

Estableciendo metas

Lo primero es lo primero ¿qué es una meta?

De acuerdo con **conceptodefinicion.de** meta es un término con el que se conoce a los objetivos y propósitos que por lo general una persona se plantea en la vida cotidiana.



Veamos varios ejemplos:

- ✚ Has detectado la necesidad de adelgazar porque quieres verte y sentirte lo mejor posible para la graduación de tu hijo, defines cuántas libras quieres bajar y para qué fecha.



- ✚ Necesitas graduarte de la universidad para poder tener acceso a una mejor remuneración y cubrir en una mejor forma las necesidades de tu familia. Para ello decides en qué universidad te vas a inscribir, en qué carrera, cuánto tiempo vas a estudiar y para qué fecha vas a graduarte.



- ✚ Estás trabajando para una empresa que te agrada pero que no cumple con tus expectativas de salario, tu meta para este año es cambiar de trabajo. Tienes hasta el mes de diciembre para conseguir otro trabajo en donde te van a pagar la cantidad que tú consideras la mínima para vivir con tranquilidad y un poco de holgura.



shutterstock.com · 732372178

Para que una persona pueda tener éxito en la vida debe de establecer metas y poder luchar para alcanzar las mismas.

¿Por qué son importantes las metas? , se preguntarán.

La persona que traza su camino sabe hacia dónde quiere ir y cómo lo va a obtener. Elimina los obstáculos que puede tener con tal de alcanzar lo que quiere.



shutterstock.com • 609480269

En el primer ejemplo, acude a una nutricionista, obtiene una buena dieta, elimina todas las fuentes de tentación, se rodea de los alimentos recomendados en su plan de dieta. En el segundo ejemplo, traslada actividades para poder liberar el tiempo para ir a la universidad, se provee de un medio de transporte, obtiene los libros adecuados, aparta un tiempo para el estudio, se prepara para los exámenes y estará listo para alcanzar su meta cuando esté lo suficientemente preparado para aprobar las evaluaciones que le hagan.

Las personas que no tienen éxito en la vida usualmente no saben hacia dónde dirigirse. Resuelven los momentos como van apareciendo con tal de salir de ellos, pero no establecen su destino. Pueden tener sueños y deseos, pero no metas que establezcan el cómo o el cuándo alcanzarlas.

Camilo Cruz un escritor motivacional dice “la gente no planea fallar, la gente falla al planear”. Lo anterior lo podemos interpretar en cómo establecer metas que se puedan cumplir.

A continuación, se detallan unos puntos que nos indican por qué muchas veces estas metas no pueden ser alcanzadas.

1. Muchas veces las personas establecen **metas que son muy vagas en contenido**. Un ejemplo muy común que tiene la gente es el de “quiero ser millonario”. ¿Como va esta persona poder medir si se está volviendo millonario o no? ¿En cuánto tiempo se va a volver millonario, en una semana? en un año? o cuando sea adulto?

2. **No existe un propósito específico para alcanzar su meta.** Un hombre dice “quiero estar delgado y muy musculoso”. Pero ¿esta meta se estableció para estar en forma, por salud o porque quiere tener novia?
3. **Las metas son tantas que no existe un orden.** La persona inicia muchas metas al mismo tiempo, pero lamentablemente no tiene un orden por lo que se trabaja todo causando un desorden.
4. **Se habla acerca de sus metas con personas que no son positivas.** Lo anterior causa que en la mente de la persona atraiga los mensajes negativos no así logrando alcanzar los puntos positivos.
5. **No se considera lo suficientemente capaz.**
6. **Sus metas no concuerdan con sus valores y creencias.** Muchas personas se trazan metas que no van de acuerdo con sus valores haciendo así que ese conflicto interno no los deje luchar.



Ya vimos lo que no debe hacerse, la razón de los fracasos. Ahora analicemos cuáles son las reglas de oro y cómo las personas logran cumplir sus metas:

1. *Tienen una visión acerca de su futuro y hacia dónde quieren ir.*
“Quiero cambiarme de trabajo para obtener mejores ingresos”.
2. *Están claros de lo que pueden hacer y cómo lograrlo.*

“Me voy a capacitar y enviar mi hoja de vida a varias empresas. Compraré el periódico los días en que publican los anuncios de empleos”.

3. *Para estas personas sus valores son importantes y claros, por lo que no tienen conflicto de intereses.*
“Voy a buscar empleo en una empresa cuyos valores sean similares a los míos. Debido a mi religión no puedo trabajar los sábados, buscaré trabajo en una empresa que sea sabatista”.
4. *Las metas que quieren alcanzar les dan sentido a su vida y entorno.*
“Este año dedicaré todos mis esfuerzos a capacitarme y conseguir un empleo mejor remunerado”.
5. *Cuando escogen sus metas, las anotan y pueden ser palpables y medibles.*
“Tengo un papel pegado en el espejo del baño, en donde dice: Antes del 31 de diciembre del presente año estaré en un empleo en donde me paguen QXXXXX mensuales”.
6. *Tienen definido cómo quieren alcanzar sus metas.*
“Voy a enviar mi hoja de vida a diferentes lugares, usaré los recursos de internet, me inscribiré en tales y tales plataformas para búsqueda de empleos”.

Las metas pueden ser de diferente índole: social, emocional, físico, académico, artístico. Pueden aplicarse a cualquier área en dónde hayas detectado una necesidad o un deseo que quieras satisfacer. Lo importante es que tengas claro, que para alcanzar las metas que te propongas debes tener claro cómo lo vas a lograr y es muy importante que fijes una fecha para lograrlo.

