



Raquel Molero
psicóloga del Isep
Clínica Barcelona

Este año, cumple tus propósitos

Vivimos en una sociedad exigente donde los objetivos se nos imponen desde que somos niños, nos marcan pautas, muchas veces sin parar a pensar hacia dónde vamos.

Cuando crecemos nos vamos haciendo conscientes de que en muchas ocasiones hemos invertido nuestro tiempo haciendo aquello que se espera de nosotros, en lugar de ir a por aquello que realmente queremos. Nos hemos dejado arrastrar por las circunstancias y nos encontramos viviendo una vida que no queremos. Aunque en un primer momento no lo parezca, si nos encontramos en esta situación, estamos en un buen punto de partida. Es ahora, cuando decidimos que no queremos seguir donde estamos, un buen momento para plantearnos dónde queremos llegar. Para tomar cualquier decisión importante debemos tener claro cuál es nuestro objetivo. Si bien, nuestra realidad más cotidiana nos impulsa a seguir inercias automáticas; tomar conciencia de esto es el primer paso para empezar a cambiarlo.

Cómo avanzar en el camino

Una vez tengamos claro qué es lo que queremos, podemos tratar de definir nuestro plan de actuación; es decir, cuáles son las acciones necesarias o las

tareas concretas que debemos llevar a cabo para llegar a nuestro objetivo.

■ La idea es poder diseñar un plan de acción para que nos sirva de guía. Mejor hacerlo por escrito, pues es más probable que actuemos si escribimos nuestros objetivos y proyectos que si tan solo pensamos sobre ellos. Hay que proponer pequeños pasos a seguir para avanzar hacia nuestra meta.

■ Hemos de tener en cuenta, antes de empezar, que los objetivos que nos proponemos pueden establecerse tanto a medio o largo plazo, como a corto plazo; y que tendremos que dividirlos en objetivos más pequeños según la dificultad que entrañen para así evitar perder la motivación. Además, hemos de prever momentos de ocio y de desconexión que servirán también para reflexionar y ver si realmente seguimos en la dirección deseada.

■ Hay que tratar de no quedar atrapados en metas que no son realmente importantes para nosotros o establecer objetivos que no estén dentro de nuestro alcance; pues eso haría que a la larga abandonásemos el



¿Qué queremos conseguir?

Lo primero que hemos de preguntarnos si nos proponemos alcanzar un objetivo es qué es lo que realmente queremos, asegurarnos de que las metas que actualmente tenemos son las que deseamos y no las que vienen impuestas. Para esto quizá tengamos que retomar algunos proyectos, planes o ideas que anteriormente habíamos descartado; y también valorar y trabajar ideas nuevas.



proyecto. Pero, ¿cómo llevamos a cabo lo que nos hemos propuesto? Podemos empezar con una lluvia de ideas o "brainstorming", anotando todo aquello que creemos que podría convertirse en un posible objetivo.

■ El siguiente paso será descartar las propuestas que no nos parecen factibles o útiles. Hay que establecer objetivos específicos en relación con lo que vamos a hacer y tratar de definirlos estableciendo un orden de prioridades.

■ Una vez hecho esto, dividiremos aquellas metas más complejas en objetivos más pequeños para evitar que comencemos a posponerlas.

Es bueno poner una fecha de inicio para cada uno de los sub-objetivos.

■ El último paso será revisar de nuevo nuestro plan de acción antes de ponerlo en marcha, asegurándonos de que las metas o las tareas que tenemos que hacer para llegar a nuestro objetivo son asequibles en el momento en el que nos encontramos.

Hemos de tener presente que este plan de acción es solo una guía y que nos encontramos en un mundo cambiante en el que la flexibilidad, en muchas ocasiones va a ser esencial para mantener la motivación y no perdernos en el camino.