



Enero 2022

By

Shantal Valencia Espinosa

---

# ESTABLECIENDO METAS, GENERANDO TU PROPIA MOTIVACIÓN

Inicio de año, y todos pensamos en fijarnos objetivos o “deseos” para que se cumplan a fin de año, sin embargo, la palabra deseo es un tanto pasiva, implica esperar a que lleguen, que se den, por el simple hecho de pensarlos.

Establecer metas es en demasía importante, ya que te permite guiar tu camino y andar en cada uno de tus días. En mi experiencia profesional, me he percatado que cuando le pregunto a algunas personas en qué consisten sus días, la respuesta tiene que ver con una conducta reactiva: Me levanto, pienso en si activarse físicamente, pero luego no lo hago, a veces comienzo a trabajar, otras mejor primero desayuno, veo el celular estoy en las redes, ayudo a los quehaceres del hogar, comemos, duermo, etc. Parece que se va reaccionando a lo que el día nos va demandando, pero yo me pregunto: ¿Hacia dónde va dirigida la conducta?. Hacia ningún lado específico. Es entonces cuando también existen algunas personas que se sienten poco motivadas, sin un sentido en sus días o incluso sin sentido de vida.

---

Que diferente sería que, al empezar el año, esos 12 deseos se conviertan en 12 metas, que pudieras aterrizar en tu día a día para que si o si, las alcances y se vean realizados por que tú los realizaste.

Hace un tiempo de topé con un libro muy conocido de Stephen Covey, llamado "Los 7 hábitos de la gente altamente exitosa" y me gustó como fué manejando los hábitos que deberíamos realizar para poder ser exitosos, pero lo que más me gustó fué su matriz, un organizador que plantea como puedes organizar tus días.

Sin embargo, antes de pasar al tema del formato, quisiera decirte que a inicios de éste año, me tocó dar una charla para un grupo de personas con objetivos muy nobles, un equipo de trabajo que decidió iniciar su año estableciéndose objetivos y una de las cosas que les comentaba a éstas personas, es que no siempre somos conscientes de lo que deseamos y les hablé de un técnica que en ocasiones utilizamos con algunos pacientes o clientes, dicha actividad consiste en pedir a la persona que establezca las áreas de su vida, que primero analice en qué gasta su tiempo, las áreas pueden varias entre las siguientes:

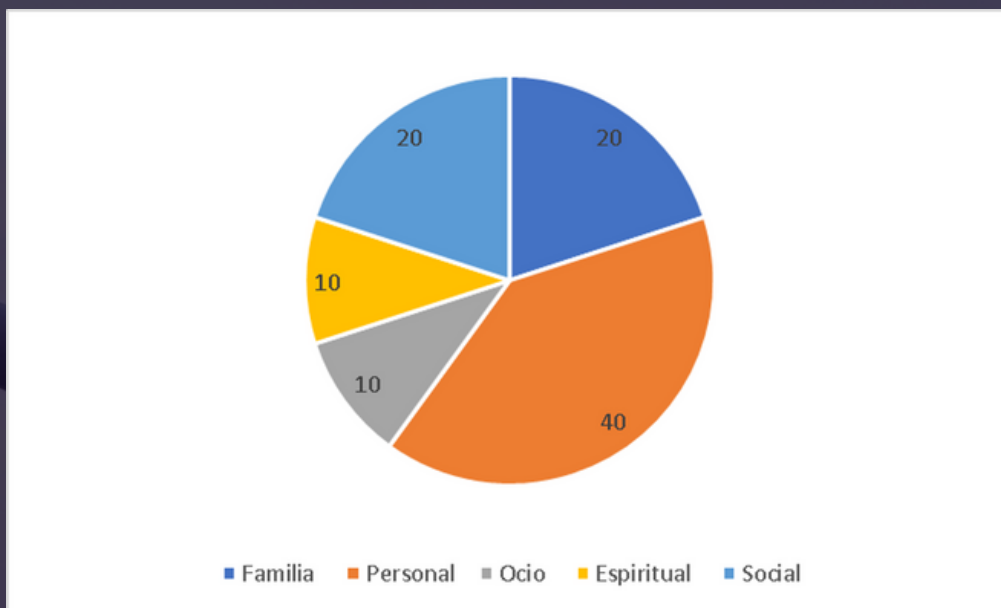
- Personales
- Familiares
- Sociales
- Laborales
- Profesionales
- Ocio y entretenimiento
- Espirituales

Una vez establecidas las áreas, pensar en qué actividades realizan en cada uno de esos rubros, por ejemplo:

- Personales: Ejercicio, corte de cabello, etc
- Familiares: convivencias mensuales
- Sociales: contacto con amigos cada cierto tiempo
- Laborales: cumplir mis metas mensuales , ascender
- Profesionales: Cursos, cursar una carrera o especialidad
- Ocio: idas al cine, teatro, etc
- Espirituales: hacer yoga, ir a misa, etc

Muchas veces, en ese ejercicio, pedimos además preguntarles ¿Qué porcentaje de tiempo invierten en cada una de esas actividades?. y la sorpresa que nos encontramos es que los tiempos están desbalanceados. Algunas personas invierten más en el trabajo que en la familia y no hay algo de esparcimiento o atención personal; o quienes invierten todo el tiempo en lo social o en la pareja y en su persona muy poco.

Por ello, se alienta a establecer porcentajes balanceados de vida, con el fin de que la gente pueda tener actividades para cubrir todas sus necesidades y tener un equilibrio, por tanto lo que se propone es asignar un porcentaje de tiempo a la medida de cada persona, de tal manera que consideren todos los rubros.



Una vez que se han establecido porcentajes. se procede a realizar lo que Stephen sugiere. Organizar tus meses, semanas y días.

La idea es que te plantees una meta mensual de cada Rubro y la aterrices por semana y por día, por ejemplo:

**META PERSONAL MENSUAL:** Lograr comidas del día en orden

Si dejamos esa meta planteada solo así, muchas veces no se sabe específicamente que se requiere para lograrla, por lo que el siguiente paso es, aterrizar por semana qué es lo que se necesita, por ejemplo:

Semana del 31 Enero al 06 Febrero : Establecer comida semanal, en que la persona aterrice en qué horarios y momentos del día realizará dichas comidas

Finalmente lo que sigue es, aterrizar por día cómo van a estar distribuidas dichas tareas, por ejemplo:

Lunes: 9 am, desayuno, 2 pm, comida, 5pm, colación, 8 pm, cena . E incluso indicar qué se comerá, si el lunes se debe ir al super, o cortar los alimentos de una vez, etc . Así se plasma Martes, miércoles, hasta finalizar la semana.

Considero que si además de esto , realizas un calendario que nos permita auto observarnos, nuestro cerebro va teniendo la percepción de que las metas y objetivos se van cumpliendo, lo cual genera motivación y ello querer ir por más.

¿Te habías planteado algo así?, si tu respuesta es si, ¡en hora buena!, Si tu respuesta fué no, intentalo, Tal vez no lo harás todo el año , pero intenta una semana, con una sola meta, de un solo rubro, verás que en la medida en que vayas cumpliendo cada una de las metas a corto plazo tu mente se va nutriendo de un mejor ánimo, motivos pra seguir planteando más.

Quisiera compartirte que en lo personal, algunas personas me preguntan ¿Cómo es que haces tantas cosas? ¿Cómo puedes contanto?, de inicio les contesto que no sé, pero en realidad si lo sé, mi técnica es organizarme, justo como ese buen libro me dejó y plasmo por día las actividades que debo si o sí realizar par que mis días cumplan su cometido y para que al terminar me sienta orgullosa de mi misma, plasmo en un horario tanto mis actividades de casa, personales, y laborales, incluso en horas específicas, pero también procuro dejar espacios para el ocio o tiempo con mis seres queridos, bloqueados de trabajo.

Es otra manera de organización, puede haber varias, pero el punto acá es, Ponerte y fijarte metas a corto, mediano y largo plazo y alimentar a tu mente de ese avance que vas logrando, cuando tachas o marcas tareas realizadas. Nuestra propia mente necesita este refuerzo, pero ese refuerzo se lo das tu mism@.

Te invito a cuestionarte, hacia donde quieres llegar, y a plasmar las actividades que eso implica y así ir las aterrizando por mes, semana o día, incluso horas si te es funcional. Te invito a si alcanzar tus objetivos, a no rendirte y a luchar por ti mism@.

Finalmente, quiero compartirte un pensamiento que cuando era pequeña, leía constantemente por que se encontraba en la sala de la casa de mis padres, tanto lo leí que se me quedo grabada una parte y marcó mi vida, tanto que hoy ese pensamiento considero que me caracteriza..

Cuando vayan mal las cosas como a veces suelen ir,  
Cuando ofrezca tu camino solo cuestas que subir,  
Cuando tengas poco haber pero mucho que pagar,  
Y precisas sonreír aún teniendo que llorar,  
Cuando ya el dolor te agobie y NO puedas ya sufrir  
Descansar acaso debes pero nunca desistir.

Tras la sombra s de la duda,  
Ya plateadas, ya sombrías,  
PUede bien surgir el triunfo,  
No el fracaso que temías,  
Y no es dable a tu ignorancia figurarse tan cercano,  
Puede estar el bien que anhelas y que juzgas tan lejano,  
Lucha, pues, por mas que tengas en la brega que sufrir,  
¡Cuando todo esta peor mas debemos insistir!

Rudyard Kipling(1865