

Cómo construir propósitos de vida saludables y lograr cumplirlos

Dra. María Gabriella D'Arsiè Tonon
Psicóloga Clínica

2018-2019

¿Cuáles han sido alguno de sus propósitos de Año Nuevo?



Propósitos más comunes

De acuerdo con un estudio publicado en la revista Journal of Clinical Psychology, entre los principales propósitos de Año Nuevo están:

- ❖ Perder peso
- ❖ Hacer ejercicio
- ❖ Dejar de fumar
- ❖ Cambiar de empleo
- ❖ Mejorar las finanzas
- ❖ Acabar con las deudas

Malas Noticias

Unos años atrás, días antes de año nuevo, un programa de televisión, invitó a sus televidentes, a contar sus propósitos para el año venidero vía telefónica. 231 personas participaron en esta investigación.

Los investigadores, contactaron a los participantes durante las semanas y meses siguientes, para comprobar si efectivamente habían cumplido con sus propósitos.

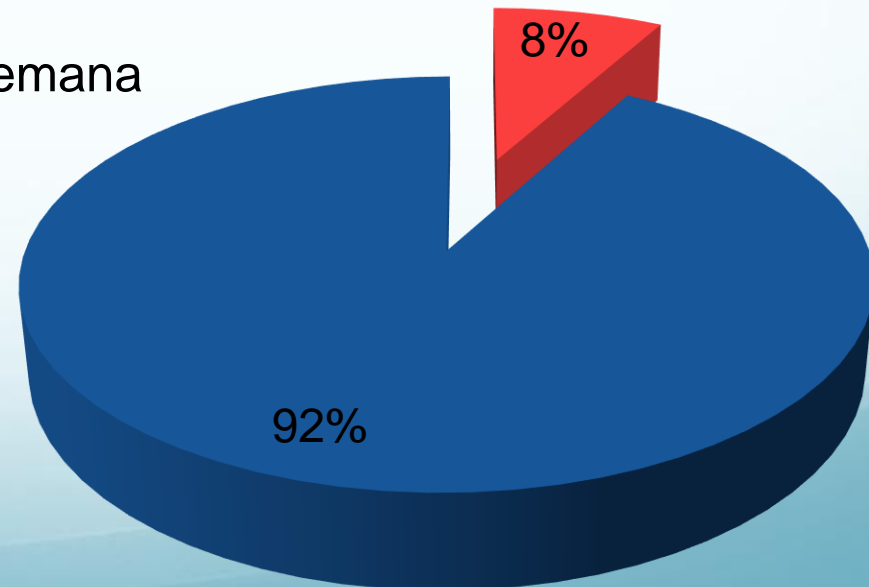
El 25% no logra sus propósitos ni siquiera durante la primera semana de Enero

El 77% renuncia después de la primera semana

El 40% renuncia luego de 6 meses

Solo el 8% cumple durante todo el año

¡SOLO EL 8%!



¿Cuáles son los motivos más comunes por los cuales se falla en los propósitos?



- ❖ Los propósitos son muy grandes y poco realistas. *Se proponen metas muy ambiciosas y/o extremadamente difíciles.*
- ❖ Son muchos propósitos a la vez. *Esto, genera estrés innecesario, lo que contribuye al fracaso.*
- ❖ No se ha construido un sistema que respalde. *Una meta sólo dice “qué hacer” pero no dice “cómo lograrlo”, no da el paso a paso para lograrlo en el plano diario. Cuando solo el enfoque es en lo que se quiere lograr o en el tiempo límite para lograrlo, pero no en el proceso, es muy probable que no se obtengan los resultados deseados.*

OPTIMISMO



Algunas de las consecuencias que se obtienen cuando no se tiene un sistema-plan efectivo que guíe:

- ❖ Se pospone el tomar acción al desmotivarse
- ❖ Se despierta el miedo al cambio y la resistencia
- ❖ Se debilita la confianza en **sí** mismo por fracasar

¿Qué podemos hacer?





*Comparemos el año que inicia, con **un viaje** que está dando comienzo, y cuyo futuro en este momento es incierto. En algunos puntos se necesitará **una brújula** para no perderse por caminos engañosos. Si se tiene siempre a la vista, se tendrá presente cuál es el norte, el destino que se ha trazado, y entonces la propia brújula, que son **las metas**, dejarán de ser solo buenos deseos, para transformarse en herramientas para alcanzar **los objetivos** que más se quieren.*

Meta: Punto al que se quiere llegar a mediano o largo plazo

Objetivos: Acciones concretas que se realizarán para caminar metódicamente a corto y mediano plazo para lograr la meta.

Plan: Sistema previamente construido por medio del cual se realiza cómo llegar a la meta

Escoger las metas. ¿CÒMO?



- ❖ **Elegir las metas de acuerdo a deseos y gustos genuinos.** Es necesario parar un momento y hacerse unas sencillas preguntas: ***“¿Qué me hace feliz?”***, ***“¿Qué tipo de persona quiero ser?”***, ***“¿Cuáles serían mis deseos si nadie pudiera verme?”***.
- ❖ **Descartar cosas.** NO hacer largas listas de metas, pensando que el año tiene muchas horas y días y que habrá tiempo para todo. ***Parar, respirar, pensar.*** Ponerse metas realistas, concretas, progresivas y alcanzables de acuerdo a la disposición que se tiene.
- ❖ **Priorizar.** Escoger el ámbito más importante para cada una y apostar por eso: los hijos, el trabajo, el cuerpo, la salud, las relaciones personales, la formación profesional, etc.
- ❖ **Tomar en cuenta los posibles obstáculos que pueden aparecer durante el proceso.** Por ejemplo: ***¿qué pasa si estoy demasiado cansado para ir al gimnasio? ¿Qué pasa si me regalan una caja de chocolates? ¿Qué pasa si no logro controlarme y vuelvo al viejo hábito?...***

Tomarse el Tiempo para reflexionar



- ❖ ¿Qué hice bien este año? ¿De qué me siento orgulloso/a?
- ❖ ¿Qué no hice bien este año? ¿En qué fallé?
- ❖ ¿Por qué creo que fallé? ¿Cuáles fueron mis mayores obstáculos, problemas o dificultades?
- ❖ ¿Cómo quiero verme y sentirme a finales del siguiente año?
- ❖ ¿Qué quiero realmente cambiar, mejorar o lograr?
- ✓ *Reviso aspectos de mi familia, mi trabajo, mi condición financiera, mi salud y aspecto físico, mi situación profesional, espiritual, social, etc.*
- ❖ ¿Qué tengo que hacer para lograr lo que quiero?

Al final, Escribí una razón poderosa. Un motor interno por la que lograrás cada meta que te propongas con determinación.

4 pasos para lograr las metas de año nuevo...



1. Empezar con una a tres metas. *En lugar de elegir 10 propósitos y fracasar 10 veces, es mejor elegir UN solo propósito (Máximo 3). No es que no se pueda lograr más de un propósito por año, pero primero hay que centrarse en uno a la vez.*
2. Escribirlas en un papel y mantenerlas a la vista (MAPA). *Un estudio del Journal of Clinical Psychology encontró que las personas que escriben sus propósitos de año nuevo son 10 veces más propensas a cambiar su comportamiento y lograr su meta, en comparación con los que no lo hacen.*
3. Convertir la(s) meta(s) escogida(s) en una acción muy fácil de lograr y hacer un plan para ello. *Para lograr convertir una meta en un hábito en la vida, las primeras acciones (objetivos) deben ser fáciles de lograr y, muy importante, escribir un plan.*

4. EL PLAN

“Si no tienes un plan, alguien te hará parte del suyo”.

- ❖ Una meta solo dice “qué hacer”, no dice “cómo lograrlo”. No da el paso a paso para lograr, en el plano diario, los objetivos que llevarán a la meta. Hay que construir un SISTEMA o PLAN que ayude a establecer la forma en cómo alcanzar lo que queremos. Sobretudo cuando las metas son hábitos que se quieren incorporar.
- ❖ Cuando solo el enfoque está en lo que se quiere lograr pero NO en el PROCESO, es probable que no se logren los resultados deseados. Se termina por buscar soluciones rápidas pero que al final son temporales.

- ❖ **Definir objetivos.** *De uno a tres objetivos o acciones para cada meta. Enlistarlos por prioridad donde primero trabajar. Pueden modificarse. Deben ser fáciles, flexibles y alcanzables. Pensar en el peor día de la semana, en el que el tiempo no rinde y solo se siente estrés y frustración.... ¿Podría ser constante con esa acción? Si la respuesta es NO, entonces la acción aún no es lo suficientemente fácil de lograr. Hay que regresar al paso anterior y escribir una acción mucho más fácil de lograr.*
- ❖ **Tener una fecha de inicio y otra de caducidad** Para cuándo se quiere obtener, con fecha exacta.
- ❖ **Revisar los recursos** con los que se cuenta y generar aquellos que no se poseen.
- ❖ **Empezar hoy mismo y ser constante.** *Según muchos estudios, la Acción precede a la motivación, y no al revés. Por ello no hace falta sentirse completamente motivado/a para empezar con el propósito, hay que comenzar con pequeñas acciones. El entusiasmo no tardará en llegar. La práctica diaria, además, hace que se logren cosas extraordinarias.*

Más claves para enriquecer el plan



- ❖ **Para no caer en la tentación, huir de ella y busca una alternativa:** si se quiere dejar de fumar no se trata de ponerse una cajetilla delante y aguantar como un espartano sin probar ninguno.
- ❖ **Un fallo no es el fin de tu proyecto:** hay que contar de antemano que el objetivo va a tener momentos buenos y malos.
- ❖ **Buscar un apoyo.** Una gran idea es contar con el apoyo de un amigo, pareja, hermanos o papás que acompañen en este camino. Pedirles que midan avances y pidan una “rendición de cuentas”.
- ❖ **Celebrar los éxitos.** No esperar hasta que el propósito se cumpla por completo. Por cada avance otorgarse un premio que impulse a seguir con entusiasmo.

- ❖ **Enfocar pensamientos y visualizar escenas en las que se ha alcanzado el propósito.** Adoptar nuevos patrones de comportamiento y pensamientos optimistas. Crear afirmaciones y visualizaciones positivas en lugar de negaciones.
- ❖ **Concentrarse en el presente.** Pensar únicamente en las cosas que se pueden hacer hoy, en cómo alinearlas con las metas. No sabotearse.
- ❖ **Estar consciente.** Tomar consciencia de la propia condición física, emocional y mental. Observar el estado interior y lo que se siente con cada evento externo, momento a momento. Recordar para qué se quiere lograr el propósito y las satisfacciones que se tendrán.

Resumen a manera de conclusión

- ❖ Hay que comenzar a trabajar en las metas, los objetivos y el plan, con decisión y de manera contundente para tener éxito.
- ❖ Dentro de cada uno existen fortalezas y debilidades que se deben conocer o al menos explorar. Es necesario distinguir también las oportunidades y amenazas que se encuentran en el exterior. Se van a encontrar retos enormes, pero cuando se quiera claudicar, es imperativo observar la propia brújula: se debe tener claro en la mente las razones por las que se está en el camino, y releer el mapa (lo que se escribió) para renovar el compromiso y entrega.

“No vivan solamente, tomen de la mano su propia vida y decidan hacer de ella una obra maestra auténtica y personal”.

Juan Pablo II

"Un viaje de mil millas comienza con el primer paso".

Lao Tze

¿Querrás estar entre el 8% de las personas que logran sus propósitos?

