

Cómo establecer metas para la vida

<http://es.wikihow.com/establecer-metas-para-la-vida>

La mayoría de las personas tienen un sueño en la vida, una visión de quiénes les gustaría ser en el futuro. Como mínimo, todas las personas tienen intereses y valores que determinan lo que quieren en su vida. Aun así, establecer metas que puedas alcanzar y por las que te esforzarás en el transcurso de los siguientes años puede ser algo abrumador. Es posible que sea difícil saber dónde empezar, y las cosas que esperas lograr podrían parecer imposibles de alcanzar. Sin embargo, si estás bien preparado, podrías establecer metas para tu vida con las que te sientas satisfecho al esforzarte por ellas y al alcanzarlas.

Anuncio

Parte 1 de 3: Desarrollar metas para tu vida



1.

Piensa en lo que quieres. Muchas personas solo saben vagamente lo que quieren en la vida. En este primer paso, tu tarea es comenzar a convertir ideas como “felicidad” o “seguridad” en cosas que te gustaría hacer.

- Toma un bolígrafo y un papel y empieza a anotar las cosas que son importantes para ti en la vida. En esta etapa, está bien que escribas elementos generales, pero trata de no ser impreciso.
- Por ejemplo, si lo primero que aparece en tu mente es la felicidad, está bien. Sin embargo, debes tratar de definir ese término. ¿Qué significa “felicidad” para ti? ¿Cómo considerarías una vida feliz?^[1]

Anuncio



2.

2

Escribe sobre ti. Una buena manera de empezar a pasar de lo general a lo específico es hacer una escritura libre sobre ti. Piensa en tu personalidad y en tus intereses. Esto puede ayudarte a definir lo que es más importante para ti.^[2]

- Escribe sobre la forma en que te gusta pasar tu tiempo. Empieza a hacer una lluvia de ideas al anotar lo que te gusta hacer y qué te emociona.^[3]

- No te limites a actividades o experiencias que creas que son productivas o que valen la pena realizarlas. El punto de la lluvia de ideas es bajar la mayor cantidad de ideas que sea posible, ya que esta lista será útil más adelante en el proceso.
- Escribe sobre lo que te interese o sobre lo que te gustaría aprender más. ¿Te interesa la ciencia, la literatura o la música? Cualquiera de ellas podría convertirse en una actividad para toda la vida.
- Escribe sobre cosas acerca de ti que te gustaría mejorar. ¿Esperas desarrollar habilidades como orador, escritor o fotógrafo? Una vez más, todas estas opciones pueden convertirse en actividades para toda la vida.



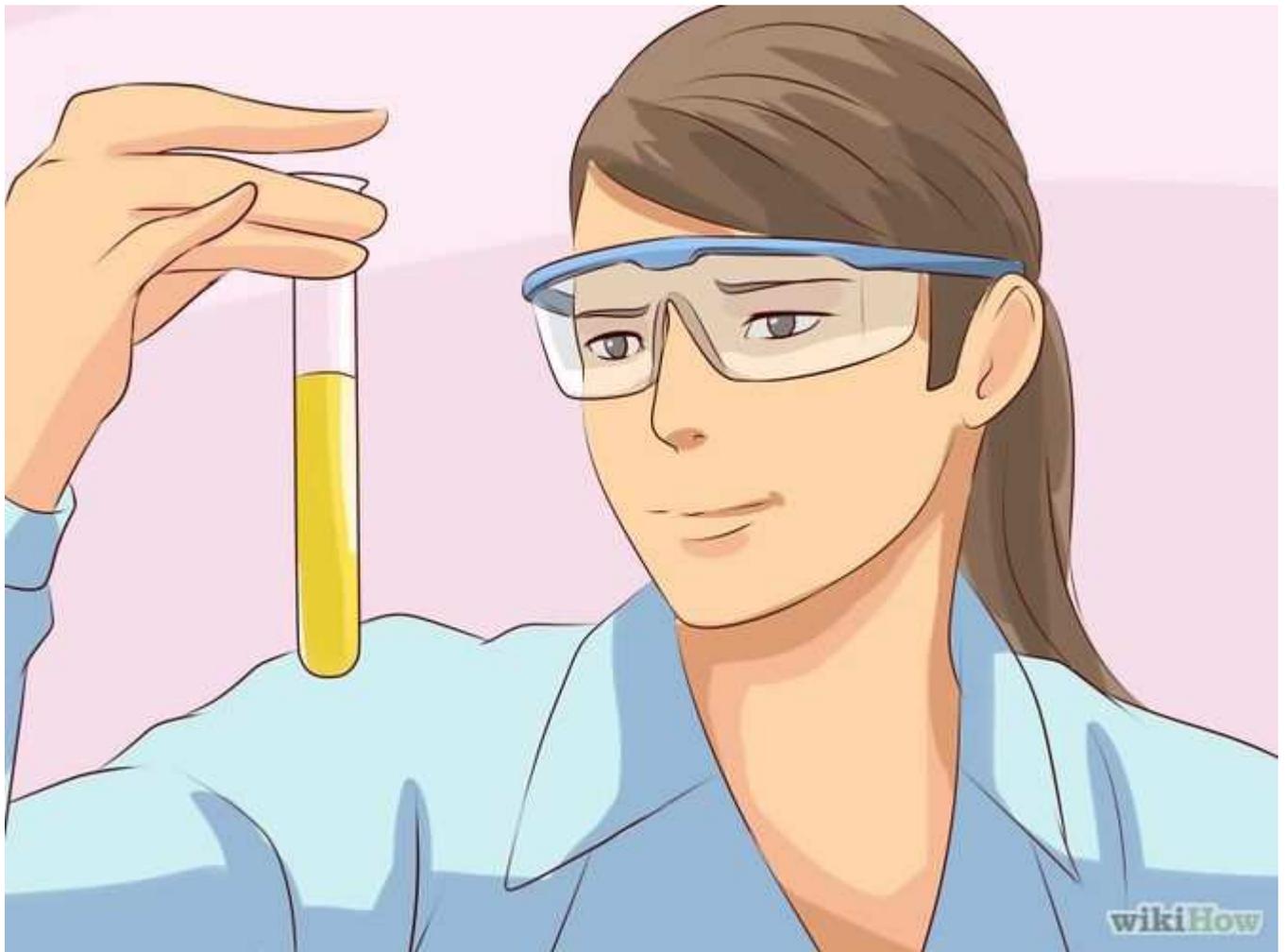
3.

3

Imagina tu futuro. Piensa en tu futuro ideal. ¿Cómo se ve? Hazte preguntas que te ayudarán a llegar a una visión detallada.^[4] Por ejemplo, imagina que tratas de definir una carrera a largo plazo. Estas son algunas preguntas que podrías formularte:

- ¿A qué hora quieres levantarte cada mañana?
- ¿Dónde quieres vivir: en una ciudad, en una zona rural, en un país extranjero?
- ¿Quién estará ahí cuando te despiertes? ¿Para ti, es importante tener una familia? Si es así, un trabajo que te exija largos viajes fuera de la ciudad podría no ser la mejor opción.

- ¿Cuánto dinero quieres ganar?
- Las respuestas a estas preguntas podrían no ser suficientes para dirigirte al trabajo de tus sueños, pero con seguridad pueden ayudarte a descartar algunos.



4.

4

Haz que tus metas sean específicas. Después de toda esta lluvia de ideas, debes tener algunas ideas sobre qué te gustaría hacer con tu vida. ¡De hecho, es probable que tengas muchas ideas! Ahora es momento de hacer que sean lo más específicas posible.^[5]

- Por ejemplo, es posible que en este punto tengas la idea de que quieres convertirte en un científico. Es un buen inicio. Ahora piensa en qué tipo de científico te gustaría ser. ¿Quieres ser un químico, un físico o un astrónomo?
- Debes ser lo más específico posible. Imagina que has determinado que convertirte en un químico podría ser el camino adecuado para ti. Ahora pregúntate qué tipo de trabajo te gustaría hacer dentro de ese campo. ¿Quieres trabajar para una empresa privada o desarrollar nuevos productos? ¿Quieres enseñar química en la universidad?



5.

5

Piensa en el porqué. A esta altura, es probable que tengas algunos candidatos fuertes para las metas de tu vida. Examina cada uno de ellos y pregúntate: “¿Por qué quiero esto?”. Tus respuestas podrían llevarte a modificar tus metas.^[6]

- Por ejemplo, digamos que has decidido colocar “convertirme en un cirujano” en la lista. Te preguntas por qué y determinas que es porque los cirujanos ganan mucho dinero y son bien respetados. Esas son razones válidas. Sin embargo, si descubres que esas son las únicas razones, es posible que quieras considerar otras carreras que podrían brindarte los mismos beneficios. Uno debe estudiar mucho para convertirse en un cirujano. Es posible que te exija tener un horario muy inusual. Si esto se ve menos atractivo, considera otras metas que podrías alcanzar con los mismos beneficios de riqueza y respeto.

Anuncio

Parte 2 de 3: Hacer un plan para alcanzar tus metas



1.

1

Clasifica tus metas. Cuando tengas algunas (o muchas) posibles metas para tu vida, es momento de que en serio hagas un plan para alcanzarlas. Un primer paso es priorizar tus metas.

- Determinar qué meta o metas son las más importantes puede ayudarte a determinar con cuáles empezar a trabajar primero.
- En este punto, es posible que también sea necesario que empieces a sacar algunas metas de la lista. Es probable que no puedas lograr algunas metas juntas. Por ejemplo, probablemente no puedas convertirte en un doctor que también sea un astronauta y un rapero famoso. Puedes demorarte toda una vida en alcanzar cualquiera de estas metas. Podría ser imposible alcanzarlas todas juntas.
- Otras metas podrían funcionar bien en conjunto. Por ejemplo, si quieres ser un cervecero y abrir un restaurante, podrías combinar ambos para crear una nueva meta: abrir una cervecería.
- Una parte de este proceso de clasificación será una cuestión de evaluar tu compromiso personal con cada meta. Es poco probable que alcances metas a largo plazo con las que te comprometes muy poco, especialmente si hay otras metas en tu lista que son mucho más importantes.^[7]



2.

2

Averigua un poco. Una vez que hayas limitado el campo a una sola meta o a unas cuantas que funcionen bien juntas, tómate un poco de tiempo para averiguar cómo alcanzarlas.^[8] Querrás hacerte preguntas como:

- ¿Qué habilidades tendrás que aprender?
- ¿Qué formación académica es necesaria?
- ¿Qué tipos de recursos tendrás que adquirir?
- ¿Cuánto tiempo debes esperar que se demore este proceso?

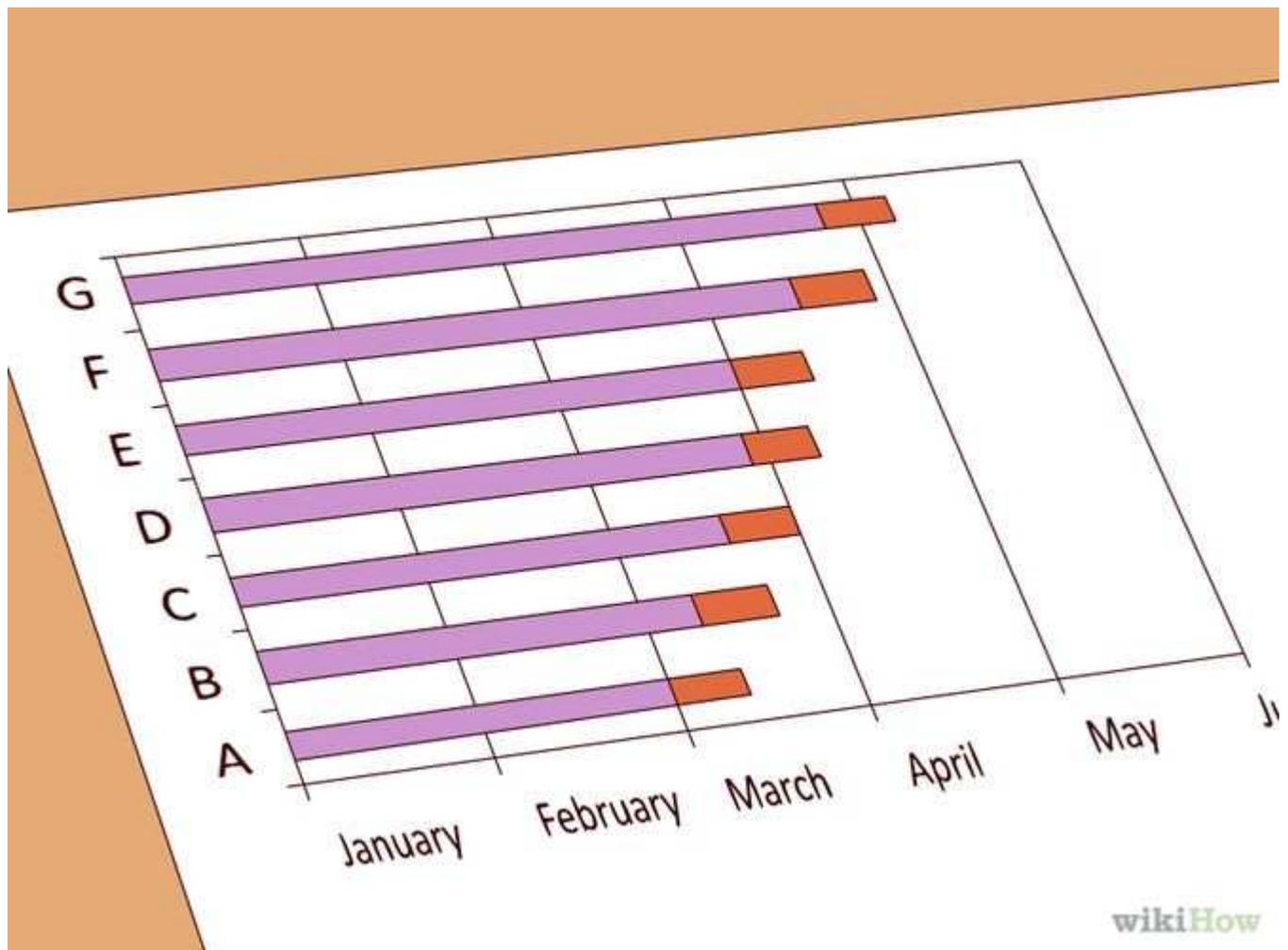


3.

3

Crea sub metas. Alcanzar metas para la vida es casi siempre un proceso largo y complicado. Según lo que sepas sobre lo que será necesario para alcanzar tu meta, el siguiente paso será descomponerla en partes más pequeñas.

- Crear sub metas hará que el proceso te sea más manejable y te ayudará a crear un plan paso a paso para alcanzar tu meta final.^[9]
- Haz que estas sub metas sean lo más medibles y tangibles posible. En otras palabras, debe haber una clara definición de cada sub meta que haga que te sea fácil saber cuándo las has alcanzado.^[10]
- Por ejemplo, si tu meta es abrir un restaurante, tus sub metas podrían incluir ahorrar cierta cantidad de dinero, encontrar un local, diseñar el interior, amoblarlo, obtener un seguro, conseguir varios permisos y licencias, contratar empleados y, finalmente, hacer una fiesta de inauguración.
- Cuando trabajes con metas a largo plazo, es muy fácil que sientas como si no llegaras a ningún lugar. Sin embargo, con una lista de sub metas manejables y claras, es mucho más fácil que veas tu progreso. Esto disminuye la tentación de que te des por vencido.

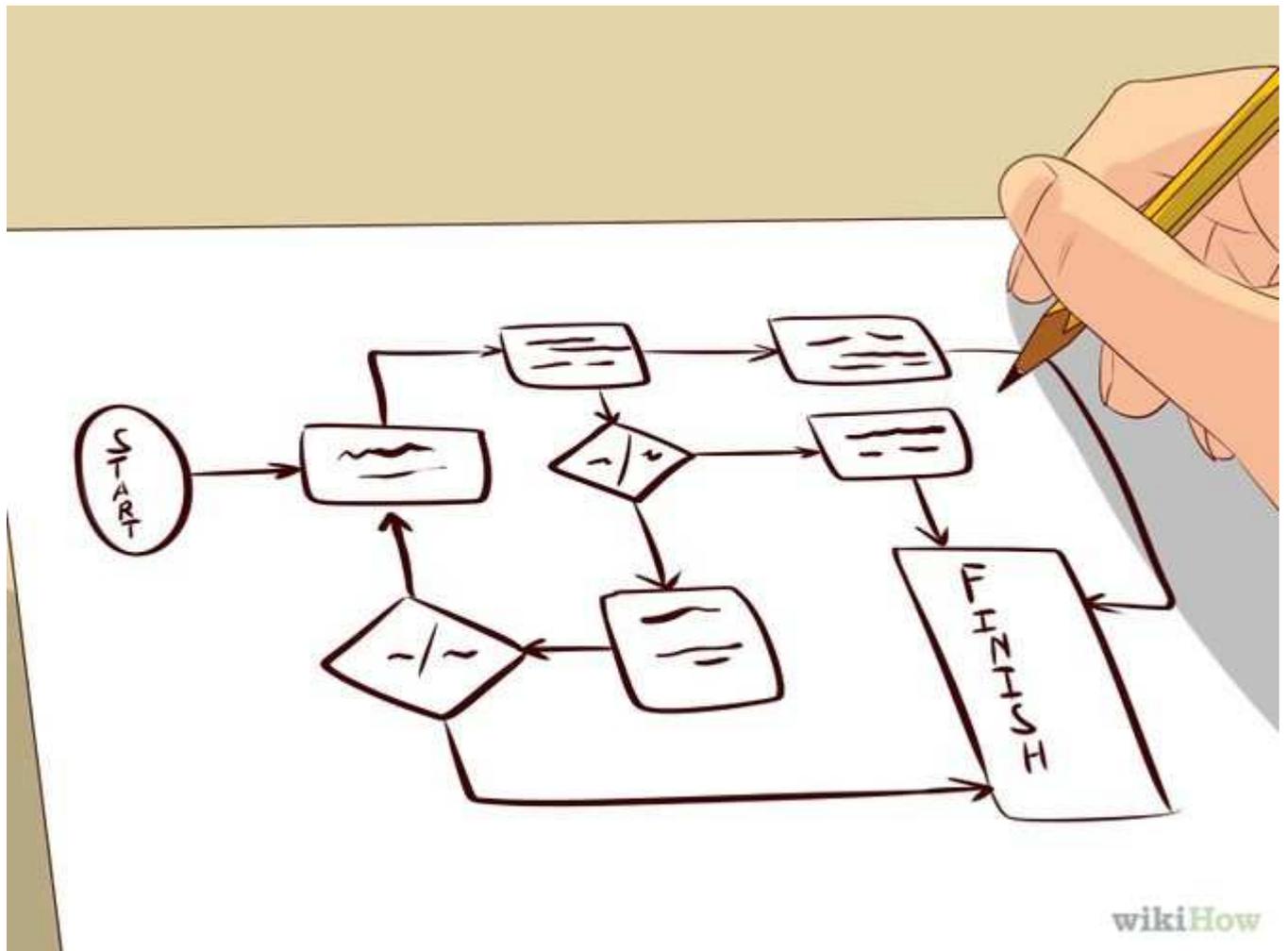


4.

4

Crea una línea de tiempo. Una vez que hayas planeado los pasos para lograr tu meta, establece algunas fechas límites. Piensa cuánto tiempo te debes demorar en cada sub meta y haz una línea de tiempo para alcanzarlas.

- Tener líneas de tiempo te mantendrá motivado al añadir un carácter de urgencia. También te hará responsable de cumplir con tus metas en cierto momento, en vez de dejar que vayan hacia abajo en tu lista de prioridades. [\[11\]](#)
- Usando el ejemplo del restaurante, si quieres tener 100 000 dólares ahorrados dentro de tres años, puedes dividir esa cantidad en 278 dólares por mes. Esto te ayudará a recordar que debes separar dinero cada mes, en vez de gastarlo en otras cosas.



5.

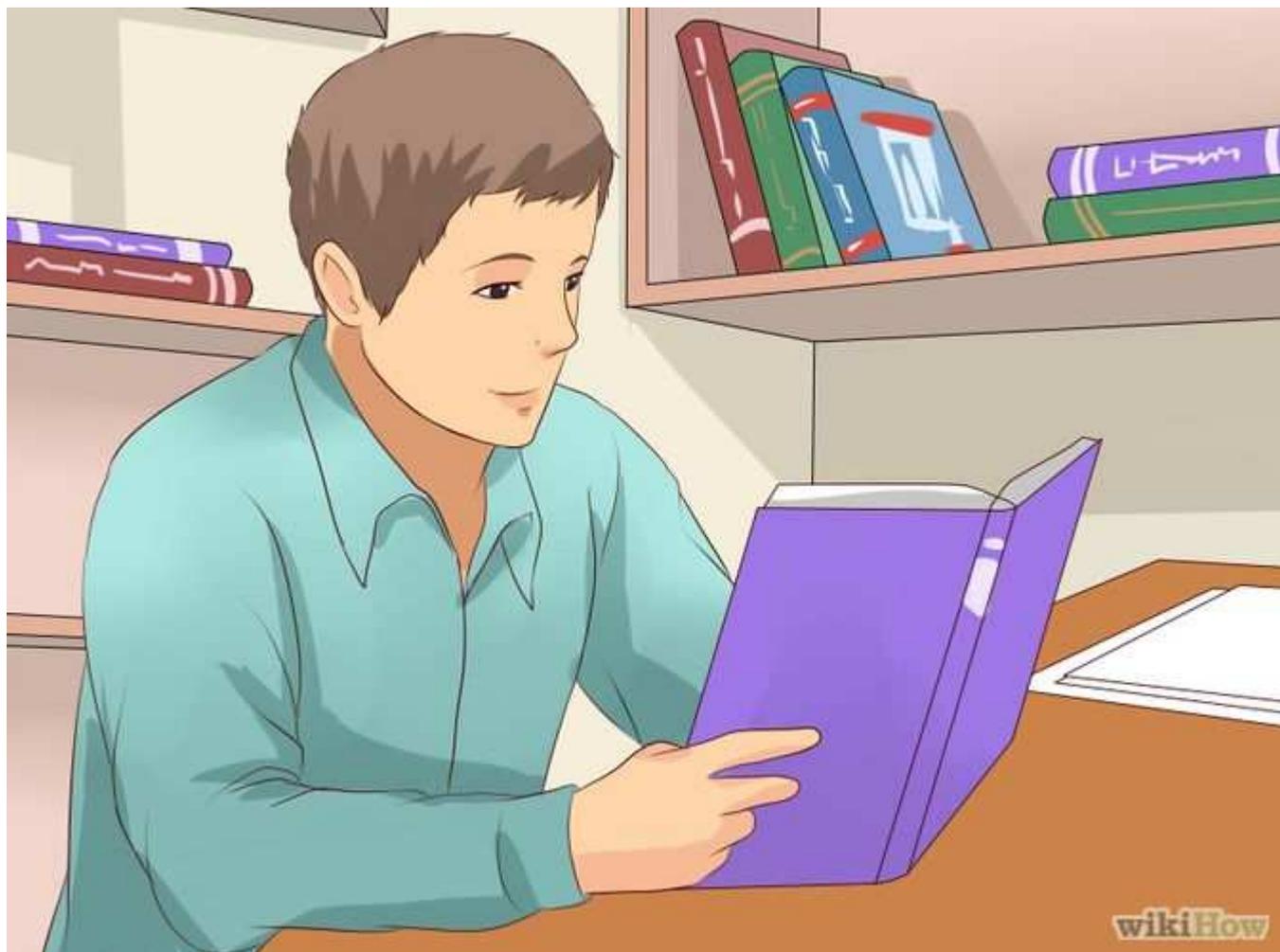
5

Planea para los obstáculos. Finalmente, imagina cosas que podrían interferir en tu plan. Pensar de antemano en los obstáculos que podrías encontrar te ayudará a desarrollar ideas sobre cómo lidiar con ellas si es que aparecen.^[12]

- Por ejemplo, imagina que has decidido convertirte en un investigador químico. Has decidido postular a un programa de posgrado en la mejor universidad en química. ¿Qué pasa si no te aceptan? ¿Postularías a algún otro lugar? Si es así, es probable que tengas que hacerlo antes de descubrir que la primera universidad no te ha aceptado. Tal vez pienses que es mejor esperar hasta el siguiente año y postular de nuevo. Si es así, ¿qué harás durante ese año para hacer que tu postulación se vea más atractiva?

Anuncio

Parte 3 de 3: Esforzarte por lograr tus metas



1.

1

Crea el ambiente adecuado. Cualquiera que sea tu meta, es probable que haya algunos ambientes que sean mejores que otros para que la alcances. Haz lo que puedas para asegurarte de que las personas y los espacios físicos en los que pasas tiempo no creen obstáculos.^[13]

- Por ejemplo, si vas a entrar a un programa médico, vas a tener que estudiar largas horas y concentrarte en tu trabajo. Si vives con amigos que hacen fiestas todo el tiempo y te animan a hacer lo mismo, es posible que quieras considerar mudarte.
- Rodearte de personas que se dirijan hacia una meta también puede ayudarte a mantenerte responsable y motivado.



2.

2

Empieza a trabajar. Escoge una fecha para empezar a trabajar en la primera sub meta en tu lista. Después, ¡métete de lleno!

- Si no estás seguro sobre cómo conseguir tu primera sub meta, entonces es muy complicada para ser tu primera sub meta. Si no puedes identificar el primer paso para esa meta, es posible que tengas que averiguar más o dividirla en sub metas más pequeñas.
- Establece una fecha de inicio al menos algunos días más adelante. Si es una meta por la que estás emocionado, la anticipación te ayudará a motivarte y a entusiasmarte por el primer paso.^[14]
- También puedes usar el tiempo de inactividad antes de la fecha de inicio para adaptar tu plan, recibir consejos o conseguir cualquier herramienta que necesites para alcanzar tu meta.



3.

3

Esfuézate por tus metas de manera constante. Una vez que hayas empezado, la clave para alcanzar metas para toda la vida es esforzarte por ellas de manera continua y constante. Este es un proceso paso a paso que va a demorar mucho tiempo. Por lo tanto, es fundamental que sigas avanzando.

- Muchas personas establecen metas y después se involucran con bastante entusiasmo en ellas, dedicándoles bastante tiempo y energía en las primeras etapas. El entusiasmo es excelente, pero trata de no agotarte en las primeras semanas o primeros meses. Tampoco querrás establecer estándares para los cuales no puedas estar a la altura a la larga. Recuerda que estás en esto para todo el camino. No es una carrera, sino una travesía.^[15]
- Una buena manera de asegurar un progreso constante es incorporar tiempo en tu rutina cotidiana para trabajar en tus metas.^[16] Por ejemplo, si vas a estudiar para convertirte en un químico, separa una parte específica del día para las tareas de tus clases, por ejemplo, de 3 pm a 7 pm. Separa una parte específica del día para desarrollar tu investigación, por ejemplo, de 7:30 a 9 pm. Siempre debes usar estas horas para estos propósitos, a menos que definitivamente tengas que desviarte de ese horario. Sin embargo, a las 9 pm deja todo eso y haz algo relajante.
- Recuerda que para alcanzar cualquier meta, no queda otro remedio que invertir mucho tiempo y esfuerzo. Dedicando horas y esfuerzo es la manera en que alcanzarás tu meta.^[17]



4.

4

Mantente motivado. Como la constancia es tan importante, es fundamental que te mantengas motivado.

- Tener sub metas que puedas alcanzar es fundamental para tu motivación. Será mucho más fácil que te mantengas entusiasmado y comprometido si sientes que estás avanzando. [\[18\]](#)
- Usa el refuerzo para crear incentivos. El refuerzo positivo es añadir algo bueno a tu vida. El refuerzo negativo es sacar algo indeseado. Ambos pueden ayudarte a mantenerte motivado. Si tratas de mantenerte concentrado al llenar una solicitud de permiso para tu restaurante y ves que te distraes, ofrécete una recompensa. A lo mejor después de haber completado la solicitud, puedas recompensarte con un masaje profesional. Quizás estés más motivado al permitirte dejar de hacer una tarea semanal una vez. De cualquier manera, el refuerzo puede mantenerte en tu tarea. [\[19\]](#)
- Castigarte por no alcanzar tus sub metas no es tan eficaz como reforzar el buen comportamiento. Si decides crear consecuencias desagradables para ti, asegúrate de también usar las recompensas. [\[20\]](#)



5.

5

Haz un seguimiento de tu progreso. Una de las mejores maneras de mantenerte motivado es mantener un registro de tu progreso y revisarlo con frecuencia. Dependiendo de tu meta y tus preferencias personales, puedes usar una aplicación, un diario o un calendario.

- Cualquiera de estos elementos te ayudarán a recordarte las sub metas que ya has alcanzado. También pueden mantenerte responsable al ceñirte al programa.^[21]
- Escribir en un diario con frecuencia también puede ayudarte a liberar el estrés y la ansiedad que puede aparecer cuando te esfuerzas por una meta a largo plazo.^[22]

Anuncio

Consejos

- Por lo general, las metas cambian junto con las experiencias de la vida. Esfuérzate a conciencia para pensar en tus metas a menudo, en vez de seguir ciegamente el camino que determinaste años atrás. Está bien que realices modificaciones.

Anuncio

Advertencias

- No debes crear metas negativas, que se concentran en lo que no te gusta en vez de lo que te emociona.^[23] Por ejemplo, “dejar de meterte en malas relaciones” es menos eficaz que “encontrar una relación satisfactoria”.

wikiHows relacionados

- [Cómo realizar un proyecto de vida](#)
- [Cómo tener una vida más relajada](#)
- [Cómo amar la vida](#)
- [Cómo hacer un plan de vida](#)
- [Cómo diseñar la vida que quieres](#)
- [Cómo aceptar la vida tal y como es](#)
- [Cómo darle significado a tu vida](#)

Referencias

1. ↑ Morisano, D., Hirsh, J. B., Peterson, J. B., Pihl, R. O., & Shore, B. M. (2010). Setting, elaborating, and reflecting on personal goals improves academic performance. *Journal of Applied Psychology*, 95(2), 255.)
2. ↑ Morisano, D., Hirsh, J. B., Peterson, J. B., Pihl, R. O., & Shore, B. M. (2010). Setting, elaborating, and reflecting on personal goals improves academic performance. *Journal of Applied Psychology*, 95(2), 255.)
3. ↑ <http://www.fastcompany.com/3029765/work-smart/how-to-set-goals-for-the-life-you-actually-want>
4. ↑ <http://www.mindtools.com/page6.html>
5. ↑ Austin, J. T., & Vancouver, J. B. (1996). Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychological Bulletin*, 120, 338–375.
6. ↑ Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1061–1070.
7. ↑ Koestner, R., Lekes, N., Powers, T. A., & Chicoine, E. (2002). Attaining personal goals: Self-concordance plus implementation intentions equals success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 231–244.
8. ↑ <http://www.lifecoach-directory.org.uk/blog/2014/06/30/rediscover-your-motivation-and-set-achievable-goals-with-life-coach-directory/>
9. ↑ <http://us.reachout.com/facts/factsheet/putting-your-goals-into-action>
10. ↑ <http://www.goalsettingbasics.com/support-files/smart-instructions.pdf>
11. ↑ <http://www.connectionsacademy.com/blog/posts/2014-01-10/How-Students-Can-Achieve-Goals-by-Setting-Deadlines.aspx>

12. ↑ <http://theinvestingmindset.com/goal-setting-how-to-to-achieve-your-goals-in-7-steps>
13. ↑ <http://leavingworkbehind.com/how-to-set-goals/>
14. ↑ <http://zenhabits.net/the-ultimate-guide-to-motivation-how-to-achieve-any-goal/>
15. ↑ <http://www.apa.org/helpcenter/resolution.aspx>
16. ↑ <http://examinedexistence.com/why-having-a-daily-routine-is-important/>
17. ↑ <http://theinvestingmindset.com/goal-setting-how-to-to-achieve-your-goals-in-7-steps>
18. ↑ Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of personality and social psychology*, 92(6), 1087.
19. ↑ <http://www.appliedbehavioralstrategies.com/reinforcement-101.html>
20. ↑ http://www.mdaap.org/Bi_Ped_Brief_Interv_Behav_Modification.pdf
21. ↑ <http://www.ascd.org/publications/educational-leadership/dec09/vol67/num04/When-Students-Track-Their-Progress.aspx>
22. ↑ <http://psychcentral.com/lib/the-health-benefits-of-journaling/>
23. ↑ <http://www.psychologytoday.com/blog/notes-self/201308/how-set-goals>