y otros materiales (en conjunto, el "Contenido") están destinados a brindar orientación general sobre cuestiones de salud y bienestar, y no constituyen asesoramiento médico. Si bien el Contenido se basa en recursos que MetLife considera bien documentados, no puede garantizar su precisión. El hecho de que usted confíe en el Contenido queda bajo su exclusiva responsabilidad. La condición y las circunstancias de salud de cada persona son únicas y, por ende, es posible que el Contenido no se ajuste a su caso particular. Este Contenido no reemplaza el asesoramiento médico profesional. Siempre debe consultar a un profesional del cuidado de la salud matriculado para obtener el diagnóstico y tratamiento de cualquier condición médica y antes de iniciar o modificar su régimen de salud. Esto incluye buscar asesoramiento sobre qué medicamentos, dietas, rutinas de ejercicios, actividades físicas y otros tipos de procedimientos son adecuados para su condición y circunstancias particulares.