



Informe de la prueba

Nombre de la prueba: Prueba de Establecimiento de Metas

Nombre: Demo Demo

Fecha: Demo, 2007

Tiempo en completarlo: 00:08

Introducción

"Si puedes imaginarlo
Puedes lograrlo.
Si puedes soñarlo,
Puedes llegar a serlo."
-William Arthur Ward

Todo mundo desea conocer los secretos del éxito, la llave siempre elusiva que abre la puerta del logro y de la prosperidad. Pero antes de que podamos alcanzar nuestros sueños necesitamos *soñarlos, conocerlos, saber lo que son* y luego *establecer metas concretas para alcanzarlos*. Esto, en pocas palabras es Establecimiento de Metas (o aspiración). Si decidimos, por ejemplo, que queremos ser famosos o que queremos impactar el mundo, pero dejamos de hacer planes realistas de cómo hacerlo en grande, las oportunidades para que suceda son muy pobres. En el mundo real, desafortunadamente, no es posible tallar la lámpara mágica y "puf"... ¡aparece el genio a conceder un deseo!

Establecer metas puede parecer una tarea arrolladora y descorazonadora, pero de hecho es lo que hacemos de manera cotidiana –a menudo sin pensarlo. Decidimos a que horas nos levantaremos, que habrá para la comida, o cuantos metros iremos a correr. Esta es aspiración en pequeña escala. Y luego está la perspectiva completa: nuestra vida en su totalidad. Podríamos aspirar a una familia con casa en el campo, aspirar a conquistar el mundo de los negocios o a viajar en globo alrededor del mundo. ¿A qué se debe que algunas personas son capaces de lograr estas metas mientras que otras quedan atrapadas en trabajos sin salida o en relaciones insatisfactorias? Nunca llegan a salir de sus pequeños pueblos cuando habían soñado en conocer el mundo. Uno podría pensar que las características que garantizan el éxito son la educación, la inteligencia, simple suerte, o aún belleza física; la verdad, ¡esto es parcialmente cierto! Estas características ciertamente pueden ayudar a alguien a escalar hasta la cumbre.

Pero ¿qué del resto, de aquella mayoría promedio no bendecidos con extraordinaria belleza o con genialidad intelectual? Bien, hay una sola característica que puede darnos un buen impulso hacia los grandes logros –la habilidad para establecer metas realistas y retadoras. La aspiración es, sin duda, una llave vital hacia el éxito.

La investigación ha encontrado que mientras más altas son nuestras metas, más grande es el logro. Tiene sentido, -si nos proponemos ser el mejor vendedor de zapatos de la ciudad, es difícil que terminemos siendo presidente de la NASA. A la inversa también es cierto; si nos proponemos ser abogados exitosos, es difícil que terminemos siendo cajeros de supermercado. Esencialmente, lo que hagamos con nuestra vida depende sobremanera de nuestro nivel de aspiración! ¿Lo anterior significa que mientras más altas nuestras metas (¿Yo Presidente?... ¿Porqué no?) más exitosos seremos? Desafortunadamente, no es sí de blanco y negro. Ciertamente, hay casos de personas altamente exitosas que adquieren su grandeza a través de un golpe de suerte o por estar en el lugar correcto en el momento correcto. Estos casos son raros en extremo. La mayor parte de las personas exitosas han llegado a serlo invirtiendo grandes dosis de sangre, sudor y lágrimas.

Así que si el establecimiento de metas no es garantía para el éxito, ¿porqué siquiera hablar de ello? Imagina que eres corredor olímpico y necesitas mejorar tus tiempos si quieres oportunidad para alcanzar el oro. Considera tres escenarios: en el primero, aspiras a mantener los mismos tiempos en cada sesión, asumiendo que no puedes ganar el oro; en el segundo, aspiras a correr un poco más aprisa cada día; y en el tercero, aspiras a romper el record olímpico dentro de los próximos tres días. De acuerdo a estudios hechos en situaciones deportivas y de otra naturaleza, la alternativa más provechosa es la segunda –establecer metas retadoras pero realistas. Si solo deseas mantener tu nivel presente de habilidad, se convierte en una profecía auto cumplida –probablemente ¡no mejorarás mucho! Por otro lado, si apuntas a la luna, podrías llegar a frustrarte sin alcanzar nunca la meta. Así pues, aunque aspirar a algo no garantiza el éxito, la manera en la que se establecen las metas tiene gran impacto sobre los logros, en ambas dimensiones, en la vida diaria y en la escala de la vida total.

Para concluir, el establecimiento de metas tiene amplia y poderosa influencia sobre nuestras vidas y es por lo tanto merecedor de un estrecho análisis. Una vez que somos concientes de nuestros hábitos y estilos para establecer metas, podemos trabajar para mejorarlos. Recuerda, ¡quien le tira a nada, de seguro le pega!

Como complemento...

Los investigadores también han descubierto una muy interesante relación entre el locus de control interno y la aspiración. Locus de control (LOC) es esencialmente tu creencia sobre lo responsable que eres por lo que pasa en tu vida. El resultado actual de tu vida, por ejemplo, ¿ha sido determinado por otros, por el destino, o por tus propias decisiones y tus hechos? Quienes se sienten personalmente responsables por los resultados en sus vidas (tienen un LOC interno) con más probabilidad establecerán metas realistas y por lo tanto, con más probabilidad las alcanzarán. Las personas con un LOC externo, generalmente establecen metas muy poco retadoras (pensando: “no tengo el poder de

hacer eso, algo o alguien me lo impedirá”) o tan altas que son casi imposibles (pensando: “si se me atraviesa la suerte, sucederá”). Y cuando las metas se llegan a alcanzar, aquellos con LOC interno toman el crédito (“lo hice!”) mientras que los de LOC externo lo asignan a otros factores (“tuve suerte”)

Resultados de la Prueba de Establecimiento de Metas



¿Qué significa la calificación?

Considerando las repuestas de ésta persona a las preguntas de la prueba, podemos decir que ha desarrollado algunas estrategias eficaces para establecer y lograr sus metas, pero no la ha explorado a su potencial completo. En general, entiende que no es posible alcanzar sus objetivos de manera azarosa "tocándola de oído". Un método sistemático de paso a paso para ir por el oro puede traducirse en resultados sorprendentes y ella lo ha llegado a hacer en ocasiones. En otras, sin embargo, el comportamiento de ésta persona indica que sus habilidades se han empañado un poco. Esta puede ser una inmejorable ocasión para pulir sus tácticas de establecimiento de metas y así asegurarse de estar creando las condiciones para el éxito. Puede revisar la sección de consejos a continuación en donde encontrará una guía para implementarlos en su comportamiento.

Consejos Para el Establecimiento de Metas

Los siguientes consejos están dirigidos hacia tu cliente. Deberán ser revisados, considerados y seguidos.

Invierte el tiempo necesario en determinar qué es lo que quieres en realidad

Tratar de alcanzar algo que no tuviera valor o sentido para ti es generalmente una pérdida de tiempo. ¿Porqué utilizar energía valiosa trabajando hacia algo si te sentirás infeliz al alcanzarlo? A pesar de no saber con un 100% de exactitud qué será lo que te llevará a tu realización, mientras más tiempo inviertas en analizar lo que es importante para ti, menos tiempo utilizarás en desviaciones. En el caso de los objetivos profesionales, toma cursos, habla con otros, explora tus intereses, reflexiona... determina para qué es para lo estás más capacitado. ¡Será tiempo muy bien invertido!

Visualiza tus metas.

Una vez que tengas una clara imagen mental de lo que se necesita para alcanzar tus metas, y que te imagines a ti mismo llevando a cabo dichos pasos de acción, será mucho más fácil seguir adelante. Imaginar las recompensas inherentes al logro de dichas metas puede también servir como poderoso motivador.

Establece metas retadoras pero no imposibles.

Si tus objetivos son muy difíciles de alcanzar, solo te sentirás frustrado y te rendirás antes de alcanzarlos. Si son demasiado fáciles, te estarás conformando con mucho menos de lo que tú eres capaz de lograr.

Establece metas específicas.

En lugar de decir, por ejemplo, "quiero ser dueño de un negocio" declara más concretamente tu meta, como por ejemplo, "en dos años, seré dueño de una tienda de mascotas."

Establece tus metas en términos positivos, no negativos.

Por ejemplo, no defines tu meta así: "Dejaré de comer de mala manera y de pasar tanto tiempo en el sillón." Declárala de manera que quede clarificado lo que sí debes de hacer; por ejemplo, "comeré cinco piezas de fruta y vegetales al día e iré a caminar/correr 2 kilómetros al menos tres veces por semana."

Enfócate en la acción.

En lugar de apuntar a ser rico o famoso, por ejemplo, concéntrate en las acciones y en el comportamiento que te acercarán a tu meta. Digamos por ejemplo que has decidido ser dueño de una librería. ¿Qué necesitas HACER para alcanzar dicha meta?

Divídela en pasos de acción.

Cualquier meta puede verse abrumadora cuando la ves desde su perspectiva total, pero una vez que la has dividido en etapas más pequeñas y "digeribles" ya se ve como posible. El primer paso hacia la compra de una casa, puede ser por ejemplo, el establecimiento de un presupuesto y de un plan de ahorro. Cada vez que completes uno de los pequeños pasos previos, irás viendo como tu meta va tomando forma. Te sentirás motivado para seguir adelante al paso siguiente.

Planifica pensando en obstáculos potenciales.

Antes de finalizar tus planes hacia tus metas, desarrolla una tormenta de ideas sobre todo lo que pudiera interponerse en tu camino. Esto no es para asustarte; es para que puedas tener un plan de contra ataque.

Establece tiempos límite.

Para cada uno de los pasos de acción específicos involucrados, asígnate una fecha para terminarlo. Por supuesto que puedes ser flexible (no puedes predecir completamente todos los factores), pero intenta apegarte a tu itinerario lo más estrechamente posible.

Concédete recompensas.

Una vez que has delineado los pasos de acción específicos hacia tu meta, establece un

sistema regular de recompensas para mantenerte en el camino y para celebrar tu progreso.

Recuérdate con regularidad.

¡Sería una lástima! aplicar todo el esfuerzo necesario para formular un plan detallado para alcanzar una meta, y luego distraerse tanto en los asuntos cotidianos que haga que la meta se olvide. Encuentra la manera de integrar tus objetivos a tu vida diaria; publica recordatorios por la casa, haz tu itinerario visible en un pizarrón, haz que tus amigos te pregunten sobre tu avance, otórgate recompensas al ir alcanzando ciertas etapas... ¡lo que se necesite!

No temas pedir ayuda.

Si bien tu eres el único que puede alcanzar tus metas (nadie lo hará por ti), seguramente puedes hacerlo con mucha mayor rapidez si alguien te ayuda. ¿Conoces a alguien que ya lo ha hecho antes? Pide su consejo. ¿Tienes contactos en el área de tu interés? Úsalos. ¡Amplía tus recursos!

Aprende a ajustar tus metas a medida que avanzas.

Si, por ejemplo, has decidido ser dueño de una librería en un año –pero al año siguiente no tienes el capital necesario, modifica tu plan. No te rindas, (a menos que tu mismo decidas que la meta es inalcanzable) analiza mejor para determinar un nuevo plazo. ¿Qué fue lo que no funcionó en tus esfuerzos por reunir los recursos? ¿Tenías un plan B?

Incrementa tu confianza.

Si descubres que por falta de confianza en ti y en tus habilidades te estás deteniendo en la búsqueda de tus aspiraciones, intenta hacer cosas que construyan tu autoestima y tu valor. Si por ejemplo, lo que quieres es dar un curso de baile, toma lecciones tú mismo para pulirte, y ofrece a algunos de tus amigos enseñarles a bailar en su casa para comenzar. Con experiencia, te sentirás más comfortable y seguro de tus habilidades.

Motívate para persistir.

¿Qué te motiva? Descúbrelo, porque es clave para tu éxito. ¿Progresas bajo presión, o necesitas el reconocimiento de los demás para seguir adelante? Intenta incorporar lo más posible estos “motivadores” en tu plan de metas –especialmente en aquellas instancias en las que las cosas no van saliendo como fué planeado y empiezas a sentirte frustrado.