



# sólo buenos deseos

Cada inicio de año es una nueva oportunidad para cumplir metas y propósitos. Pero también puede significar para muchos una frustración por no llevarlos a cabo. El problema es que no sabemos cómo concretarlos. Para empezar, las listas de deseos suelen ser largas y por lo tanto, poco reales. Concéntrese en fines de corto plazo y en unos cuantos proyectos. Después de todo, la organización es la clave del éxito. Aquí, tres especialistas le ofrecen algunas sugerencias para definir sus planes.

*ilustración: león brajos*

**M**encionar las metas que una persona se propone al comienzo del año, sería una pérdida de tiempo. Es obvio que en algún momento de nuestras vidas cualquiera de nosotros las ha tenido en la cabeza. Sobre todo cuando estamos casi tragando en menos de 12 segundos, 12 uvas la noche del 31 de diciembre.

Todos lo sabemos, los propósitos no se cumplirán por arte de magia, sólo el deseo, la fuerza y la determinación podrán llevarlos a ellos. Tampoco se angustie: no tiene que comenzar el año para iniciarlos, cada día es una nueva oportunidad para lograr algo. Lo invitamos a que haga un plan realista, detallado y se comprometa a seguirlo, todo a través de la disciplina y los pequeños logros. Conozca las propuestas de tres especialistas que desde sus diferentes puntos de vista tienen una idea en común.

Para comenzar, Alejandra Ramos, psicóloga por la Universidad Nacional Autónoma de México, define lo que es un propósito: "es algo que queremos mejorar, o hacer de nuestra vida algo más cómodo o aceptable. Es dejar algún mal hábito para adquirir uno bueno".

Y cumplir un propósito, agrega, "depende de una serie de factores. En primer lugar, es necesario preguntarse ¿cuál o cuáles son las razones para efectuarlo? Es importante reconocer si realmente es un deseo interior, una necesidad real o un proyecto que le exige la pareja, la familia o el entorno".

**Cada vez que desee comenzar o modificar un hábito debe existir una razón de mayor peso, de lo contrario no funcionará**



La especialista sugiere que más que buscar un cambio personal como todo mundo suele hacer, se debe indagar en el "ser más yo mismo". Es decir, que en lugar de que el individuo se arregle o se perfeccione para el ambiente o para los demás, es preciso explorar, le guste o no, sus propias formas.

Entre más nos conozcamos descubriremos más posibilidades de hacer, de sentir, de pensar. "Yo creo que con esto nos volvemos más libres. La vida cambia debido al modo en que la percibimos y entonces se notarán los cambios".

Alejandra insiste en que hay que tratar de averiguar cuál es en realidad nuestro deseo, porque normalmente se le ve como una imposición: "Tengo que adelgazar", "Debo ser puntual", "Tengo que ahorrar". La connotación que se le da es la de obligación, por lo que no puede ser un deseo o un regocijo. "Cuando lo vemos como

algo impuesto difícilmente lo alcanzaremos". Por lo general, la sensación corporal que se experimenta ante una obligación es de angustia o estrés; cuando se trata de un deseo, se percibe un estado más placentero. En este punto, cabe la pregunta: ¿Para qué quiero esto (deseo o propósito) en mi vida? La respuesta será más sana siendo propia que pensada en satisfacer a una tercera persona.

Uno de los retos más comunes al comienzo del año es dejar de fumar y suele convertirse en un suplicio para muchos porque el acto en sí resulta placentero y esta decisión no deja de ser una solución a su estrés, a su conflicto, o a vivir la vida. Pero entonces, ¿por qué dejarlo? Simplemente dejará de fumar si existe un deseo de mayor intensidad que le permita observar el beneficio. Por ejemplo: si comenzó a hacer ejercicio para correr un maratón, el cigarro dejará de importarle porque le resta oxígeno y desempeño. En resumen, cada vez que desee comenzar o modificar un hábito debe existir una razón de mayor peso, de lo contrario ni lo intente, no funcionará.

## programa para el éxito

Existen especialistas, herramientas y nuevas teorías que pueden ayudarle a cumplir sus metas o bien a organizarse, como la Programación Neurolingüística que es un sistema que hace aflorar el potencial de la mente humana a través de un lenguaje estructurado y un proceso de pensamiento que ayude a superar limitaciones y a potenciar su propio bienestar.

A través de ella es posible reprogramar actitudes y patrones de aprendizaje. Con este sistema podrá descubrir cómo piensa cuando formula sus propósitos, cómo boicotea sus deseos y entonces aprenderá a diseñar objetivos eficaces y métodos para desactivar las emociones que impiden el logro de sus objetivos. Dentro de esta dinámica, será importante analizar la incongruencia entre lo que piensa y lo que siente para poder avanzar y así potenciar sus capacidades y autoestima.

Más informes: Programación Neurolingüística, Aprendizaje Acelerado, Capacitación a empresas. Maestra Patricia Chávez, tel. 5538 4477 y 5538 4526.

También evite hacerse

una lista interminable de propósitos al comenzar el año. "Cuando uno se pone una tarea tan grande, termina por no hacerla, y lo peor de todo es que al no concretar ese propósito que resulta tan elevado, seguirá manteniéndose en esa frecuencia y volviéndose un estado común de frustración". No cumplir se convertirá en un hábito. Recuerde lo siguiente:

- Empiece a conocerse e indague qué es lo que realmente le gusta y lo que no.
- Obsérvese, encuentre qué es lo que lo hace sentir cómodo y pregúntese para qué quiere hacer ejercicio o dejar de fumar, por qué no puede dejar "x" hábito y para qué debería dejarlo. Hága conciencia de su necesidad real.
- Recuerde que el deseo es el activador de la voluntad. Es lo que lo llevará en alas para cumplir su meta. Tome en cuenta que cuando una persona hace cualquier cosa a través de la voluntad no lo está haciendo desde su parte interior porque no hay satisfacción; funciona, pero no existe una retribución emocional. La mayoría de las personas dicen "No tengo voluntad" y esto se debe a que no existe deseo.

# empiece a mentalizarse

Al trabajar en sus metas, tenga muy presente lo siguiente:

- Trabaje con un objetivo claro.
- Priorice consecuentemente sus objetivos.
- Sea proactivo, es decir, no permita que las circunstancias lo determinen, proyecte su futuro y tome decisiones.
- Asimile la responsabilidad de las fallas, hará que los planes de acción se vayan corrigiendo.
- Mantenga una mentalidad de abundancia, con seguridad en sus posibilidades.
- Equilibre la valentía y el respeto por todas las acciones que realice.
- Tenga una actitud renovadora mediante el perfeccionamiento constante.
- Sea creativo con la forma de mirar el futuro.
- Mida los riesgos inherentes a las acciones que emprenda.
- Preste atención a la realidad, aunque no le agrade enfrentarla, esto le dará valor para comenzar a hacerlo.



• Si su propósito es ahorrar para viajar el próximo año, no se fije en la metodología o el procedimiento para conseguirlo, sólo se frustrará porque estará más preocupado por conseguir más dinero y olvidará el objetivo principal que es viajar. Son dos pensamientos que parecen iguales pero no son así. Finalmente, tiene que darse gusto, es probable que termine viajando por trabajo o a través de una beca y no necesariamente de vacaciones. Aquí también importa desde qué perspectiva y cómo se observan las cosas que se le presentan.

## Alcanzar las metas

La actitud es imprescindible cuando se trata de cumplir ciertas expectativas, "ésta nos hace pensar más positivamente acerca de lo que se intenta", asegura Elisa Patricia Chávez Rosas, capacitadora y líder en la obtención de metas para empresas.

El ser humano tiene una capacidad única para planear y visualizar el futuro porque constantemente se encuentra realizando proyectos en diferentes áreas de su vida, pero evidentemente hay quienes dejan todo al porvenir y al destino, a la suerte o al azar. Un ejemplo de lo anterior es que cada 31 de diciembre nos planteamos

propósitos para el siguiente año, terminando la gran mayoría de ellos en meras intenciones. Afortunadamente, existe la gente que reconoce su talento, que trabaja con él y finalmente esa virtud la lleva a cumplir sus sueños.

Para que una persona concrete los propósitos que se impone, Patricia Chávez sugiere poner en práctica los siguientes pasos:

- Primeramente hay que satisfacer necesidades básicas, para que por consiguiente pueda planear su vida a través de los diferentes roles que desempeña en la sociedad, es decir, en los ámbitos familiar, personal, laboral y social.
- Ante el planteamiento de un propósito existen dos preguntas fundamentales que la persona debe hacerse: ¿Qué tengo que dejar de hacer ya? y ¿qué tengo que empezar a hacer ya? Estas preguntas dan oportunidad a la persona de ver si realmente está dispuesta a realizar los cambios necesarios y si cuenta con los recursos para hacerlo.
- El siguiente paso incluye la elaboración de un plan de acción, el cual está compuesto por una serie de actividades secuenciales que deben estar perfectamente claras para comenzar a trabajarlas, y con ellas avanzar paso a paso de

Los propósitos están conformados por retos y pequeñas metas en tiempos determinados, que como un todo harán realidad el sueño. Es decir, las pequeñas metas son los pasos que la persona deberá plantearse a lo largo de toda su estrategia para llegar al cometido final, son todas las acciones que debe realizar la persona para que avance paso a paso en el camino a la consolidación de su sueño. Por su parte, los retos son las acciones que deberán realizarse y que además implican un esfuerzo extra por parte de la persona, existiendo en ocasiones sacrificios pues siempre hay que pagar un precio.

No obstante existen valores que en ocasiones se dejan de lado y están intrínsecamente ligados con la realización de todos nuestros objetivos y actitudes diarias, como:

- La esperanza, entendida como la creencia de que se es merecedor y capaz de alcanzar sueños.
- La voluntad, que auto-compromete para que sin importar imprevistos se continúe luchando por aquello que se anhela.
- La fortaleza, que no es más que la valentía de seguir adelante pase lo que pase.
- El deseo, que es el motivador y estimulante para que las personas lleven a cabo acciones.

## Reconocer las barreras

Cuando se es niño todo se concibe como algo posible, pero en el desarrollo del adulto suceden eventos que constituyen, en muchas ocasiones, un obstáculo para la persona, mismo que puede

forma evolutiva hasta llegar al punto máximo planeado, es decir, el propósito.

• Una vez establecido el plan se debe elaborar una estrategia que lleva consigo la delimitación del tiempo de cada acción, motivando así el compromiso. Un sueño, por lo tanto, debe ubicarse en el tiempo para otorgar a la mente la posibilidad de desglosar las acciones necesarias para llevarlo a cabo y así obtenerlo en un lapso determinado.

Lo anterior se refiere a que cuando una meta tiene un límite de tiempo es más fácil, en primera instancia compromete a la persona para que ésta vea un resultado rápido, además de que le permite darle seguimiento. Por ejemplo: cuando inicia el año y una mujer desea bajar 8k de peso, ella no deberá esperar a que se cumpla el doceavo mes para observar el resultado, más bien debe plantearse el mes de febrero para realizar una primera revisión de su estrategia y una segunda revisión en abril y así consecutivamente, esto además le ayudará a mantener presente lo que tiene que realizar para lograr avances en sus respectivas revisiones, como no comer muchos postres y hacer ejercicio, por mencionar algo.

Un sueño debe ubicarse en el tiempo para otorgar a la mente la posibilidad de desglosar las acciones necesarias para llevarlo a cabo y así obtenerlo



significar algo irrelevante para otra, la diferencia radica en la manera en cómo se afronta dicho suceso. La baja autoestima, el pesimismo, el miedo, el desamor y la mala comunicación son aspectos que las personas enfrentan y que nublan la posibilidad de desarrollar objetivos y propósitos.

**La baja autoestima** es cuando la mente está convencida de que se es incapaz o inmerecedor, provocando que la persona se encierre en un círculo vicioso de ideas negativas y conformismo, haciendo que la persona no se arriesgue por sus propios sueños.

**La mala comunicación** se da en las relaciones personales, principalmente en los pequeños que conforman la familia, los cuales no reciben una correcta orientación en cuanto a los logros y errores. Por lo regular cuando un niño se equivoca recibe un regaño en lugar de una orientación que le permita analizar y reivindicar su falta. Los padres juegan un papel importante, pues son el modelo que todas las personas encontramos desde el comienzo de nuestras vidas.

**El pesimismo** puede convertirse en una forma de vida, pues ante cualquier propuesta de crecimiento y mejora las personas pesimistas promueven comentarios negativos, supersticiosos, de desgano o de ineptitud, bajando los ánimos positivos de quienes los rodean.

**El miedo** es una zona confortable que evita el enfrentamiento con los obstáculos, lo desconocido, el qué dirán y el fracaso. Para contrarrestarlo es necesario avivar el fuego interno del deseo y la voluntad de querer cambiar.

**El desamor** paraliza y estanca el buen ánimo de la persona. Lo que debe suceder entonces es trabajar en la autoestima para que la persona sea capaz de amar a los que lo rodean y también a sus proyectos.

En este sentido Victor Frankl, en su libro *El hombre en busca del sentido*, dice: "Tener una visión positiva del futuro le da sentido y significado a nuestra vida aún en los momentos más difíciles de nuestra existencia".

Un punto importante para la realización de un propósito es que la persona tenga claro cuál es el sentido de su existencia, quizás deba

preguntarse: ¿para qué estoy aquí?, ¿hacia dónde me dirijo?, ¿a quién influencio con mi existir?, ¿por qué actúo como lo hago?, ¿a quién impacto con mis decisiones? Y, ¿qué dejo después de mi existencia con mi ejemplo de vida?

Algunas cualidades personales hacen más fácil que se lleven a cabo los propósitos, éstas son: la tenacidad, la perseverancia y la humildad para aprender. Esta última juega un papel importante en la forma en cómo se lleva a cabo un propósito, pues es sano reconocer que se ha fallado y entonces es preciso continuar hacia delante modificando los aspectos que provocaron la falla.

La visión del futuro permite el desarrollo de diferentes habilidades como la sensibilidad y la creatividad.

### Los pies en la tierra

El principal "pie cojo" de un propósito es que se plantean desde un ideal, haciéndose poco práctico e inalcanzable. Además, las personas no tienen presente los recursos con los que cuentan.

La psicóloga Verónica Ortega coincide en que el logro de cualquier meta viene del interior. "En el momento en que la persona toma la decisión de cumplir un propósito es necesario que ésta tome en cuenta las características propias de sí misma. De lo contrario, esto puede derivar en una indefinición de metas y poco conocimiento de los recursos, que hacen que se formen personalidades de fracaso".

De esta forma, "debe generarse una guía con base en las carencias y el desarrollo de un plan con metas cortas o pequeñas para que puedan ser cumplidas y animen a la persona a continuar. Así, los logros serán cada vez más cercanos a la meta más grande e importante que haya sido planteada".

El propósito debe trabajarse en el consciente para conocer el por qué y el para qué, dando entonces origen al interés de llevarlo a cabo. Finalmente, es importante darle seguimiento a las metas logradas, para detenerse y hacer un análisis interno de lo que se ha realizado, sea bueno o malo, para entonces ir corrigiendo punto por punto. •