

Celebrar los pequeños logros: una estrategia para alcanzar tus metas más ambiciosas

Empecemos este nuevo año abordando la fijación de metas de una forma un poco diferente. En lugar de hacer que los objetivos resulten abrumadores o negativos, ¡toma las riendas de la situación y utiliza mini-objetivos para sacar el trabajo adelante! Cada año nuevo nos permite reflexionar sobre el que acabamos de dejar atrás. ¿Qué cosas te alegran haber hecho, qué logros has conseguido, de qué has aprendido, qué has visto hacer a otros y has pensado: “Vaya, sería genial hacer eso”? Piensa en lo que te llena y te hace sentir bien. Piensa en lo que te estresa y en los pequeños pasos que puedes dar para evitarlo o reducir su frecuencia. Puede ser fantástico escribir los mini-objetivos que quieres alcanzar a lo largo del año y vincularlos (literalmente) a una recompensa.

Todos sabemos por qué es importante fijarse objetivos. ¡Esta guía práctica se centra en encontrar algo de alegría en los pequeños pasos que hay que dar por el camino!



El “cómo hacerlo”

Este no es el típico método SMART al que estamos acostumbrados en el trabajo. Estas metas no se tienen que medir necesariamente por un lapso de tiempo pero en definitiva tienen que ser específicas y alcanzables. Piensa en cosas que siempre has querido hacer y en cosas que has evitado pero que ya quieres tachar de la lista.

¿Te acuerdas de cuando te mudaste y metiste unas cuantas cajas al azar en ese armario, al que no has vuelto a mirar desde entonces? Estos pequeños logros pueden ser tan sencillos como limpiar ese armario o el cajón de los trastes de la cocina que te molesta pero al que nunca arreglas. ¿Llevas tiempo queriendo poner en orden los archivos de tu portátil del trabajo o redactar por fin ese documento de procedimientos que te facilitará la vida, pero que te quitará tu valioso tiempo? Todos estos son excelentes ejemplos de pequeños logros que son factibles y que no te llevarán todo el año completarlos.

Puedes vincular tus objetivos a cualquier objeto o experiencia que te motive. Lo que te hace feliz o te hace sentir bien, lo que te divierte, es tu recompensa.

Es útil que tu recompensa sea algo tangible que puedas tener en casa, algo que puedas ver como recordatorio de aquello por lo que estás trabajando. También puede ser algo que simbolice tu recompensa si lo que más te gusta es vivir una experiencia.

Responsabilidad

Compartir tus objetivos con otras personas aumenta el sentido de la responsabilidad y la motivación. ¡Estas personas pueden ser compañeros de trabajo, familiares, amigos o todo lo anterior! Empieza con un grupo pequeño de entre 4 o 5 personas. Es importante que este grupo esté formado por personas que te animen y comprendan tu intención, personas con las que te sientas cómodo compartiendo tus logros o en las que confíes para compartir tus desaciertos. Según un estudio de la Sociedad Americana para la Formación y el Desarrollo, las personas aumentan sus posibilidades de alcanzar un objetivo hasta un 65 % simplemente al comprometerse con alguien, y hasta un 95 % cuando establecen reuniones periódicas para rendir cuentas.

Asegúrate de que tú y tus compañeros de apoyo os mantengáis en contacto. Crea un hilo de mensajes, un grupo de WhatsApp o de Snapchat. ¡Comparte tus progresos! Envía una selfie de ese entrenamiento a las 6 de la mañana, comparte el último libro que estás leyendo, envía fotos del antes y el después del armario que has ordenado y, lo más importante, comparte cuando alcances el objetivo: ¡quieres esas fotos de celebración! No solo te hace sentir muy bien, sino que la sana competencia también motivará a tu grupo a querer conseguir su RECOMPENSA y ser celebrados junto a ti.

Pasa de lo pequeño a lo grande

Relaciona estas pequeñas celebraciones alcanzables con objetivos más amplios.

Piensa en tus objetivos más amplios o a largo plazo. ¿Qué pasos graduales te ayudarán a alcanzarlos? ¿Qué pequeños logros te servirán de ayuda en ese camino? Quizá quieras ser ponente principal algún día, pero ese día aún quede a unos años de distancia. Piensa en los pasos que te ayudarán a llegar hasta allí. Publica un artículo sobre un tema interesante, haz una presentación interna ante tu equipo o unidad de negocio, o realiza una presentación de prueba en casa ante tus amigos. Podría ser algo tan sencillo como presentar tu idea o solicitar participar como ponente en una conferencia. Cualquiera de estas cosas puede ser tu pequeño logro para alcanzar tu objetivo mayor. ¿Quieres aprender un nuevo idioma? Tu mini-objetivo podría ser registrarte en un servicio como Babbel o Duolingo y completar 10 lecciones. Corre una media maratón y empieza por completar un plan de entrenamiento “del sofá a los 5 km”.

Como ya se ha mencionado, no todas estas victorias tienen por qué cambiarte la vida; a veces basta con tachar algunas tareas de esa lista mental. ¡Estás de suerte! Aquí tienes una lista con algunas ideas para que empieces.

Lee 10 libros(lee 100 libros)

Realiza 100 entrenamientos

Haz 5 dominadas

Publica un artículo (¡RISE te puede ayudar!)

Limpia el armario del pasillo

Obtén la certificación X (PSMP, PSP, CPP)

Cierra tu primer trato

Organiza las repisas del garaje

Canta en un karaoke en público

Prueba 5 recetas nuevas

Queda para tomar un café con un alto directivo

Empieza clases de batería

Tira menos de 100 en golf.

Dona sangre 2, 6 o 10 veces.

Corre un 5k, 10k o un medio maratón

Alcanza los 1,000 o los 5,000 dólares en

Aprende un nuevo idioma

ahorros

Haz voluntariado cuatro veces

Completa tu lista de tareas para la boda

Establece 50 nuevas conexiones en LinkedIn

Pide ayuda cuando te sientas abrumado

Reorganiza tu oficina en casa

Visita otra ciudad, estado, país o continente

Presenta tus informes de gastos a tiempo

Mejora tu postura

Crea una carpeta de logros para ti mismo

Pinta el pasillo

Ofrécete como voluntario para una tarea de mayor responsabilidad

Aporta el máximo a tu plan de retiro

Utiliza todas las tarjetas regalo que tienes

año

guardadas

Todo esto se puede adaptar a tu situación actual y a lo que quieras conseguir. Esta parte no es una competición con tu grupo. Valora cada pequeño logro como algo importante, ya sea una tarea tediosa o un paso hacia un objetivo mayor: esto puede resultar divertido e inspirador. Tampoco hay un calendario fijo: puedes usar el año como guía, pero intenta completar algunas cosas desde el principio y no te marques mini-objetivos que requieran todo el año para completarse.

Recompensas

¡Esta es la mejor parte! Las recompensas que elijas deben motivarte y ajustarse a tu presupuesto. Recuerda que tendrás entre cuatro y seis mini-objetivos, así que elige con cuidado. No hace falta que todas las recompensas sean iguales: ¡este es tu plan y tú decides!

<i>Botellas mini de champña</i>	<i>Chocolates de lujo</i>	<i>Mi batido favorito. Brunch.</i>
<i>Boletos para el cine (con palomitas, obvio)</i>	<i>Visita al campo de</i>	<i>“Comida de capricho”.</i>
<i>Ir a los bolos</i>	<i>prácticas</i>	<i>Visita a un parque de</i>
<i>Tarjetas regalo de tiendas o videojuegos</i>	<i>Un nuevo rompecabezas</i>	<i>atracciones.</i>
<i>(10 \$, 25 \$, 50 \$)</i>	<i>o juego</i>	<i>Masaje capilar.</i>
<i>Perfume mini</i>	<i>Una buena cena fuera</i>	<i>Visita a Ulta.</i>
<i>Pedicura</i>	<i>de casa(¡sin niños!)</i>	<i>Excursión de acampada.</i>
<i>Obra de fans (Harry Potter, Star Wars)</i>	<i>Mejorar un gadget</i>	<i>Billetes de lotería.</i>
<i>Dormir hasta tarde o pasar el día</i>	<i>Clase de arte</i>	<i>Suscripción a Vanity.</i>
<i>descansando</i>	<i>Darse un baño largo</i>	
<i>Ropa nueva (para hacer ejercicio, para el</i>	<i>Limpieza profesional del</i>	
<i>trabajo, para salir)</i>	<i>coche</i>	
	<i>Un nuevo disco de vinilo</i>	

En definitiva, fijarse objetivos consiste en trazar un camino que realmente puedas recorrer, compuesto por pasos alcanzables que te ayuden a ganar confianza a lo largo del trayecto. Cuando divides las grandes ambiciones en pequeños logros alcanzables y te tomas el tiempo para celebrar cada uno de ellos, refuerzas el progreso, aumentas la motivación y aportas más alegría al camino. Los pequeños logros no son solo casillas que marcar: son momentos significativos que te mantienen avanzando hacia tu visión más amplia con claridad, determinación e impulso.