

COMPROMETERSE CON SUS OBJETIVOS

Las personas que se esfuerzan por conseguir algo que para ellas es importante, ya sea aprender otro oficio, cambiar de carrera o criar hijos con valores morales, son mucho más felices que aquellas que no tienen sueños ni aspiraciones firmes. Todos tenemos muchos objetivos en la vida, pero hay momentos en los que nos falta motivación y pasión para luchar por alcanzarlos. Esto puede deberse a que nuestros objetivos no son realmente “nuestros”, sino los que nos vende la cultura (ganar dinero, comprar una casa en tal barrio, ser atractivo), y puede que estos no nos estén dejando ver otras cosas que pueden reportar una felicidad auténtica y duradera.

Ventajas de perseguir nuestros objetivos con afán

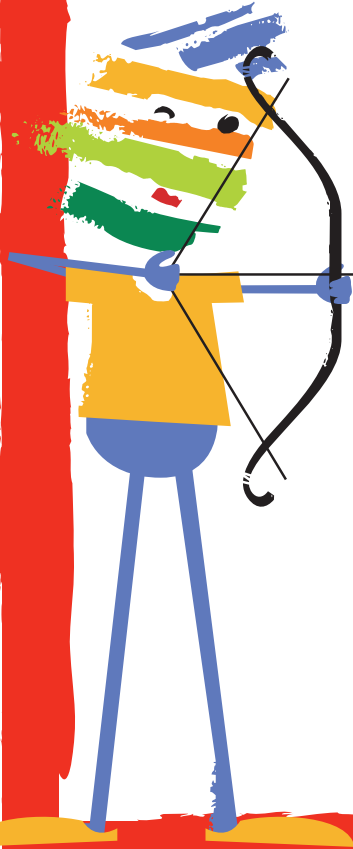
1. Nos da un propósito definido y el sentimiento de que tenemos el control de nuestra vida.
2. Eleva nuestra autoestima y nos hace sentirnos confiados y eficaces.
3. Aporta estructura y sentido a nuestra vida cotidiana. Esto nos da responsabilidades, horarios, plazos, oportunidades para adquirir nuevas habilidades y para relacionarnos con los demás.
4. Nos ayuda a controlar nuestro uso del tiempo, a definir objetivos primordiales

y secundarios, y a elaborar un plan para alcanzarlos.

5. Seguir esforzándose por una meta en épocas de crisis puede servirnos para afrontar mejor los problemas. A veces la crisis nos obliga a renunciar a un sueño, pero si logramos sustituirlo por uno nuevo, nos sentiremos más felices.
6. Perseguir nuestros objetivos supone relacionarse con otras personas (profesores, clientes, amigos, colegas, socios), y estos contactos sociales pueden inducir la felicidad por sí mismos.

Tipos de objetivos que conviene elegir

Trate de elegir objetivos intrínsecos que sean valiosos y satisfactorios para usted mismo, porque le permiten crecer como persona, desarrollar su madurez emocional y/o contribuir a su comunidad (v/s objetivos extrínsecos, determinados por la sociedad o inducidos por su entorno: ganar dinero, tener fama o poder). Además deben ser **auténticos**, es decir, suyos, arraigados en sus propios valores e intereses, y no lo que desean sus padres u otras personas. Eso requiere conocimiento de sí mismo e inteligencia emocional. Deben ser **armoniosos**, es decir compatibles entre sí, para que no le cause frustración no poder lograr uno de ellos (Ej. “Formar una empresa” no es



COMPROMETERSE CON SUS OBJETIVOS

compatible con “pasar más tiempo al aire libre”). Prefiera objetivos de “**actividad**”, es decir, nuevos desafíos laborales, deportivos o de aprendizaje, antes que los que mejoran tus “circunstancias”, como cambiarse de casa. Las personas se acostumbran rápidamente a los cambios de circunstancias, de modo que esto ya no les produce felicidad. Por lo demás los objetivos deberían ser **flexibles** y adecuados al momento que vivimos, la edad que tenemos y la cultura en la que nos desenvolvemos.



claves del
bienestar

Sugerencias para perseguir sus objetivos con determinación

Elegir bien Elija objetivos que cumplan con las características antes mencionadas. Para eso haga una lista con mínimo uno y máximo ocho objetivos y verifique si cumplen con los siguientes requisitos: intrínsecos, auténticos, armoniosos, de actividad, flexibles y adecuados.

Que sus objetivos sean suyos

Incluso los objetivos que persigue porque está obligado a hacerlo (trabajo, necesidades económicas o familiares) se pueden “hacer suyos” o volver más gratificantes, buscando hacerlos más interesantes y retadores, logrando identificarse con ellos y buscando el valor más profundo que expresan.

Dedicarse con pasión

Desarrollar aptitudes para cualquier actividad requiere práctica, paciencia y esfuerzo. Muchas veces se presentan obstáculos, estrés e incluso sacrificios personales y fracasos. Por eso es necesario entregarse a ellos con pasión, ardor y entusiasmo. Según Tal

Ben-Shahar, para mantener un objetivo ayuda mucho realizar un compromiso verbal. Ocurren toda una serie de cosas que no habrían ocurrido, de no haberse comprometido.

Hacer profecías que acarreen su propio cumplimiento

Si cree en sí mismo y en sus capacidades y es optimista, tiene más probabilidades de tener éxito en lo que se proponga.

Ser flexible A veces se presenta un obstáculo, una limitación o una oportunidad nuevos y se hace necesario cambiar o adaptar sus aspiraciones.

Ir paso a paso Para avanzar hacia los objetivos más altos es necesario descomponerlos en submetas de un nivel más bajo. Hay que comenzar con un sueño o visión de lo que quiere hacer, lo descompone en submetas más pequeñas y concretas, identifica de antemano y se prepara para las posibles dificultades que puede encontrar en el camino que pueden hacerle abandonar. (Lyubomirsky, 2008).

Finalmente, ¡póngase en campaña!

ACTIVIDADES PARA LA FELICIDAD