



¿Cómo las metas ayudan a mi calidad de vida?

La importancia de definir metas

Cuando hablamos de metas, por lo general, podemos confundirlas con los objetivos, y a veces pensamos que se refieren a lo mismo, “medios para llegar a un resultado”. Una forma de distinguir ambos conceptos es pensar que los objetivos son concretos, medibles y operativos, mientras que las metas se consideran como una finalidad última y están al nivel de un propósito, un fin o una misión, de tal forma que los objetivos nos ayudan a conseguir las metas (Koontz, O'Donnell y Weirich en Guillén y Ramírez, 1990).

Piensa en algunas de las cosas que más te gustaría hacer en la vida.

- ¿Cuáles son las más importantes para ti?, ¿por qué?
- ¿Cuáles te traerían más satisfacción?
- ¿Quién te podría apoyar en tus esfuerzos para alcanzar cada una de ellas?
- ¿Qué obstáculos crees que te podrías topar para lograr las?

Aunque existen situaciones o hechos que no podemos controlar, y no podemos estar seguros de lo que va a suceder en un futuro, hay investigaciones que indican que las personas que se ponen metas y las alcanzan, obtienen **mayores niveles de bienestar y felicidad**. De acuerdo con el modelo PERMA de bienestar, las metas y logros constituyen uno de los componentes del bienestar (Seligman, 2011).

Desde su perspectiva, Tarragona (2011) expresa que tener claridad en nuestras metas nos ayuda a lo siguiente:

- Enfocar nuestra atención.
- Usar y desarrollar nuestras habilidades.
- Aprovechar nuestras fortalezas de carácter.
- Estructurar nuestro tiempo.
- Sentirnos competentes.
- Tener una sensación de control, logro y éxito.



Edwin Locke, de la Universidad de Maryland, EE. UU., y Gary Latham, de la Universidad de Toronto, en Canadá, son dos grandes investigadores en el tema de metas y han demostrado que tenemos mayor probabilidad de alcanzar una meta si se cumplen las siguientes condiciones:

| | |
|--|---|
| Reto | Especificidad |
| Es más probable que logremos una meta difícil que una fácil, siempre y cuando tengamos las habilidades necesarias para alcanzarla. | Definir de forma clara y concreta lo que se quiere lograr. |
| Retroalimentación | Compromiso |
| Para poder evaluar si nos acercamos a nuestras metas necesitamos saber si vamos por buen camino. | Las metas más importantes requieren de un esfuerzo grande y esto implica un compromiso. |

La retroalimentación juega un papel clave en el logro de metas. Cuando jugamos basquetbol, la pelota y el aro nos sirven de referencia, pues indican si marcamos un punto, o si el tiro quedó muy bajo o se pasó de altura. Esto nos permite ir ajustando los tiros para que la pelota entre en el aro con más frecuencia.

Otro aspecto para considerar en el establecimiento de metas es preguntarnos si la meta que queremos alcanzar ha sido impuesta por nosotros mismos o por alguien más. Las metas que buscamos lograr por cuenta propia se llaman **intrínsecas**, mientras que las metas que vienen de fuera se denominan **extrínsecas**. Es más probable que las metas que se logren sean las intrínsecas, por el alto grado de motivación que tienen de forma personal.

Otra dimensión de las metas se refiere a si son metas de acercamiento o de evitación.

- **Metas de acercamiento:** que nos acercan a algo que deseamos.
- **Metas de evitación:** que nos llevan a evitar algo desagradable.

Por ejemplo, una meta de acercamiento podría ser comenzar a caminar todos los días 20 minutos para tener una buena salud y conectar con la naturaleza.

Una meta de evitación sería dejar de ver la televisión por las tardes para no tener una vida sedentaria y evitar enfermedades.



Si una meta nos acerca a algo que consideramos valioso o atractivo, nos sentimos entusiasmados, y es más probable que lo logremos; por ejemplo, es más motivador pensar “voy a hacer ejercicio porque me quiero sentir fuerte y quiero tener una mejor salud”, que decir “no quiero tener obesidad”.

Así mismo, Locke y Latham (2002) afirman que no hay atajos para alcanzar nuestras metas, es necesario trabajar y estar activos para lograrlas. En sus investigaciones, se ha encontrado que el obstáculo más importante es el **miedo**. Tenemos miedo a cambiar, a equivocarnos y a fallar. Este autor nos anima a luchar por lo que queremos lograr, sin dejarnos frenar por el miedo.

También, existe una clasificación de metas que separa las metas de aprendizaje de las de ejecución o rendimiento (Rodríguez, Cabanach, Piñeiro, Valle, Nuñez y González, 2001).

A continuación, se explica en qué consiste cada tipo.

- **Metas de aprendizaje:** son aquellas que, por lo regular, aparecen cuando estamos aprendiendo algo nuevo, nos concentramos en las metas de aprendizaje para aumentar la capacidad y las metas de rendimiento para demostrar a los demás lo que se ha aprendido.
- **Metas de rendimiento:** están centradas en el “yo” y reflejan el deseo de aprender, de demostrar a los demás que se tiene la habilidad y competencia para desempeñar cualquier actividad.

Desde cualquier perspectiva, las metas representan la búsqueda para mejorar las capacidades personales y el deseo de ser mejor. Plantearnos metas y, sobre todo, cumplirlas es un gran impulsor de bienestar, lo cual, sin duda, impactará de forma positiva en nuestra calidad de vida.

Calidad de vida y bienestar

La **calidad de vida** ha sido definida desde diferentes ópticas. Tomando como referencia a la OMS, se le conoce como “la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones”.

Es importante considerar que la calidad de vida forma un elemento sustancial para el desarrollo humano de personas de todas las edades, desde niños hasta adultos mayores, comunidades y la sociedad en general, por lo cual es fundamental que sea promovida de forma constante y efectiva.

Para algunos autores la calidad de vida también puede comprenderse como un **estado de bienestar general** que comprende descriptores objetivos y evaluaciones subjetivas de bienestar físico, material, social y emocional, aunado con el desarrollo personal.

Existen dos tipos de factores presentes en el concepto de calidad de vida.

Factores objetivos

Dependen de la persona y el aprovechamiento de su potencial (intelectual, emocional y creador), así como de las circunstancias externas socioeconómicas, sociopsicológicas, culturales y políticas.

Factores subjetivos

Otorgados por la satisfacción que viven las personas, la realización personal y aspiracional y por la percepción que tengan de las condiciones globales de vida, lo cual se puede traducir en sentimientos positivos o negativos.

Por otra parte, Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985) estudiaron ampliamente el tema del **bienestar subjetivo** y afirman que este se compone de tres elementos que se relacionan entre sí: afecto positivo, ausencia de afecto negativo y satisfacción por la vida. El **afecto positivo** se refiere a la felicidad. ¿Qué tan satisfecho estás con tu vida? La respuesta dependerá del estado de bienestar subjetivo que percibe cada persona.

La OCDE (2020), Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos, tiene como misión diseñar mejores políticas para una vida mejor, y contempla once dimensiones que integran la calidad de vida de las personas.

1. Ingresos y patrimonio financiero
2. Empleo y remuneración
3. Vivienda
4. Balance vida-trabajo
5. Salud
6. Educación y competencias
7. Comunidad
8. Compromiso cívico
9. Medio ambiente
10. Seguridad social
11. Satisfacción

De acuerdo con la iniciativa emprendida por la OCDE, "*Para una Vida Mejor*", centrada en los aspectos de la vida que más importan para las personas y que conforman su calidad de vida, para los mexicanos, los tres temas más importantes son los siguientes:

- La educación con un 1.3%.
- La salud con 5.6%.
- La satisfacción con la vida con 3.6% (OCDE, 2020).

La vida que deseas puede comenzar con una idea que luego se convierta en un meta y que irás dándole forma poco a poco, cada vez, acercándote más a su realización. Si deseas mejorar la vida que tienes, es importante mejorar las experiencias que tienes. Vivir sin un plan en mente hace que lo que deseamos se vea como algo muy lejano o difícil de conseguir.

Las metas y la satisfacción personal

Las contribuciones de la **psicología positiva** apuestan por un enfoque de la psicología orientado a la salud, bienestar subjetivo y psicológico, crecimiento y autorrealización personal, como un campo amplio de investigaciones con garantía científica sobre las intervenciones que se han realizado con las personas para la prevención de problemas de salud mental.



En el intento por vivir mejor, buscamos aquello que nos dé sentido de logro. Existe una asociación directa entre los **logros** y las **metas**, ya que el logro se experimenta al alcanzar las metas o al avanzar en su consecución; por su parte, la búsqueda de significado se liga al cumplimiento de metas y se incorpora en cada paso que damos para acercarnos a ellas, proveyendo a nuestras vidas una fuente inagotable de **optimismo** y **resiliencia**.

La presencia de los componentes objetivos y subjetivos de las metas radica en lo siguiente:

Al alcanzar los objetivos planteados no es solo el orgullo experimentado por lo que has logrado lo que destaca, sino, si efectivamente pudiste alcanzar tu meta, y si dicha meta se sostiene en su impacto con respecto a las personas que son importantes para ti y hacia el mundo (Seligman, 2011).

Algunas personas piensan que con ser optimistas y “echarle ganas” en la vida es suficiente. El entusiasmo y compromiso son importantes, sin embargo, hay más información que podemos aprovechar para aprender cómo alcanzar lo que nos proponemos. En el contexto en el que cada persona se desenvuelve, existen condiciones socioculturales que permiten que surjan actitudes y comportamientos en relación con lo que se vive.

Caroline Miller, coach graduada de la Maestría en Psicología Positiva Aplicada de la Universidad de Pennsylvania, ha integrado la psicología positiva al trabajo con los logros y metas. Miller y Frisch (2009) enfatizan la importancia de escribir nuestras metas; está comprobado que las metas escritas se cumplen más que las que solo se hablan o se piensan.

También, se sabe que es más probable que logremos una meta si tenemos que “rendirle cuentas” a alguien; por ejemplo, si nos proponemos a hacer ejercicio y nos comprometemos a salir a correr con un amigo, hay más posibilidades de que lo hagamos.

Hay personas que comienzan a trabajar en su meta, pero al avanzar se topan con ciertos obstáculos que los hacen frenarse e incluso detenerse. Para no perder la motivación y desistir en el cumplimiento de metas, se recomienda lo siguiente:

- Ponerse objetivos y metas alcanzables, pero que queden un poco más allá de la zona de confort.
- Definir objetivos y metas de la forma más específica posible.
- Obtener retroalimentación frecuente sobre el progreso.
- Planear algo positivo por alcanzar (en vez de algo negativo que se desea evitar).
- Incluir lo que es de más interés y apasiona conseguir.
- Escribir los objetivos y las metas en papel y ponerlo en un lugar visible, como una especie de recordatorio.



Es importante que exista un balance entre establecer el destino de nuestro recorrido, la meta, y disfrutar de los pasos que se dan hasta alcanzarla, los objetivos. Definir los objetivos como los medios y no como el fin mismo nos ayudará a disfrutar del camino y, por ende, no vivir con la expectativa de que la meta es la que se convertirá en la fuente de felicidad y un bienestar una vez alcanzada (Ben-Shahar, 2007).

Referencias

- Ben-Shahar, T. (2007). *Happier*. EE.UU.: McGraw-Hill.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., y Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1). Recuperado de https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Guillen, A., y Ramírez, E. (1990). Administración por objetivos. *Documentación Administrativa*, (223) Recuperado de <https://o-search-proquest-com.biblioteca-ils.tec.mx/scholarly-journals/administración-por-objetivos/docview/2012132291/se-2?accountid=11643>
- Rodríguez, S., Cabanach, R., Piñeiro, I., Valle, A., Nuñez, J., y González-Pineda, J. (2001). Metas de aproximación, metas de evitación y múltiples metas académicas. *Psicothema*, 13(4). Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/477.pdf>
- Locke, E., y Latham, G. (2002). Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35Year Odyssey. *American Psychologist*, 57(9). Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/254734316_Building_a_Practically_Useful_Theory_of_Goal_Setting_and_Task_Motivation_A_35Year_Odyssey
- Miller, C. y Frisch, M. (2009). *Creating your best life*. EE.UU.: Sterling Publishing Company.
- OCDE. (2020). *¿Cómo va la vida en México?* Recuperado de <https://www.oecdbetterlifeindex.org/es/countries/mexico-es/>
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. EE.UU.: Free Press.
- Tarragona, M. (2011). *Alcanzar nuestras metas*. Recuperado de <https://positivamente.com.mx/alcanzar-nuestras-metas/>