



¿CÓMO CUMPLIR MIS METAS LABORALES Y PERSONALES?

Conseguir metas no tiene que ver con conseguir éxitos. Más bien tiene que ver con aprender y vivir experiencias nuevas. Porque el éxito no es conseguir una simple medalla. El éxito es la aventura de lo vivido y lo aprendido.

El proceso de desarrollo de una meta supone un gran desafío personal. Ponemos a prueba un sinfín de habilidades tales como: iniciativa, resolución de problemas, creatividad, planificación, motivación, concentración, orientación al logro, compromiso, productividad, gestión eficaz del tiempo, competencias tan valoradas hoy en día en cualquier ámbito profesional. Pero sobre todo, nos lleva a la satisfacción personal para con nosotros mismos.

METAS PERSONALES

“La razón principal para fijarse metas personales es por lo que te obligan a convertirte para alcanzarlas”.

Las metas personales de vida son aquellas cosas que nos permiten experimentar amor, viajar por el mundo siendo verdaderamente feliz, contribuir al planeta o aprender alguna habilidad únicamente por el simple gusto de poderlo hacer. Por lo regular, son experiencias que crean los mejores recuerdos en nuestra vida.

Para lograr una meta personal, se debe vencer los obstáculos internos y externos que nos lo impiden, como son, la falta de: conocimientos, habilidades, motivación, autoestima, compromiso autoconocimiento y miedo al fracaso.

La clave para establecer metas personales es pensar sobre papel. Las personas exitosas piensan con lápiz y papel porque cuando se escribe se realiza una reflexión que cristaliza tus pensamientos y los concreta desde la abstracción. Los objetivos escritos se vuelven tangibles, sujetos a ser manipulados y a la acción.

Además, activan tu mentalidad positiva y te dan energía. Liberan poderes dentro de ti que habrían permanecido inactivos en su ausencia.

Para alcanzar metas se necesita:



- **Auto-motivación:** Es la energía que surge de nuestro interior. Está basada en nuestros deseos y valores más importantes.
- **Compromiso:** Es estar dispuestos a pagar el precio por alcanzar nuestras metas. Se refleja en nuestra conducta y en el trabajo que les dedicamos.
- **Adaptación y flexibilidad:** El mundo cambia constantemente y no tenemos control sobre la conducta y sentimientos de la gente que nos rodea. Por lo tanto, cuando surgen imprevistos o las cosas no son como pensábamos, es necesario tener la capacidad de hacer los cambios que se requieran.
- **Auto-control emocional:** Las emociones son necesarias y son parte de todos nosotros. Pero es necesario distinguir cuándo tenemos que controlarlas, para actuar de acuerdo a la razón.
- **Organización:** Es necesario realizar un listado de las tareas diarias, no tenemos un tiempo ilimitado. Por ello tenemos que llevar un orden en nuestra conducta y establecer las prioridades necesarias.

COMO ESTABLECER METAS PERSONALES

Primero, considera lo que quieres lograr, y luego comprométete a ello. Se habla constantemente de que los objetivos o metas deben ser SMART es decir

Específicos, Medibles, Alcanzables, Relevantes y con un Tiempo de consecución definido. Las metas deben tener 3 componentes:

- *Deben ser inspiradores*
- *Deben ser creíbles*
- *Deben ser algo sobre lo que puedas actuar*

Establece metas SMART que te motiven y escríbelos para hacerlos sentir tangibles. Luego, planifica los pasos que debes seguir para alcanzar tu objetivo y tacha cada uno a medida que los vayas realizando. Establecer metas es un proceso poderoso para pensar en tu futuro ideal y motivarte para convertir tu visión de este futuro en realidad. El proceso de establecer metas te ayuda a elegir a dónde quieres ir en la vida. Al saber exactamente lo que quieres lograr, sabrás dónde debes concentrar tus esfuerzos.

ESTRATEGIAS PARA ALCANZAR METAS PERSONALES:

Establecer objetivos es relativamente sencillo y una habilidad que se puede aprender a través de la práctica. Para cerrar el círculo necesitas un plan para conseguirlos.

1. Realiza una lista detallada con las metas que quieres conseguir

Recuerda establecer objetivos para cada área de tu vida. La mayoría de la gente nunca lo hace o los define de forma muy vaga y poco precisa. La claridad es esencial. Es mejor ser claro y específico.

2. Establece un plazo para conseguir cada objetivo

Después de listar todos tus objetivos clasifícalos en objetivos para dentro de 1 año hasta 10 años. Los objetivos ambiciosos se pueden desdoblar en dos subobjetivos. Por ejemplo: lograré la mitad de mi meta de ingresos dentro de 12 meses y la otra mitad dentro de 2 años.

3. Identifica el propósito detrás de cada objetivo

¿Por qué lo quieres realizar? las razones siempre vienen primero. Tener motivos detrás de la consecución de un objetivo es muy poderoso. Tus metas no solo pueden cambiar tu vida sino también las de quienes te rodean e incluso del mundo, así que se valiente al establecer tus metas. Por ejemplo, “duplicar mis ingresos” es un objetivo pero no es un propósito en sí mismo. Ganar el doble “porque así podré dar mejor educación a mis hijos”.

4. Desglosa cada objetivo en tareas a realizar

Esta es la parte importante de todo el proceso y la que diferencia a los que consiguen metas de los que no. ¿Qué actividades tendrás que completar para

lograr cada objetivo? Establecer tus objetivos sin determinar el camino o las etapas que te llevarán a alcanzarlos es lo mismo que seguir soñando. Esta es la segunda reflexión y la más importante. ¿Qué tareas te conducirán al objetivo? Realiza la lista de actividades y siente el poder de ir tachándolas de tu lista a medida que las consigues.

5. Toma acción inmediatamente

Es sorprendente la cantidad de personas que fracasan porque no toman acción respecto a sus objetivos o planes y los postergan hasta el infinito.

6. Realiza algo todos los días que te mueva hacia el objetivo

La disciplina de hacer algo todos los días que te encamine a tus metas te permite desarrollar y mantener el impulso. La acción diaria aumenta tu determinación y te da energía. Esta simple resolución, la acción diaria, puede cambiarte la vida.

7. Piensa en tus objetivos diariamente y realiza seguimiento del progreso periódicamente.

El motivo por el que tener conciencia constante de tus metas conduce a resultados es porque cualquier cosa en la que nos enfocamos se convierte en nuestra idea de la realidad. Nuestro subconsciente se programa automáticamente cuando pensamos en algo de forma repetida, intencionada y con emoción.

METAS PROFESIONALES

Sea cual sea el rubro en el que te desenvuelvas, es imprescindible definir bien cuáles son los objetivos profesionales hacia los cuales vas a dirigir tu trayectoria laboral. De no hacerlo, prevalecerá el desorden en su plan de carrera profesional y existirá el riesgo de caer en la frustración por haber dejado pasar varios años sin unos objetivos globales y claros.



Hay quienes apuesta por establecer unas metas profesionales a largo plazo, pero muchos expertos aconsejan decidir pequeñas metas y trabajar en ellas cada día, es decir, marcarnos unos objetivos a corto plazo que sean fáciles de conseguir en un futuro más cercano. Para ello, es esencial contar con un poco de visión de futuro y decidir un objetivo global. A partir de ahí, es necesario diseñar un plan de carrera profesional basado en pequeños retos diarios que nos permitan acercarnos a esa meta profesional más alejada. Si quieres saber cómo elegir tus metas profesionales a corto o a largo plazo, no dudes en seguir leyendo este artículo. Resuelve ya tus dudas sobre hacia dónde dirigir tu carrera profesional.

ESTRATEGIAS PARA ALCANZAR METAS PROFESIONALES

1. Debe tener un trabajo donde estés motivado a alcanzar metas profesionales. De eso, parte lo demás.
2. Debe tener claro hasta dónde su trabajo te permite plantearte y alcanzar objetivos ya que hay trabajos que sólo se hacen por dinero y que no ofrecen incentivos ante los crecimientos o las buenas ideas.
3. Debe volverse sumamente eficiente. La eficiencia te permite mejorar tu rendimiento y trabajar con calidad.
4. Finalmente, debe aprender a aprovechar las oportunidades para la autorrealización. Esto brindará más felicidad al poder reconocer en ti mismo que estás llegando cada vez más lejos en tu aspecto profesional.

Lograr metas profesionales, es la forma como ascendemos en un área muy importante de nuestra vida que se refiere a aquello que hacemos cada día para generarnos los ingresos que necesitamos.

Es muy importante que siempre tengas unas metas personales dentro del campo profesional, porque es así como no te estancas ni entras en rutinas tediosas que te llevan a fracasar, y por ejemplo si es empleado, harías que el engranaje de la empresa retrase su producción. Lograr el éxito profesional en tu vida requiere de buena actitud, de la acertada utilización de recursos y de la firme decisión de ser excelente en todo.

EJERCICIO PARA DETERMINAR METAS:

De esta manera en solo pocos minutos aprenderás lo que es realmente importante en tu vida. Solo se una hoja de papel, pluma, y unos minutos de tu tiempo.

Paso 1: Escribe, una bajo la otra, las cosas que te gustaría alcanzar durante toda tu vida. Dedica a esta tarea 15-20 minutos y no te limites en la cantidad de tus metas. Anota todos tus sueños, todo lo que te gustaría lograr.

Paso 2: Imagina que te acaban de dar la noticia que sólo tienes 10 años de vida. Mira de nuevo en la lista que has elaborado y elimina de ella todo lo que piensas que es menos importante. Deja sólo las cosas que te gustaría llevar a cabo, sabiendo que tienes 10 años para hacerlo.

Paso 3: Ahora el último paso. Toma tu lista de nuevo y piensa en lo que eliminarás si tan solo te quedaran 2 años de vida. Es recomendable pensar dos veces, dos años no es mucho tiempo; Deja en la lista solo 3-4 cosas más importante para ti.

No es necesario renuncies a los objetivos que te llevarán 5-10 años para realizarlos. Este ejercicio es para ayudarte a decidir cuáles son los objetivos en los que debes centrarte en primer lugar y poner en ellos más esfuerzo.

