

Desarrollo Personal

¿CÓMO ALCANZAR NUESTROS PROPÓSITOS?

Dra. Ana María Fernández González

ana@hobbiesenred.com

EJERCICIOS



EJERCICIO 1

Inicialmente propongo, al tener formulado con claridad el propósito final, lo que estoy deseando alcanzar, pensar en nuestras condiciones internas, nuestras fortalezas y debilidades. También en nuestro entorno, con sus amenazas y oportunidades.

Sugiero buscar una hoja grande de papel y dividirla en cuatro cuadrículas. En las dos de la derecha podemos ubicar **Fortalezas** y **Debilidades** y en las de la izquierda **Oportunidades** y **Amenazas**, hasta quedar algo como esto:



Tratemos de buscar y anotemos como mínimo 5 condiciones nuestras que nos hacen ser capaces de alcanzar nuestro propósito, (en el cuadrante de las Fortalezas) que nos facilitarán el camino y otros 5 (en el cuadrante de las Debilidades) que sabemos serán cosas personales que nos lo harán más difícil. Así mismo enumeremos condiciones de nuestro entorno que pueden ser oportunidades para llevarlo mejor a cabo (en el cuadrante de Oportunidades) y otras que constituyan obstáculos a salvar para lograrlo (en el cuadrante de Amenazas).

El número de 5 es convencional, pueden ser más o menos. Lo que sí debemos es pensar hasta que no se nos quede nada y tratar de buscar un equilibrio, es decir, no muchas debilidades y pocas fortalezas, ninguna oportunidad y muchas amenazas, o viceversa.

Una vez rellenado nuestro cuadro, estudiémoslo. Pensemos:

- ¿Cuáles de estas fortalezas me ayudarán a aprovechar las oportunidades?
- ¿Cuáles de estas fortalezas me ayudarán a superar estas amenazas?
- ¿Cuáles de estas debilidades me dificultarán aprovechar las oportunidades?
- ¿Cuáles de estas debilidades me dificultarán aún más superar las amenazas?

Podemos hacer líneas que respondan a estas preguntas, entrelazando los contenidos de los cuadrantes. Sugiero hacer líneas de color diferente cuando se refieran a las Fortalezas y cuando se refieran a las Debilidades para visualizarlo mejor. Las que tengan mayores conexiones serán nuestras Fortalezas Estrella, aquello que tenemos que potenciar y en donde debemos apoyarnos más, así como nuestras Debilidades Peligrosas, que marcan nuestro punto de alerta, en donde tendremos que esforzarnos más.

Si al tratar de hacer esta conexión entre los cuadrantes no vemos una relación entre ellos, debemos seguir pensando, es señal de que no hemos hecho un buen análisis, cosa que nos pasa a muchos en los primeros intentos.

Si quisieras alguna ayuda, puedes compartir conmigo a través del email: ana@hobbiesenred.com tus respuestas, dudas, reflexiones y puedo acompañar tu proceso de viaje al interior. Como todo viaje, usualmente acompañado se va mejor.

EJERCICIO 2

Sugiero hacer un buen análisis de nuestro propósito final (sea un plan de vida, un propósito de trabajo o formación, un nuevo negocio, etc.) en objetivos parciales, de la siguiente manera:

Escriba aquello que constituye su **objetivo final**. A continuación haga tres columnas que pueden nombrarse corto plazo, mediano plazo, largo plazo, construyendo un cuadro como el siguiente:

Formular el propósito final:		
Objetivos a corto plazo	Objetivos a mediano plazo	Objetivos a más largo plazo

Piense en qué objetivos debe lograr para ir aproximándose a su **propósito final**. Estos pueden ser diversos en función de la diversidad del fin propuesto. Por ejemplo, si la propuesta se refiere a montar un negocio X necesitará objetivos intermedios como pueden ser buscar competidores que se dedican a lo mismo, lugares donde haya mejor mercado para ese negocio, precios de renta de espacios donde puede ir su negocio, personas que pudieran acompañarle, conocer la legislación vigente en cuanto a la actividad, materiales que puede necesitar y su costo, seguros que necesitaría pagar, elaborar un presupuesto, diseñar formas de promoción de su nuevo negocio, entre otras cosas, por decir solo algunas. Si su proyecto se refiere a cambiar su forma de alimentación o estilo de vida tendrá quizás que buscar formación o información acerca de algunos temas (como pueden ser alimentación, técnicas de relajación, entrenamientos físicos), quizás modificar algunos hábitos (uno por vez), cambiar su horario de trabajo, buscar gimnasios cercanos, o cosas tan sencillas como comprar una bicicleta para hacer deporte.

Los **objetivos parciales** tienen un orden de precedencia, es decir, debemos pensar en cuáles necesariamente deben ir primero que otros por su necesidad, y dentro de ello pensemos también en nuestras condiciones o entornos, lo que quizás condiciona que sea mejor hacer algunas cosas antes que otras. En función de ello, ubiquémoslos en cada una de las columnas anteriores: corto, mediano y más largo plazo.

La formulación del objetivo debe ser concreta y precisa, para luego poder saber si lo hemos cumplido o no.

Por ejemplo, en vez de formular un objetivo como:

- Mejorar mis hábitos alimenticios

Debemos proponernos algo así como:

- Comer diariamente frutas (se puede hasta pensar en dos piezas o tres de frutas diarias)
- Eliminar el pan, o comer solo una porción de pan al día

Por ejemplo, en vez de proponernos:

- Buscar espacios rentables para montar el nuevo negocio

Debemos proponernos algo así como:

- Identificar espacios disponibles en una zona de x millas a la redonda.
- Indagar acerca de precios de renta de esos espacios.
- Visitar estos espacios para ver condiciones

Pensar en cosas concretas, a veces hasta cuantificables, nos hace ganar en claridad y nos permite precisar luego si lo hemos cumplido, aunque haya que desglosarlos un poco.

Una sugerencia es no obviar los **primeros objetivos** que conllevan acciones de documentación, información. Por lo general tendemos a lanzarnos a la acción, lo primero que se nos ocurre es lograr metas que implican cambios y no preparativos. Esto puede hacer que cometamos muchos errores y tengamos que volver a etapas iniciales.

EJERCICIO 3

Una vez terminada nuestra Tabla del Ejercicio 2, tomemos cada una de sus columnas y conformemos otra Tabla que pudiera ser como esta:

Objetivos	Actividades	Plazos de tiempo	Cumplido	Cumplido parcialmente	No cumplido

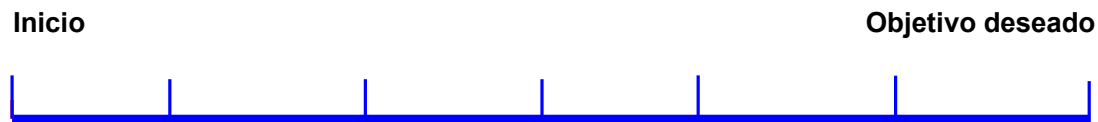
Aquí iremos haciendo un análisis de cada uno de esos **objetivos parciales** a lograr (a corto, mediano o más largo plazo). Pensemos en cada uno qué actividades tendremos que realizar para cumplirlos, algunos requieren de varias, otros no. Si hemos formulado bien nuestros objetivos, de manera precisa y no ambigua, el pensar en las actividades nos será más fácil.

De la misma manera podemos pensar para cada **objetivo**, en función de sus actividades, el tiempo que necesitaremos para alcanzarlo. Esto no es una camisa de fuerza (aunque hay cosas que tienen plazos y fechas precisas) sino que constituye un margen de tiempo aproximado que nos permite anticipar lo que tardaremos y no hacernos falsas ilusiones de que será más rápido de lo que queremos. Cuando desglosamos todo lo que debemos hacer es que tenemos una idea más real de la tarea que tenemos por delante. Es un buen plan para evitar frustraciones, para dosificar nuestros recursos, para esforzarnos por cumplir con nuestras expectativas. Si queremos ser aún más certeros podemos agregar estas tres últimas columnas que nos ayudarán a ir monitoreando nuestra ejecución: qué hemos terminado, qué no hemos hecho, o qué se nos ha quedado a medias.

EJERCICIO 4

Al igual que hacemos con los niños cuando queremos animarles en su aprendizaje, te propongo hacer un gráfico que puedas ir actualizando cada mes.

Se trata de una escala, donde dibujarás un indicador (una saeta, una cruz) en el lugar que indique dónde te encuentras en el **desarrollo de tus planes**. La escala debe indicar objetivos parciales a cumplir según el número de los que te hayas propuesto. Digamos que si tienes 6 objetivos a cumplir, sería algo como esto:



Puedes ir poniendo debajo las fechas.

Si logras tenerlo en un lugar visible, quizás te anime ver cómo adelantas en tus planes, ver etapas mejores o peores, y hasta presumir dentro de tu familia mostrando tus avances.

Lograr llegar a ver cumplidos nuestros propósitos nos da una sensación de **Bienestar Personal** increíble. De eso ya hablamos al inicio de estas lecturas. Nos sentimos poderosos, útiles, exitosos. No constituye muchas veces una tarea fácil. No se debe dejar a la espontaneidad y la suerte. Quizás estos ejercicios te ayuden a reflexionar en ello y te faciliten la tarea. Te deseo éxito.

Si quisieras alguna ayuda, puedes compartir conmigo a través del email: ana@hobbiesenred.com tus respuestas, dudas, reflexiones y puedo acompañar tu proceso de viaje al interior. Como todo viaje, usualmente acompañado se va mejor.