

¿CÓMO FORMULAR OBJETIVOS CORRECTAMENTE?



Tal como hemos visto en otras herramientas, el modo en que formules los objetivos es tan importante como su contenido. Elegir las palabras adecuadas será crucial para que, de forma consciente o inconsciente, tu mentee pueda alcanzarlos con mayor facilidad.

A lo largo de este documento, te recordaremos algunos puntos fundamentales que deberán estar presentes en la formulación de las metas u objetivos de trabajo.

Establecer los objetivos desde un lenguaje positivo, definiendo fechas concretas, y hacerlo de una forma en que podáis evaluar y medir fácilmente sus resultados, son sólo algunos de los aspectos que podras enseñarle a tu mentee para facilitar el logro de sus metas.

1. LENGUAJE POSITIVO

El primer paso es formular los objetivos en términos de acciones que queremos que ocurran.

Por ejemplo, ante un problema de tabaquismo, la clásica formulación "quiero dejar de fumar" es incorrecta ya que el foco de acción está en un elemento negativo (fumar). Sin embargo este mismo objetivo lo podemos replantear de la siguiente forma: "Quiero tener una vida más sana".



2. ESTABLECER FECHAS CONCRETAS

Hay que ser muy específico sobre la fecha en la que querrá completar una tarea o alcanzar un objetivo, pero también hay que ser realistas.

3. FORMULARLOS COMO SI YA ESTUVIESEN LOGRADOS

Aunque parezca mentira, la visión optimista de algo terminado nos impulsa a conseguirlo con más energía y entusiasmo que una acción lejana para la que nos tenemos que preparar.

4. SER LO MÁS ESPECÍFICO POSIBLE

Resulta muy conveniente ser lo más específico posible a la hora de trasladar al papel lo que queremos conseguir. Cuanto más específico sea tu mentee, mayor será su capacidad para focalizar lo que debe hacer para conseguirlo.

5. REDACTAR OBJETIVOS MEDIBLES

La mejor forma de saber si se ha logrado el resultado deseado, es formular los objetivos en términos medibles.

6. DEMUESTRA CONVICCIÓN

Es importante evitar las palabras que expresan dudas. Palabras como "quizás" "a lo mejor" "esperanza" son contraproducentes a la hora de alcanzar nuestros deseos.