

Desarrollo Personal

¿CÓMO ALCANZAR NUESTROS PROPÓSITOS?

Dra. Ana María Fernández González



El tener claridad en lo que deseamos en la vida, el saber a qué aspiramos, qué queremos lograr, es un primer paso importante para alcanzarlo, pero no lo es todo. Debemos orientar nuestros esfuerzos de manera inteligente, si queremos llegar a ver cumplidos nuestros propósitos.

Los grandes caminos no se hacen en una sola jornada. Por lo general los que llegan a sus metas, han hecho un buen plan para utilizar sus recursos, optimizar sus esfuerzos. La “ayuda de la suerte” es un extra más, que ahora no vamos a discutir si existe o no, pero es el empujoncito que se agradece cuando uno ya ha ido haciendo lo suyo. Aún para las personas que tenemos fe y confiamos en “la ayuda de Dios”, esto constituye una recompensa, una donación generosa a agradecer, pero me atrevo a pensar que hasta Dios ve con buenos ojos el que nos estemos

esforzando personalmente por ello. Lo más sensato es no ponernos a esperar la buena fortuna, los milagros, sino ponernos a trabajar por nuestros objetivos. Pero... ¿cómo hacerlo?

Algo importante es pensar en cuántas paradas intermedias necesitamos para poder llegar al final del camino a donde queremos llegar. No sólo debemos pensar en el propósito final, sino en qué objetivos a corto, mediano o más largo plazo debemos alcanzar para llegar a nuestra meta. Desmenucemos con un pensamiento analítico nuestro propósito final y veamos qué contiene, qué elementos lo componen. Quizás cada uno de esos elementos o partes de ese todo que para nosotros sería nuestro éxito total si lo alcanzamos, nos induzca a un camino particular para llegar a él. Estos que pudiéramos llamar objetivos parciales de nuestro gran propósito final, requieren nuestra dedicación. En muchas ocasiones escuchamos decir a las personas: “tengo tanto que hacer, qué no sé por dónde empezar” y eso crea una sensación algo paralizante. ¿Por dónde comenzar? Pues como dice el lenguaje popular: por el principio.

Analicemos nuestro gran objetivo final, y establezcamos un plan que nos lleve a ir alcanzándolo a través de metas intermedias. “Desmenuzar” el gran todo en sus partes lleva un análisis minucioso. Podemos graficarlo, escribirlo, hacer esquemas, utilizar recursos que comúnmente usamos para estudiar, que nos ayuden a visualizar esto y a darnos cuenta de qué puede estar faltando. Podemos hacer consultas con personas que nos parezcan “con experiencia” en esto que es nuestro propósito final. Podemos y debemos ganar información acerca de ello, a través de todas las fuentes confiables que encontremos. Y digo confiables, porque no todos los que creen saber de lo que queremos, realmente son conocedores. No estoy instando a la desconfianza, sino a buscar fuentes cuyos resultados indiquen que pueden ser una opinión valiosa.

Una vez establecidas nuestras metas intermedias, sugiero pensar en cuáles de ellas deben cumplirse primero en el tiempo, para que puedan facilitar el llegar a otras, reflexionar en la secuencia temporal de las mismas. Hay objetivos que tienen una precedencia, que requieren de haber alcanzado otras cosas primero. Esto también es algo en que debemos pensar y así iremos conformando una especie de plan: objetivos a alcanzar, tiempos o fechas aproximadas.

Aquí sugiero hacer un alto antes de formular estos objetivos y plazos. Y es para pensar en nuestras aspiraciones. Sólo el tener ambiciones (en el buen sentido de la palabra, que no siempre sugiere avaricia, cosas materiales) nos hace esforzarnos y movernos hacia adelante. Nuestros planes o propósitos siempre sugieren cosas (insisto, no siempre materiales) que deseamos alcanzar, a las que queremos llegar, algo que aún no tenemos: un estado deseado, más allá de nuestro estado actual. Las grandes metas suponen grandes retos, suponen grandes esfuerzos. Las metas demasiado fáciles no movilizan nuestra voluntad, nuestro tesón, nuestro ingenio. Dicen que casi

siempre el punto medio es el punto de equilibrio, el más cercano al óptimo, aunque también esto depende de nuestras condiciones, de nuestras circunstancias, las que debemos conocer bien antes de emprender el camino.

Para analizar nuestras expectativas y formular estos objetivos o metas, es recomendable pensar en lo siguiente:

¿Qué condiciones tengo (conocimientos, habilidades, experiencias anteriores, cualidades personales, condiciones físicas, actitudes) que me ayudarían o me facilitarían el camino hacia este objetivo? Esta es una pregunta importante en donde debemos centrarnos a pensar. Con objetividad. Pensando en nuestra historia de vida. Por el contrario, también debemos pensar en: ¿qué condiciones personales me harían más difícil este camino?, aquellas que serían obstáculos que tendríamos que vencer. Esto es lo que los especialistas llaman Fortalezas o Debilidades. Es bueno conocerlas, para sacar óptimo partido de ellas o estar mejor preparados para vencerlas, según el caso. Nadie debe conocerlas mejor que nosotros mismos si pensamos con objetividad, pero quizás algunas personas que nos conozcan bien también pueden ayudarnos a confirmarlas.

Existen asimismo condiciones que ya no son propias, sino de las circunstancias que nos rodean. Estas pueden ayudar o entorpecer nuestro trabajo personal. Es necesario tener conocimiento de nuestro entorno familiar, social, laboral, económico. Sin llegar a ser un verdadero especialista, nadie debe emprender un camino sin documentación o conocimiento previo de su entorno. Sugiero preguntar, ganar información, estudiar un poco nuestro terreno para también identificar qué circunstancias de nuestro entorno pueden amenazar nuestros planes y cuáles otras pueden ser puertas, abrirnos nuevas perspectivas que nos ayuden. Son las llamadas Amenazas y Oportunidades. Si tiene a su alcance personas muy conocedoras del entorno, con experiencia, estas nos pueden ayudar. Quizás también personas de nuestra familia, buenos amigos, que nos van a acompañar en nuestros esfuerzos, que nos quieren, que nos conocen bien y desean para nosotros lo mejor. Las hay muy hábiles en descubrir cuáles pueden ser oportunidades que no hemos identificado o dificultades que no hemos previsto. El conocimiento, la información, así como la experiencia de otros, puede ser muy útil, y aunque usted no se proponga seguir por algún camino de esos ya recorridos, conocerlos le va a ser de utilidad.

El conocimiento de todas estas cosas nos va a ayudar a encontrar ese punto intermedio en nuestro incipiente plan de metas, tiempos. Cuán ambiciosos podemos llegar a ser en algunos objetivos, cuán moderados en otros. No se trata de cuánto nos gustaría alcanzar tal o cual meta, sino de qué condiciones reales tenemos para llegar a ella. Con objetividad, y con compromiso ante el esfuerzo. Algunos especialistas son partidarios de iniciar los caminos con metas más fáciles que nos inciten a seguir, a hacer mayores esfuerzos cada vez. Esto puede ser recomendable, porque ante toda

tarea, si la vemos como inalcanzable o sólo nos depara fracaso tras fracaso, podemos llegar a sentirnos tan frustrados que no sigamos adelante. La ciencia, por otra parte, también demuestra cómo nuestros esfuerzos se redoblan al ver ya la meta cercana (no al inicio) tal como hace un corredor de campo y pista en su esfuerzo o sprint final, por lo que los mayores esfuerzos pueden dejarse para momentos en que ya estemos cercanos a lograr lo deseado. Es común que cuando estamos ya cercanos a obtener nuestros propósitos, cuando ya hemos visto algunos resultados de nuestro empeño, se nos hagan más fáciles los mayores esfuerzos, más que cuando estamos iniciando el camino, porque nos falta poco. Un querido amigo siempre recuerdo que decía: “el máximo se alcanza en la frontera”. Sin embargo, también sabemos que hay momentos en la vida que tenemos mejores condiciones que otros para el esfuerzo, según nuestras condiciones de vida. Otro factor a no descartar es el cansancio, la sensación de desgaste al estar trabajando por mucho tiempo por alcanzar un objetivo. De ahí la necesidad de estudiar bien nuestras condiciones y la del entorno para dosificar las fuerzas racionalmente durante el camino hacia conseguir nuestros propósitos.

A este plan aún le falta algo importante. Debemos pensar y formular las acciones que vamos a realizar para llegar a estos objetivos parciales en ese determinado plazo de tiempo o momento de nuestras vidas. Parece tonto, pero pensar en: ¿qué tengo que hacer para llegar a esto? nos va a ayudar a hacer posible este camino, ya que nos hace analizar: ¿Cómo lo haré? ¿Sé cómo hacerlo? ¿Qué necesito para hacerlo? ¿Qué tiempo me llevará? y otras muchas preguntas que nos llevan de nuevo a nuestros verdaderos propósitos, a nuestras fortalezas y debilidades, a nuestras amenazas y oportunidades, así como nos irán obligando a hacer ajustes para tener un plan realista. Es necesario formular claramente las acciones que pensamos debemos realizar en cada caso y, en la medida en que hayamos formulados con más precisión y objetividad nuestros objetivos, esto nos será más fácil.

De esta manera podemos volver a nuestra pregunta inicial:

¿Cómo llegar a nuestros propósitos? ¿Cómo emprender este camino hacia nuestro éxito?

Para llegar a estas respuestas te sugiero algunos ejercicios que te ayudarán a construir esa reflexión.

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.