

# “ Propósitos de Año Nuevo ”

O cómo marcarnos objetivos y ser capaces de cumplirlos



Taller Impartido por Fayna Doreste Falcón, psicóloga de ACCU Canarias e incluido en el Proyecto de Atención Psicosocial a los pacientes de EII subvencionado por el Cabildo de Gran Canaria.



# ¿Qué es un propósito u objetivo?

- ▶ Según la R.A.E. un propósito es el ánimo o la intención de hacer o de no hacer algo. También se define como objetivo que se pretende conseguir.
- ▶ Y, ¿Qué es un objetivo? Pues es el fin al que se desea llegar o la meta que se pretende lograr.



# ¿Por qué es importante tener objetivos en la vida?

- ▶ Tener objetivos que perseguir en el día a día es lo que nos hace movernos, y fijarse metas y luchar por ellas está íntimamente relacionado con el bienestar y la salud mental.
- ▶ Esto permite controlar aspectos psicológicos importantes como la atención, la autoconfianza, la motivación o la autoestima.



- ▶ Dato de interés: uno de los principales motivos o síntomas en una depresión es la pérdida de ilusión e interés por objetivos vitales.



# ¿Cómo debe ser un objetivo?

- ▶ Según el modelo SMART, los objetivos deben ser realistas, específicos, medibles, alcanzables y deben lograrse con un tiempo determinado.



# ¿Qué pasos debemos seguir para marcarnos un objetivo y cumplirlo?

- ▶ Vamos a plantear nueve pasos para proponernos un objetivo y tener altas posibilidades de cumplirlo, debemos tener en cuenta que llegar a él supone esfuerzo, compromiso, motivación, ganas,..., incluso en ocasiones, supone fingir aquello que queremos conseguir.



# Paso 1: Encuentra un objetivo realista pero desafiante

- ▶ Los objetivos deben ser realistas porque de lo contrario pueden provocarnos una tremenda frustración. Por tanto, hay que conocer y analizar los recursos de los que se dispone a la hora de alcanzar la meta.
- ▶ Ahora bien, los objetivos que nos fijamos deben ser desafiantes y deben suponer un reto para de esta manera mantenernos siempre motivados. Esto es posible conseguirlo a través de un proceso activo de pensamiento, es decir, gracias a la autorreflexión.
- ▶ Una buena guía de autorreflexión puede ser la que propone Caroline Miller, que nos anima a contestar a las siguientes preguntas:
  - ▶ ¿Es específica y medible?
  - ▶ ¿Constituye un reto?
  - ▶ ¿Se relaciona con un valor importante para mí?
  - ▶ ¿Qué pasos son necesarios para lograrla?
  - ▶ ¿A qué obstáculos me puedo enfrentar y cómo los superaré?
  - ▶ ¿Cómo puedo aumentar mi compromiso y motivación?
  - ▶ ¿Cuáles son los logros intermedios para saber mi progreso?
  - ▶ ¿A quién le voy a “rendir cuentas”?

## Paso 2: Impregna tu objetivo de emociones positivas

- ▶ Cuando ya tengas tus objetivos en mente, haz una lista de las **cosas positivas** que obtendrás al alcanzarlos. Piensa en esas cosas que te motivan de la meta o **cómo te sentirás cuando lo logres**. Recordártelo a diario te va a ayudar a superar los momentos difíciles, que siempre los hay.



## Paso 3: Crea una representación visual de la escena

- ▶ Puedes crear una imagen visual del proceso y el resultado.
- ▶ Imagínate cumpliendo el objetivo, corta imágenes y pégalas en un mural o pedazo de papel y cuélgalo en tu habitación, déjate impregnar por las emociones que sentirás cuando lo hayas logrado.
- ▶ Esto te motivará para seguir adelante cada vez que lo veas o lo imagines.



## Paso 4: Debemos tener paciencia

- ▶ Puede que no todo salga como has deseado a la primera, pero debes seguir peleando por eso que tanto deseas. Una de las claves del éxito es levantarte tantas veces como te has caído. En los momentos malos, piensa que es normal que no todo salga a la perfección.
- ▶ Vuelve a la autorreflexión, plantéate algunas cosas y no recurras al autoengaño:
- ▶ ¿Estoy haciendo todo lo que puedo?
- ▶ ¿Es lo que realmente deseo?
- ▶ ¿Por qué o quién lo hago?
- ▶ ...



## Paso 5: Desglosa tus propósitos

- ▶ Muchas personas abandonan sus objetivos porque sus metas son demasiado altas.
- ▶ Es importante desglosar los objetivos en metas a corto, medio y largo plazo. Esto es clave para una correcta planificación y, además, las metas a corto y medio plazo pueden darte un extra de motivación y autoconfianza para seguir adelante y lograr el objetivo final.



## Paso 6: Ponle fecha



- ▶ Cuando ya has planificado el camino a seguir para conseguir las metas tanto a corto, medio o largo plazo, es momento de ponerles fecha.
- ▶ De esta manera te exigirás más a la hora de lograrlo, te servirá de feedback y te ayudará a seguir al pie del cañón.

## Paso 7: Plásmalo en papel

- ▶ Tener la idea en la cabeza de lo que quieres puede no ser suficiente para lograr tus objetivos.
- ▶ Ahora bien, aunque crear una representación visual de la escena puede ser muy útil, es mucho mejor si, además, lo plasmas todo en papel.
- ▶ De esta manera puedes desglosar las metas y seguir el calendario que has planificado.



## Paso 8: Tómate 10 minutos cada día para recordarte lo increíble que será lograr tus metas

- ▶ Ahora que ya tienes la escena visual y lo has plasmado todo en papel. Utiliza 10 minutos de tu día para recordarte lo que quieres y los pequeños logros que has ido consiguiendo con el tiempo.
- ▶ De esta manera estarás más cerca de conseguirlo.
- ▶ Además, comprártelo con las personas que son importantes para ti. Cuéntales lo que quieres conseguir y lo que ya has conseguido.
- ▶ Comparte lo que quieres y lo que has logrado.



## Paso 9: Lleva a cabo una acción diaria

- ▶ Esta bien recordarte cada día lo que quieres lograr, pero sin pasar de las ideas a la acción difícilmente lo lograrás.
- ▶ Márcate diariamente pequeños pasos para lograrlo y cúmplelos.
- ▶ Así alcanzarás tus metas antes de lo que crees.



## A modo de cierre:

- ▶ Los objetivos que nos planteamos en la vida pueden ser de muchos tipos, personales, profesionales, de ocio, para nuestra salud, por nosotros, por los demás,...
- ▶ Además, requieren trabajo, esfuerzo, tiempo, dedicación, motivación, caerse y levantarse, aprendizaje, enfado, alegría, satisfacción,...., y un sinfín de emociones mas.
- ▶ Y también, son necesarios para nuestra salud mental, para nuestro bienestar, nos sirven de motor en la vida, nos guían por un camino o por otro, y no tenerlos, supone en muchos casos el pasar por una crisis existencial.
- ▶ Así que, tengamos objetivos, propósitos, metas, sueños, ilusiones y todo lo que llene nuestra vida de cosas positivas.
- ▶ Hagámoslo por nosotros, por los demás y por los que ya no están, a los que honraremos viviendo una vida lo mas plena posible, impregnada del amor y las enseñanzas que nos dejaron y que siempre vivirán en nosotros.

