Cinco consejos sobre cómo fijar metas

Revisado por: Expertos en medicina de KidsHealth

Los consejos que detallamos a continuación puede que ayuden a facilitar el fijar y cumplir metas:

1. **Las metas específicas y realistas son las más factibles.** Cuando se trata de lograr un cambio, las personas que tienen éxito son aquellas que fijan metas realistas y específicas. "Voy a reciclar todas mis botellas plásticas, latas de refrescos y revistas" es una meta mucho más factible que "Voy a hacer algo por el medio ambiente." El que puedas atenerte a una determinada meta facilita este proceso.

2. **Se necesita tiempo para que un cambio se convierta en un hábito establecido.** Probablemente tomará un par de meses antes de que un cambio como levantarte media hora antes para hacer ejercicio se convierta en parte de tu vida. Eso se debe a que tu cerebro necesita tiempo para acostumbrarse a la idea de que tu nuevo hábito es parte de tu rutina regular.

3. **Repetir una meta hace que permanezca.** Expresa tu meta en voz alta cada mañana para recordarte a ti mismo(a) lo que quieres y para qué estás trabajando. (Escribir también ayuda.) Cada vez que recuerdas tu meta, estás entrenando a tu cerebro a que lo haga posible.

4. **Complacer a otras personas no funciona.** La clave para hacer que un cambio sea permanente es encontrar el deseo de que esto ocurra dentro de ti — tienes que hacerlo por que realmente lo quieres, no porque un amigo, amiga, entrenador, padre u otra persona quiere que los complazcas. Será mas difícil mantenerte enfocado y motivado si haces algo por obligación a otra persona.

5. **Los impedimentos no significan fracasos.** Las equivocaciones son parte del proceso de aprendizaje a medida a que entrenas a tu cerebro a pensar de una nueva forma. Puede que te tome varios intentos alcanzar tu meta, pero eso no importa, es normal que te equivoques o que te rindas algunas veces cuando intentas hacer un cambio. Así que recuerda que todas las personas cometen errores y no te preocupes en exceso por ello, Simplemente recuérdate a ti mismo que debes de continuar en el cumplimiento de tus metas.

Nota: Toda la información incluida en TeensHealth® es únicamente para uso educativo. Para obtener consejos médicos, diagnósticos y tratamientos específicos, consulte con su médico.

© 1995-2021 The Nemours Foundation. Todos los derechos reservados.

Imágenes proporcionadas por The Nemours Foundation, iStock, Getty Images, Veer, Shutterstock y Clipart.com.