

*AVISENSA, Institute for Psychology, Counselling and Education*

**¿POR QUÉ ES INTELIGENTE FIJAR METAS?**

¿Alguna vez sientes que realmente quieres algo, pero estás atascadx con solo quererlo? ¿O trabajas sin descanso por algo y te sientes como un corredor de maratón sin objetivo en el horizonte?

Los restos de sueños incumplidos son a menudo el resultado de un plan defectuoso. Si quieres llegar a algún lugar, necesitas saber dónde estás, dónde quieres ir y trazar un camino claro.

Así que, para apuntar bien, necesitas metas.

**¿Realmente Vale la Pena emplear mi Tiempo para Establecer Metas?**

Al establecer metas, puedes evitar la "trampa de Colón' y aumentar tus posibilidades de llegar al 'continente' que estás buscando. Establecer metas ofrece varios beneficios (Latham y Locke, 2006):

* Te permite definir claramente lo que quieres, en lugar de perseguir aspiraciones nebulosas.
* Reduce el aburrimiento y proporciona un sentido de propósito, ya que tienes algo por lo que vale la pena luchar.
* Te ayuda a perseverar en perseguir tus sueños a pesar de los obstáculos.
* Aumenta la satisfacción y la confianza al demostrarte a ti mismx que puedes lograrlo.
* Es una receta para el éxito, lo que conduce a mayores logros, como el aumento de los salarios y el estatus social (Abele and Spurk, 2009).

Teniendo en cuenta estas ventajas, ¿cuáles son tus pensamientos? ¿Vale la pena establecer metas?

**No Olvides el Plan SMART**

El establecimiento de metas solo puede ser INTELIGENTE si las metas también son INTELIGENTES. SMART representa criterios específicos que se pueden utilizar para crear un objetivo que actúa como un GPS para el éxito.

Ahora elige una de tus aspiraciones. ¿La tienes? Intenta convertirla en una meta INTELIGENTE.

El objetivo SMART debe ser (Mind Tools Content Team, n.d.; Ogbeiwi, 2017):

* **Específico.** El objetivo debe ser claro y preciso. La diferencia de especificidad se puede ver claramente en los siguientes objetivos: *Mejoraré mi rutina matutina.* / *Mejoraré levantándome por la mañana*. */ Me levantaré cuando suene el primer despertador por la mañana.*
  + ¿Qué es lo que quiero lograr? *Ej. Mejorar mi disciplina*.
  + ¿Dónde o en qué áreas trabajaré para lograr mi objetivo? *Levantarme por la mañana: Me levantaré cuando suene el primer despertador por la mañana*.
* **Medible**. Sí, necesitas una medida para saber cómo estás progresando y cuándo se alcanza la meta. También es más fácil seguir adelante si puedes ver que estás avanzando hacia tu meta. Preguntas que puedes hacerte:
  + Cuánto progreso voy a hacer? *Voy a reducir los 10 botones de repetición de la alarma de golpe a 0.*
  + ¿Cómo puedo medir mi progreso? *Por el número de botones de repetición pulsados.*
  + ¿Cómo sabré que he alcanzado la meta? *Cuando pude levantarme al primer sonido de mi despertador.*
* **Alcanzable**. El objetivo debe ser adecuadx a nuestros conocimientos y capacidades. Es bueno establecer metas lo suficientemente altas como para desafiarnos, mientras que estamos menos motivadxs para alcanzar metas que son demasiado bajas o demasiado altas. Cuando se trata de la alcanzabilidad de un objetivo, nos preguntamos:
  + ¿Tenemos las habilidades y recursos para lograr la meta (tiempo, conocimiento, apoyo de familiares y amigxs, etc.)? *Conocimiento de lo que me ayudará a levantarme por la mañana (p. ej., necesito dormir al menos 7 horas). Mi amigx y yo trabajaremos juntxs para lograr este objetivo. Me recompensaré cuando alcance mi meta semanal*.
  + ¿Podemos adquirir el conocimiento y los recursos para lograr el objetivo? *Internet, libros, amigxs, etc.*
* **Relevante.** Al establecer una meta, es importante comenzar con unx mismx, no con los demás y el medio ambiente. Al hacerlo, puedes preguntarte:
  + ¿Cómo es que quiero lograr este objetivo? *Quiero ser más responsable y puntual porque esto demuestra respeto hacia los demás.*
  + ¿Cuáles son los beneficios de lograr este objetivo? *Voy a ser puntual en la escuela, voy a comer mi desayuno en paz*.
  + ¿Es esta una meta que realmente quiero alcanzar, o estoy tratando de cumplir con las expectativas de los demás? *Yo*.
* **Tiempo limitado**. Nos ayuda a evaluar nuestro propio progreso y nos anima. Nos preguntamos:
  + ¿Cuándo habré alcanzado mi objetivo? Para finales de año.
  + o ¿Cuál será el calendario para lograr el objetivo? Primera semana 9 botones de repetición pulsar, próxima semana 8, etc.
  + ¿Para cuándo habré alcanzado mi meta? *Para fin de año*
  + ¿Cuál será el calendario para lograr el objetivo? *Primera semana 9 botones de repetición pulsar, próxima semana 8, etc.*

**Necesitas Escaleras Para Alcanzar Altas Metas**

Algunos objetivos son tan altos que tenemos que subir escaleras para alcanzarlos. Estos suelen ser objetivos a largo plazo. Sin escaleras, será difícil llegar al piso al que queremos llegar. Por ejemplo, podemos establecer una meta: *Podré correr 10 kilómetros para finales de diciembre*, pero nos olvidemos establecer metas concretas a corto plazo. Estos están relacionados con lo que haremos de antemano, p. ej., cada día o cada semana, para alcanzar ese objetivo.

Un ejemplo de una meta a largo plazo es la meta: *Me convertiré en médico*.

¿En qué quieres convertirte? Piensa en los objetivos a corto plazo que necesitas alcanzar para acercarte más a tu carrera soñada, ej. *terminar con éxito la escuela secundaria o inscribirte en un programa de estudio, etc.*

Estos objetivos a corto plazo también se pueden dividir en objetivos más pequeños, ej. *Estudiaré matemáticas durante 1 hora todos los días*.

**Tienes Las Cosas Bajo Control**

Ya se trate de un objetivo a largo o corto plazo, debe fijarse de una manera que dependa de ti y de tus esfuerzos (Pečjak y Košir, 2017). Si tu objetivo es que *mis compañerxs de clase se vuelvan más amables conmigo*, este no es el mejor objetivo, porque depende de cómo actúen tus compañeros, no de cómo actúes. Sin embargo, puedes pensar en lo que puedes hacer para que tus compañerxs de clase sean más amables, ej., *saludarlxs y invitarlxs a tomar algo alguna vez*.

**Un Último Consejo**

Ahora que sabes cómo quieres que se vean tus metas, aquí hay algunos consejos más. Es bueno:

* escribir tus metas;
* monitorear y registrar tu progreso con regularidad, ej., *marcar todos los días si lograste levantarte para el número supuesto de botones de repetición del despertador;*
* evaluar regularmente tus metas y el progreso, ej. *¿Estoy progresando tan rápido como me propongo? ¿Qué podría haber hecho diferente para hacerlo mejor la próxima vez? ¿Todavía quiero lograr estos objetivos?* Puedes establecer una hora específica de la semana cuando hagas esto.
* también puedes recompensarte por alcanzar tu meta.

Recuerda que la planificación exitosa a menudo conduce al éxito. ¡Siempre planifica bien primero, luego toma medidas! ;)

**Bibliografía**

Abele, A. E., & Spurk, D. (2009). The Longitudinal Impact of Self-Efficacy and Career Goals on Objective and Subjective Career Success. *Journal of Vocational Behavior, 74*(1), 53–62. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2008.10.005>

Doran, G. T. (1981). There’s a S.M.A.R.T. Way to Write Management’s Goals and Objectives. *Management Review, 70*, 35-36.

Latham, G. P., & Locke, E. A. (2006). Enhancing the Benefits and Overcoming the Pitfalls of Goal Setting. *Organizational Dynamics, 35*(4), 332–340. <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2006.08.008>

Mind Tools Content Team. (n.d.). *SMART Goals: How to Make Your Goals Achievable*. Mind Tools. <https://www.mindtools.com/a4wo118/smart-goals>

Pečjak, S., & Košir, K. (2017). *Šolsko Psihološko Svetovanje* (2. natis 2., razširjene in dopolnjene izd., p. 275). Znanstvena Založba Filozofske Fakultete.

Williams, H. K. (1919). The Group Plan. *The Biblical World*, *53*(1), 80-81. <https://books.google.si/books?id=dpnNAAAAMAAJ&q=%22you+fail%22&redir_esc=y#v=snippet&>