

LA GRAN IMPORTANCIA DE TENER OBJETIVOS CLAROS Y APROPIADOS PLANES DE ACCIÓN

Ya hemos reflexionado sobre nuestro tiempo, nuestra vida y hemos identificado aquellos aspectos en los que estamos actuando apropiadamente y aquellos aspectos en los que tenemos oportunidades de mejora.

Entendiendo que ahora es el momento de desarrollar los aspectos claves de la optimización del tiempo.

El primero de ellos es sin duda el de disponer de objetivos adecuadamente establecidos.

“En las batallas te das cuenta que los planes son inservibles, pero hacer planes es totalmente indispensable”
Dwight E. Eisenhower

Ya en su día Séneca dijo *“Si no sabes a que puerto vas, cualquier viento es bueno”*

El doctor Hans Selye, en su libro “Stress sans detresse” (estrés sin aflicción) hacía notar que una de las mayores causas de aflicción para las personas, se encuentra en el sentimiento de descontento frente a lo que reciben, es decir, lo que les proporciona su vida personal y profesional.

Podría querido lector responder a una pregunta tan simple como la de:

- ✓ ¿Qué es lo que yo verdaderamente deseo en la vida? (Tanto a nivel personal como profesional).

Es muy importante notar que no es tan importante la cantidad de trabajo que hacemos, como el resultado que conseguimos con el mismo.

Debido a ello, las personas que mejor saben gestionar su tiempo establecen Metas y Objetivos claros y se centran en las actividades necesarias que les llevan a lograrlos.

Por ello, debemos preguntarnos:

Cuáles son los requisitos necesarios para establecer Objetivos de forma apropiada?

A continuación detallamos los siete requisitos necesarios para que los Objetivos puedan considerarse adecuadamente fijados:

- ✓ Que sean claros; que no den lugar a ninguna duda de interpretación.
- ✓ Que sean alcanzables; deben poderse lograr, de lo contrario pueden producir un efecto negativo de desmotivación y de frustración. Sin embargo, también es importante el hecho de que su consecución suponga un esfuerzo.
- ✓ Que sean medibles; deberemos tener algún elemento de medida, para conocer en qué punto nos encontramos en cada momento con respecto al objetivo.
 - ¿Estamos cada vez más cerca del mismo?
 - ¿O por el contrario nos estamos alejando?
 - ¿Cómo sabremos en qué momento lo habremos conseguido?
- ✓ Que exista un plazo determinado para su consecución; es necesario determinar el tiempo que nos concedemos para lograrlos
- ✓ Deben ser motivadores; nos tienen que proporcionar suficiente energía para esforzarnos en lograrlos.
- ✓ Deben estar por escrito; nos facilita la necesaria interiorización de los mismos.
- ✓ Además, es necesario que exista un Plan de Acción específico y detallado para la consecución de los mismos.

Si no preparamos un Plan de Acción, es que esperamos que los objetivos se logren por arte de iluminación, de inspiración o merced a alguna ayuda especial, hecho que, en los tiempos actuales, no suele ser demasiado frecuente y realista.

¿Y los Objetivos establecidos de acuerdo a los requisitos anteriores que es lo que nos proporcionan? ¿Qué nos aportan?

Entre otras ventajas y beneficios podríamos enumerar los siguientes:

- ✓ Dirección, un camino a seguir, el saber a dónde vamos.
- ✓ Motivación, para levantarnos cada día por la mañana y seguir luchando.

- ✓ Satisfacción, al irnos acercando cada vez más a su consecución.
- ✓ Seguridad, al saber que nos encontramos en la línea adecuada.
- ✓ Creatividad, generamos más y mejores ideas para lograrlos.
- ✓ Concentración, ponemos todo nuestro potencial en su consecución.

Y si sabemos reconocer de forma tan clara estas ventajas y beneficios, ¿Por qué, queridos lectores, no disponemos todos nosotros de adecuados objetivos personales y profesionales?

Después de preguntar a muchas personas e indagar al respecto, hemos conseguido identificar una serie de motivos, los cuales a continuación detallamos, en lo relativo al porqué las personas no nos fijamos adecuados objetivos:

- ✓ No sabemos cómo fijarlos; tristemente nadie en nuestra vida (escuela, padres,...) no nos ha enseñado la sistemática de fijación de los mismos.
- ✓ Tenemos miedos a establecerlos; miedos al ridículo, al fracaso o a la crítica, a que no los consigamos, y quedemos en evidencia frente a nosotros mismos y en algunos casos frente a los demás.
- ✓ Desconocemos la gran importancia de los mismos; no nos han inculcado el inmenso impacto en nuestra vida de tener objetivos apropiadamente establecidos.
- ✓ No queremos hacer el esfuerzo necesario; preferimos vivir en nuestra zona cómoda, y no realizar el esfuerzo que la consecución de cualquier objetivo supone.

*“Cuanto más alto coloque el hombre su meta, tanto más crecerá”
Johann Christoph Friedrich.*

Stephen Covey, uno de los autores más prestigioso a nivel de eficacia personal, ha llegado a afirmar con respecto a dicho tema, que para tener éxito en la vida es más importante la habilidad de fijar apropiadamente objetivos y planes para conseguirlos, que el hecho de obtener una licenciatura universitaria.

No existe la más mínima duda de que la compensación del esfuerzo de fijar objetivos es realmente extraordinaria y creo sinceramente que vale sobradamente la pena que todos lo llevemos a cabo de inmediato, sin más dilación en el tiempo.

Nuestra vida está transcurriendo con gran rapidez y podemos y debemos exprimirla en toda su extensión.

El interés en conocer el verdadero impacto que tienen los objetivos en nuestras vidas, ha sido común a muchas personas, investigadores y universidades.

En el año 1980 la prestigiosa Universidad de Harvard, en los EEUU, decidió hacer un estudio con el objeto de investigar dicho aspecto.

Se procedió a realizar un análisis con los recién licenciados de A.D.E (Administración y Dirección de Empresas) y la sorpresa fue, que únicamente un 3% de los mismos había establecido sus objetivos y sus correspondientes planes de acción, en los ámbitos personales y profesionales.

Un 17% había establecido sus objetivos pero no los planes de acción necesarios para alcanzarlos.

Se realizó un seguimiento individualizado de todos y cada uno de los licenciados, y en el año 2.000, es decir 20 años después (se consideró que 20 años es un tiempo suficiente para establecerte tanto en la vida, a nivel personal, y como profesional) se procedió a concluir la investigación.

De la misma se obtuvieron toda una serie de conclusiones, algunas muy representativas a efectos de mostrar la gran importancia de los objetivos. A modo de ejemplo, a continuación exponemos dos de ellas.

La remuneración media del grupo que había establecido Objetivos y Planes de acción, era 10 veces superior. Sí, Si!, estimados lectores, ¡lo han leído bien! no es ningún error de mecanografía, 10 veces superior al grupo que no los había establecido.

La razón es bien sencilla, desde el primer día que pisaron la calle se incorporaron al mundo laboral, tuvieron dirigidos en todo momento sus pensamientos y sus acciones hacia la consecución de aquellos Objetivos a través de los Planes detallados que habían elaborado.

En el mencionado Informe de Conclusiones, había otras, tanto de índole personal como profesional, como por ejemplo, la baja tasa de divorcios, mucho más baja del grupo del 3% (1 de cada 5) en comparación con el grupo que no había fijado Objetivos.

Posteriormente, la destacada Universidad de Yale realizó un estudio similar al realizado por Harvard siendo los resultados y conclusiones muy parecidas a las expuestas anteriormente.

Quizás podríamos preguntarnos qué hubiera pasado si el estudio se realizase en España con sus particularidades. En cualquier caso, la realidad innegable es la de que el impacto de los Objetivos en los Resultados obtenidos es realmente muy transcendente.

Únicamente un apunte final con respecto a esta temática, y es la de que cada uno de nosotros tenemos en nuestro interior el ordenador más potente que existe en la tierra; nuestro propio cerebro.

Sin embargo, según “The Brain Institute” de Santa Mónica, California, lo utilizamos en un porcentaje muy bajo, únicamente un 2%. Los más optimistas consideran que se utiliza del orden del 10 %. Se considera que Einstein, la persona más brillante que ha pasado por la tierra, lo utilizó del orden de un 15%

Tanto si es un 2% como un 10%, el porcentaje es ciertamente bajo, por lo que lo positivo de ello, es que tenemos grandes posibilidades de ampliar su utilización.

En este ámbito, es importante destacar, que el cerebro entiende perfectamente el lenguaje de los objetivos bien fijados, direccionando apropiadamente sus constantes pensamientos y consecuente energía hacia la consecución de los mismos.

Es totalmente cierto que de las experiencias cotidianas es de donde se extraen las mejores conclusiones.

Muy recientemente cuando en la contra de “La Vanguardia” el periodista Víctor- M Amela le hacía una entrevista a Ot Pi, el doce veces campeón del mundo de biketrial, y le preguntaba:

- Su bici ha sido su novia, ¿no?

- Mi compañera. Siempre he dormido con mi bicicleta. En los hoteles me ponían pegas, pero yo no cedía: mi bici y yo, juntos.

Me daba confianza despertarme a medianoche, verla y decirle:
“Mañana tú y yo, ¡A ganar!!!”

Está clarísimo que Ot Pi tenía muy claros sus objetivos, y los perseguía con total determinación hasta lograrlos, de ahí su espectacular único y palmares.

Consejo Práctico

¿Quién no ha visto un pollo sin cabeza en su vida?

Los pollos sin cabeza corren, corren sin ninguna dirección y al final caen definitivamente.

Con mucho cariño os digo: no seáis nunca en la vida pollos sin cabeza, que corréis, corréis sin saber donde vais, sin tener objetivos claros... Hasta que un día caéis.

Fijar de inmediato vuestros Objetivos Personales y Profesionales y apreciaréis a muy corto plazo sus positivos resultados.