

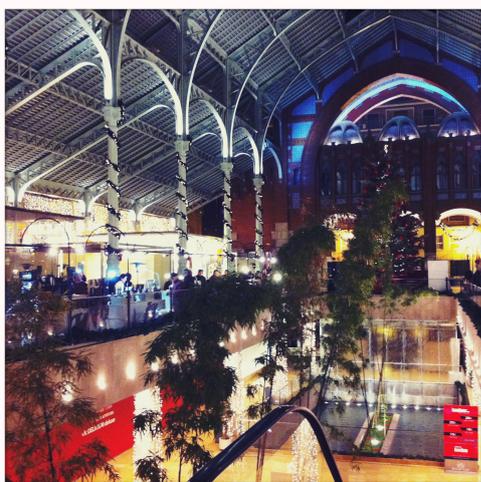


¿buenos propósitos o metas?

Cuando comienza el año es una fecha clave que muchas personas eligen para definir sus buenos propósitos para el año que comienza; estas fechas, junto con el mes de septiembre que marca el inicio del curso académico, es cuando nos apuntamos al gimnasio, tratamos de dejar de fumar, iniciamos una dieta, etc. Pero, ¿qué sucede a los pocos días o semanas? Estos propósitos quedan en, simplemente eso, buenos propósitos.

Quizá es un buen momento para **dejar de marcarse simplemente buenos propósitos y comenzar un proyecto más ambicioso: marcarnos metas**. No estamos hablando de una simple diferencia terminológica, sino de una diferencia importante de planteamiento. Las **metas implican concreción, implican un plan detallado, un camino a seguir y una supervisión del avance a lo largo de las diferentes fases del proceso**.

Las metas son concretas, que al cabo del tiempo nos permiten dar una respuesta muy simple a su cumplimiento: las hemos cumplido o no. No existen ahí más respuestas posibles. Bien es verdad, no obstante, que aunque no consigamos tales metas, el simple hecho de haberlas propuesto y haber luchado por lograrlas nos habrán acercado mucho más a ellas que si simplemente nos hubiéramos marcado el “buen propósito” de lograr eso mismo.



¿Cómo podemos marcarnos metas?

- El **primer paso** para marcarnos metas es que éstas **deben ser realistas**, no deben estar demasiado alejadas de nuestras posibilidades reales, pero sí deben ser bastante superiores a nuestros “mínimos cómodos”. Deben implicar un esfuerzo.
- Un **segundo paso** es **valorar la concreción de tales metas**: no vale decirnos “bajar de peso”. ¿Cuántos kilos en concreto quiero bajar?. No vale “hacer ejercicio”, sino hacer X horas de ejercicio los lunes, miércoles y viernes.
- El **tercer paso** es **temporalizar las metas**. Si sólo vemos el objetivo final, podemos desmoralizarnos al verlo demasiado lejano. Hemos de **dividir nuestras metas en objetivos a corto, medio y largo plazo**, donde los objetivos a largo plazo (nuestras metas) se lograrán mediante la consecución de las metas a corto y medio plazo.

Así, puede ser una buena idea el comenzar a marcarnos nuestras metas para este año y dividir las temporalmente: ¿qué quiero haber logrado para primavera?, ¿qué habré logrado en verano?. Cada mes, o cada semana dependiendo de la meta que hayamos elegido, iremos valorando el grado de consecución de nuestro objetivo y así podremos ir modificando nuestras estrategias para poder lograr nuestra meta final.

Espero que cumpláis todas las metas que os marquéis para este año.

Feliz 2011.