

Ejercicio. Encuentra un objetivo que te ayuda a ser más feliz

1. Haz una lista de aspiraciones, intenciones, deseos, anhelos y proyectos personales. Mínimo 3 máximo 8, de tus objetivos más importantes y significativos.

¿Si no tienes claro a qué te quieres dedicar ni qué objetivo perseguir? Puedes plantearte y describir por escrito el legado personal que quisieras dejar al morir. Imaginando como quieres que te recuerden tus personas cercanas. Haciendo un resumen de toda tu vida (la que queda por delante también), tus valores, tus logros, de la manera en la que la conocieran tus descendientes.

2. Identifica 3 objetivos de máxima prioridad y analízalos. Reconoce los recursos necesarios, el esfuerzo, si se disfruta con las tareas, etc

Objetivo 1:

¿Qué recursos necesitas para poder llevarlo a cabo?

¿Cuánto esfuerzo le vas a tener a tener que dedicar?

¿Disfrutaras con las tareas que te llevarán a tu objetivo?

Objetivo 2:

¿Qué recursos necesitas para poder llevarlo a cabo?

¿Cuánto esfuerzo le vas a tener a tener que dedicar?

¿Disfrutaras con las tareas que te llevarán a tu objetivo?

Objetivo 3:

¿Qué recursos necesitas para poder llevarlo a cabo?

¿Cuánto esfuerzo le vas a tener a tener que dedicar?

¿Disfrutaras con las tareas que te llevarán a tu objetivo?

3. Seleccionar un solo objetivo y describirlo en términos concretos. Es importante asumir un compromiso personal. Escribe lo que te motiva a hacerlo.

Objetivo:

Motivación (¿Para qué?):

4. Comprueba si tu objetivo te ayuda a ser más feliz. Verifica cuáles de los atributos de la columna de la izquierda lo caracterizan y cuáles de los de la derecha. Los objetivos deben ser de la primera columna y no de la segunda. Si el objetivo que quieres perseguir no te ayuda a ser más feliz, quizá, puedes cambiarlo por otro.

Elige este tipo de objetivos:	En lugar de éstos:
Intrínseco	Extrínseco
Auténtico	No auténtico
Orientado hacia la aproximación	Orientado hacia la evitación
Complementarios	Contrapuesto
Basado en una actividad	Basado en las circunstancias

Intrínsecos: son aquellos que son satisfactorios y valiosos para nosotros por ellos mismos. Nos permiten crecer como personas, madurar y contribuir a nuestra comunidad. Los objetivos intrínsecos son satisfactorios en sí mismos porque van a satisfacer necesidades psicológicas de autonomía, relación con los demás, competencia y crecimiento. Dependen de satisfacer las propias

necesidades psicológicas básicas más que basarse en juicios y aprobaciones de los demás. Son objetivos a los que le dedicamos tiempo en vacaciones o en nuestro tiempo libre. Algunos ejemplos de objetivos intrínsecos son: auto aceptación, formar relaciones sociales, el ejercicio físico.

Ejemplos: prepararse para un triatlón, viajar a Barcelona para hacer un curso de inteligencia emocional, colaborar con una ONG en vacaciones, meditar a diario.

Extrínsecos: se dirigen a conseguir recompensas o alabanzas de otros. Son un medio para conseguir un fin, no son intrínsecamente satisfactorios en sí mismos. Algunos ejemplos son: la popularidad, la fama, la riqueza.

Auténtico: es un objetivo nuestro. Nacen de nuestros intereses y valores centrales más profundos. Se adecuan a nuestra personalidad. “Nos pega” o hacemos “buena pareja” con esa meta. Al perseguirlos nos sentimos más las personas que queremos ser.

Ejemplos: Personas extrovertidas, objetivos que supongan interactuar con los demás. Personas dominantes, alguna actividad de liderazgo. Personas competitivas u orientadas a logros, ganar una competición deportiva o llegar a ser el empleado más productivo del departamento. Tendencia a cuidar, algo que te permita ocuparte de los demás.

No auténtico: de otra persona. Objetivos que promueven nuestros padres, parejas, amigos o vecinos.

Orientado a la aproximación: acercarse al resultado deseado.

Ejemplos: comer sano, hacer ejercicio, redecorar el salón, entablar amistad con 3 personas

Orientado a la evitación: evitar el resultado no deseable.

Ejemplos: no engordar, no tener desordenada la habitación, no sentirse culpable no discutir con tu pareja.

Complementarios: los objetivos armonicen entre sí.

Ejemplos: pasar más tiempo al aire libre y hacer un grupo de senderismo.

Contrapuestos: los objetivos se oponen entre sí.

Ejemplos: levantar mi propia empresa y pasar más tiempo al aire libre.

Basados en actividad: actividades que valoramos.

Ejemplos: aprender arte, trabajar como voluntario, apuntarse en un grupo de deportes al aire libre.

Basados en circunstancias: tratara de mejorar nuestras circunstancias,

Ejemplos: comprar un televisor con mayor definición, mudarse a Alicante, conseguir un compañero de habitación más ordenado.

5. Desarrolla el plan para llevarlo a cabo. Piensa en tres tareas concretas que te acerquen a tu objetivo. Qué exactamente, cómo, dónde y cuándo. En este punto es importante prever los posibles obstáculos que puedan aparecer y pensar en estrategias para hacerles frente.

¿Qué vas a hacer?	¿Cómo lo vas a hacer?	¿Cuándo?

6. Lleva a cabo tus planes y persiste a pesar de las dificultades. Persistir es clave para conseguir tu objetivo

Referencia:

Ejercicio basado en: Dubé, M. Lapierre, S., Bouffard, L. y Alain, M. (2007) Impact of a personal goals management program on the subjective well-being of young retirees. *European Review of Applied Psychology* Volume 57, Issue 3, Pages 133-200.