

La importancia de establecer metas.

Tener éxito depende de establecer metas y luchar por ellas. Todos podemos lograrlo aprendiendo cómo hacerlo.

¿Vas en la dirección que **tú** deseas?



¿Quién dirige tu vida?

"No nos atrevemos a muchas cosas porque son difíciles, pero son difíciles, porque no nos atrevemos a hacerlas"
Séneca (Filósofo y escritor hispano-romano).

¡Conoce mi nuevo libro!
"No sufras las crisis, RESUÉLVELAS"!
Descubre cómo superar las crisis, vencer el estrés,
mejorar tu autoestima y resolver los problemas.



Haz click en la foto:

Esta sección te ayuda a:

- 1.- Entender la importancia de las [metas](#) en nuestra vida.
- 2.- Comprender, por qué [no establecemos metas](#) que nos guíen en la vida.
- 3.- Analizar las [características](#) de una meta bien establecida.
- 4.- Aprender a [lograrlas](#).

La importancia de las metas.

¿Sabes cuál es la diferencia entre la gente que tiene éxito y la que no lo tiene?

La que lo tiene, **sabe** hacia donde se dirige.

Puede trazar su camino, trabajar para obtener lo que desea y eliminar los obstáculos que encuentra.

Tiene **metas** y lucha por ellas.

La gente que no tiene éxito, va por la vida sin un rumbo definido y claro.

Resuelve lo que se le presenta, pero no establece su destino.

Puede tener sueños o deseos, pero no se pone metas.

Tener una vida sin metas claras, puede darnos una sensación de vacío o de poca satisfacción.

Una vida sin metas, es como querer salir de viaje sin saber a donde vamos, que tipo de viaje queremos hacer, por cuanto tiempo, que necesitamos, con que contamos, que tenemos que empacar o comprar, etc.

Todos tenemos deseos.

Todos soñamos despiertos, en más de una ocasión.

Pero una meta es más que un deseo o sueño.

La meta está relacionada con una **necesidad** que decidimos satisfacer o con un **malestar** importante que queremos eliminar.

La meta es el antecedente de la acción.

Va más allá, de la simple intención de hacer algo.

Es la solución a ese malestar, sufrimiento o necesidad.

Las metas nos dan:

- Dirección.
- Significado.
- Motivación.
- Energía.
- Satisfacción.
- La oportunidad para aprender y avanzar en la vida.

¿Por qué no planteamos y establecemos metas?

Existen varias razones:

1. No reconocemos su importancia.
2. Creemos que al establecerlas de manera clara y firme nos estamos comprometiendo y no todos queremos hacerlo, aunque ello implique menor bienestar.
3. No sabemos cómo establecerlas y qué pasos son los que tenemos que dar. Incluso, en ocasiones, no estamos dispuestos a aprender.
4. Le tenemos miedo al fracaso y pensamos que si no nos fijamos metas, nuestra posibilidad de fracasar es mucho menor. No nos damos cuenta, de que el fracaso de no lograr lo que deseamos o de no tener una vida mejor, es mucho mayor.

5. Deseamos una vida "fácil" y sabemos que lograr las metas requiere de esfuerzo y trabajo.
No vemos el desgaste y malestar que provoca la insatisfacción o el sufrimiento, causados por dejar nuestra vida en manos de los demás o por obtener menos de lo que queremos y podemos tener.
6. Creemos que desear es suficiente para obtener lo que necesitamos o queremos.

Características de una meta bien planteada.

Una meta debe ser:

1. [Elegida por mí.](#)
2. [Clara y específica.](#)
3. [Expresada en primera persona: "Yo".](#)
4. [Realistas, es decir, alcanzable.](#)
5. [Medible.](#)
6. [Importante.](#)
7. [Motivante.](#)

Elegida por mí.

Para tener la motivación, energía y constancia necesarias para lograr una meta, ésta debe de ser **nuestra**.

Basada en **nuestros** deseos, sentimientos, valores y necesidades.

Si es una meta impuesta por alguien más o es parte de la cultura, difícilmente la vamos a lograr.

Clara y específica.

Para llegar a algún lugar, necesito saber **hacia donde ir**.
Cual es la mejor dirección que puedo tomar.
Cuales son los pasos o acciones que debo dar.

Mientras más claras son nuestras metas, mayor nuestra posibilidad de éxito.

Decir:
Quiero estar mejor,
tener éxito o
tener una buena relación, es muy ambiguo.
No nos ayuda a ver que pasos necesitamos dar.

Es mejor decir:

Voy a hacer ejercicio 3 veces a la semana,
voy a aprender a administrar mí tiempo utilizando X técnica o
voy a compartir la mañana del sábado con mi pareja, haciendo algo que nos guste a los dos.

Expresada en primera persona: "Yo".

Nuestra meta es **nuestra**.
Surge de **nuestras** necesidades y deseos y nosotros somos responsables de cumplirla.

Aún en una meta compartida, cada persona es responsable por **sí misma**.

Realista.

Existen cosas que están **fuera** de nuestras posibilidades.
Ya sea porque no dependen de nosotros, porque dependen de características que no poseemos o porque no nos damos el tiempo necesario para lograrlas.

Nosotros no podemos lograr que otra persona cambie.

Si no tenemos facilidad para la música, no podemos convertirnos en grandes concertistas.
Tampoco podemos, por ejemplo, aprender un idioma o bajar 20kg. en dos meses.

Si nos ponemos metas poco realistas nos desmotivamos y/o devaluamos.

Nuestras metas deben estar basadas en lo que **sí** podemos hacer. En lo que está dentro de nuestro control y de las capacidades que tenemos o que **podemos aprender**.

Es importante darnos el tiempo que **nosotros** necesitamos. Si nos damos un tiempo mucho menor nunca las vamos a lograr y nos vamos a desmotivar.

Recuerda que más vale lograr una meta, aunque nos lleve bastante tiempo, que **nunca** lograrla.



Medible.

Si somos específicos al plantear las metas y las dividimos en submetas, en pequeños pasos concretos, podemos darnos cuenta de si estamos logrando buenos resultados o si necesitamos hacer algunos cambios.

No es igual decir quiero adelgazar, que decir voy a bajar 500gr. a la semana.

Es diferente plantearse: “me voy a comunicar mejor con mi pareja”, que proponerse: “voy a dedicar 2 horas a la semana para platicar con mi pareja.”



Importante.

Si nos ponemos metas poco importantes, seguramente nos va a faltar la motivación necesaria para lograrlas.



Motivante.

Necesitamos sentirnos motivados para dedicarle a nuestra meta el tiempo y energía necesarios.

Si no es nuestra meta o no está basada en algo importante o valioso **para nosotros**, nuestra motivación puede disminuir rápidamente.



¿Qué hacer?

Pregúntate qué es lo que quieres lograr.

¿Depende de ti?

¿Por qué o para qué lo quieres?

¿Estás realmente motivado?

Si tienes varias metas, escoge una sola.

No es conveniente trabajar en muchas cosas nuevas al mismo tiempo.

Si no estás acostumbrado a establecer y trabajar en una meta, escoge una que sea importante, para que estés motivado, pero que no sea la más difícil.

Sigue los pasos para el [establecimiento de metas](#).